



Svenska
kyrkan

Sundsvalls
församling

FÖR SAM LINGS BLAD ET



Församlingsbladet nummer 1 2026

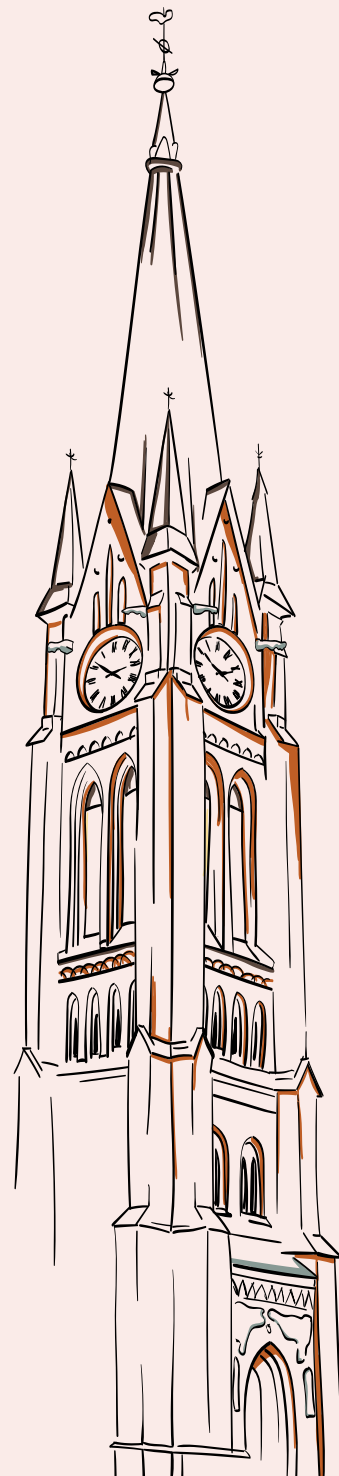
Själskusar kollar av dagsformen
Samtal på hjärtats språk
Myror i både brallan och Bibeln

Hela jag *hinner med*

Från mitt kontor ser jag Gustav Adolfs kyrkas klocktorn och urtavla. Det är mycket praktiskt eftersom jag bara behöver vrida på huvudet för att se vad klockan är. Mellan de romerska siffrorna 10 och 11 är glaset i urtavlan gul. Jag har funderat över varför det är så. Det har kommit att bli en symbol för värdet i att förbereda sig för något, inte bara rusa från en sak till en annan. Det gula fältet påminner mig att jag måste se till att hela jag hinner med. I kyrkans liv kliver vi in i en sådan tid under fastan. Ett årligt erbjudande och påminnelse att se till att hela du hinner med. I sängen på kvällen är huvudet kanske redan på nästa dags arbete, under lunchen funderar du på vad du skall äta till helgen, i tv-soffan

sitter vi och gör planer för hur vi skall komma igång med träningen. När är kropp och själ, hjärta och sinne på samma plats? Bibeln berättar hur Gud tar jord och skapar människan och sedan blåser livsgivande ande i sin skapelse. Då blir hon levande, då blir hon människa. Välkommen till våra församlingshem och kyrkor!

*Maria Ålander, församlingsherde,
Sundsvalls församling*





Själskusarna sätter ord på känslor

Det har precis ljusnat utanför fönstret när personalen i Café Rut i Kyrkans Hus samlas för dagens morgonmöte. Diakoniassistenterna Carina och Therese, kocken Stefan och praktikant Lili sätter sig runt bordet. Allas blickar vänds mot trädet som sitter på väggen en bit bort. Det är dags för dagens incheckning. Stefan börjar. Han reser sig upp och går fram till den lilla korgen som sitter fast bredvid trädet. Där i ligger själskusarna. De hjälper till att berätta hur det känns i kroppen, just i dag. I dag väljer han två. Den ena placerar han ganska högt upp i trädet. Den andra längre ner.

– Jag är både glad och lite ledsen. Glad över att jag ska få åka till fjällen i helgen, men också ledsen över att jag ska åka själv, säger han.

Det är Stefan som har tillverkat trädet. Det är målat med magnetfärg så att alla själskusar lätt ska fastna.

Nu är det Theréses tur att checka in. Hon väljer ut en själskuse som ser ut som ett piano. Den hamnar högt upp i trädet.

– Jag är så glad och tacksam för att jag börjat spela piano igen, säger hon och strålar som en sol.

Therése har skapat alla själskusar av drivved hon plockat på Alnö. Hon berättar att hon har försökt tänka in en känsla i varje själskuse.

Eftersom Café Rut tar emot många praktikanter är det viktigt att stämma av hur alla mår innan arbetet i caféet börjar för dagen.

– Det är inte alla som känner sig bekväm att stå inför andra och prata, men i och med incheckningen varje morgon får vi öva på det, säger Therése och får medhåll av diakoniassistent Carina, som var den som kom på namnet "själskusar".

Alla som gästar Café Rut är hjärtligt välkomna att fundera över sitt eget mående och sätta upp en passande själskuse i trädet. Om man vill, kan man också tänka in en bön.

Text: Lina Näsholm

Fakta i siffror om Café Rut

- Under 2025 tillagades och serverades cirka **7300** portioner mat.
- Praktikanterna bakade **3900** kakor och gjorde **3700** smörgåsar. **1000** av dem serverades på diakonernas besökstid.
- Diakoniassistenterna och kocken i Café Rut har varit handledare till totalt 10 praktikanter under året.



En kör i *harmoni*

Glädje, gemenskap och en kärlek till sång, förenar medlemmarna i kören "Harmonisångarna". Här får alla plats. Det finns en öppenhet och en tydligt välkomnande atmosfär.

Harmonisångarna träffas i Skönsmons församlingsgård på måndagar för sångövning som sedan avslutas med ett härligt fika och samtal. I salen Nasaret i församlingsgården hörs glada skratt och man förstår att Harmonisångarna har ett passande namn. De är i harmoni med varandra och de skapar harmoni där de uppträder. Många gånger sjunger de på äldreboenden vilket uppskattas mycket av de som bor där. På Kristinelund har de höjt stämningen rejält och nu vill även Allégården och Lindgården få besök av dessa härliga sångare som bjuder på sig själva. De kommer även att medverka på Mässa i Taizéanda i Skönsmon en gång under våren.

Körledaren Rigmor får ta emot mycket lovord av deltagarna;

"Alla i Harmonisångarna är mycket glada och tack-samma för vår fantastiska körledare Rigmor Berglund".

Och det märks tydligt att Rigmor trivs med att omge sig med detta härliga gäng. Det är också hon som står bakom kameran och stolt fotograferar sin kör en vanlig måndag i Skönsmons församlingsgård.

Kommentarer från några av deltagarna i Harmonisångarna om varför de är med;

"Jag är med för att jag tycker det är härligt att sjunga och det är en glad och härlig kör"

"Jag är glad att få vara med i kören Harmonisångarna. Man får så mycket energi och endorfiner när man får sjunga."

"Det är härligt att sjunga och träffa övriga körister. Vi har jätteroligt tillsammans det blir många glada skratt. Blir på glatt humör hela dagen!"

"Sjunga är härligt!"

"Min dotter sa till mig att dom behövde flera i kören, så på den vägen är det. Året var 2012."

"Musik skall byggas utav glädje, och sjunga den sedan är också glädje. Snacka om endorfiner övriga delen av dagen."

"Tycker om att sjunga, blev tipsad av en kompis att det fanns en kör på Skönsmon och de sökte sångare. Den sociala biten är också viktig för oss som är hemma på dagarna."

"Vill sjunga!"

"För den glädje det ger att sjunga tillsammans, träffa likasinnade, skapa nya kontakter."

"Mycket roligt att träffas varje måndag för sång. Bra låtar att sjunga. Roligt att vi uppträder ibland. Många plus för vår kantor Rigmor. Man håller sig frisk av att träffas och få sjunga."

Text: Erika Helenius, foto: Rigmor Berglund

Harmonisångarna är en kör för dig som är dagledig och gillar att sjunga. Vi övar i Skönsmons församlingsgård. Kontakt Rigmor Berglund, 060-531 01 33 rigmor.berglund@svenskakyrkan.se

"I lurarna"

I princip varje dag, året runt, pågår musikaliska aktiviteter i Sundsvalls församling. På gudstjänster, dagträffar, barnverksamhet och kyrkliga förrättningar flödar musiken. Församlingsbladet har gjort ett nedslag bland kyrkans egen personal. Vad lyssnar de på om de själva får välja?

Rigmor Berglund, kantor

– Jag gillar funk, pop och rock samt klassisk musik. Mitt favoritband är Earth Wind and Fire. Favoritband från stan är: Boogie Wonderland samt Thursday Night Orchestra. Klassisk musik så gillar jag mest Chopin.



Pernilla Backlund, organist

– Jag lyssnar extremt mycket på musik, så väldigt svårt att säga, men här kommer 5 av mina som spelas just nu:



Förklädd Gud av Lars-Erik Larsson.

För att vi ska sjunga den med Sundsvalls kyrkokör (och tillsammans med flera).

Nidaros jazz mass av Bob Chilcott. För att vi ska sjunga den med Cecilia vokalensemble.

Look for the good av Jazon Mraz, för att jag blir glad av den.

Sigrun av Stinnerbom, Stinnerbom, Dubé, för att den är vacker och för att jag lyssnar väldigt mycket på folkmusik.

Schottis i G-moll efter Emil Carstedt, för att den är så bra, och den fortsätter snurra efter det att jag spelade den tillsammans med några andra på vår senaste Kudd-konsert.

Yamandu Pontvik, körledare



5. Libertango – Astor Piazzola
4. En stund på jorden – Laleh
3. Ay, Carnaval – Maggie Cullen
2. Mozart klarinettkonsert i A dur
1. Dansa på min grav – Bo kaspers Orkester

Vad gör "Dansa på min grav" värd att lyssna på?

– Sångtexten beskriver hur samhället försöker forma oss till att lyda, anpassa oss och följa ledet att krypa, marschera och tiga. Mot detta ställer sången något helt annat: dansen som symbol för frihet, mod och livsglädje. Att dansa blir en handling av motstånd och mänsklighet, ett sätt att behålla sin värdighet och sitt hjärta. För mig är texten en kampsång för att våga vara fri, tänka själv.

Lars-Erik Åström, kyrkvaktmästare



5. – Jag lyssnar på våra duktiga kyrkomusiker, körer, andra musiker och sångare som besöker våra kyrkor.

Som musikintresserad har jag ett fantastiskt jobb. Ett smörgåsbord av olika musikaliska former.

4. Andliga sånger i P2

– Ett väldigt intressant program som erbjuder fördjupning i våra psalmer och annan andlig musik.

3. "Var ska jag ställa Jesus"

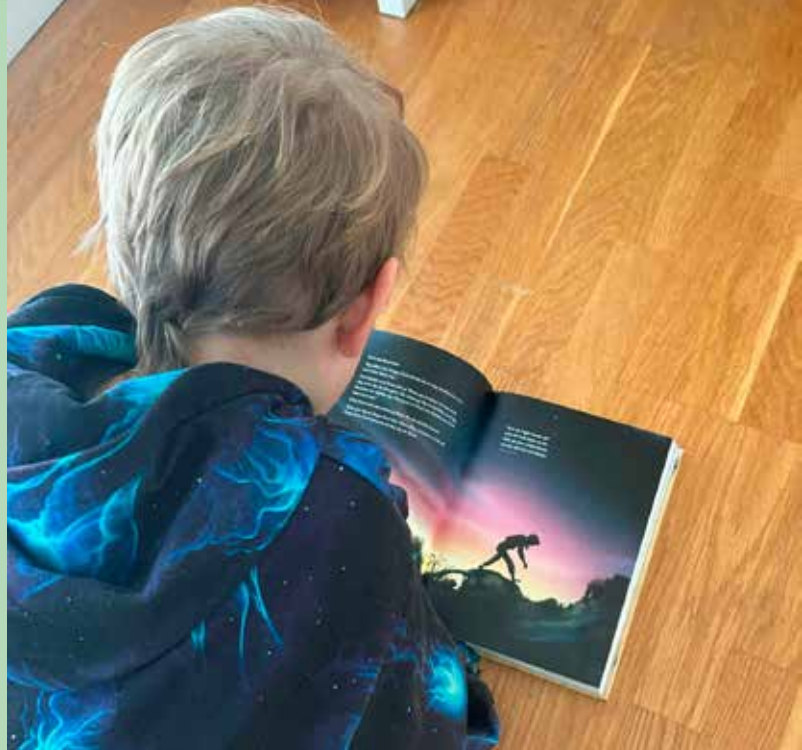
– Det är en podd som ges ut av Kyrkans Tidning. Podden innehåller intervjuer av mer eller mindre kända personer som berättar om sitt liv och sin tro.

2. "Mr Blue Sky" av Electric Light Orchestra

– En glad poplåt som lyser upp vilken dag som helst! Musik från barndomen. Min storebror hade plattan och skivspelaren. Jag smög helt enkelt in i hans rum och lyssnade när han inte var hemma.

1. "Radio Gaga" av Queen

– Vilken låt ska man välja av detta fantastiska band?! Det blev den låt som gjorde att jag helt fastnade för Queen. Jag fick plattan av min syster i 15 års present och som man säger, resten är historia. Min son sa här-omdagen, fast han egentligen inte är så förtjust i Queens musik: "Det kommer nog aldrig att finnas bättre sångare än Freddie Mercury". Kan nog inte mer än hålla med.



Näe Mamma! Det här är INTE Barnens bästa bibel

Storebror Ivar regerar mycket starkt över bibelberättelsen om Kain och Abel och bilden på Kain som lämnar en död bror och ensam går iväg. Berättelsen om Kain och Abel är berättelsen om oss alla. Hur vi människor kan göra så mycket gott och samtidigt så mycket ont. Hur en storebror en stund kan leka med sin lillebror för att i nästa stund befinna sig i storbråk med samma bror. Barnens bästa bibel tar bibelns berättelser och barns erfarenheter av liv på allvar. Den berättar om Kain, att han har ihjäl sin bror, förtvivlan och ensamheten efteråt och att Gud ändå lovar att finnas vid Kains sida. **"Du måste ge dig av härifrån, men jag kommer att skydda dig. För jag är en Gud som förlåter, en Gud som visar nåd"**. Att läsa Barnens bästa bibel är att läsa om människans erfarenhet av Gud och av livet. Barn vet att livet kan vara både orättvist och fantastiskt, att man är snäll ibland och dum ibland. Så är det med vuxna idag och så var det med vuxna på bibelns tid. Här finns berättelser om mörker och här finns berättelser om ljuset som lyser upp även det

mörkaste rum. Vi har delat dessa berättelser i tusentals år eftersom de berättar för oss om Gud och hur det är att leva tillsammans med Gud.

Till alla femåringar i vår församling vill vi ge dessa berättelser och när vi gör det ger vi dem till hela familjen. Öppna boken, läs den och prata om det ni ser och hör.

"Så gick lärjungarna ut i världen för att berätta vad de hade varit med om. Och tack vare att de gjorde det, så känner du nu till de berättelserna i den här boken."

Bibelutdelning för femåringar sker under gudstjänsten på Påsksöndagen den 29/3 kl 11 i Gustav Adolfs kyrka.

Vi vill att alla föräldrar skall veta att vi vet att barn kan ha svårt att sitta still, det vet Gud också – det är han som skapat både myrorna i stacken och myrorna i brallan. Man får röra på sig, man får gå ut och ta en paus och efter gudstjänsten bjuder vi på korv!

Text och foto: Maria Ålander

Drop-in-dop och dophjärtegudstjänst

Lördagen den 2 maj 2026 är det en speciell dag i Sundsvalls församling. Då är det drop-in-dop i Skönsmons kyrka mellan kl 12.00-16.00. Präst, musiker och administratör finns på plats för att hjälpa till med allt praktiskt. Ni behöver bara dyka upp.

Dopklänning finns att låna, men man kan också döpas i sina favoritkläder. Både vuxna och barn är välkomna. Jag, Kajsa Österling och min kollega Erika Helenius kommer att vara präster den dagen.

"Är det något som hindrar att jag blir döpt?"

Apostlagärningarna 8:36

Nej – inget hindrar att du blir döpt! Dopet är en gåva från Gud, en helig handling. Gud räcker ut sin hand, och vill gå med oss hela livet, oavsett hur det livet ser ut. Vi döps med rent vatten och ett löfte, ett löfte om Guds kärlek och omsorg. Det är ingen garanti på att livet aldrig kommer att vara jobbigt, men det är en god grund att stå på. Man döps en gång i livet, och man kan inte bli odöpt.

I dopet har man möjlighet att ha faddrar, det som förr kallades gudföräldrar. De här personerna får ett viktigt uppdrag, ett uppdrag att vara extra vuxna i den döptes liv. Att vara ett bollplank vid roliga och svåra saker. Att vara en förebild och stötta den som döpts i sin andliga utveckling, och i relationen med Gud. Faddrar behöver vara döpta.



I Sundsvalls församling får man ett dophjärta, en liten berlock, när man döps – och på det dophjärtat står ditt namn och dopdatum. Vi vill att det ska vara en kärleksfull påminnelse om din dopdag, och om Guds kärlek. Hjärtat hänger vi upp i kyrkan.

Ungefär ett år efter dopet bjuds ni sedan in till vår "dophjärtegudstjänst" i Skönsmons kyrka. Det är en familjegudstjänst där ni får hämta ert dophjärta, och har möjlighet till doppåminnelse. Ni får hem en inbjudan när det är dags!

Så välkomna – till en dag där du kan ta steget att döpas, eller låta ditt barn döpas. För inget hindrar att du blir döpt!

*Hoppas vi ses! Guds välsignelse,
Kajsa Österling*

Drop-in-dop Skönsmons kyrka lördag 2 maj kl 12.00-16.00

Både barn och vuxna är välkommen för att döpas. Vi ordnar med präst, musiker och fika.

Hur går det till? I kyrkan möts ni av präst, musiker och värdar. Innan dopet får ni träffa prästen för ett dop-samtal. Ni samtalar om dopet och dess innebörd. Efter dopet får ni fika i församlingshemmet, eller fika att ta med er hem.

Kan jag boka en cirka tid i förväg? Javisst, det finns ett antal fasta tider mellan 12.00-16.00. Hör av dig till Kajsa Österling.

Behöver jag ta med något? Ja, ta med svensk id-handling. Det gäller både vuxna som vill döpas och vårdnadshavare till barn under 18 år som ska döpas. Välkommen!

*Kontakt: kajsa.osterling@svenskakyrkan.se
076-139 68 29*

Psssst! Den 19 april är det dophjärteutdelning i familjegudstjänsten i Skönsmons kyrka för dem som döptes för ett år sedan.

Musik i våra kyrkor

Söndag 15 mars kl 18.00

Musik i vårvintertid i Skönsmons kyrka

*Musikgruppen, Bandet Roundback, Kören Tritonus
Präst Kajsa Österling.*

Lördag 21 mars kl 16.00

Förklädd Gud i Sundsvalls Gustav Adolfs kyrka

*av Lars-Erik Larsson. Sundsvalls kyrkokör, "Vokalensemblen"
Borgsjö vokalensemble, Sundsvalls orkesterförening, solister
och recitator. Präst Lena-Maria Oikarinen.*

Fredag 3 april kl 16.00

Stabat Mater i Sundsvalls Gustav Adolfs kyrka

*av G B Pergolesi. Ceciliae vokalensemble, stråkensemble
och cembalo. Dirigent Pernilla Backlund, cembalo Otto Ratz.
Präst Malena Lundefalk.*

Söndag 26 april kl 16.00

Länsungdomskören i Sundsvalls Gustav Adolfs kyrka

*Stråkensemble, dirigent Helén Lundqvist Dahln. Ur program-
met: Sunrise Mass av Ola Gjeilo. Präst Malena Lundefalk.*

Söndag 26 april kl 18.00

Musik i vårkväll i Skönsmons kyrka

*Samklang med dirigent Yamandú Pontvik. Piano och orgel
Otto Ratz. Präst Lena-Maria Oikarinen.*

Lördag 9 maj kl 16.00

Körkonsert i Sundsvalls Gustav Adolfs kyrka

*med Heliga trefaldighets vokalensemble från Gävle,
dirigent Tony Margeta. Musik av bland annat B Britten,
G Nystroem, O Gjeilo, A Bruckner. Präst Erika Helenius.*

Lördag 23 maj kl 16.00

Körkonsert i Sundsvalls Gustav Adolfs kyrka

*Ur programmet: A little jazz mass av Bob Chilcott. Ceciliae
vokalensemble och en jazzensemble. Dirigent Pernilla
Backlund. Präst Tomas Aspenberg.*

Lördag 30 maj kl 18.00

Konsert i Skönsmons kyrka

*Medverkande: Thursday night Orchestra. Mixkören och
kören Tritonus. Thursday Night Orchestra är ett storband
i lite mindre kostym, med medlemmar från Sundsvall med
omnejd och Härnösand, och består av en åtta man stark
blåssektion, kompektion, körsång och leadsång. Thursday
Night Orchestra bjuder på musik både från den klassiska
storbandstraditionen och på modernare låtar, av artister
som Nat King Cole, Micheal Bublé, Lisa Nilsson, Prince och
Chaka Kahn. Thursday Night Orcehstra leds av Hans Wreber.*

Mässa i Taizèton

Varje dag samlas människor från hela världen i en liten by mitt i Frankrike. Några är där för att stanna en vecka, andra längre och någon en kortare tid. De lever vardagen tillsammans med de bröder och systrar som valt att leva hela sina liv i kommuniteten Taizé. De arbetar tillsammans och ber tillsammans. Genom att arbeta, leva och be tillsammans bryter de kulturella barriärer, nyfikenhet välkomnar andra samfunds uttryck och kyrkoliv och kommer närmare Gud. Platsen, byn, Taizé var den plats där kommunitetens grundare Roger Schutz samlade människor som behövde en andlig och fysisk säker plats efter andra världskriget. Han ville skapa ett "tecken" – han kallade det för "en gemenskapens liknelse" – som kunde förena

kristna över samfundsgränserna, utan att någon för den skull skulle behöva förneka sitt ursprung. Det som sker varje dag i en by i Frankrike sker också över hela världen. Ibland i stora samlingar i europeiska storstäder. Ibland i små sammankomster i kyrkor där sångerna från Taizé sjungs, kyrkorummen fylls av ljus som det gör i den stora kyrkobyggnaden i Taizé, ord förkunnas stilla och mässa firas.

Mässa i Taizéanda firas i **Skönsmons kyrka kl 18.00**
den 1 mars, 12 april och 10 maj. Välkommen!

Text: Maria Ålander





Nackstakarnevalen

*Missa inte Nackstakarnevalen **30 maj kl 14-19** i Nackstaparken. En fest där vi firar mångfald och glädje. Välkommen!*

Frågor? Kontakta: yamandu.pontvik@svenskakyrkan.se



Foto: Pixabay

Vårens regnbågsmässor

VÄLKOMMEN SOM DU ÄR!

Regnbågsmässan är en gudstjänst där vi alla får plats. Vi skapar en gudstjänst där HBTQI-personer får känna sig sedda, uppmärksammade och bekräftade av Gud. Regnbågsmässan är en gudstjänst, till för alla, där vi lyfter fram frågor om HBTQI+, genom predikan, musik, förbön och utsmyckning. I Sundsvalls församling firar vi regnbågsmässa två gånger per termin.

29 mars kl 18.00 i Skönsmons kyrka

**24 maj kl 18.00 i Skönsmons kyrka
(med regnbågscafé i församlingsgården kl 16-18)**

Störst av allt är kärleken!

Första Korintherbrevet 13:13

För kontakt och info: kajsa.osterling@svenskakyrkan.se

Retreat

Retreat är en möjlighet att få en dag i vila och avskildhet från vardagens alla måsten. Deltagarna är tillsammans i tystnad och stillhet inför Guds ansikte. Under dagen samlas vi kring några gemensamma pass. I övrigt finns det tillfälle att ta en promenad, läsa något eller bara vara i all enkelhet.

Avgift: 150 kronor

18 april kl 10.00-17.00 i Skönsmons församlingsgård

Om du har frågor eller vill anmäla dig, kontakta Tomas Aspenberg tel: 060-531 01 62 eller tomas.aspenberg@svenskakyrkan.se



Påskens gudstjänster

Palmsöndag 29 mars

kl 11.00 i GA-kyrkan – Högmässa

Bibelutdelning för femåringar. Organist Otto Ratz, präster Kajsa Österling och Maria Ålander, diakoniassistent Maria Flink. Fika i Kyrkans Hus.

kl 18.00 i Skönsmons kyrka – Regnbågmässa

Helena Westling Norberg, sång, kantor Rigmor Berglund, präst Kajsa Österling, diakoniassistent Maria Flink.

Stilla veckan, v 14 – Passionsandakter

måndag, tisdag onsdag och torsdag kl 12.10 i GA-kyrkan

Onsdag 1 april kl 18.00 i GA-kyrkan – Onsdagsmässa

med fika efteråt. Kantor Kersti Ålander, präst Pether Bertilsson, veniat Stefan Lund.

Skärtorsdag 2 april

kl 19.00 i GA-kyrkan – Skärtorsdagsmässa

Organist Otto Ratz, präster Erika Helenius och Kajsa Österling, diakon Kajsa Elfström.

Långfredag 3 april

kl 11.00 i GA-kyrkan – Långfredagsgudstjänst

Ensemble ur Sundsvalls kyrkokör. Organist Pernilla Backlund, präst Malena Lundefalk.

kl 16.00 i GA-kyrkan – Stabat Mater

Ceciliae vokalensemble, stråkkvartett under ledning av Pernilla Backlund, organist Otto Ratz, präst Malena Lundefalk.

Påskafteon 4 april

kl 23.30 i GA-kyrkan – Påsknattsmässa

Ensemble ur Sundsvalls kyrkokör under ledning av Pernilla Backlund, organist Otto Ratz, präst Pether Bertilsson och Tomas Aspenberg, diakon Fredrik Nestorsson Pettersson.

Påskdagen 5 april

kl 11.00 i GA-kyrkan – Högmässa

Organist Otto Ratz, präster Erika Helenius och Maria Ålander, diakon Anna Lönneborg. Fika i Kyrkans Hus efter gudstjänsten.

kl 15.00 i Skönsmons kyrka – Påskdagsmässa

Kantor Rigmor Berglund, präst Erika Helenius, diakon Anna Lönneborg.

Annandag påsk 6 april

kl 11.00 i GA-kyrkan – Högmässa

Organist Otto Ratz, präst Lena-Maria Oikarinen.

**Ekumenisk
korsvandring**

**Långfredagen kl 9.00–10.30.
Samling på stora torget.**

Barns tankar om påsken

*Kyrkorna
gästas av många
skolbarn inför påsk
för att få uppleva
påskens drama*

1. Varför firar vi påsk?
2. Brukar du göra något speciellt under Påsken?
3. Kan du någon påsk-sång? Om du skulle skriva en egen påsk-sång, vad skulle den handla om?



Lisa

1. För att Jesus flög till himlen då
2. Jag har varit i Orsa och i år ska vi kanske dit.
3. Nej, jag kan ingen påsk-sång, men om jag skrev en skulle den handla om påskägg!



Alicia

1. För att Jesus dog då. Han åkte upp till Fadern.
2. Jag brukar fira med mig själv och kanske åka till Finland.
3. Nä, men jag kan kolla i bibeln. Kycklingar och påskharen och kaniner och ägg!



Hedda

1. För typ Jesus flög upp till himlen och fick nytt liv.
2. Inget speciellt.
3. Små grodorna! Om jag skulle skriva en kanske den skulle handla om kycklingar.



Elli

1. För att Jesus dog då.
2. Nä.
3. Jag kan ingen. Om Kycklingar och Ägg!



Foto: Pexels

Pysselkvällar med påsk-tema

Mat, påsk-pyssel och andakt för stora och små. Tillsammans äter vi en enklare middag, pysslar och har andakt. Barn kommer i sällskap med vuxen. Öppet mellan kl 16.00-19.00. Maten serveras på drop-in mellan kl 16.30-18.00. Pris 30kr/vuxen och 10 kr/barn.

Skönsmons församlingsgård torsdag 26 mars
Nacksta församlingshem tisdag 31 mars



Foto: chatgpt



Foto: chatgpt

Påskkaka i långpanna

300 g socker
3 msk rivet citronskal
170 g smör
150 g vit choklad
3 rumstempererade ägg
3 msk citronjuice
280 g vetemjöl

Glasering

125 g florsocker
1,5 msk citronjuice
1 msk citronskal

1. Sätt ugnen på 175 grader
2. Smörj en ugnsfast form ca 30 x 25 cm med smör eller klä den med bakplåtspapper.
3. Arbeta samman socker och fint rivet citronskal i en skål.
4. Smält hackad choklad och smör i vattenbad eller i micro. Rör till en jämn smet.
5. Rör i citronsockret.
6. Vispa i ägg och rör i citronjuice.
7. Rör till en jämn smet.
8. Sikta i mjöl.
9. Häll i formen och baka i ugn 20–25 min eller tills toppen av brownien är fast. Låt svalna.
10. Häll florsocker i en skål. Vispa i lite citronjuice i taget. Börja med 1 msk och rör i mer om det behövs.
11. Häll glaseringen över kakan och toppa med citrozest. Låt stelna innan du skär den.

Servera!

Romcheesecake

175 g smör
375 g pumpelnickel eller rågbröd
400 g crème fraiche
600 g färskost
4 gelatinblad
½ rödlök
150g – 200g rom. ex löjrom, sikrom
Salt
Svartpeppar
1 näve dill
1 näve gräslök
½ citron
Pepparrot efter smak

1. Sätt ugnen på 200° eller 180° varmluft.
2. Bryn smöret. Mixa brödet och tillsätt det brynta smöret.
3. Tryck ut smulorna i en form med löstagbar kant, ca 24 cm i diameter. Grädda i mitten av ugnen ca 10 min, låt svalna.
4. Skala och hacka rödlök. Skär gräslök och dill fint. Finriv pepparroten.
5. Låt gelatinbladen ligga i kallt vatten 5 min.
6. Värm hälften av crème fraichen i en kastrull. Krama ur vattnet ur gelatinbladen och smält gelatinbladen i den varma crème fraichen.
7. Vispa ihop resten av crème fraiche och färskost.
8. Vänd ner de smälta gelatinbladen i smeten.
9. Tillsätt dill, gräslök, pepparrot, citron, salt, peppar och den hackade löken, spar lite till garnering.
10. Häll smeten i formen. Låt stå i kyl minst 2 tim.
11. Häll av rommen i ett kaffefilter för att rinna av ca 2 tim.
12. Garnera tårtan med rom och rödlök.



Finska samtalsgruppen



Det är måndag eftermiddag och den finska samtalsgruppen träffas återigen i Kyrkans hus, mitt emot GA-kyrkan i Sundsvall. En gång i månaden ses de och samtalar över en kopp kaffe och en smörgås.

Innan gruppen startar finns möjlighet att äta lunch på Café Rut och delta i den tvåspråkiga lunchbönen i GA-kyrkan.

–Att få samtala med andra på sitt känslospråk gör att det kristna budskapet går in i hjärtat direkt, säger flera av deltagarna.

Här talas det om allt möjligt, både bekymmer och glädjeämnen. Den kulturella samhörigheten är lika viktig som den sociala samvaron. Flera ser gruppen som en möjlighet att utforska sina rötter.

–Jag blir så glad och får sån energi av den här gruppen, säger en av deltagarna.

Samtalsgruppen är en diakonal verksamhet riktad till finskspråkiga och under våren är tre tillfällen inplanerade; 16/3, 20/4 samt 25/5.

”Kerran kuukaudessa me tavataan. Jokainen saa tuoda huoliaan ja iloa ja muuta elämää koskevaa

pohdiskelua. Niitä sitten tutkitaan ja vaikka auttaa yritetään – ja aina me niistä selvitään!” (Pirkko)

Tervetuloa keskusteluryhmään!

Kevään päivämäärät 16/3, 20/4, 25/5

Lisätietoa/info: diakoni Minna Lehto 060–5310122, minna.lehto@svenskakyrkan.se

Diakon Minna Lehto hälsar nya som gamla deltagare välkomna.

Visste du att:

- Drygt 730 000 personer i Sverige har finländsk bakgrund.
- Svenska kyrkan har ända sedan reformationen verkat och förmedlat evangelium på andra språk än svenska.
- Historiens första gudstjänst på finska ägde rum i Stockholm år 1533.
- Sundsvalls kommun är sedan 2014 ett finskt förvaltningsområde. Det betyder att den finstalande minoriteten i kommunen har särskilda rättigheter för sitt eget språk och sin egen kultur. Det innebär bland annat att de som önskar har rätt till förskola och äldreomsorg på finska.



Betraktelse

Våren står för dörren, med ljuset, naturens försiktiga vaknande, och så även påskan, som är kyrkans största högtid. Firandet av Jesus död och uppståndelse.

Detta år blir påskan speciell. Jag och min diakonkollega Kajsa åker med vår konfirmandgrupp till Gotland på läger under påsklovet.

Konfirmandtiden, och kanske speciellt läger, är på många sätt en slags påskskéende. Påskens budskap av hopp, att livet vinner över döden, av blomstrande och förnyelse – allt sådant är saker som rymts i konfirmandens år.

Som ungdom, och som vuxen, kan vi ibland känna att ingen förstår oss. Att vi på något vis står utanför livet, utanför gemenskapen.

Påskens budskap berättar en annan historia, en historia om Guds närvaro och kärlek. Om Jesus som vet hur det känns att vara människa, att bli sviken av sina vänner, att känna ångest, bli förrådd och möta döden.

Men så sker något otroligt. Kvinnorna vid graven upptäcker att Jesus inte längre finns där. De möter den uppståndne, han lever igen.

Påskens mönster – från död till liv, från mörker till ljus, är ett mönster som hjälper oss att tolka livet. Att följa ungdomar under ett år är ett tydligt exempel, där svårigheter kan vända till glädje, svaghet till styrka, och mörker till uppståndelse.

När vi är på Gotland, kommer vi att leta efter vårens första tecken. De första, försiktiga, blommorna, fågelkvittret, och uppståndelsens kraft.

Vi ber för påskens tid, med ord från Charlotte Frycklund:

**Gud, tack för att tårar kan vändas till glädje,
för att det som var som en öken kan knoppas
och blomma.**

**Tack för kärleken som överbryggar klyftor,
tid och rum.**

Amen.

Text: Kajsa Österling, präst, foto: Ikon



Vill du bli förbedjare för Sundsvalls församling?

I vår församling finns enskilda människor, verksamheter för alla åldrar, förtroendevalda, volontärer och personal. Oavsett vilka vi är eller vilken koppling vi har till församlingslivet, behöver vi alltid omsorg i form av förbön!

Vill du hjälpa till? Sundsvalls församlings volontärgrupp arrangerar två träffar under våren 2026 för den som vill ingå i ett volontäruppdrag kring förbön. Vi träffas i Café Rut där församlingen bjuder på lunch. Efter det sätter vi oss och samtalar kring bön. Vi inspirerar och lär av varandra, samt inventerar förbönsämnena för våren 2026.

Tid och datum: Torsdag 19/2 kl 12.00– 14.00, torsdag 7/5 kl 12.00– 14.00

Hur gör man när man ber? Du kan själv välja hur, var, när, för vem eller vad du vill be. För många kan det kännas skönt att hitta en lugn plats där du kan vara ostörd tillsammans med Gud.

Får jag be fritt eller måste jag använda en färdigskriven bön? Du bestämmer själv hur du vill prata med Gud. Bön kallas ibland för hjärtats samtal med Gud. I ett förtroligt samtal behövs inga färdigformulerade meningar, utan orden och tankarna rör sig fritt kring det som hjärtat är fyllt av. Vill du ändå använda en färdigskriven bön så går det förstås lika bra. I exempelvis psalmbokens bönboksdelen finns en mängd fina böner för olika ämnen och tillfällen.

Hur gör jag för att bli förbönsvolontär? Kontakta vår volontärgrupp genom Maria Flink på mejl: maria.flink2@svenskakyrkan.se Eller tel: 073-271 01 61

Vill du att din bön ska finnas med i GA-kyrkans bönekorg, och lyftas fram i söndagens högmässa? Välkommen in i GA-kyrkan och skriv ned din bön och lägg i bönekorgen, eller mejla till maria.flink2@svenskakyrkan.se så kommer någon av församlingens diakonimedarbetare att se till att din bön kommer med i bönekorgen.

Jag är inte medlem, men vill gärna bli!

Namn:

Adress:

Postadress:

Personnummer:

Datum:

Namnteckning:

Skicka in ifylld kupong till:

Sundsvalls församling

Box 222

851 04 Sundsvall

Allt om medlemskap hittar du på svenskakyrkan.se/medelpadsodra



MARKERA AKTUELLA SVAR

- ☐ Jag är döpt i Svenska kyrkans ordning.
- ☐ Jag är döpt i en annan evangelisk-luthersk kyrkas ordning.
- ☐ Jag är döpt i en annan kristen kyrkas ordning och önskar undervisning i Svenska kyrkans tro, bekännelse och lära.
- ☐ Jag är inte döpt men önskar undervisning i Svenska kyrkans tro, bekännelse och lära som förberedelse för dop.
- ☐ Jag är konfirmerad i Svenska kyrkans ordning.
- ☐ Jag är konfirmerad i en annan kristen kyrkas ordning.
- ☐ Vet ej.



Sii bivde ándagassi *Ursäkten*

Onsdagen den 4 mars kommer teaterföreställningen Sii bivde ándagassi Ursäkten till Sundsvalls Gustav Adolfs kyrka. En föreställning som rör vid vår historia, våra traditioner och vår samtid.

Ursäkten är ett sceniskt verk skapad som ett konstnärligt svar på den högmässa där dåvarande ärkebiskop Antje Jackelén officiellt bad om ursäkt för Svenska kyrkans delaktighet i kolonialiseringen av det samiska folket.

Föreställningen väver samman jojk, berättande, nyskrivna dialoger och visuellt starka scener inspirerade av ursäktens innebörd.

Det är en poetisk och kraftfull upplevelse med djupt förankrad samisk tradition och samtid, där musiken – särskilt kyrkorgeln – spelar en bärande roll.

Föreställningen hade premiär i Uppsala domkyrka 2 oktober 2025 och spelas under 2026 i utvalda kyrkor i Sverige.

Onsdag 4 mars kl 19 är det Sundsvall och Gustav Adolfs kyrkas tur. Välkommen!

Halleluja i Lådan

Visste du att Sundsvall har en egen lokalavdelning i Svenska Kyrkans Unga? Tillsammans med ca 300 andra lokalavdelningarna i Sverige samlar vi lite mer än 14 000 medlemmar runt om i Sverige. Av dessa hittar du drygt 30 medlemmar och stödmedlemmar i Sundsvall. Lokalavdelningen har funnits i nästan sju år, och går under namnet Halleluja i Lådan.

Som medlem i Halleluja i Lådan finns det möjlighet att åka på läger i Svenska Kyrkans Ungas regi, gå utbildningar i demokrati samt engagera dig i vardagsverksamheten.

Vår idé: Svenska Kyrkans Unga är en demokratisk rörelse av barn och ungdomar i Svenska kyrkan. Vi vill med Kristus i centrum och med dopet som grund verka i hela Guds skapelse och vara en gemenskap i församlingen där vi får växa i tro och ansvar.

Medlemskapet är gratis, och sträcker över ett år i taget. Läs mer på www.svenskakyrkansunga.se

Text: Kajsa Elfström, foto: Ikon

sensus

*I våra verksamheter och evenemang
samarbetar vi med Sensus*

Ring eller maila oss gärna!

Telefon 060-53 10 100 (mån-fre 10-14, lunch 12-13)
sundsvalls.forsamling@svenskakyrkan.se

Sundsvalls församlings digitala kanaler.

svenskakyrkan.se/medelpads-sodra
facebook.com/sundsvallsforsamling
youtube.com/sundsvallsforsamling



**Svenska
kyrkan**

Sundsvalls
församling