



Svenska
kyrkan

Sundsvalls
församling

FÖR SAM LING S BLAD ET



Församlingsbladet nummer 3 2025

Allhelgona - en tid att minnas
Gubbröra - inte så rörigt men väldigt betydelsefullt
Här är de olika gravskicken vid kremering



När löven faller har jag *havsutsikt*

Jag bor två stenkast från havet men under sommaren ser jag det inte. Vi blir som inbäddade i de gröna löven. I takt med att löven faller från träden ändras min utsikt. Vissa höstmornar när luften är kall men havet fortfarande varmt bildas en fantastisk dimma över vattnet. När jag var liten sa någon till mig att det var älvorna som dansade då.

Våra liv och utsikter ändras i takt med årstiderna. Varm jackor letas fram, luften blir kall och klar och fönsterlampor tänds. I Sundsvalls församling är verksamheterna i full gång. Körer övar, konfirmandgrupper, dagträffar och retreatar har startat. Om några veckor blinkar hundratals ljus på våra kyrkogårdar under allhelgonahelgen. Då har vi andakter i våra gravkapell och minnesgudstjänster i

våra kyrkor. Du läser mer om det i detta nummer.

En ny livssituation kan innebära att man behöver leva livet på ett annat sätt och ibland kan gemenskap med andra hjälpa till att upptäcka den nya utsikten. Varannan vecka träffas "Gubbröra" i Café Rut, och för dig som förlorat en närstående finns våra Leva vidare-grupper ledda av någon av våra diakoner och präster. Du kan läsa mer om verksamheterna lite längre fram i bladet.

Jag ser fram emot en höst med nya perspektiv och havsutsikt. Jag hoppas hösten ger dig något nytt!

Maria Ålander
församlingsherde, Sundsvalls församling



Kajsa Österling i Skönsmons kyrka.



2024 års regnbågshögmässa i GA-kyrkan med anställda från Sundsvall, Skön och Alnö.

Regnbågsarbetet

– vad har vi gjort i sommar?

Sommarens härliga tid har kommit och gått. Under första veckan i juli firades Pride-veckan här i Sundsvall. Vi och andra närliggande församlingar var med och bidrog, för kärlekens skull. Det är vi mycket stolta över.

Vi hade en så kallad "Pride-kyrka" på stan, där vi serverade kaffe, saft och erbjöd samtal. Vi firade vi en stämningsfull Regnbågshögmässa i GA-kyrkan och vi gick i Pride-paraden. Sju par valde att gifta sig under kärlekens vecka, när vi erbjöd drop-in-vigsel.

Vad händer i höst?

I höst provar vi något nytt!

Välkommen till Regnbågscafé "Gemenskap under regnbågen" – en mötesplats med föreläsning, fika och gemenskap i Skönsmons församlingsgård.

Kommande tillfällen är 12 oktober och 23 november. Vi öppnar klockan 16.00 och 16.30 startar en föreläsning. Vi avslutar strax innan klockan 18.00 för att de som vill, ska hinna gå över till Skönsmons kyrka och delta i regnbågsmässan.

Kom och fika lite, samtala med en präst eller bara kom och häng. Det är öppet för alla – ta med dig själv, en kompis och din familj (barn är såklart välkomna, men föreläsningsslagen är riktade till vuxna.)

Viktigt: detta ska vara ett "safe space" – ett tryggt sammanhang, där alla ska känna sig välkomnade.

Välkomna!

*Kajsa Österling, präst i Sundsvalls församling
(med ansvar för regnbågsfrågor)*



Morgan tar alltid
med recepten hem.



Allt mellan himmel och jord. *Och så lite mat på det!*

"Vad roligt att se dig igen", "Hur har sommaren varit?"

Frågor och glada skratt hörs, från Café Ruts öppna dörr. Vid ett runt bord sitter fem män.

– Vi har haft uppehåll under sommaren och jag har längtat tillbaka hit, säger deltagaren och före detta polisen Morgan Norman om verksamheten Gubbröra.

Efter ett långt och socialt arbetsliv insåg Morgan att dagarna som pensionär behövde fyllas. Han åt ofta lunch med sina kollegor på Café Rut i Kyrkans Hus och det var där han såg informationen om Gubbröra, kvällar när gubbar träffas för att laga mat och prata.

– Att höra andras livshistorier känns meningsfullt. Vi lyssnar och stöttar varandra när någon är ledsen, säger Morgan.

Att prata om nyheter och allt som händer i världen kan ibland kännas ytligt. Därför behövs trygga platser där livets stora frågor får ta plats. Livsträdet har en central plats i Café Rut och det är trädet som ofta leder in i de djupare samtalen.

– Vi brukar berätta för varandra hur vi mår genom att peka på en gren. Som i dag till exempel, befinner jag mig ganska högt upp i trädet. Jag mår bra för det är varmt och skönt väder ute.



Bordet står dukat när deltagarna kommer. Idag pryds dukningen av daggvåta löv från kyrkparken.



Livsträdet där Morgan visar hur han mår idag.

Gubbröra – en grupp för män

Träffas varannan onsdag, jämna veckor,
i Café Rut i Kyrkans Hus, Floragatan 4.
Lagar mat och pratar. Ibland bjuds en föreläsare in.
Kontakt: Stefan Jonasson 070-399 48 91

När hösten kommer hamnar Morgan bland de lägre grenarna. Mörkret och kylan tär.

– Ibland kan jag berätta att det känns som om jag ligger på marken nedanför. Under allt. Då kan någon annan berätta att han också ligger där och tittar upp på en vacker himmel och att det känns avslappnat och bra.

Men att tycka olika och våga uttrycka sig är inget problem för "gubbarna".

– I dag märks det att vi inte setts på ett tag. Det finns ett uppdämt behov av att prata, säger kocken och grupp-
ledaren Stefan Jonasson.

Därför får samtalet följa med, från det runda bordet, in i köket. I dag ska alla hjälpas åt att laga pankopane-
rad kyckling, potatis duchesse, gorgonzolasmör och grönsaksgarnityr. Ingen av deltagarna har någon större erfarenhet av matlagning men kocken Stefan guidar alla med varsam hand.

– Jag har till och med börjat laga mat hemma nu. Jag lagar samma mat som vi lagar här. Min sambo tycker det är jättegott, säger Morgan stolt.

Vad värdesätter du mest med Gubbröra?

– Mina nya vänner!

Höstens konserter



Musik i höstkväll

Söndag 28 september kl 18.00

Skönsmons kyrka

Tritonus, körledare och kantor Rigmor Berglund, präst Joakim Johansson.



Konsert med Malin Broman och Nordiska kammarorkestern

Torsdag 2 oktober kl 19.00 i GA kyrka

När Malin Broman tillträder som musikalisk ledare för Nordiska Kammarorkestern gör hon det med en öppen konsert i GA-kyrkan – en varm välkomsthälsning till publiken och staden. Konserten är gratis, och det är ingen slump. För Malin är det avgörande att musiken ska vara till för alla. Kvällen inleds med Anna Clynes *Restless Ocean*, ett verk som sjuder av energi. Därefter spelar Malin själv Max Bruchs violinkonsert i g-moll – ett romantiskt mästerverk fyllt av känsla och dramatik. Efter paus följer Andrea Tarrodis färgstarka *Festouvertyr*, innan konserten avslutas med Schuberts fjärde symfoni, den så kallade "Tragiska" – ett ungdomsverk med både kraft och skönhet.

Körkonsert med Ceciliae kammarkör

Lördag 4 oktober kl 16.00, GA kyrka

Dirigent Pernilla Backlund. Musik av bla J S Bach, J Tavener, A Pärt och B Britten. Organist Albina Veisland. Präst Pether Bertilsson



Psalmafton

Tisdag 14 oktober kl 19.00, GA kyrka

Kom och provsjung ett urval av de nya psalmförslag som finns till vår nya psalmbok! Sjung tillsammans med körer och musiker från Sundsvalls församling, och var med och dela dina åsikter om de nya psalmförslagen.



Musikkonsert

Torsdag 16 oktober kl 19.00, GA kyrka

Musiker från Portugal och Sverige har enats för att förmedla sina musikaliska traditioner. Långt från varandra i rymd, men med det universella språket musik, har de hittat nya broar mellan norr och söder. Repertoaren är portugisisk och svensk folkmusik, från fadosånger polskedanser.

Alice Andersson, saxofoner, sång

Rita Maria, sång

Adrian Jones, mandola, viola

Sérgio Crisóstomo, fiol och sång

Konserten är en del av Samspelsveckan som arrangeras av Medelpads folkmusikförbund

Kuddkonsert

Lördag 8 november kl 16.00, GA kyrka

Ta med en egen kudde och kanske en filt. Vid denna konsert är du välkommen att ligga ner i kyrkbänken och ta in musiken på ditt eget sätt. Det blir vilsam musik, främst inom genren folkmusik, med musikerna Malin Forsvall, Pernilla Backlund, Mats Håkansson och Johan Herskind. Sång, flöjter, dragspel, kontrabas mm.

Präst Joakim Johansson

Musik i höstkväll

Söndag 9 november kl 18.00

Skönsmons kyrka

Trallar, psalmer, polskor och annan folkmusik med musikerna Malin Forsvall, Pernilla Backlund, Mats Håkansson och Johan Herskind. Sång, flöjter, dragspel, kontrabas mm.

Präst Malena Lundefalk

Prova-på-kväll i *Bunnemetoden*

Onsdag 22 oktober kl 16.00–19.00
i Kyrkans Hus, Floragatan 4

Nu startar vi en ny Bunnegrupp för barn och ungdomar med funktionsvariationer åk 4–9. Kom och prova på våra Bunneinstrument, ställ frågor och lär känna oss. Vi skapar musik tillsammans med rytminstrument, slagverk, bygelgitarrer, klangplattor och flöjter. Allt bygger på färgkodning.

Planen är att starta upp gruppen under våren 2026.
Anmäl dig till drop-in-kvällen via mejl eller sms.

Välkomna! /Malin och Emil

Malin Nygren 073-271 01 66
malin.nygren2@svenskakyrkan.se

Emil Nyberg 073-271 01 28
emil.nyberg2@svenskakyrkan.se





Under allhelgonahelgen delar vi ut boken Kyrkogården till alla barn mellan 3 och 9 år. Boken är gratis och du hittar den i våra fikatält.

Bilden uppe till vänster: MIX-kören och Tritonus bjuder tillsammans med Ungdomskören på sång vid minnesgudstjänsterna i Skönsmons kyrka och GA-kyrkan den 1 november.

Allhelgona, en tid då vi minns

Under allhelgonahelgen minns vi och uppmärksammar våra nära som inte längre finns bland oss. Vi smyckar gravar och tänder ljus som lyser upp i mörkret. Vem minns du?

Hos oss finns tid att minnas och stöd i sorgen. Kom och tänd ett ljus. Alla våra kyrkogårdar är extra bemannade och vi bjuder på fika och delar ut en bok till alla barn mellan 3 och 9 år. Du kan också vara med i en andakt och gå med på en historievandring om kända profiler som är begravda på Gustav Adolfs kyrkogård och Skönsmons kyrkogård. I våra båda kyrkor firas minnesgudstjänster med stämningsfull sång och musik.

Bemannade kyrkogårdar

Gustav Adolfs kyrkogård, Skönsmons kyrkogård och Sundsvalls skogskyrkogård

Fredag 31 oktober kl 12.00 – 17.00

Lördag 1 november kl 11.00 – 16.00

Ljuständning och fika

Andakter i gravkapellen

Gustav Adolfs gravkapell, kl. 13.30, 14.30, 15.30, 16.30

Skönsmons gravkapell, kl. 13.30 och 14.30

Musik, en stilla stund och bön

Historievandringar

Gustav Adolfs kyrkogård, fredag 31 oktober och lördag 1 november kl 12.15 och 14.15. Samling vid kapellet.

Skönsmons kyrkogård, fredag 31 oktober och lördag 1 november kl 15.00. Samling vid kapellet.

Sundsvalls Gustav Adolfs kyrka är öppen

GA-kyrkan i stan är öppen hela helgen för ljuständning och samtal.

Fredag 31 oktober kl 12.00 – 17.00

Lördag 1 november kl 12.00 – 15.00

Minnesgudstjänster

Skönsmons kyrka, lördag 1 november kl 16.00

Sundsvalls Gustav Adolfs kyrka, lördag 1 november kl 19.00

Program i båda kyrkorna: MIX-kören, Ungdomskören och kören Tritonus sjunger under ledning av Rigmor Berglund. Präst är Maria Ålander. Vi läser upp namn på de församlingsbor som gått bort under året och tänder ljus för dem.



Retreat

**Lördag 15 november klockan 10.00–17.00
i Skönsmons församlingsgård**

Retreat är en möjlighet att få en dag i vila och avskildhet från vardagens alla måsten. Vi som deltar är tillsammans i tystnad och stillhet inför Guds ansikte. Under dagen finns det tillfälle att ta en promenad, läsa något eller bara vara i all enkelhet. Varje retreat brukar ha ett tema och denna gång inspireras vi av musik, böner och texter från klostret i Taizé.

Avgift: 150 kronor.

Sista dag för anmälan: 3 november.

Anmälan och frågor: Tomas Aspenberg
telefon: 060–531 01 62 eller
mail: tomas.aspenberg@svenskakyrkan.se

För praktisk information – se församlingens hemsida.

Samarrangemang med SENSUS studieförbund





Spa för *själen*

Lördag 6 december kl 10.00 – 17.00
i Kyrkans Hus

Spa för själen är en möjlighet att mitt i julstressen bara få hämta andan. En dag där du kan få återhämtning i både kropp, ande och själ. Under dagen möts vi till olika pass som bland annat kristen djupmeditation och tikva (enkla avspänningsövningar utifrån vägledande bibelord).

Till en extra kostnad erbjuds möjlighet till massage.

Avgift: 150 kronor **Sista anmälningdag:** 24 november

För praktisk information, se församlingens hemsida eller församlingens Facebook.

Anmälan och frågor: Tomas Aspenberg
telefon: 060-531 01 62 eller
tomas.aspenberg@svenskakyrkan.se

Samarrangemang med SENSUS studieförbund





Leva vidare – gruppens samtal *stärker i sorgen*

Kerstin Marklund och hennes man har precis kommit hem efter att ha besökt GA-kyrkan och konserten Världens jul. Kerstin står i köket och ska fixa kvällsfika när hennes man Markku plötsligt faller ihop. Grannar och ambulans tillkallas, men Markkus liv går inte att rädda.

– Vi hade levt tillsammans sedan 1969, säger Kerstin Marklund.

I dag hälsar Kerstin på i Kyrkans Hus. Det var här hon deltog i Leva vidare-gruppen för snart tre år sedan, efter makens bortgång.

Markku växte upp i Skellefteå och Kerstin i Dalarna, så vid Markkus död fanns inga släktingar i Sundsvall. Därför tyckte Kerstin att det var skönt att få komma till kyrkans Leva vidare-grupp och få prata med andra människor som befann sig i samma situation. Gruppen bestod av 8 deltagare och vid varje tillfälle fanns möjlighet att dela

med sig utifrån ledarnas givna tema för dagen.

– Det var väl inte alltid vi höll oss till ämnet... men att få prata hjälpte mig med acceptansen. Jag förstod ju att han var död... men ändå inte, säger Kerstin.

Bär du med dig något speciellt minne från träffarna?

– Jag minns särskilt en man. Han var så himla ensam. Och så fanns där en kvinna som förlorat sin son. Jag kände igen mig mycket i hennes sorg.

Gruppen formades tillsammans där både skratt och gråt fick ta plats. Vid den sista träffen gick deltagarna ut och åt en bit mat tillsammans.

Finns det något du skulle vilja säga till någon som går igenom sorg?

– Låt sorgen ta tid – allas sorger är olika. Det var något jag lärde mig av gruppen. Våga tacka ja, till att delta om du får chansen, säger Kerstin.



Leva vidare-grupp

Nya grupper startar höst och vår under ledning av församlingens präster och diakoner. Vi träffas vid ca sex tillfällen, en och en halvtimme till två timmar per gång.

Grupperna är öppna för alla som sörjer. Vi träffas tillsammans med erfarna ledare. Där finns möjlighet att dela med sig av tankar och känslor till andra som är i samma situation.

Grupperna är avgiftsfria – verksamheten bekostas av Svenska kyrkans medlemsavgift. Alla är välkomna oberoende av livsåskådning. I Sundsvalls församling utöver det finns också möjlighet till enskilda samtal med diakon eller präst. Våra träffar är för boende i Sundsvalls församling.

Frågor och anmälan:

Kajsa Elfström

Diakon, Sundsvalls församling, Medelpads södra pastorat
Telefon: 060-53 10 163

E-post: kajsa.elfstrom@svenskakyrkan.se

Tomas Aspenberg

Präst, Sundsvalls församling, Medelpads södra pastorat
Telefon: 060-53 10 162

E-post: tomas.aspenberg@svenskakyrkan.se



Maria Flink visar var uppvärmningen sker.

Hej Maria Flink, *diakoniassistent*

Vad ska du göra söndagen den 16 november klockan 14.00 i Skönsmons kyrka?

– Jag och kantor Kersti Ålander kommer att hålla en uppvärmning av kropp och röst inför allsångsgudstjänsten som börjar klockan 15.00. Jag kommer att leda lekfulla, enkla gestaltningsövningar för att väcka sångglädjen. Sedan tar Kersti över och värmer upp våra röster.

Något speciellt man behöver tänka på?

– Vi delar en stund i gemenskap. Med uppvärmningen vill vi få deltagarna att våga sjunga ut i gudstjänsten och njuta av att delta.

Vilka får komma?

– Alla åldrar är välkomna! Inga förkunskaper krävs, men man får gärna ta med ett glatt humör.



Gravskick

Sundsvalls församling erbjuder flera olika gravskick för den som blivit kremerad. Varje gravskick har sina egna former och regler där anonymitet, närvaro vid gravsättningen och utformningen av gravplatsen kan variera.

Sundsvall församling erbjuder följande alternativ:

Minneslund: Ett anonymt gemensamt gravområde där de enskilda gravarna inte markeras. Askan grävs ner i marken. Inga namnuppgifter finns vid minneslund. De anhöriga får inte vara med vid gravsättningen. Inga växter får planteras men man får placera lösa blommor och ljus på anvisad plats. Kyrkogårdspersonal sköter de gemensamma planteringarna kring minneslund och ser till att det är fint.

Finns på: Gustav Adolfs kyrkogård och Sundsvalls skogskyrkogård

Urngravplats: En egen enskild grav med plats för en eller flera urnor. Här väljer man om man vill smycka gravplatsen med gravsten eller kors. Man kan plantera växter och smycka platsen med blommor och gravljus. Hela urnan med aska gravsätts och de anhöriga får närvara. Gravrättsinnehavaren ansvarar för skötsel av graven men det går också att teckna avtal för skötsel och plantering.

Finns på: Gustav Adolfs kyrkogård, Sundsvalls skogskyrkogård, Skönsmons kyrkogård och Brämöns kyrkogård.

Askgravplats: En egen gravplats med förbetald skötsel i 25 år. På gravplatsen ligger en skifferplatta med den gravsattes namn. Man får endast smycka graven med lösa blommor. Kyrkogårdspersonal sköter de gemensamma planteringar som finns på askgravplatsen. Vid gravsättningen får de anhöriga närvara. En sammetspåse används för askan.

Finns på: Gustav Adolfs kyrkogård och Skönsmons kyrkogård



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.

Askgravlund: Askgravlund är ett gemensamt gravområde där de enskilda gravarna inte markeras. På en gemensam plats finns namnen på de som ligger begravda i askgravlund. Anhöriga har rätt att närvara vid gravsättningen och vid gravsättningen används en sammetspåse för askan. Namnuppgifterna tas bort efter 25 år. Inga växter får planteras men lösa blommor och ljus får placeras på anvisad plats. Det här är ett alternativ till de som tycker att minneslund är för anonymt och som önskar att namnet av den begravde ändå synliggörs.

Finns på: Sundsvalls skogskyrkogård

Kolumbarium: Ett hus med fack för förvaring av urnor i vilka de kremerades askor finns. I varje fack får högst två urnor placeras. Varje fack täcks av en lucka som erhålls av förvaltningen. Anhöriga kan välja mellan tre olika motiv, och på luckan står också den avlidnes namn. Som utsmyckning får lösa blommor placeras på avsedd plats. Inga ljus, varken levande eller batteri, får placeras i kolumbariet. Anhöriga äger rätt att närvara vid gravsättning och får sedan en nyckel till kolumbariet.

Finns på: Gustav Adolfs kyrkogård

En del väljer att strö ut askan på en önskad plats, exempelvis i havet. För detta krävs ett särskilt tillstånd som man ansöker om hos Länsstyrelsen.

Kolumbarium kommer från latinets columbarium och betyder duvslag. I duvslag placerades tamduvor i nischer i väggen och påminner lite om de fack som finns i Kolumbariet.



Höstresa till Höga kusten och Nora kyrka

Torsdag 30 oktober

Buss avgår från Sundsvalls Gustav Adolfs kyrka kl 10.30 och från Skönsmons församlingshem 10.45.

Vi stannar till vid Höga kusten-hotellet och äter lunch. Därefter besöker vi Nora kyrka där vi får en guidad tur med efterföljande kaffe.

Vi är åter i Sundsvall kl 17.00.

Anmälan senast 13 oktober till maria.flink2@svenskakyrkan.se

Frågor: Anna Lönneborg, telefon: 073-271 01 24.

Kostnad: 200 kronor.

För att delta på resan behöver du vara medlem i Svenska kyrkan.

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