

# Frid nummer 3 2021

Tema: Jul. Framsida syntolkning: En mugg med dryck är placerad framför ett rött stickat tyg, några grankvistar, kanelstänger och två böcker.

## Frid testar djupmeditation

» Meditation för med sig en mängd positiva hälsoeffekter, såsom minskad stress och ångest, ökad medvetenhet och koncentrationsförmåga samt stärkande kreativitet. «

## Ledare

» Det finns en dubbelhet i adventstiden och julen. Mitt i glädjen och överflödet blir det extra tydligt att det finns några som har allt medan andra inte har något. «

Jennie om livet och julens dubbelhet

Det var sommar, ledighet i sommarstugan och soliga, lata dagar. Efter en ganska intensiv vår gällde det nu att förbereda för att vårt andra barn skulle komma till världen i mitten av september. Efter en skön sovmorgon klev jag upp ur sängen för att plötsligt stå i en stor blodfärgad pöl. Vattnet hade gått trots att det var åtta veckor kvar till förlossning. Panik, rädsla, oro. Vi åkte till förlossningen på Danderyds sjukhus och tre dagar senare fullkomligt störtade min andra son ut i världen.

Jag tänker på Maria, Jesus mamma, som tvingades föda sin son i ett stall, så långt ifrån sin familj, stöd och hjälp av trygga och erfarna kvinnohänder. Vilken oro och rädsla hon måste ha känt, då hennes son inte heller kom till världen så som det var tänkt.

Insikten slår mig; att redan då, vid Jesus födelse så visar Gud att inget i livet blir så som vi tänkt, men att det går ändå. Hur livet än blir är vi inte ensamma, eftersom Gud är med oss.

Julen handlar om att Gud kommer till världen som ett nyfött litet spädbarn. Om en Gud som blir människa, så stark och skör på samma gång. Kanske är det så att julens budskap är så pass starkt just för att det lär oss något om livets villkor. För många är detta den bästa tiden på året. Förberedelserna med julbak och pynt, de levande ljusen och förväntan inför helgerna. Barnes förtrollning av julens magi kan liksom smitta av sig på oss vuxna. För andra innebär julen ensamhet och utanförskap, våld och fylla. Katastrofer, fattigdom och sjukdom, allt det som inte passar in i den perfekta julen förvinner inte hur högt vi än spelar vår julmusik eller hur mysiga bilder vi än postar i sociala medier.

Det finns en dubbelhet i adventstiden och julen. Mitt i glädjen och överflödet blir det extra tydligt att det finns några som har allt medan andra inte har något. För mig är det en tröst att julen alltid burit på denna dubbelhet.

Enkelheten i stallet samtidigt som änglakörer sjunger till Guds ära över det nyfödda barnet. De krossade drömmarna, samtidigt som det som hände blev så mycket större än allt Maria och Josef hade föreställt sig. Den första julen var inte perfekt, men ändå blev världen aldrig sig lik efter att barnet i krubban var född. En Gud som är både sann människa och sann Gud.

Det är i dubbelheten vi människor får leva våra liv. Julens ljus som lyser i mörkret kan hjälpa oss att bära världens smärta och oro över det som sker omkring oss. Båda delarna är sidor av sanningen om hur vår värld och våra liv ser ut.

Så, hur gick det då för min son som så oväntat kom till världen den där varma julidagen för dryga nio år sedan? Jag skulle vilja säga att allt gick bra, men så enkelt är ju inte livet. Han

föddes med en hjärnskada till följd av en hjärnblödning som satte igång förlossningen. Med den sjukvård vi har i Sverige har han dock fått mycket hjälp och allt går så bra det bara kan. Han är glad, kan spinga, spela fotboll, gå i skolan och har kompisar. Men han kommer aldrig bli helt frisk, för sådant är livet; ett "både och", ljus och mörker. Julens budskap lär oss att hur livet än blir är vi inte ensamma, eftersom Gud är med oss.

Oavsett vilken dubbelhet ditt liv bär på så önskar jag dig en riktigt välsignad jul! Jag hoppas att vi ses i kyrkan och tillsammans kan förundras över krubbans magiska budskap; allt blir inte som vi tänkt, men det går ändå.

En God jul och en fin start på nästa år önskar jag dig!

Jennie Wall, Kyrkoherde

## Välkommen

### Håll utkik: Raka gatan podcast

Vad är meningen med livet? Hur luktar ett lik? Vad är egentligen en kräkla? Det är några av frågorna som tas upp i församlingens nystartade podcast Raka gatan. I podcasten pratar kyrkoherde Jennie, präst Johan och kommunikatör Carin om allt från kultur, samhälle, nutidsfenomen och kyrkskvaller. Tanken med att starta en podcast växte fram under corona men strandsattes fram till nu. Förhoppningen är att podcasten ska vara ett sätt att nå ut till en annan målgrupp än församlingens andra kanaler.

Raka gatan podcast finns att lyssna på i Spotify, Apple Podcasts, Google Podcasts och Podbean.

### Info: Läsvärdesmätning

Efter att förra numret av Frid landade i brevlådorna genomförde företaget Origo Group en läsvärdesmätning på uppdrag av Salems församling. Under två veckors tid ringde företaget upp och intervjuade 400 församlingsbor om tidningen Frid. Syftet med undersökningen var att vi ville ta reda på hur du som läsare uppskattar tidningen och dess innehåll. Med hjälp av undersökningens resultat hoppas vi nu kunna möta läsarnas önskemål och göra tidningen ännu bättre.

### Carin om temat: Hur kan det vara jul nu igen?

Det är bara dagar kvar till första advent. Snart är det jul och nytt år. Vad hände med sommaren? Jag kan väl inte vara den enda som känner att jag inte är i fas? Hur kan det redan vara jul när vi firade påsk igår?

När pandemin har gjort att mycket fått gå på sparlåga är det svårt att hinna med när allt nu startar upp igen. Då kan det vara skönt att meditera som en hjälp i att balansera den nya vardagen och finna lugn inför julens stundande kaos. Frid har provat församlingens djupmeditation, kanske kan det också vara något för dig.

Om du istället är trött på allt pausande och bara längtat efter att få besöka kyrkan igen så har vi maxat tidningen med verksamhetsstarter och aktiviteter. Om inte djupmeditation är något för dig så kanske du kan hitta en annan verksamhet att testa till våren.

Förutom vårens alla verksamhetsstarter finns hela programmet för jul och nyår. Kanske kommer inte julen som en överraskning för dig. Du kanske rent av är en av de som redan nu lyssnar på julmusik och dricker julmust i smyg. För hur är det nu med pepparkakor, lussebullar och julmust, är det en oskriven regel att man måste vänta till första advent?

Hur det än ligger till med oskrivna regler så är det inte lång tid kvar nu. Från den första advent kan den som vill maxa julen till fullo. Då hålls adventskonsert varje söndag.

Den första advent är dessutom första dagen Snällkalendern som finns längre fram i tidningen. Då kan du räkna ner till julen genom att göra minst en god gärning varje dag.

Oavsett om du som jag har svårt att förstå att det snart är jul, eller om du är en av de som längtat efter julen sedan september så hoppas jag du får en fin jul med allt som hör julen till för att den ska kännas speciell för just dig.

Carin Traumer  
Fridmedarbetare

## Kyrkovalet 2021: Så gick det i kyrkovalet

Syntolkning: Valkuvert läggs i en valurna.

Söndagen den 19 september 2021 var det val i Svenska kyrkan. Alla medlemmar, 16 år och äldre samt folkbokförda i en församling i Sverige fick rösta om hur Svenska kyrkan ska styras.

På de flesta håll i landet minskade valdeltagandet jämfört med förra valet 2017. Men trots pandemin ökade valdeltagandet i Salems församling. Drygt 1500 personer, 20,9 procent valde att rösta. Även andelen förtidsröstande i Salems församling ökade jämfört med kyrkovalet 2017.

I val till kyrkofullmäktige i Salems församling var det sju nomineringsgrupper som valde att kandidera. Alla grupper får mandat och kommer att representeras i kyrkofullmäktige. Jämfört med mandatfördelningen från förra valet tappar Borgerligt alternativ och Sverigedemokraterna var sitt mandat medan Partipolitiskt obundna i Svenska kyrkan samt nykomlingen Vänstern i Svenska kyrkan, som kandiderar i Salems kyrkofullmäktige för första gången, tog ett nytt mandat vardera.

Slutgiltigt valresultat och mandatfördelning för samtliga val hittar du på [kyrkoval.svenskakyrkan.se](http://kyrkoval.svenskakyrkan.se).

## Salems kyrka: Snart är den nya orgeln äntligen på plats!

Syntolkning: Bild tagen underifrån på orgeln innan piporna är på plats.

Nu är det inte lång tid kvar innan Salems kyrka får sin nya orgel med närmare 1500 pipor.

Orgeln har först byggts i Tostareds kyrkorgelfabrik under orgelbyggare Tore Johanssons ledning. Nu ska orgeln monteras i Salems kyrka och det sista kommer att byggas på plats.

Projektet innefattar samordning mellan bland annat elektriker, ställningsbyggare, målare och givetvis orgelbyggare. När allt är på plats måste orgeln stämmas och anpassas så att varje pipa passar akustiken i kyrkan.

Skriv redan nu in den **6 februari 2022** i din kalender. Då blir det en maxad invigningsdag med orgelmässa klockan 11.00 där församlingens båda kyrkomusiker spelar. Senare på kvällen, klockan 18.00 blir det en stor orgelinvigningskonsert med orgelprofessor emiratus **Ralph Gustafsson**. Det vill du inte missa!

## Bryt en tradition – Act Svenska kyrkans julinsamling 2021

Text: Svenska kyrkan Foto: True North

Syntolkning: Bilden är delad till hälften. Ena halvan av bilden är en liten flicka klädd i brudklänning och brudslöja. Andra halvan av bilden är en flicka i samma ålder klädd som lucia med luciakrona och rött band i midjan.

Vi lever alla under samma himmel och har samma rättigheter. Men beroende på var vi föds, eller vilket kön vi har, ser verkligheten olika ut. Mellan första advent och trettondag jul pågår Act Svenska kyrkans julinsamling – för allas rätt till ett värdigt liv. Tillsammans kan vi bryta skadliga traditioner som tvångsäktenskap, könsstympning och våld mot flickor.

Traditioner är invanda seder och bruk, språk och värderingar som förs vidare från generation till generation. De skapar ofta en trygg ram runt våra liv, vilket blir extra tydligt i samband med advent, jul och lucia. Men det finns också traditioner som är skadliga. Varje dag gifts fler än 30 000 flickor bort och fler än 10 000 flickor könsstympas. Var tredje flicka utsätts för våld under sitt liv – bara för att hon är flicka. Dessa traditioner måste brytas!

### Traditioner och våld

Könsrelaterat våld är ett strukturellt problem vars orsaker är mångbottnade, men djupt rotade åsikter och normer kring kvinnors och flickors roll i samhället är ett av grundproblemen.

Våldet förekommer i alla länder, inom alla religioner och i alla samhällsklasser.

Den globala ekonomiska krisen i corona-pandemins spår har skapat allt större påfrestningar på samhällen och individer. Ekonomisk stress kopplad till patriarkala strukturer är starkt bidragande orsaker till att våldet mot kvinnor och flickor ökat lavinartat under de senaste åren.

### Religiösa aktörer har ett särskilt ansvar

I många länder har människor större förtroende för religiösa ledare än för politiker och myndigheter. Därför är det avgörande att religiösa företrädare tar avstånd från orättvisa normer, värderingar och traditioner. Act Svenska kyrkan har en unik möjlighet att samarbeta med andra religiösa aktörer och förändra förtryckande strukturer, oavsett om de finns inom kyrkan eller i övriga delar av samhället.

Tillsammans med andra kyrkor, organisationer och tusentals frivilliga arbetar Act Svenska kyrkan för mer rättvisa samhällen, där flickor och kvinnor kan göra sina egna val i livet.

Tillsammans kan vi göra skillnad. Din gåva gör det möjligt!

Swisha din gåva till 900 1223

Pg 90 01 22-3 Bg 900-1223

[svenskakyrkan.se/act](https://svenskakyrkan.se/act)

## Kom till ro med kristen djupmeditation

Text: Carin Traumer Foto: Cecilia Hardestam

Syntolkning: En grupp människor mediterar. I förgrunden sitter några på knä på varsin matta med slutna ögon och händerna placerade i varandra framför magen. I bakgrunden syns två personer sitta på var sin stol och meditera.

I en tid full av skärmar och ständig uppkoppling kan det vara svårt att finna balans mellan vila och arbete. Frid testar att varva ner med kristen djupmeditation.

Det är en onsdagskväll i början av november, utomhus är det mörkt och den första höstkylan har precis börjat komma. Klockan är några minuter i halv sju när jag går in i församlings-hemmet. Det är mycket tystare än vad det

brukar var på dagarna när kafeterian är öppen och alla verksamheter är igång. Nu vilar ett lugn i kyrkan och församlingshemmet.

Utanför kyrkorummet står prästen Lennart tillsammans med en liten skara mediterare som brukar besöka kyrkans djupmeditation. Det var Lennart som startade upp kristen djupmeditation i församlingen hösten 2019.

– Jag ville starta upp kristen djupmeditation i församlingen för jag tycker att djupmeditationen är en så bra metod för att hitta den inre vilan och medvetenheten. Något vi nutidsmänniskor behöver för att balansera upp den ofta stressiga och fragmenterade tillvaro vi lever i. Dessutom kan ju meditationen också vara bön och fördjupa min relation med Gud, säger Lennart.

Under tystnad går alla in i kyrkan. Det är nedsläckt och runt om i kyrkan brinner stämnings-fulla stearin-ljus. Flera stolar är placerade i en cirkel och framför dem finns särskilda meditationspallar, med kuddar framför.

– Det finns stark evidens i forskning och empirisk erfarenhet att meditation för med sig en mängd positiva hälsoeffekter, såsom minskad stress och ångest, ökad medvetenhet och koncentrationsförmåga samt stärkande kreativitet, för att nämna några effekter, berättar Lennart.

För att vi lättare ska komma till ro inleder Lennart med en avspänningsövning. Han instruerar oss att spänna och slappna av i en kroppsdel i taget, tills vi har gått igenom hela kroppen. Övningen ska vara en hjälp att släppa muskulära spänningar.

Efter avslappningen får vi stå upp och gunga försiktigt. Meningen är att vi ska hitta mitt-punkten och en bra hållning inför meditationen. En anatomisk riktig kroppshållning på en stol, pall eller kudde ger en avspänd andning och är a och o för att kunna uppnå ett bra tillstånd för vaken vila. Vi sitter i en 90-gradig vinkel med den ena handflatan på den andra, placerade framför magen och tummarna mot varandra. Lennart hjälper oss att rikta fokus genom att läsa en kort psalmsvers. Därefter klingar han i en klangskål som avger ett lugnande och vibrerande ljud. Ljudet inleder meditationen och vi ska nu sitta still i 15 minuter.

Tanken att sitta helt still i 15 minuter gör mig lite nervös. Ska jag börja hosta, skratta eller irritera mig på alla små ljud runt omkring? De första minuterna går åt till att försöka tänka att jag inte ska tänka på något. Samtidigt som jag försöker tänka bort att det nu kliar överallt. Ju mer jag tänker att jag ska ignorera kliandet, ju fler ställen börjar det klia på. Men efter ett tag börjar jag fokusera på andningen och kan då slappna av och njuta av tystnaden och lugnet i kyrkan.

Plötsligt hör jag ljudet från klangskålen igen och 15 minuter visade sig gå mycket snabbare än jag trodde de skulle göra. Jag sträcker på armar och ben och försöker vakna till. Det känns som jag vaknar upp efter en hel natts sömn. Långsamt piggnar jag till och känner hur jag börjar återfå energin. Jag går ut i novemberkylan med känslan av att vara totalt utvilad. Det känns skönt att ha fått tanka ny energi inför den stundande julhetsen.

## Kalender: Jul & nyår

Första advent 28 november

11.00 Högmässa i Salems kyrka. Kyrkokören sjunger.

11.00 Familjemässa i Säby kyrka. Barn- och diskantkören sjunger.

18.00 Adventskonsert i Salems kyrka.

Andra advent 5 december

11.00 Högmässa i Säby kyrka.

18.00 Adventskonsert i Salems kyrka: Adventsjazz med Tubatrio.

Tredje advent 12 december

11.00 Högmässa i Säby kyrka.

16.00 Luciakonsert med församlingens unga körer i Säby kyrka.

Fjärde advent 19 december

11.00 Högmässa i Säby kyrka.

18.00 Adventskonsert i Salems kyrka: Vi sjunger in julen med Kyrkokören.

Julafton 24 december

10.00 Julkrubba i Säby kyrka.

23.00 Midnattsmässa i Säby kyrka. Matilda Gustafsson, sångsolist.

Juldagen 25 december

07.00 Julotta i Salems kyrka. Kyrkokören sjunger.

09.00 Julotta i Säby kyrka.

Annandag jul 26 december

11.00 Högmässa i Säby kyrka.

16.00 Musikgudstjänst i Säby kyrka. Petja Svensson, cello.

Nyårsafton 31 december

16.00 Nyårsbön i Salems kyrka.

Nyårsdagen 1 januari

16.00 Nyårsdagsgudstjänst i Säby kyrka.

Trettondagsafton 6 januari

11.00 Högmässa i Salem kyrka. Grötlunch i Kyrkskolan efteråt.

## Julevangeliet

Foto: James Teidl/AdobeStock

Syntolkning: Ett foto på några som ska illustrera Josef och Maria med Jesusbarnet samt de tre vise männen som står vid sidan om familjen.

”Och över stad och land ikväll går julens glada bud att född är Herren Jesus Krist, vår frälsare och Gud.”

Ur psalm 116 – nu tändas tusen juleljus

Läs mer i Lukasevangeliet 2:1–20 och Matteusevangeliet 2:1–12 i en bibel eller skanna QR-koden med din smarta telefon.

## Pyssla med Diana

Syntolkning: Frilagt foto på Diana som ler och tittar in i kameran.

Syntolkning: Illustrationer av en stjärna och en snöflinga av glasspinnar med pilar för hur glasspinnarna ska placeras för att själv bygga en stjärna eller snöflinga.

Syntolkning: Närbild på en glittrig glasspinne-stjärna som hänger i en glan.

Att pyssla är något som kan vara lika kul för både stora och små. Inför julen är en tid på året då många gärna pysslar. Pedagogerna Diana delar här med sig av hur du kan pyssla en stjärna eller snöflinga att hänga i granen.

Du behöver:

- Glasspinnar
- Färg
- Lim
- Glitter
- Band

1. Måla: Börja med att måla glasspinnar. Du kan måla med vattenfärg, hobbyfärg, tuschpennor, nagellack eller anna färg du har hemma.

2. Limma: Limma ihop glasspinnarna enligt numreringen nedan. Se till att limmet har torkat innan du fortsätter till nästa steg.

3. Dekorera: Dekorera stjärnan och snöflingan med glitter, pärlor eller annat du tycker är fint.

4. Häng upp: Limma fast ett band på baksidan av en glasspinne så att du kan hänga upp dem i granen.

## Snällkalender

Julklappar i all ära, men fastnar vi inte ofta i det materiella och glömmar vad julen egentligen handlar om? Frid uppmanar och utmanar till en god gärning varje dag – med **SNÄLLKALENDERN!** Snällkalendern sträcker sig från första advent den 28 november till julafton den 24 december.

28 FÖRSTA ADVENT: Ge alla du möter ett leende.

29: Erbjud dig att sitta barn- eller djurvakt.

30: Lämna en bok eller tidning någonstans med lappen "Varsågod".

1: Skriv vänliga och uppmuntrande kommentarer på nätet.

2: Berätta för någon att den förgyller din dag.

3: Öppna dörren eller hjälp någon att bära.

4: Hjälp någon med läxorna.

5 ANDRA ADVENT: Ge komplimanger till så många du kan idag.

6: Överraska någon idag.

7: Ta upp kontakten med en saknad vän/ släkting/ kollega.

8: Visa uppskattning!

9: Gör en god gärning för någon idag.

10: Bjud på ett skratt genom att berätta ett eget minne eller en rolig historia .

11: Ge någon som behöver en kram!

12 TREDJE ADVENT: Ät vegetariskt.

13: Hjälp någon att skotta snö eller kratta löv.

14: Fråga någon hur den mår och ta dig tid att lyssna.

15: Säg till dig själv att du förtjänar det bästa och gör något som du mår bra av.

16: Baka en kaka till ditt arbetslag/ din granne/ närmsta äldreboende.

17: Ta en promenad och plocka upp skräp som du hittar på vägen.

18: Erbjud din sittplats på tåget/bussen till en äldre, funktionsvarierad eller gravid person.

19 FJÄRDE ADVENT: Donera något som du inte längre använder.

20: Erbjud dig att hämta mat och förnödenheter till en äldre person, speciellt vid extremt väder.

21: Låt någon gå före i kön.

22: Skänk pengar till en insamling, exempelvis till Act Svenska kyrkan 123 588 36 57.

23: Håll hissen – även när du har bråttom.

24 JULAFTON: Njut av julens gemenskap och bjud med någon till julkrubban i Säby kyrka.

## Verksamhetsstarter våren 2022

Här presenteras vårens alla regelbundna verksamheter. På tidningens sista uppslag finns information om gudstjänster, evenemang och enskilda kalenderhändelser. Senaste uppdateringarna hittar du på vår hemsida och i Säby kyrka. [www.svenskakyrkan.se/salem](http://www.svenskakyrkan.se/salem)

### ADAM

En lördag i månaden 09.00. Terminsstart 5/2, därefter 5/3, 2/4, 7/5 och 4/6.  
En samtalsgrupp för män där vi över en frukost delar med oss av vardag, tankar och känslor.

### BARNKÖREN

Onsdagar 16.00–16.45. Pågår 12/1–18/5.  
För barn mellan 6–8 år. Mellis serveras från 15.00.

### BIBELFRUKOST

Tisdagar 08.00. Pågår 11/1–14/6.  
En bibelstudie- och samtalsgrupp för morgonpigga i alla åldrar.

### DISKANTKÖREN

Torsdagar 16.00–16.45. Pågår 13/1–19/5.  
För barn mellan 9–12 år. Mellis serveras från 15.00.

### DJUPT I SJÄLEN

Onsdagar 18.30. Pågår 12/1, 26/1 och 23/2.  
En samtalsserie utifrån vår gemensamma längtan efter mening, självkänsla och sammanhang.

### DJUPMEDITATION

Udda onsdagar 18.30. Pågår 16/2–27/4.  
Unna dig själv en stunds återhämtning för att andas ut, varva ner och ladda om mitt i veckan.

### EVA

En söndag i månaden 13.00–15.00. Terminsstart 30/1, därefter 27/2, 27/3, 24/4 och 5/6.  
Samtalsgrupp för dig som kvinna. Över en enklare lunch samtalar vi om kvinnorna i Bibeln.

### FREDAGSMYS

Udda fredagar 18.00–23.00. Pågår 21/1–10/6.  
Gemenskap, film, musik, aktiviteter och annat skoj för dig på högstadiet och gymnasiet.

### GATHERING OF GEEKS

Jämna onsdagar 18.00–21.00. Pågår 12/1–1/6.  
För dig på högstadiet och gymnasiet som gillar spel, lajv, fantasy och allt däromkring.

### GUDSTJÄNST MED SMÅ OCH STORA

Udda torsdagar 09.30. Pågår 20/1–9/6.  
Sång, musik, tankar och samtal. Efteråt fikar vi och umgås till 12.00.

### KYRKOKÖREN

Torsdagar 19.00–21.30. Pågår 13/1–16/6.  
Blandad kör för vuxna.

### PILGRIM'S WALK FOR FUTURE

Jämna torsdagar 09.00–10.30. Pågår 13/2–5/5.  
Vandring för klimatet och vår gemensamma framtid. Vi går cirka 3 km med några stopp på vägen då vi reflekterar över vårt eget ansvar.



### SAMTAL PÅ KYRKBÄNKEN

Tisdagar 10.30–12.00. Pågår 13/1–17/5.

Präst, diakon eller annan medarbetare sitter på kyrkbänken för att prata om allt mellan himmel och jord.

### SNACKCAFÉ

Jämna torsdagar 13.30–15.00. Pågår 13/1–9/6.

Över en enkel fika delar vi tankar och erfarenheter med varandra.

### STICKCAFÉ

Udda torsdagar 13.30–15.00. Pågår 20/1–16/6.

Gillar du att sticka och virka eller vill du kanske lära dig? Här träffas nybörjare och erfarna för att fika, umgås och inspirera varandra.

### SÄBYKÖREN

Torsdagar 14.30–15.30. Pågår 20/1–19/5.

Kör för dig som är dagledig.

### TORSDAGSTRÄFFEN

Jämna torsdagar 11.00. Pågår 13/1–9/6.

Lyssna till intressanta föredrag och dela värmande soppa i gemenskap.

### UNGDOMSKÖREN

Torsdagar 17.15–18.15. Pågår 13/1–19/5.

För dig som går i årskurs 6–9. Mellis serveras från 15.00.

### ÖPPEN DIAKONIMOTTAGNING

Torsdagar 15.00–17.00. Pågår 27/1–9/6.

Träffa en diakon för kortare samtal och rådgivning. Diakonen har tystnadsplikt. Kostnadsfritt.

### ÖPPNA FÖRSKOLAN

Måndagar & tisdagar 09.00–12.00. Pågår 10/1–28/6.

För barn mellan 0 och 5 år och deras vuxna. Samtal, lek, fika och sång. dela värmande soppa i gemenskap.

## Annons: Tack vare dig...

... kan vi fortsätta kyrkans betydelsefulla arbete

När du är med i Svenska kyrkan möjliggör du ett betydelsefullt arbete både i Sverige och runt om i världen. Största delen av din kyrkoavgift går till arbetet i din lokala församling.

Genom att betala kyrkoavgiften är du bland annat med och stödjer:

- \* Julfirande för ensamlevande på julafton
- \* Matkassar till behövande
- \* Julklappar till den som inte har råd
- \* Att barn på ett lekfullt sätt får ta del av julens traditioner
- \* Hembesök hos den som sitter ensam över julhelgerna
- \* Vackra och stämningsfulla julkonserter
- \* Att det finns någon att prata med när livet gör ont
- \* En kyrka som kan vara öppen när allt annat stänger

Tack än en gång, ditt stöd gör skillnad!

## Julfrid – En känsla och ett tillstånd!

Jag smakar på ordet julfrid. det smakar både sött och beskt. Det ger mig en dubbel känsla. Det är fint och eftersträvansvärt och samtidigt svårfångat på något sätt.

Å ena sidan är det så mycket under advent och jultiden som ger mig möjlighet att ha en känsla av frid inombords. Sångerna, ljusen, förväntan inför det som kommer, själva julbudskapet i sig.

Samtidigt kan det vara svårt att verkligen känna den här fridskänslan när livet under advent ofta innehåller så mycket stök och hets inför allt som ska förberedas. Jag skulle oftare vilja få fatt i den positiva känslan. Och inser samtidigt att det inte är rätt väg att jaga efter den.

Det som blir en befrielse för mig är när jag inser att ordet Frid inte bara handlar om en känsla utan att det också står för ett tillstånd. Frid har ju samma bakgrund som ordet Fred, från det hebreiska Shalom.

Han vars födelse vi firar under julen, beskrivs av profeten Jesaja som Fredsfursten. Och änglarna som berättade om att barnet hade fötts i Betlehem uttalar Fred från Gud till hela mänskligheten. Och när det lilla barnet sedan växer upp så var det ett fredsbudskap han förmedlade genom det han gjorde och i det han sa. Dessutom var hans första ord efter sin uppståndelse en hälsning till lärjungarna: "Frid åt er alla. Min frid ger jag er!"

En av julberättelsens stora konsekvenser är att Gud har blivit människa för att just skapa fred och frid, mellan oss och Gud och mellan oss människor.

Den här kunskapen om fridens bakgrund gör att jag kan slappna av. Jag behöver inte jaga efter känslan. I stället får jag i alla lägen sträva efter att leva i fred och frid. Att ha ett sådant förhållningssätt att jag skapar frid i min omgivning, och inte tvärt om. Och att jag tillönskar frid och fred till mina medmänniskor.

Och när jag lever med den strävan så inser jag också att känslan av frid kommer, när den kommer. När jag minst anar det, kanske mitt i alla häktiska julförberedelser, så kan jag uppfyllas av en fridskänsla grundad i ett tillstånd som Gud har kommit för att ge mig, och alla oss som törstar efter både känslan och tillståndet fred och frid i våra liv!

I många av våra julpsalmer lyfts just aspekten av friden från Gud som kommit genom Jesusbarnet och att han är Fredsfursten. Ett exempel på detta har vi i svenska psalmen 123 vers 3:

"Barn och broder, Gud och man,  
fridens furste heter han,  
stillar oro, läker sår,  
lär oss bedja Fader vår,  
delar all vår lust och nöd  
mellan födelse och död,  
möter oss en gång på nytt  
när en evig dag har grytt."  
Lyss till änglasångens ord:  
Gud är kommen till vår jord!"

Lennart Marklund  
Präst

## Tio skäl att tillhöra svenska kyrkan

Du är en viktig del av Svenska kyrkan. Ditt medlemskap gör det möjligt för oss att hjälpa människor i nöd, vara en god kraft att räkna med i samhället, föra traditioner vidare in i framtiden och mycket mer. Frid ger dig tio konkreta skäl att tillhöra Svenska kyrkan.

### 1 I Svenska kyrkan ryms hela livet

Dop, konfirmation, vigsel och begravning. Som ett löfte om Guds närvaro i allt som sker vill Svenska kyrkan vara närvarande i livets alla skiftningar. Inom Svenska kyrkan finns lång erfarenhet av livet och döden, glädjen och sorgen.

### 2 Gemenskap och delaktighet

Kyrkan är en öppen och inkluderande gemenskap. I Säby församlingshem finns ett öppet café där kravlösa möten kan ske mellan folk i alla åldrar. Hit kommer du som du är och får leva i tro eller tvivel, tillsammans med andra.

### 3 Samtal och själavård

När livet sviktar och vi behöver prata med någon finns präst och diakon med tystnadsplikt till tjänst.

### 4 Kyrka och kulturarv för alla

Tillhör du Svenska kyrkan bidrar du till att hålla våra kyrkor i gott skick, så att de bevaras till efterföljande generationer som en del av vår rika historia.

### 5 Solidaritet för alla

Diakoni är del av kyrkans sociala arbete. Det kan gälla att som medföljare närvara vid samtal med myndigheter eller hjälp med att få mat på bordet. Det kan också handla om samtalsstöd när livet krisar. Svenska kyrkan arbetar utifrån att alla människor är lika mycket värda oavsett kön, ålder, sexuell läggning och trosuppfattning.

### 6 Barn- och ungdomsverksamhet

Varje dag möter vi barn och ungdomar i våra olika verksamheter. Öppen förskola, söndagsskola, bibeläventyr i skolan, barn- och ungdomskör, konfirmationsgrupper och ungdomsgrupp är några exempel.

### 7 Musik

I Salems församling finns körer för alla åldrar. Förutom den sång och musik som finns i gudstjänster, ordnas olika musikgudstjänster och konserter i kyrkorna.

### 8 Levande traditioner

Tillhör du Svenska kyrkan bidrar du till att upprätthålla gemensamma traditioner så som adventsfirande, julgudstjänster och påskfirande. Genom Svenska kyrkan i utlandet kan även utlandssvenskar träffas och fira svenska högtider och gudstjänster.

### 9 En bättre värld

Act Svenska kyrkans är en del av ACT-alliansen som består av över 150 trosbaserade biståndsorganisationer över hela världen. Genom Act Svenska kyrkan bidrar kyrkan med långsiktigt bistånd och snabba katastrofinsatser på många platser runtom i världen. Salems församling har en internationell grupp som ordnar med olika insamlingar under året och som lyfter de internationella frågorna i olika sammanhang. Vi arbetar också för ett aktivt miljö-engagemang för att möta de klimathot som finns mot vår jord.

### 10 Stötta god verksamhet.

Även om inte du tar del av kyrkans arbete så kan du med din medlemsavgift hjälpa andra. Vi är tacksamma för din medlemsavgift.

## Talong för inträde i Svenska kyrkan

Bli medlem! Fyll i, klipp ut och skicka till: Salems församling, Emanuel Birkes väg 1, 144 30 Rönninge

Namn, Personnummer, Gatuadress, Postadress, Ort och datum, Telefon/E-post, Namnteckning.

## Vi ber för

Hänt i Salems församling 13 oktober 2020–19 februari 2021

VI TACKAR OCH BER FÖR DE 46 BARN SOM DÖPTS I VÅR FÖRSAMLING.

Gud, tack för att du genom dopet visat att vi tillhör dig. Låt alla barn som växer upp få uppleva att du finns nära i glädjen, skrattet och leken men också i sorgen, gråten och ensamheten. Ge våra barn en uppgift i livets tjänst och kraft att utföra den. Hjälプ våra barn att känna tryggheten hos dig genom livet.

Amen.

VI TACKAR OCH BER FÖR DE 31 PERSONER SOM GENOM DÖDEN LÄMNAT VÅR FÖRSAMLING.

Gud, tack för livet som du ger oss fyllt av arbete, lek och vila, glädje och sorg. Vi tackar dig för dem som lämnat detta livet, för allt vad de fick ge och ta emot, allt vi fick dela. Var oss nära i sorgen och saknaden. Hjälプ oss att känna att det finns ett hopp och en tro på ett liv som aldrig dör. Lär oss att det finns en kärlek som lever vidare.

Amen.

VI TACKAR OCH BER FÖR DE 5 PAR SOM INGÅTT ÄKTENSKAP.

Gud, tack för kärlek och fördjupad samhörighet människor emellan.

Var med alla nygifva på deras fortsatta vandring tillsammans.

Låt dem få vara ett stöd för varandra. Hjälプ dem att växa och mogna i sin kärlek, burna av din välsignelse.

Amen.

VI BER OCKSÅ FÖR VÅRA 229 NYA MEDLEMMAR.

De som är nyinflyttade i vår församling och de som nyligen valt att gå med i Svenska kyrkan. Vi ber med glädje och tacksamhet över att ni är en del av församlingen. Må Gud hålla var och en av er i sin hand.

Amen.

## Kalender

### Öppettider

#### **Säby kyrka & församlingshem**

Tisdag–torsdag 09.00–16.00, fredag 09.00–15.00.

Välkommen in på en kopp kaffe eller te. Vi bjuder!

#### **Salems kyrka**

Öppet vid kyrkliga handlingar och enligt överenskommelse.

## Jul & nyår

*Intresserad av vad som händer under jul och nyår? Du hittar hela programmet på sidorna 10–11.*

## Gudstjänster

### Högmässa

*Söndagar 11.00.*

Säby kyrka. Gudstjänst med nattvard. Kyrkkaffe serveras efteråt.

### Lunchmässa

*Onsdagar 13.00.*

Salems kyrka. Enkel veckomässa med nattvard.

### Kvällsmässa

*Torsdagar 18.00.*

Säby kyrka. Stilla mässa med nattvard.

### Lunchbön

*Tisdag, torsdag, fredag 13.00.*

Säby kyrka. En lugn stund mitt på dagen med bön, tystnad och ljuständning.

## Musik & konsert

### Invigningskonsert

Söndag 6 februari 16.00.

Salems kyrka. Nya orgeln i Salems kyrka invigs med konsert och festmingel. Orgelprofessor emeritus Ralph Gustafsson spelar.

### Vigselmusik

Lördag 30 april 16.00.

Salems kyrka. Lyssna och inspireras av känd vigselmusik inför ert stundande bröllop.

### Botvidsoratoriet

Söndag 29 maj 16.00.

Salems kyrka. Uruppförandet av Tobias Lundmarks spektakulära verk om Sankt Botvid.

## Klimatsmart

### Klädbyttardag

Lördag 19 mars 11.00–14.00

Säby kyrka. Lämna in kläder du inte längre har användning av och ta med dig lika många hem eller köp för en symbolisk slant. Vi bjuder på fika. Välkommen!

## Barn & familj

### Familjemässa

En söndag i månaden 11.00.

Säby kyrka. Familjemässor är gudstjänster som är särskilt anpassade för barn och familj. Datum för alla familjemässor annonseras i månadsblad och i kalendern på församlingens hemsida.

### Söndagsskola

Ojämna söndagar 11.00.

Säby kyrka. En stund under pågående gudstjänst med bibelberättelser och sång för barn 4–10 år. Som förälder deltar du i guds-tjänsten eller tar en kopp kaffe i vår kafeteria.

## **Dopfest**

Söndag 23 januari 11.00.

Säby kyrka. Vi välkomnar alla barn som döpts under 2021 till en gudstjänst med små och stora. Gudstjänsten fylls med sång och musik och dopbarnen uppmärksammas.

## **Familjedag**

Lördag 21 maj.

Underhållande familjedag med extra allt, med något för alla åldrar. Håll utkik efter anslag!

## Kultur

### **Högt i tak**

Onsdagarna 9/3 och 23/3 17.00.

Vad är det som kännetecknar ett kyrkorum? Vad innebär det att det är en helig plats? Vilket symbolspråk finns i kyrkorummet? Under två onsdagar åker vi tillsammans iväg till en kyrka i Stockholmsområdet för en guidad tur av dess kyrko-rum. Vi möts utanför Säby kyrka klockan 17.00.

## Gemenskap

### **Hemlig bussresa**

Torsdag 9 juni 08.00.

Utgår från Säby kyrka. Varje år åker ett stort gäng församlingsbor ut på äventyr. Följ med på en spännande bussresa till hemlig ort. Antalet platser är begränsade, först till kvarn! Kostnad: 200 kronor. Håll utkik efter anmälningsdatum.

## Kyrkliga handlingar

### **Dop & vigsel**

Lördagar 10.30, 12.00, 14.00, 15.30 och 17.00.

Välkommen att ringa församlingsexpeditionen för att boka dop eller vigsel.

### **Begravning**

Onsdagar 10.30, fredagar 10.00 och 12.30.

Välkommen att ringa församlingsexpeditionen för att boka begravning.

## Stöd & hjälp

### **Samtal**

Behöver du någon att prata- med? Hos oss har du alltid möjlighet att boka in ett enskilt samtal med någon av prästerna. Kontakta prästerna direkt.

### **Öppen diakonimottagning**

Torsdagar 15.00–17.00.

Säby kyrka. Nummerlappssystem, vänta i kafeterian. Vill du boka en annan tid, kontakta diakonerna Rauni Strömbäck eller Ellinor Bager.

### **Jourhavande präst**

Alla dagar 21.00–06.00.

Jourhavande präst kan du tala med om du är ledsen, rädd, orolig eller känner dig ensam. Ring 112 och fråga efter Jourhavande präst. Den som svarar är präst inom Svenska kyrkan och har alltid tystnadsplikt. Jourhavande präst kan även kontaktas via digitalt brev eller chatt. Mer info finner du på [www.svenskakyrkan.se/jourhavandeprast](http://www.svenskakyrkan.se/jourhavandeprast)

## Kontakt

Adress

Salems församling

Emanuel Birkes väg 1

144 30 Rönninge

Telefon

Växel och bokning: 070-618 39 19

Måndag–fredag 09.00–12.00

E-post

[salems.forsamling@svenskakyrkan.se](mailto:salems.forsamling@svenskakyrkan.se)

På webben

[www.svenskakyrkan.se/salem](http://www.svenskakyrkan.se/salem)

[facebook.com/salemsforsamling](https://facebook.com/salemsforsamling)

[instagram.com/salems.forsamling](https://instagram.com/salems.forsamling)

### KYRKOHERDE

Jennie Wall

070-491 04 51

### PRÄSTER

Johan Hansson

070-815 61 88

Lennart Marklund

070-618 39 81

Sofia Akampa (föräldraledig)

070-618 39 61

### DIAKON

Rauni Strömbäck

070-618 39 16

Ellinor Bager

070-618 31 52

### MUSIKER

Roy Olofsson

072-967 14 20

Tobias Lundmark

070-441 12 34

### BARNVERKSAMHET

Diana Westerberg

070-618 39 19 (exp.)

### FÖRSAMLINGSPEDAGOGER

Eva Björkdahl

070-618 38 58

Alexis Sandrén

070-618 31 65

### EKONOMI

Jenny Lund  
070-618 39 15

CHEF KANSLI/VAKTMÄSTERI  
Kent Berger  
072-967 13 00

VAKTMÄSTERI  
Andreas Bisse  
070-618 39 35  
Nuran Khouri  
072-967 13 03

## Baksida

”Stilla natt, heliga natt Allt är frid, stjärnan blid Skiner på barnet i stallets strå Och de vakande  
fromma två Kristus till jorden är kommen Oss är en frälsare född.”

Ur psalm 114 – stilla natt