

HÖSTEN 2023

Mötesplatser runt om i Umeå



Svenska kyrkan 

UMEÅ

Runt om i kyrkor och församlingsgårdar finns människor som möts, året om. Det finns mötesplatser både på dagtid och kvällstid, för dig som vill röra på dig eller vara kreativ, för dig som trivs över en kopp kaffe i ett mindre sammanhang och för dig som vill ha mycket liv runt dig, för dig som kan sjunga eller vill lära dig. **Ladda hem appen Kyrkguiden så har du alltid koll på vad som händer i Svenska kyrkan.**

BRA ATT VETA

- Kom som du är och lär dig något nytt! Du behöver inte ha någon erfarenhet av kyrkan sedan tidigare eller andra förkunskaper.
- Alla grupper är kostnadsfria att vara med i om det inte står ett pris. Fika och mat serveras till självkostnadspris och kan betalas med Swish eller kontanter.
- Du behöver inte föranmäla dig om det inte specifikt står vid aktiviteten. För anmälan, se kontaktperson vid respektive lokal.
- Är du osäker på om aktiviteten är något för dig. Hör av dig till kontaktpersonen som kan berätta mer och kanske möta dig innan.
- Det firas gudstjänster, både på vardagar och helger och med olika teman. Du är alltid välkommen! Mässa betyder att det är nattvard under gudstjänsten.
- Det är enkelt att ta sig till alla våra mötesplatser med buss. Se adress och närmaste busshållplats på baksidan av broschyren.
- Saknar du en grupp, eller vill starta en egen? Hör av dig!
- Programmet kan förändras. Se vår webbplats eller appen Kyrkguiden för uppdaterad information.



Kyrkguiden

En gratisapp om allt som händer i Svenska kyrkan. Finns där du laddar ner appar.

SVENSKA KYRKAN I UMEÅ
TELEFON (växel): 090-200 25 00
E-POST: umea.pastorat@svenskakyrkan.se
www.svenskakyrkan.se/umea
www.facebook.com/svenskakyrkanumea

1. TAVELSJÖ KYRKA & FÖRSAMLINGSGÅRD

Mitt i byn, med utsikt över Tavelsjön ligger kyrkan och församlingsgården. En samlingsplats i bygden för alla åldrar.

Promenadgrupp

Måndagar kl 13, start 18/9

Vi utgår från församlingsgården. Lätt gymnastik vid något stopp längs vägen.

Livsberättargrupp

Tisdagar kl 13–15.30

Samtal om ett gott liv. Dela berättelser ur ditt liv och lyssna till andras. För dig i pensionsåldern. Start den 12/9 eller vid minst 5 deltagare. Anmälan.

Onsdagsandakt med fika

Onsdagar kl 13, var fjärde vecka, start 20/9 i församlingsgården

Enkelt program och andakt.

Trivselträffar med mat

Onsdagar kl 13, var fjärde vecka, start 6/9

Lunch följt av enkelt program och andakt. Anmälan senast måndag samma vecka. Första träffen är på Kyrkans lägergård.

Matdax & Kyrkmys

Torsdag 28/9 kl 17

Tacomiddag och andakt i församlingsgården för alla åldrar. Anmälan senast måndagen innan till josefin.h.nystrom@svenskakyrkan.se



Hör av dig om du vill veta mer!

Anders Karlsson 090-200 29 77
anders.karlsson1@svenskakyrkan.se

2. BACKENS PRÄSTGÅRD

En björkallé leder fram till prästgården från 1700-talet och den moderna paviljongen. Hit kommer många varje vecka för att sjunga i kör, lyssna på föredrag och umgås.

Meditation i Backens kyrka

Tisdagar kl 18–19, start 22/8

Introduktion kl 17.45 för dig som inte mediterat förut.

Te och tankar

Onsdagar kl 19–21, start 6/9

Vi börjar med kvällsmässa kl 19. Sedan enkelt fika och samtal.

Vuxentid

Torsdagar kl 12–14.30 i Paviljongen (bredvid Prästgården), 7/9–21/12

Vi äter lunch, lyssnar på dagens gäst och har andakt. Anmälan senast tisdag samma vecka till Viktoria Andersson 072-539 11 73 (helst via sms). Mat 70 kr.

Höstfest

Söndag 17/9 kl 11–14

Gudstjänst i kyrkan kl 11. Dagen fortsätter sedan vid Prästgården kl 12–14 med fika och aktivitet.



Hör av dig om du vill veta mer!

Ingemar Grahn 090-200 28 15
ingemar.grahn@svenskakyrkan.se

3. GRISBACKAKYRKAN

Bland villabebyggelsen på Grisbacka ligger den gula träkyrkan, en samarbetskyrka med EFS. Här finns många ideellt engagerade, ett levande böneliv och mycket skapande.

Bön mitt på dagen

Tisdagar, onsdagar
och torsdagar kl 12–12.15

En enkel bönesamling. En kvart tillsammans med Gud mitt på dagen.

Öppet hus

Torsdagar kl 13–15
udda veckor, start 14/9

En plats för dig som vill träffa andra en stund mitt på dagen. Program, fika och andakt.

Oberoende anhörig

Torsdagar kl 19–21,
24/8, 21/9, 19/10, 16/11 och 14/12

För dig som är anhörig till person med missbruk och/eller psykisk ohälsa. Temakvällar med gemenskap och samtal i fokus.

Ateljé

Konstnärer, hantverkare och fotografer i och runt Umeå har möjlighet att ställa ut här. Kontakta ateljégruppen via kerstisundquist@hotmail.com om du är intresserad. Välkommen in och titta när kyrkan är öppen.



Hör av dig om du vill veta mer!
Marie Andersson 090-200 28 51
marie.andersson8@svenskakyrkan.se

4. VÄSTERSLÄTTS- KYRKAN

Kyrkan har ett vackert runt kyrkorum och ligger granne med Västerslätt centrum. Verksamheten präglas av ledorden "Kropp, själ och ande".

Alla kan sjunga-kören

Måndagar kl 12.30–14, start 4/9

Kom och sjung med oss. Du behöver inte ha någon sångvana.

Gospelgympa

Måndagar kl 14.15, start 4/9

Styrke-, balans- och rörlighetsträning till svängig gospelmusik. Vi tränar i ca 45 min och avslutar med frukt- och pratstund.

Livsberättargrupp

Tisdagar kl 13–15.30

Dela berättelser ur ditt liv och lyssna till andras. Samtal om ett gott liv. För dig i pensionsåldern. Start 24/10 eller vid minst 5 deltagare. Anmälan.

Kafé Ateljé

Onsdagar kl 13.30, start 6/9

Hantverk, återbruk och skapande. Fika och andakt.

Landa mjukt

- rörelse för kropp och själ

Onsdagar kl 14, start 6/9

För ökad kroppskänedom, trygghet och glädje i kroppen. Lugna övningar med och utan musik. Anmälan.

Hälsopeppen

Tisdag 22/8 kl 13 och
torsdag 24/8 kl 13

En gruppaktivitet för dig som är pensionär och vill förbättra din hälsa och livskvalitet genom föreläsningar och fysisk aktivitet i grupp. Hälsopeppen började som ett projekt mellan Umeå universitet och Region Västerbotten. Nu fortsätter det bl.a. i Svenska Kyrkans regi. Anmälan.

Frälsarkransen

8 torsdagskvällar och
ett helgläger, start 26/10

Räcker jag till? Är jag älskad? Vad har kristen tro att säga? Vad har jag för bild av Gud? En grupp för dig mitt i livet. Kostnad 600 kr/person (inkl läger och Frälsarkrans). Anmälan till Therese Hamén 090-200 26 83 senast 12/10.



Hör av dig om du vill veta mer!
Ulrika Mottmann 090-200 26 12
ulrika.mottmann@svenskakyrkan.se

5. TEGS KYRKA

Vissa älskar dess enkelhet, andra tycker att den ser ut som ett kärnkraftverk. Oavsett tycker många att Tegs kyrka är vackrare inuti. Kom in och upptäck den, gudstjänsterna och gemenskapen.

Tisdagsträffar

Tisdagar kl 13
udda veckor, start 26/9

Mötesplats med olika program och mycket sång och musik. Anmälan veckan innan.

Tacotorsdag med stilla stund

Torsdagar kl 17.30
jämba veckor, start 21/9

Vegetarisk taco med tillbehör, kaffe och kaka, 70 kr. Anmälan senast måndag innan till 090-200 29 10 eller susanne.lundberg@svenskakyrkan.se

Med hela mig

Torsdagar kl 18.30–20
jämba veckor, start 21/9

En samtalsgrupp om tro och liv för dig med fysiska funktionsnedsättningar/diagnoser, till exempel MS, synskador och olika former av syndrom.

Drop in-syunta

Torsdagar kl 18
udda veckor, start 28/9

Prata och skapa tillsammans. Ta med eget handarbete. Enkelt fika.

Livsstegen – för oss som vill hitta en ny väg i livet

Ett självhjälpsprogram för oss alla som känner att livsproblem, stora som små, har gjort tillvaron komplicerad. Vi utgår från boken "12 steg till inre hälsa" av Olle Carlsson och träffas 14 gånger i en mindre grupp. Anmälan.



Hör av dig om du vill veta mer!
Eva Mattas 090-200 29 17
eva.mattas@svenskakyrkan.se

Vill du engagera dig?

- Som volontär gör du det möjligt för kyrkan att göra mer och hjälpa fler. Du kanske vill hjälpa barn med läxor, leda en grupp för vuxna eller göra något helt annat?

www.svenskakyrkan.se/umea/volontar

6. UMEÅ STADS KYRKA

Likt en mindre katedral står Umeå stads kyrka vid älven i centrum sedan 1894. Den kännetecknas av ett rikt musikliv med många körer och konserter.

Fred med jorden

Måndagar kl 18–21,
9/10, 23/10, 6/11, 20/11 och 4/12

En existentiell studiecirkel där vi tillsammans utforskar hur vi kan leva i fred med jorden, varandra och hela skapelsen. Anmälan.

Meditation

Måndagar kl 18.30–20, 28/8–11/12

Sinnesrogudstjänster

Tisdagar kl 18
29/8, 26/9, 31/10, 28/11 och 19/12

På trappan

Fredagar kl 13.30–15.30

En mötesplats utanför kyrkan. Tillsammans med Vasakyrkan bjuder vi på fika på Vasakyrkans trappa vid Vasaplan.

7. FÖRSAMLINGS- GÅRDEN

I den stora tegelbyggnaden 500 meter från Vasaplan finns stora samlingsalar, basen för den teckenspråkiga verksamheten och ge- och ta-hörnan.

Dagkör

Onsdagar kl 13–14.30

Vi sjunger och fikar tillsammans.

Stickkafé

Onsdagar kl 13–15
udda veckor, start 13/9

En kravlös mötesplats där gemenskapen är det viktiga. Vi möts, pratar och fikar. Ta med eget handarbete eller skapa av material som finns här.

Livsberättargrupp

Torsdagar kl 13.30–15.30
28/9–7/12

Dela berättelser ur ditt liv och lyssna till andras. Samtal om ett gott liv. Tio träffar för dig i pensionsåldern. Vi startar 28/9 eller vid minst 5 st deltagare. Anmälan till Monica Lundgren, 072-539 10 89.

Teckenspråkig verksamhet

Gudstjänster, kör, stickkafé, mansgrupp och mycket mer för dig som är teckenspråkig. Läs mer på webben.



Hör av dig om du vill veta mer!

Annika Gran 090-200 26 46
annika.gran@svenskakyrkan.se



Hör av dig om du vill veta mer!

Annika Gran 090-200 26 46
annika.gran@svenskakyrkan.se

8. ÅLIDHEMSKYRKAN

Mitt i ett område där många olika kulturer och traditioner möts ligger Ålidhemskyrkan, ett stenkast från stadsdelens centrum. Kom in och fika, umgås och handarbete.

Måndagsträffen

Måndagar kl 12–14, start 11/9

En mötesplats med bland annat bok-samtal, sittgympa och sång. Vi bjuder på gofika och avslutar med andakt.

Yoga

Måndagar kl 18–19.30, 4/9–6/11

Med varsamma kroppsställningar, mjuka rörelser och medveten andning länkar vi samman kropp och sinne.

Kostnad: 400 kr. Anmälan: Anne Ormrot, ormrot@hotmail.com

Kafé Nyfiket

Tisdagar och onsdagar kl 14–20
5/9–5/12

Här kan du fika, läsa, möta andra eller bara vara. Klockan 16.30–18 finns soppa och bröd till självkostnadspris. Kyrkan är också öppen måndag–fredag kl 10–16. Självservering av kaffe/te i entrén.

Handens arbete

Tisdagar kl 14–16, 5/9–5/12

En öppen verkstad och skapande grupp för vuxna. Vi arbetar med textilslöjd (virkning, stickning, korsstygn mm.), måleri eller papper/origami. Inga förkunskaper behövs. Du betalar för det egna materialet (eller tar med eget), i övrigt gratis. Ideella ledare finns ibland på plats. →



Hur var det att vara med i en livsberättargrupp?

– Det var omtumlande och utvecklande att på riktigt gå igenom hur det var när jag var ung och sätta mitt liv i relation till andras. Det har hjälpt mig att hitta igen mig själv, säger Elisabet Jonsson som varit med i en grupp.

Livsberättargrupperna träffas tio gånger. Deltagarna får berätta om sitt liv utifrån olika teman. Alla får komma till tals och det som sägs i gruppen stannar där.

– Jag har nyligen förlorat min sambo. För trettio år sedan, när min man dog, hade jag jobb och barn. Men den här gången är det bara jag. Det har varit en stor omställning att gå från ett Vi till ett Jag. Gruppen har hjälpt mig en bit på vägen i det.

Under hösten kommer flera nya grupper att starta. De är till för dig över 65 år som gått i pension. Foton, musik och avspänning öppnar upp för minnen, tankar och känslor. Syftet är att hitta nya positiva förhållningssätt.

Film och existens

Tisdagar kl 18–21,
3/10, 17/10, 31/10 och 14/11

Vi ser på film, ofta med ett existentiellt tema. Efteråt finns det möjlighet för den som vill att stanna kvar och prata.

Orden om livet

Tisdagar kl 18.30–20
udda veckor start 12/9

Samtal om existentiella frågor

Studiecirkel om psykisk hälsa och återhämtning

Onsdagar kl 14.30–16
udda veckor start 13/9

En mindre grupp som träffas 6 gånger under hösten. Anmälan.

Lördagsfrukost

Lördag 23/9 och 11/11 kl 11–13

Två tillfällen varje termin ses vi och äter frukost tillsammans samtidigt som vi lyssnar till en föreläsare med aktuellt tema.

Poesikväll "Till fots genom solsystemet"

Onsdag 4/10 kl 19

Dikter av Edith Södergran och berättelser om hennes liv. Insamling till Umeås katthem i hennes ära.

Vem sörjer du?

Torsdag 2/11 kl 18–21

En kväll för dig som sörjer ditt husdjur. Öppen kyrka för ljusständning.

Hårdrocksquiz

– inför House of metal

Torsdag 9/11 kl 18.30–21

Vi peppar inför House of metal och startar med quiz. Vinnarna får pris!

Suomenkielinen toiminta

Sinulle, joka puhut suomea löytyy paljon tekemistä, kuten suomenkieliset juma-lanpalvelukset, suomenkielinen kuoro sekä kirjapiiri. Lisätietoja kotisivuilta.



Hör av dig om du vill veta mer!

Irja Wikström 090-200 27 14
irja.wikstrom@svenskakyrkan.se

9. CARLSKYRKAN

En plats att plugga, umgås eller röra på dig. Kyrkan är en samlingskyrka med EFS och har många ideellt engagerade.

Öppen kyrka

Måndag–torsdag kl 9–15

Enkelt fika, möjlighet till samtal, ljusständning och tidningsläsning.

Sitt- och balansgympa

Måndagar kl 13.30–14.30

Skonsam gympa, sittande eller stående. Anmälan.

Livsberättargrupp

Tisdagar kl 13–15

Dela berättelser ur ditt liv och lyssna till andras. Samtal om ett gott liv. Tio träffar för dig i pensionsåldern. Anmälan.

Dagkör

Tisdagar kl 13.30–15, jämna veckor

Vi sjunger en blandad repertoar, allt från psalmer till poplåtar och avslutar med fika. Kom de gånger det passar dig.

Våffelkafé

Onsdagar kl 13–15

Våffeljärnet står redo så kom och njut av nybakade våfflor till bra pris.

Bönepromenader

Torsdagar kl 11

Lugn promenad med stopp för bön.

After Work

En torsdag i månaden kl 12–14

Ett gott liv efter ett yrkesverksamt liv. Föredrag med palt. Anmälan.

Torsdagsträff

Torsdagar kl 13–14.30, udda veckor

Kaffe och bibelsamtal utifrån kommande söndags bibeltext. Vi samtal i liten grupp med fokus på att alla ska kunna delta, inga förkunskaper behövs.

Tillsammanslördag

Lördagar kl 14–16

Familjeträff med lek, fika och pyssel.



Hör av dig om du vill veta mer!

Karin Karlsson 090-200 27 67
karin.karlsson@svenskakyrkan.se

10. KYRKHÖRNAN, SJÖFRUSKOLAN

På Tomtebo finns Kyrkhörnan, en mötesplats för barn och vuxna. Lokalerna ligger i Sjöfruskolan.

Skapa och språka

Tisdagar kl 17.30–20

jämna veckor, start 5/9

En kreativ stund då vi skapar, språkar, fikar och återbrukar.

Det kan tillkomma fler aktiviteter i höst, håll utkik på webben!



Hör av dig om du vill veta mer!

Charlotta Karlström 090-200 27 17
charlotta.karlstrom@svenskakyrkan.se

11. KYRKSTUGAN

Vid Nydalasjöns strand ligger Kyrkstugan, ett populärt utflyktsmål. På sommaren sjunder den av liv med till exempel gudstjänster, musikkvällar och kafé.

Retreatkvällar

En kväll i stillhet och eftertanke några gånger under hösten.

Det kan tillkomma fler aktiviteter i höst, håll utkik på webben.



Hör av dig om du vill veta mer!

Terese Hedman 090-200 27 55
terese.hedman@svenskakyrkan.se

- **Sjunga i kör?** Har du sjungit länge eller alltid längtat efter att börja? Vill du sjunga varje vecka eller bara ibland? Vill du sjunga gospel eller på finska?
- Hitta just din kör på www.svenskakyrkan.se/umea/sjung-i-kor

12. MARIAKYRKAN

På Marieberg ligger den gula tegelkyrkan. Gemenskap, samtal och skapande är i centrum för flera av träffarna. Här finns också många engagerade volontärer.

Sopplunch

Tisdagar kl 11–12.30, start 12/9

Lunch med vegetarisk soppa, bröd, kaffe/te och kaka. Tisdagskafé efteråt för den som vill.

Tisdagskafé

Tisdagar kl 13–14.30, start 12/9

Gemenskap med fika, andakt, samtal och omväxlande program.

Sång till hälsa

Onsdagar kl 13
udda veckor, start 13/9

En nybörjarkör med friskvårds-
perspektiv, för dig som vill träna din
röst och sjunga i en tillåtande miljö.

Torsdag tillsammans

Torsdagar från kl 15.30
jämna veckor, start 21/9

Var med hela eller delar av kvällen.

Pyssel och lekrum öppnar 15.30

Minikör kl 16

Middag kl 16.30

Veckomässa kl 18

Världsviktigt kl 18.30 (vissa gånger).

Anmälan middag senast söndagen innan.

Ekumenisk bönevandring

Lördagar kl 10.30

Vi promenerar i omgivningarna kring
Mariakyrkan med stopp för bön, sång
och reflektion.



Hör av dig om du vill veta mer!
Myemma Nilsson 090-200 27 87
myemma.nilsson@svenskakyrkan.se

13. ERSBODAKYRKAN

Mitt på Ersboda ligger kyrkan där odling-
ar, idealitet och mötet med olika kulturer
är viktiga delar.

Livet och Bibeln

Tisdagar kl 10.30
udda veckor, start 12/9

En öppen samtalsgrupp för alla åldrar.

Sopplunch

Tisdagar kl 12
jämna veckor, start 5/9

Klockan 12 börjar vi med andakt och
soppa. En timme senare får vi lyssna
till musik eller föredrag av en gäst.

Sång för alla

Tisdagar kl 18.30–19.45 start 5/9

En kör för dig som vill ha roligt och
sjunga tillsammans med andra utan krav.

Hantverksstugan

Torsdagar kl 13.30, start 7/9

Fika, gemenskap och hantverk. Ta med
eget handarbete. Vill du skapa till för-
mån för kyrkans arbete så finns garn.

Tillsammansodling

På baksidan av Ersbodakyrkan finns
en tillsammansodling. Vi planerar, sår,
vattnar och tar hand om odlingen för
att sedan njuta av det som växer.
Inga förkunskaper krävs. Kontakta
helena.lidberg@svenskakyrkan.se
för att få veta mer.



Hör av dig om du vill veta mer!
Kikki Högdahl 090-200 26 75
kristina.hogdahl@svenskakyrkan.se



Elin Broadhall 090-200 27 90
elin.broadhall@svenskakyrkan.se

14. ERSMARKS- KYRKAN

Längst norrut av våra kyrkor ligger Ers-
marks kyrkan, på många sätt "kyrkan mitt
i byn" med ett stort ideellt engagemang.

Schack/bordtennis eller syjunta

Måndagar kl 13–15, start 4/9

Vill du spela, eller lära dig spela schack
och bordtennis. Eller kanske ta med ett
handarbete och prata en stund. Fika.

Promenad

Tisdagar kl 10.30–11.30, start 5/9

Vi promenerar i valfri takt tillsammans
i Ersmark. Samling vid kyrkan. Kom de
gångar det passar.

Sopplunch med föreläsning

En torsdag i månaden kl 12
14/9, 12/10, 9/11 och 7/12

Kom och ät soppa, prata med andra och
lyssna på föredrag en gång i månaden.



Hör av dig om du vill veta mer!
Ingela Forslund 090-200 25 40
ingela.forslund@svenskakyrkan.se

”Det jag har fått vill jag ge vidare”

Ellinor Lindberg är volontär och ledare för Livsstegen i Tegs kyrka. För fem år sedan drabbades hon av en existentiell kris. Av en händelse såg hon en affisch för Livsstegen och anmälde sig.

– Det gav mig så oändligt mycket. Att få prata om riktiga saker, inte bara om att bygga ut altanen eller byta bil. Tilliten och delandet i gruppen var helande för mig, säger hon.

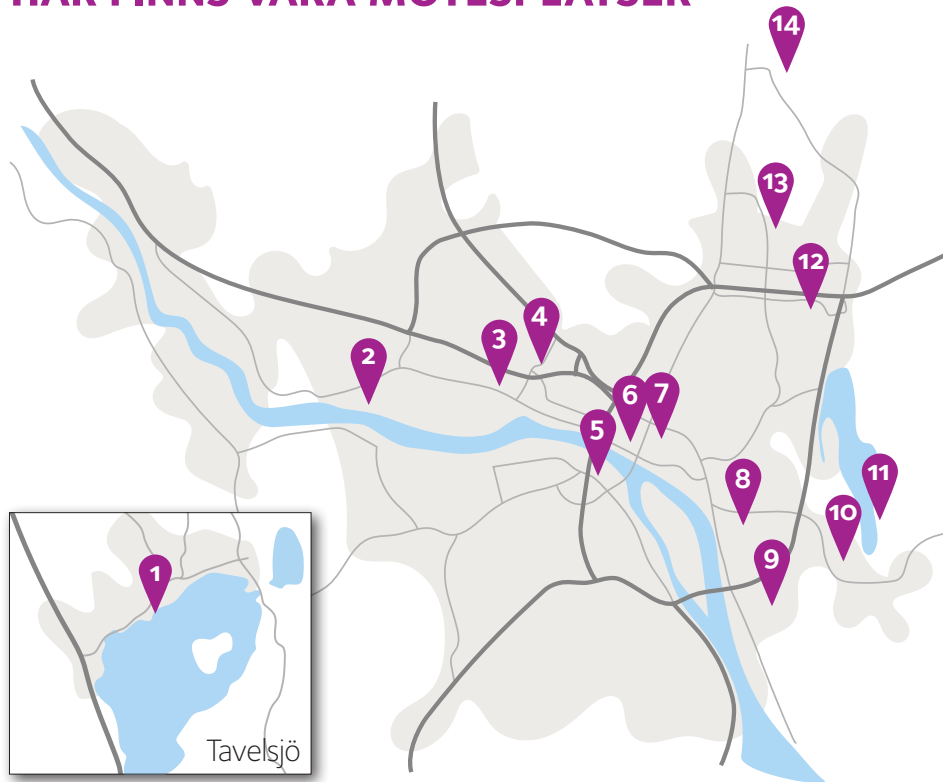
Efter gruppen fick Ellinor frågan om hon ville vara med och leda nästa grupp. Nu har hon precis avslutat sin femte grupp som ledare och är sammanställande för volontärgruppen i Tegs församling.

– Det jag har fått vill jag ge vidare. Samtidigt ger det mig själv så mycket, det hjälper mig att behålla min andliga spänst. Jag var tidigare inte speciellt kyrklig men det finns en plats för oss alla här. För mig har det varit gott att få vara en del av gemenskapen.

Läs mer om Livsstegen på sidan 5. Det startar regelbundet nya grupper. Vill du engagera dig? Läs mer på www.svenskakyrkan.se/umea/volontar



HÄR FINNS VÅRA MÖTESPLATSER



- 1. Taveleshö kyrka och församlinggård**
Strandvägen 40, hållplats Taveleshö skola
- 2. Backens kyrka och prästgård**
Backenvägen 121, hållplats Kyrkvägen
- 3. Grisbackakyrkan**
Grubbevägen 4, hållplats Hartvigsgatan
- 4. Västerslättskyrkan**
Timotejvägen 2, hållplats Västerslätts C
- 5. Tegs kyrka**
Jägarvägen 16, hållplats Tegs centrum
- 6. Umeå stads kyrka**
Västra kyrkogatan 3, hållplats Vasaplan
- 7. Församlinggården, öst på stan**
Ö Esplanaden 9,
hållplats Församlinggården
- 8. Ålidhems kyrkan**
Studentvägen 2, hållplats Laboratorv.
- 9. Carls kyrkan**
Kvartsvägen 1, hållplats Kvartsvägen
- 10. Kyrkhörnan, Sjöfruskolan**
Stråkvägen 6, hållplats Tomtebobarken
- 11. Kyrkstugan**
Nydalasjön 179, hållplats Källplatsen
- 12. Mariakyrkan**
Älgvägen 1, hållplats Marieberg
- 13. Ersbodakyrkan**
Trattgränd 1G, hållplats V Ersboda C
- 14. Ersmarkskyrkan**
Gamla Ersbodavägen 114,
hållplats Gamla bron