

LJUSPUNKTEN



NUMMER 3 – 2026



**Svenska
kyrkan**

Värö-Stråvalla
församling

LJUSPUNKTEN

Ekumeniskt magasin

Ljuspunkten ges ut fyra gånger om året i samarbete mellan Svenska kyrkan Värö–Stråvalla församling och Pingstkyrkan i Bua. Det är ett ekumeniskt magasin och ordet ekumenik står för kristen och kyrklig enhet. Här hittar du bland annat information om verksamheter och gudstjänster. Under året bjuder vi in till en rad ekumeniska arrangemang.

Omslag: Värö kyrkokör.
Foto: Hanna Liljegren.

Gud, ge mig sinnesro att acceptera det jag inte kan förändra, mod att förändra det jag kan och förstånd att inse skillnaden.





Sommarprat och fjärilar i magen

Minns du hur det var, de där första dagarna på en ny skoltermin? Välvässade pennor och nya suddgummin redo för de tomma anteckningsblocken. Den stora fröjden i att köpa färgglada papper att slå in böckerna med och förväntan inför allt det nya.

Så känner jag det idag, när jag sitter här i augustivärmen och skriver till er. Det pirrar lite i magen och jag försöker få ordning på vilka grupper som är när och var och nycklar och blanketter och koder och namn på nya kollegor och ortsnamn och kartor och... ja käre värld, det är mycket nytt.

Ändå är mycket sig likt och bekant. Jag har varit diakon i fjorton år nu och tjänstgjort både i stad och på landsbygd. Innan dess arbetade jag som enhetschef inom äldreomsorgen och därefter några år som församlingspedagog. Någorlunda rik har jag väl ändå blivit på livs- och arbetslivserfarenhet, vill jag tro. Ändå pirrar det lite i magen av att börja på nytt, med diakontjänst hos er. Det hör ju till, konstigt vore det väl annars!

Bland de uppgifter jag redan fått finns att hålla två program, ett på sopplunch och ett på dagledigträff, med mig själv som tema. Tänk, det är ju nästan som att få ett eget "Sommarprat"! Vad ska jag berätta om egentligen?

Sommarpratarna har ju alla en spännande historia att förmedla. Har jag det? Tänk om ni somnar av tristess. En 43-årig diakon, född i Linköping, uppväxt i Fridhemsberg och Halmstad, levtt några år i Borås för att sedan flytta hem till Halland och havet igen. Ja, det är inte så rafflande att man skriker precis.

En av sommarpratarna berättade om sina äventyr i Paralympics och hur hon kämpat sig fram. Det närmsta jag kommer det är när jag drog av korsbandet på Friskis och Svettis. Nej, det duger inte för ett sommarprat.

Kanske kommer jag att berätta om morfar, dykaren, och mormor som drog iväg till Paris i tre år för att arbeta med skinnberedning. Eller om hur jag hittade Gud bakom ladugården. Eller kanske om katten Monsieur Toulouse som är döpt efter konstnären, fast han egentligen inte har så mycket franskt påbrå utan kommer ifrån Grimeton.

Eller om mamma, som var en av de första kvinnliga fångvårdarna i Sverige, höggravid med mig i magen? Eller pappa, pedagogen, som skrivit boken "Hur jag blev lärares lärare"? Så har vi ju lillebror också, som hittade kärleken i Haparanda och gav sig ut på ett av sina livs äventyr 144 mil norröver, vilket nästan är halvvägs till vår lägenhet i Torrevieja om man i stället vänder näsan söderut. Jo, det kommer nog att finnas lite material till de där programmen när jag tänker efter.

Jag brukar säga, att varje människa är som en bok – fylld av historier. Det är en av de finaste uppgifterna jag har som diakon; att få lyssna till livsberättelser och samtala.

Nu är jag nyfiken på dig, på er, på alla som bor och vistas i församlingen och vad de tomma bladen i anteckningsboken kan få fyllas med i framtiden!



Li Almgren
Diakon

Värö Kyrka

30 AUG 13 sön. e. trefaldighet
11.00 Mässa
Avtackning av Anki Eriksson

18.00 Musikgudstjänst
"Under vingarnas beskydd"
Kristus Konungens
Vokalensemble

13 SEP 15 sön. e. trefaldighet
11.00 Mässa

27 SEP 17 sön. e. trefaldighet
17.00 Jubileumskonsert
Gospel Voices firar 25 år

11 OKT Tacksägelsedagen
11.00 Gudstjänst i skördetid
Värö kyrkokör

25 SEP 21 sön. e. trefaldighet
11.00 Mässa

1 NOV Sön. e. alla helgons dag
16.00–18.00 Öppen kyrka
med tända ljus

8 NOV 23 sön. e. trefaldighet
11.00 Mässa

Bua kyrka

6 SEP 14 sön. e. trefaldighet
11.00 Mässa

20 SEP 16 sön. e. trefaldighet
18.00 Gudstjänst inför
hummerpremiären
Tonfiskarna

27 SEP 17 sön. e. trefaldighet
11.00 Mässa

4 OKT Helige Mikael's dag
16.00 Familjegudstjänst
Bibelutdelning till alla barn
som är 5 år och uppåt

31 OKT Alla helgons dag
11.00 Mässa
Värö kyrkokör

8 NOV 23 sön. e. trefaldighet
16.00 Familjegudstjänst

15 NOV Sön. f. domssöndagen
11.00 Mässa
Gospel Voices

Stråvalla kyrka

20 SEP 16 sön. e. trefaldighet
11.00 Mässa

4 OKT Helige Mikael's dag
11.00 Mässa
Kyrkkaffe

18 OKT 20 sön. e. trefaldighet
11.00 Mässa

1 NOV Sön. e. alla helgons dag
11.00 Mässa

22 NOV Domssöndagen
11.00 Mässa
Kyrkkaffe

Kyrkkaffe serveras efter varje gudstjänst i Värö och Bua kyrkor.
I Stråvalla kyrka serveras kyrkkaffe efter enstaka gudstjänster
och dessa tillfällen ser du i schemat ovanför.

Nytt!

Veckoandakt Startar v. 39

Välkommen till en stund av stillhet,
enkelhet och musik – mitt i vardagen.

Torsdagar i Bua kyrka

18.00 Kvällsfika
18.30 Andakt



Jubileumskonsert

Välkommen till en festlig jubileums-
konsert när Gospel Voices firar 25 år!
Medverkar gör både gamla och nya
körsångare. Vi får dessutom besök
av musikduon Ulf och Åsa Nomark.

Söndag den 27 september
17.00 i Värö kyrka



Tack för allt, Anki!

Efter snart tio år som diakon i Värö-Stråvalla församling går Anki Eriksson nu i pension. Under sina år hos oss har hon varit en vardagshjälte för många och en viktig del av gemenskapen.

I samband med mässan den 30 augusti vill vi uppmärksamma hennes engagemang och betydelsefulla insats i församlingen. Välkommen att vara med när vi tillsammans tackar Anki och önskar henne allt gott och välsignelse inför det som väntar!



Tacksägelsedagen

Den 11 oktober firas Tacksägelsedagen i Värö kyrka, en dag att stanna upp och känna tacksamhet för allt det som jorden ger oss. I samband med gudstjänsten ordnas en försäljning av lokala varor som frukt, grönsaker, bröd, blommor med mera. Alla intäkter går till insamlingen för Världens Barn.

Värö kyrkokör medverkar och Värödräkten hör dagen till. Värö-Stråvalla hembygdsförening bjuder på kaffe och hembakat, en uppskattad tradition sedan 1972.

Vill du bidra till försäljningen? Vi tar tacksamt emot dina gåvor. Kontakta Li Almgren, diakon.



Vill du göra skillnad?

Har du tid, livserfarenhet och ett varmt hjärta för barn och ungdomar? Då kanske du är den vi söker! Vi behöver dig som vill bidra ideellt som en extra trygg vuxen i församlingens grupper för barn och ungdomar.

Kanske vill du hjälpa till att duka fram fika på Kyrkis, finnas med som stöd i ungdomsverksamheten eller vara en hjälpende hand i Kompisklubben och Kompisgänget. Du behöver inte vara expert, det räcker långt att vara närvarande, nyfiken och engagerad.

Det finns många sätt att bidra, och vi anpassar gärna uppgiften efter dina möjligheter och intressen. Låter det intressant? Kontakta Elin, församlingspedagog.



Foto: Malin Arnesson

Körsång

✧ Själen gymnastik

Visste du att körsång kan ha många positiva effekter på både kropp och själ? Att sjunga tillsammans med andra kan skapa en känsla av gemenskap, stärka det psykiska välbefinnandet och minska känslan av ensamhet. Många upplever också minskad stress och ett bättre humör efter en körrepetition eller konsert.

För barn och unga kan körsång stärka självkänslan, koncentrationsförmågan och språkutvecklingen. Genom att lyssna på varandra, samarbeta och våga använda sin röst inför andra utvecklas både sociala och kommunikativa färdigheter.

För vuxna blir kören ofta en välkommen paus från vardagens krav. Att sjunga tillsammans kan bidra till ökad livskvalitet, minskad stress och bättre psykiskt välbefinnande.

Även för äldre kan körsång ha många positiva effekter. Regelbundet sjungande tränar andning, hållning och minne, samtidigt som den sociala gemenskapen motverkar ensamhet och isolering. Forskning visar dessutom att musik och sång kan stimulera hjärnan och bidra till att bevara kognitiva funktioner långt upp i åldrarna.

Sång påverkar inte bara vårt välbefinnande utan också kroppen rent fysiskt, oavsett ålder. Den djupa och regelbundna andningen som används vid sång kan bidra till bättre lungkapacitet och samtidigt ha en lugnande effekt på nervsystemet. När vi sjunger tillsammans frigörs dessutom hormoner som endorfiner och oxytocin, vilka förknippas med glädje, gemenskap och avslappning. Att sjunga tillsammans kan alltså vara gott för både kropp och själ.

Körsång visar kort och gott hur musik kan förena människor och samtidigt stärka både den fysiska och den psykiska hälsan genom hela livet. Så vad väntar du på? Välkommen att vara med i Gospel Voices, Värö kyrkokör eller till Kompiskören och upptäck glädjen i att sjunga tillsammans!

Det är vi som är körledare i Värö-Stråvalla församling:



Sandra Jansson
Musikpedagog
och körledare för
församlingens barn-
och ungdomskörer.



Sten Rolandsson
Kantor och körledare
för församlingens
vuxenkörer.



Kyrkvårdar

En viktig del av gudstjänsten

När du besöker en gudstjänst är det kanske kyrkvärden du möter först. Det är kyrkvärden som hälsar dig välkommen, delar ut psalmboken och ser till att psalmsiffrorna finns på plats. Men kyrkvärdens uppgift är mycket mer än så.

Inför gudstjänsten ser kyrkvärdarna till att kyrkan är förberedd. De tar fram nattvardssilvret, tänder ljus och ordnar det som behöver förberedas inför exempelvis dop. Under gudstjänsten hjälper de till med nattvarden och finns där för att underlätta och skapa trygghet för både besökare och medverkande.

Bakom kulisserna finns också en hel del praktiska uppgifter. Saker ska plockas fram och undan, textilier ska tvättas och strykas och ordna med annat som kan dyka upp längs med vägen.

Kyrkvärdarna finns helt enkelt med före, under och efter gudstjänsten. Med små och stora insatser bidrar de till att kyrkan känns välkomnande och att gudstjänsten kan få vara just det den är tänkt att vara: en gemensam stund för oss alla.



Är du intresserad av att vara kyrkvärd? Kontakta Ola Bojestig, kyrkoherde.

På bild: Rose-Marie Sevehem, Marita Johansson, Ingela Johnsson, Erling Bolg, Lars Johansson, Ulf Nilsson, Viveca Haugness, Anna Andrén, Gustav Svensson, Monica Karlsson, Hans-Erik Qvarnström. Saknas: Maria Apelmo och Barbro Hilmersson.

**UNGDOMS-
TORS DAG** Startar v. 39



Välkommen att vara med på veckoandakten innan. Den är för alla och startar 18.00 med kvällsfika.

Torsdagar 19.00–21.00 i Bua kyrka. För ungdomar som går i åk. 9 och uppåt. Kom och häng med gamla och nya vänner. Du kan spela spel, pyssla, spela pingis, skapa musik eller bara vara. Ingen anmälan krävs – bara kom som du är!

Språkcafé Startar v. 35

Träna svenska, fika och träffa nya och gamla vänner.

Kan du bidra med dina språkkunskaper? Välkommen du också!

Måndagar 17.30–19.00 på biblioteket i Bua.

Promenadgruppen Startar v. 37

Häng med på våra promenader, för hälsa och gemenskap.

Måndagar 13.30–14.30 utgår från Värö församlingshem.

Torsdagar 09.00–10.00 utgår från Bua Center.

Tisdagsträffen

En trevlig stund i gemenskap med körsång, sittgympa och fika.

Följande tisdagar: 15/9, 29/9, 13/10, 27/10, 10/11, 24/11 och 8/12.

14.00–16.00 i Värö församlingshem.

Värö kyrkokör

Tisdagar 18.30–20.30

i Värö församlingshem.

Båda körerna startar v. 37

Gospel Voices

Torsdagar 18.30–20.30

i Värö församlingshem.

Sopplunch

Soppa med bröd, kaffe och kaka
följt av en programpunkt.

En tisdag i månaden 12.00–14.00

i Värö församlingshem:

8/9 Församlingens nya diakon
Li Almgren presenterar sig, del 1.

6/10 Musikprogram med cellisten
Lennart Esborn.

3/11 Musikprogram med pianisten
Andreas Hjalmarsson.

1/12 Julavslutning.

Sopplunchen kostar 60 kr.

Boka din plats tidigast en vecka innan:
0340–66 00 10.

Dagledigträff

Andakt följt av en programpunkt.

En torsdag i månaden

14.00–16.00 i Bua kyrka:

17/9 Församlingens nya diakon
Li Almgren presenterar sig, del 2.

22/10 "Sju sorters kakor"
med Hans-Erik Qvarnström.

19/11 "Vacker trädgård med liten yta"
med Kerstin Arvidsson.

8/12 (en tisdag) Gemensam
julavslutning med Tisdagsträffen.
Info om lokal kommer längre fram.

Kaffe och smörgås 30 kr.

Stickcafé

Startar v. 35

En kreativ gemenskap. Ta med stickor och garn.

Varannan tisdag (ojämna veckor) 14.00–16.00 i Stråvalla kyrkstuga.

Startar v. 37

Kyrkis

En mötesplats för dig som är hemma med barn.

Vi umgås, sjunger, leker och fikar tillsammans.

Tisdagar 10.00–11.30 i Bua kyrka.

Torsdagar 10.00–11.30 i Värö församlingshem.



Kompiskören

Vi sjunger, dansar, spelar och medverkar i församlingens olika gudstjänster.

— ÅRSKURS 1–3

Tisdagar 16.30–17.15

i Bua kyrka.

Torsdagar 16.30–17.15

i Värö församlingshem.

— ÅRSKURS 4–6

Tisdagar 15.30–16.15

i Bua kyrka.

Torsdagar 15.30–16.15

i Värö församlingshem.

Kompiskören: Anmäl dig till sandra.jansson@svenskakyrkan.se

Kompisklubben

För dig som går i årskurs 1–3.

Tisdagar 14.45–16.30 i Bua kyrka.

Kompisklubben och kompisgänget: anmäl dig till elin.nicklasson@svenskakyrkan.se

Kompisgänget

För dig som går i årskurs 4–6.

Måndagar 15.00–17.00 i Bua kyrka.

After school

För dig som går i årskurs 7–8 och vill pyssla, laga mat och umgås med andra efter skolan. Vi avslutar med en mysig och stillsam stund i Värö kyrka. Anmäl dig en vecka innan inför varje träff till Elin Nicklasson eller Sandra Jansson.

En fredag i månaden 15.00–17.30 i Värö församlingshem.

Datum: 18 september, 23 oktober och 27 november.



**Svenska
kyrkan**

Värö-Stråvalla
församling

Kyrkoexpeditionen

0340-66 00 10

varo.pastorat@svenskakyrkan.se

Värö 17, 432 65 Väröbacka

Kyrkoherde

Ola Bojestig

0340-66 98 55

ola.bojestig@svenskakyrkan.se

Komminister

Monica Esborn

0340-66 98 55

monica.esborn@svenskakyrkan.se

Diakon

Li Almgren

0340-66 98 88

li.almgren@svenskakyrkan.se

Kyrkomusiker

Sten Rolandsson

0340-66 98 60

sten.rolandsson@svenskakyrkan.se

Musikpedagog

Sandra Jansson

0340-66 98 59

sandra.jansson@svenskakyrkan.se

Församlingspedagog

Elin Nicklasson

0340-66 98 56

elin.nicklasson@svenskakyrkan.se

Församlingsassistent

Karolinn Gutke

karolinn.gutke@svenskakyrkan.se

Kyrkokamrer

Ann-Kristin Karlsson

0340-66 98 51

ann-kristin.karlsson@svenskakyrkan.se

Kommunikatör/administratör

Hanna Liljegren

0340-66 98 50

hanna.liljegren@svenskakyrkan.se

Kyrkogård & fastigheter

Anders Karlsson

0340-66 98 62

anders.karlsson2@svenskakyrkan.se

Viktoria Axelsson

0340-66 98 67

viktoria.axelsson@svenskakyrkan.se

Lars Peter Karlsson

0340-66 98 66

lars-peter.karlsson@svenskakyrkan.se

Theodor Zejak

0340-66 98 65

theo.zejak@svenskakyrkan.se

Lokalvårdare

Pernilla Karlsson

0340-66 98 64

pernilla.karlsson@svenskakyrkan.se

 varostravallaforsamling

 Värö-Stråvalla församling

www.svenskakyrkan.se/varo

Swish: 123-470 18 50





Arakullevägen 26 | 432 63 Bua

www.pingstkyrkanbua.se

Pastor: Helen Antblad

073-545 62 00

 Pingstkyrkan Bua  Pingstbua

Gudstjänster

Varje söndag kl. 10.30



Jämna veckor Gudstjänst i kyrksalen med predikan, sång och musik, förbön med mera. Kyrkfika efteråt.

Ojämna veckor Cafégudstjänst i serveringslokalen med livsberättelser, sång och musik. Fika mitt i.

Gemenskapsträffen

En tisdag i månaden kl. 15.00



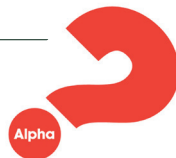
15 september Sjukhuskyrkan – till stöd när livet sliter.
Camilla Gustafsson, sjukhusdiakon.

20 oktober Kristen sång och musik över generationer.
Anneli Anderberg, Emelie Axelsson och Lena och Lars-Inge Albertsson.

17 november Berättelser från Räddningsmissionens gatukyrka.
Eva Erlandsson, pastor.

Är du nyfiken på kristen tro?

Den 29 september startar en ny Alphakurs



Alphakursen är för dig som vill veta mer om kristen tro och få möjlighet att ställa dina frågor i en öppen och välkomnande miljö – oavsett bakgrund, tro och kunskap.

Scanna QR-koden för att läsa mer på vår hemsida eller sms:a ditt namn och telefonnummer till 073-356 76 54, så ringer vi upp och berättar mer om kursen.



Dags för konfirmation?

Kan jag alltid vara mig själv? Varför händer onda saker i världen? Finns Gud? Vad är egentligen meningen med allt? Vad ska jag bli i framtiden? Kan man få bönesvar?

Börjar du i årskurs 8 till hösten och funderar på att konfirmera dig? Då är du varmt välkommen till konfirmationsåret 2026–2027.

Mer information om konfirmationsläsningen och hur du anmäler dig hittar du på vår hemsida.



Scanna QR-koden
för mer information
om konfirmations-
läsningen.



Kaffeservering i allhelgonatid **Fredag den 30 oktober**

Ska du besöka kyrkogården inför allhelgona? Välkommen in i värmen en stund. Här finns tid att slå sig ner, mötas och umgås. Vi bjuder på kaffe, te, saft och kakor.

Värö församlingshem
10.00–17.00

Stråvalla kyrkstuga
14.00–17.00

