

MÅNADSBLADET

FRÖSÖ SUNNE NORDERÖ FÖRSAMLING

DELA LIKA UNDER SAMMA HIMMEL

Nu startar Fasteaktionen 2023.

Läs om changemaker Nadiwa - en av alla som får hjälp genom Act Svenska kyrkan

OFRIVILLIG ENSAMHET

Allt fler äldre drabbas.

DU kan göra en insats!

STORMKÖK & SAMTAL

Vi fortsätter samtalsgruppen ute vid Pärilstigen i Sunne

KALENDER

Februari



FASTEAKTIONEN 2023

TILLSAMMANS GÖR VI VÄRLDEN HEL

DELA LIKA UNDER SAMMA HIMMEL



Det finns ett överskott av mat i världen. Ändå vet vi att över 800 miljoner människor kommer att somna hungriga i kväll. Vi har tillräckligt mycket resurser globalt för att lösa hunger krisen. Problemet handlar om fördelningen av dessa resurser. Efter coronapandemin och Rysslands brutala krig i Ukraina har mat- och bränslepriser ökat kraftigt, vilket ytterligare har ökat hungern i världen. Det är nu vi måste dela lika, för att människor ska kunna överleva.

Fastan ger oss en möjlighet att gå på djupet i våra liv och påminner oss om att solidariskt avstå för att fördela och förvalta skapelsens gåvor. Att dela bröd och att i ord och handling verka för att alla människor ska kunna leva ett värdigt liv utan hunger, har från första stund varit en del av kyrkans uppdrag. Låt oss samlas i den tanken även i dessa utmanade tider. Vi lever under samma himmel, men orättvisorna är stora och som så ofta är det de personer som redan lever i utsatthet som drabbas värst. Därför behöver vi dela lika!

Vad innebär det då att dela lika i detta sammanhang? Fastans budskap innebär en möjlighet för oss att avstå något av vårt eget och ge till dem som ännu bättre behöver det. Att engagera sig i och stödja Act Svenska kyrkans fasteaktion till

förmån för människor som behöver vårt stöd för att överleva, få skydd och utveckla sina samhällen är ett konkret sätt att dela lika.

Att dela lika handlar också om något mer än det. Vi behöver dela på makt, resurser och inflytande. Act Svenska kyrkan vill stärka människors egenmakt, vilket innebär att vi avstår vårt eget inflytande till förmån för människor och organisationer som i dag kämpar för att få komma till tals i en värld där det demokratiska utrymmet minskar. Vi vill en värld där vi är mer jämlika, där vi delar lika och har samma möjligheter att göra våra röster hörda. Act Svenska kyrkan har ett ansvar att, i ömsesidig samverkan med kyrkor och ekumeniska organisationer, möta de globala utmaningarna i vår tid.

Vi är förenade i en världsvid, ekumenisk gemenskap, där vi får stödja varandra med omtankar, förbön och resurser. Och vi kan vila i att Jesu kärlek bär oss, när vi blir ett med världen. Låt oss dela lika under samma himmel!



Erik Lysén
chef Act Svenska kyrkan

Foto: Gustaf Helsing

DET HÄR GÖR ACT SVENSKA KYRKAN
Alla människor hör ihop. Vi lever under samma himmel och har samma värde och rättigheter. Men beroende på var vi föds, eller vilket kön vi har, ser verkligheten olika ut. Tillsammans med kyrkor, organisationer och tusentals frivilliga arbetar Act Svenska kyrkan långsiktigt mot fattigdom, förtryck och orättvisor, och agerar snabbt vid katastrofer.

Act Svenska kyrkan arbetar inom fem fokusområden:

- Försörjning och klimaträttvisa
- Jämställdhet och hälsa
- Fred och demokrati
- Tro och lärande
- Katastrofinsatser

Inom varje fokusområde finns många olika insatser som Act Svenska kyrkan stödjer, sammanlagt över 300 projekt i ett 40-tal länder. Det är människorna som arbetar för Act Svenska kyrkans lokala partner, så kallade changemakers, som med rätt stöd kan skapa långsiktig förändring i sina samhällen.

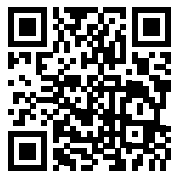
GE MOD, HOPP OCH MEDMÄNSKLIGHET



GÅVOR SOM VERKLIGEN BETYDER NÅGOT. VAD VILL DU GE?

Act Svenska kyrkans gåvoshop (webb)
gavoshop.svenskakyrkan.se

LÄS MER OM ACT
WWW.SVENSKAKYRKAN.SE/ACT



VILL DU HJÄLPA TILL MED SVENSKA KYRKANS INTERNATIONELLA ARBETE?

Hör av dig till
Kjell Thuvall:
kjell.thuvall@svenskakyrkan.se
063-16 11 68
070-087 79 37



Foto: Jenny Michanek

IKVÄLL GÅR ÖVER
800 MILJONER
MÄNNISKOR OCH
LÄGGER SIG
HUNGRIGA

#DelaLika



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

**SWISHA DIN GÅVA TILL
123 390 69 63**



act
Svenska kyrkan



CHANGEMAKER NADIWA - KAKUMA FLYKTINGLÄGER

Efter tolv år i flyktinglägret har flerbarnsmamman Nadiwas hopp om att komma därifrån falnat, men livsglöden har inte brunnit ut. Med hjälp av en spargrupp har hon startat en mataffär och hennes omsorger räcker även för Mohammed – ett av många föräldralösa barn.

FLYKTEN TILL KENYA

Nadiwas make arresterades och fängslades av regimen i deras hemland i östra Afrika. Varför hennes man sattes i fängelse vet hon inte. Hon vet inte heller var han hålls fången eller om han överhuvudtaget lever. Hon vet bara att hon och barnen inte kunde vara kvar i landet. De tvingades fly till Kenya, och placerades i flyktinglägret

Kakuma, där de nu bott i över tolv år.

– Vi är här för att vi inte har någon annanstans att bo. Vi har fått skydd här men det är inte säkert. Det är en kamp varje dag, säger Nadiwa.

LÖNEN RÄCKER INTE TILL

– Maten räcker inte, pengarna räcker inte. Jag går långt till fots varje dag till jobbet men jag tjänar mindre än 500 kronor per månad. Ena månaden köper jag skor åt ett av barnen, nästa månad till nästa barn, och när alla fått skor behöver den första nya skor igen.

– En dag för drygt fem år sedan kom en ung kvinna från Nadiwas hemland till lägret med sin femåriga son Muhammed. Kvinnan berättade för Nadiwa att hon inte var välkommen hem till sin familj eftersom hon var ogift när barnet föddes. Hon hade rest till Nairobi för att leta efter pappan till sin son, men eftersom hon befann sig illegalt i Kenya förflyttades hon mot sin vilja till Kakuma flyktingläger.

Jag försökte hjälpa dem, de fick bo hos mig och

jag sa till henne att eftersom hon kunde laga mat så kunde hon skaffa ett jobb och tjäna pengar. Hon jobbade i tre månader och sparade pengarna. Sedan stack hon. Hon lämnade sin egen son! Om jag skulle träffa henne idag skulle jag ha så många frågor. Vad kan vara anledningen till att lämna sitt eget barn!?

ENSAMMA BARN BEHÖVER EN FOSTERFÖRÄLDER

Nadiwa tittar med sorgsna ögon på Muhammed, som står tyst och stilla i dörröppningen till deras hem.

– Jag trodde först att hon skulle komma tillbaka. Men jag visste inte vad jag skulle göra med Muhammed. Han kunde inte sitta ensam i mitt hem medan jag gick till jobbet. Så jag tog med honom till LVFs barnskyddsgrupp och sa att han måste gå i skolan. Men de sa att han behövde en fosterförälder som kunde skriva pappren och ta hand om honom.



Ensamma barn i Kakuma flyktingläger behöver en fosterförälder. I första hand placeras barn hos släktingar, men om det inte finns någon de känner så försöker LVF hitta lämpliga fosterföräldrar bland dem med samma nationalitet. Det kan vara svårt att finna någon lämplig familj som är redo att ta sig an ytterligare ett barn i en redan utsatt situation med brist på mat, husrum och pengar. LVF organiserar stödgrupper för fosterföräldrarna så de kan hjälpa varandra genom samtal och gemensamt sparande.

STARTADE MATAFFÄR MED PENGAR FRÅN SPARGRUPPEN

Nadiwa berättar om hur hon genom spargruppen lyckades starta en egen mataffär.

– Jag frågade en vän som säljer frukt om jag kunde få numret till leverantören. Sen pratade jag med alla i mitt bostadsområde och sa att de skulle spara pengar för att snart finns frukt och grönsaker att köpa. I spargruppen ger alla 100 kronor varje månad och turen går runt att få pengarna. När det blev min tur att få 700 kronor ringde jag och beställde potatis, tomat och bananer. Och maten kom! Då kunde jag sälja och beställa mer igen och så har det fortsatt. Det blir inga pengar över men det räcker så att jag och barnen kan äta bra mat varje vecka. Nadiwa plockar bland tomaterna inne i sin lilla affär. Hennes äldsta dotter tänder kolognen utanför och sätter på en stor gryta med olja. Det ska bli pommes frites att sälja. Muhammed går in och byter om från sin skoluniform för att gå på fotbollsträning, arrangerad av LVFs ungdomssektion. Han gillar att spela fotboll och Nadiwa säger att det är den enda gång hon ser honom glad. Hon säger att han haft det svårt, men att hon tycker att hon ser en ljusning – att han börjar acceptera henne.

– Han sa till mig att om han får åka härifrån så vill han åka med mig.

Livet i flyktinglägret går vidare, vardagen rullar på. Hoppet om att komma därifrån har falnat i takt med åren som passerat. Men Nadiwa ger sina barn uppmuntrande blickar och konstaterar:

– Gud gav mig det här livet. Och Gud gav mig de här barnen att ta hand om.

Text: Sanna Bülow Foton: Jesper Wahlström
Intervju: Bengt Sigvardsson

FASTEAKTIONEN 2023

SWISHA DIN GÅVA
TILL 123 390 69 63



LIVSVIKTIGA BESÖK

Foto: Magnus Aronson

Ofrivillig ensamhet var redan tidigare ett stort problem i vårt samhälle och Coronapandemin förvärrade läget.

Ofrivillig ensamhet kan drabba människor i alla åldrar och sociala situationer, men är särskilt vanligt bland äldre.

VARFÖR BLIR ÄLDRE ENSAMMA?

Ensamhet kan komma plötsligt eller långsamt. Att råka ut för en förlust på äldre dagar – som att förlora vänner, make/maka, husdjur eller att tvingas flytta – är en betydande riskfaktor för ensamhet. Liknande riskfaktorer är att drabbas av sjukdom eller olika fysiska hinder som gör det svårt att ta sig in och ut ur hemmet.

VARFÖR ÄR DET VIKTIGT ATT MOTVERKA ENSAMHET BLAND ÄLDRE?

Ofrivillig ensamhet drabbar allt fler äldre och medför risk för isolering, nedsatt hälsa och sämre livskvalitet. Ensamhet kan leda till psykisk ohälsa som depression, ångest och oro. Det kan också leda till ökad alkoholkonsumtion, sämre matvanor, fysiska problem, nedsatt självkänsla och död i förtid.

Ofrivillig ensamhet drabbar allt fler äldre

HUR MÅNGA MÄNNISKOR HANDLAR DET OM?

SCB:s undersökningar av svenska levnadsförhållanden visar att cirka 300 000 personer 65 år och äldre – eller nästan var sjätte senior – uppger att de upplever ensamhet relativt ofta. Socialstyrelsens undersökningar riktade till äldre som har hemtjänst eller bor på särskilt boende visar att över hälften av de svarande besvärar av ensamhet.

LÅT OSS BRYTA ENSAMHETEN TILLSAMMANS

Ofrivillig ensamhet är inte samma stora problem i alla kulturer och har inte varit det i alla tider i Sverige heller. Vårt sätt att organisera samhället har stor betydelse för möjligheten att uppleva meningsfullhet och gemenskap. Göteborgs stifts biskop har uttryckt det så här:

– Vi kan inte vända oss bort och räkna med att stat, kommuner och landsting ska ge tröst, skapa gemenskap eller förmedla värme. Det mötet sker mellan medmänniskor. Det offentliga har många viktiga uppgifter i vårt

samhälle, men samhället är någonting mer. Samhället är vi: medmänniskor i möten, i familjer, i föreningar och i församlingar där vi ser och bekräftar varandra. Att hjälpa en medmänniska gör också gott för den som hjälper. Det är ett bra sätt att hantera oro.

*Blott i det öppna
har du en möjlighet.
Låser du om dig
kvävs och förtvinar du.
(Sv Ps 90)*

VISST VILL DU FÖRMEDLA LIVSMOD, HOPP OCH GEMENSKAP?

Precis som i resten av landet, så finns det många i vår församling som saknar någon att dela tankar och livserfarenhet och gemenskap med. Särskilt om man blir sjuk och behöver vård kan livet kännas svårt och för vårdpersonalen räcker tiden inte alltid till för behoven av samtal och gemenskap. Här kan vi göra en insats och vara med och dela livet.



Vår församling har redan en liten grupp frivilliga som är med lite här och där i verksamheten, men vi ser behovet av en ren besöksgrupp eftersom behovet har ökat. Vår diakon Anna:

– Jag och prästerna i församlingen ser en allt större efterfrågan på besök, både i privathem och på äldreboenden och vårdinrättningar. Vi räcker inte till för alla, men ser också att alla inte behöver självvård/terapeutiska samtal. Veldig många har helt enkelt "bara" behov av sällskap en stund. Det är här en besöksgrupp skulle kunna göra stor skillnad.



Eva Svedin,
diakoniassistent

Anna Gredander,
diakon

Som frivillig i en besöksgrupp får du möjlighet att ge stöd och uppmuntran till andra. Och samtidigt som du ger av din tid och ditt engagemang kan vi lova att du kommer att få massor tillbaka. Arbetet i besöksgruppen är oavlönat men fyllt av glädje. Du behöver inte ha någon speciell utbildning eller bakgrund för att vara med i besöksgruppen – det räcker med att vara en positiv medmänniska och en god lyssnare.

Var med och besök någon som sällan får besök, lyssna till den som sällan har någon att prata med eller ta en promenad med någon som ofta går ensam och kanske uppvakta på en födelsedag.

VI ERBJUDER DIG FORTBILDNING OCH GEMENSKAP

För att du ska känna dig trygg i uppgiften så kommer du att få fortbildning av oss. Gruppen kommer också att träffas i sin helhet lite då och då för att planera verksamheten - ett bra sätt att få fler bekanta! Och du kommer alltid att kunna vända dig till vår ansvariga för frivilligverksamheten, diakoniassistent Eva Svedin, om du har frågor och funderingar.

För mer information kontakta Eva Svedin:
eva.svedin2@svenskakyrkan.se
063-16 11 77

INSPIRATIONS DAG FRIVILLIGA
Ett samarrangemang av församlingarna
i och kring Östersund
Stora kyrkan 19 mars kl.11-15
Anmälan till:
marie.strandgren@svenskakyrkan.se

KALENDER

Februari 2023

Frösö kyrka

Söndag 11:00
5
februari
HÖGMÄSSA
Tuttifrutti-kören medverkar under ledning av Anna Brandt.
Kyndelmässodagen
Kjell Thuvall, präst
Anna Gredander, diakon
Martin Schiffer, musiker



Söndag 11:00
12
februari
HÖGMÄSSA
Svante Tängmark, präst
Mats Ternvall, musiker

Sexagesima/
Reformations-
dagen

Söndag 11:00
19
februari
HÖGMÄSSA
Manskören The Papas medverkar under ledning av Anna Brandt. Start för årets fasteaktion.
Fastlags-söndagen
Håkan Toresson, präst
Martin Schiffer, musiker

Söndag 11:00
26
februari
HÖGMÄSSA
Emmeli Jonsson medverkar på tvärflöjt.
1:a söndagen i fastan
Svante Tängmark, präst
Margita Paulsson, musiker



KYRK TAXI

Har du svårt att ta dig till gudstjänsten med anledning av rörelsebegränsning eller liknande? Beställ taxi och ange att det är kyrktaxi, så betalar du endast 10 kr.

Hornsbergskyrkan

VARJE TISDAG & TORSDAG 09:00

MORGONBÖN

En stunds bön och reflektion inför den stundande dagen.

Onsdag 12:00
1
februari
TRIVSELLUNCH
Anna Gredander, diakon
Martin Schiffer, musiker
Mats Jonsson, husfar

17:30
LECTIO DIVINA
Bön utifrån veckans bibeltexter.
Anna Gredander, diakon

19:00
KVÄLLSMÄSSA
Svante Tängmark, präst
Mats Ternvall, musiker

Onsdag 17:30
8
februari
LECTIO DIVINA
Bön utifrån veckans bibeltexter.
Anna Gredander, diakon

19:00
KVÄLLSMÄSSA
Kjell Thuvall, präst
Mats Ternvall, musiker

Onsdag 17:30
15
februari
LECTIO DIVINA
Bön utifrån veckans bibeltexter.
Anna Gredander, diakon

19:00
KVÄLLSMÄSSA
Svante Tängmark, präst
Mats Ternvall, musiker

fortsättning Hornsbergskyrkan

Tisdag 16:15-20:00
21
februari
MESSY CHURCH
Messy church är för er som längtar efter en stund av gemenskap och meningsfulla aktiviteter med familjen en vanlig vardagskväll utan att behöva tänka på matlagning och disk. Ingen anmälan. Ingen kostnad.



Onsdag 08:00
22
februari
MORGONMÄSSA & KYRKFRUKOST
Håkan Toresson, präst
Martin Schiffer, musiker
Mats Jonsson, husfar

Norderö kyrka

Söndag 11:00
19
februari
MÄSSA
Sunne-Norderökören medverkar under ledning av Jennie Hallquist. Start för årets fasteaktion.
Fastlags-söndagen
Maria Nilsson, präst
Margita Paulsson, musiker

Norderö sockenstuga

Tisdag 12:00
7
februari
TRIVSELLUNCH
Maria Nilsson, präst
Margita Paulsson, musiker
Eva Svedin, diakoniassistent

Sunne kyrka

Söndag 11:00
5
februari
GUDSTJÄNST
Vi bjuder på fika efter gudstjänsten.
Kyndelmässodagen
Maria Nilsson, präst
Margita Paulsson, musiker

Lördag 18:00
18
februari
KONSERT
Filmmusik med TRIO BÅDA som består av:
Katarina Bergner Åhlén, cello,
Helen Alvebro, piano/orgel och
Fredrik Dahlberg, flöjt.
Fri entré tack vare alla medlemmar i Svenska kyrkan!



Trio BÅDA. Foto: Anders Gustafsson.

Sunne sockenstuga

Tisdag 12:00
21
februari
TRIVSELLUNCH
Maria Nilsson, präst
Margita Paulsson, musiker
Eva Svedin, diakoniassistent

Hara föreningshus

Onsdag 12:00
15
februari
TRIVSELLUNCH
Maria Nilsson, präst
Margita Paulsson, musiker
Eva Svedin, diakoniassistent

fortsättning



Övrig öppen verksamhet

PROMENADGRUPP

Hornsbergskyrkan: torsdagar kl.10:00.

ÖPPET KYRKIS

Föräldrar med barn som är ca 0-5 år. Vi leker, umgås, skapar, fikar och sjunger tillsammans.

Sunne sockenstuga:

måndagar & torsdagar kl.09:30-12.

Hornsbergskyrkan: tisdagar kl.9-11.

Sikvägen 88, Valla: fredagar kl.9-11.

PILGRIM ÅRET RUNT

En verksamhet som syftar till fördjupning på temat Pilgrim. Vi träffas i Hornsbergskyrkan varannan tisdagskväll (ojämna veckor). Ledare:

Kjell Thuvall, präst, Anna Gredander, diakon,

Agneta Hansson, församlingspedagog med flera. Mer information:

kjell.thuvall@svenskakyrkan.se

063-16 11 68, 070-087 79 37



Foto: Anders Gustafsson



Foton: Pixabay

STORMKÖK & SAMTAL

Start 5 februari. Anmäl dig nu!



Öppen kyrka

I Hornsbergskyrkan kan du bara hänga en stund, plugga, läsa eller umgås med andra.

Vi bjuder på enkelt fika (kaffe, te, skorpa).

Böcker och tidningar finns och även lite garn och stickor för den som vill sticka något att skänka till välgörande ändamål. Här kan du även handla utvalda Fairtrade-varor såsom

choklad i olika smaker, nötter, torkad frukt, te och mycket mer.

Med tiden kommer vi att utveckla konceptet. Håll ögon och öron öppna!

Öppet
tisdagar,
onsdagar och
torsdagar
kl.09:00-14:00.



Foton: Jenny Michanek/CCO

Tycker du att de bästa samtalen i livet sker runt en skogseld? Längtar du efter ett nyfiket utforskande kring tro och existentiella frågor som ligger nära din vardag och platsen du befinner dig på i livet? Då kanske Stormkök & Samtal i Sunne är något för dig?

Nu fortsätter vår samtalsgrupp där enkelhet och trygghet är i fokus. Det spelar ingen roll vad du har för tidigare erfarenheter av kyrka och tro; gruppen är öppen för alla.

Vid Pärlstigen i Sunne kan vi erbjuda en lugn och avslappnad miljö, naturnära och med eldstäder och vindskydd. Här finns också tillgång till faciliteter som toalett och kök.

Vi inleder våra träffar med att samlas ute runt en eld, checka in och laga mat ihop för att sedan samtala om vad eller vem Gud är i våra liv. Det här är en grupp för dig som längtar ut mer än in och efter ledkryss mer än krucifix. Vi kommer inte att hålla bibelstudier, be böner eller sjunga psalmsång. Fokus är på samtalet där vi månar om en varm gemenskap.

ANMÄL DIG SENAST 27 JANUARI

Max 15 deltagare. Vi vill att du kan vara med på minst tre av de fyra träffarna för att hålla gruppen så trygg som möjligt. Medtag egen tallrik/kåsa och bestick. Vi bjuder på mat.

Samling vid Sunne kyrka följande datum:

5 februari kl.15:00-18:00

5 mars kl.15:00-18:00

2 april kl.15:00-18:00

7 maj kl.15:00-18:00

Anmälan och frågor ställs till Anna Gredander:
anna.gredander@svenskakyrkan.se

RENOVERING FRÖSÖ KYRKA

Frösö kyrka är i behov av yttre renovering, och den kommer att starta i maj och sluta i september i år. Detta innebär att det blir en byggarbetsplats under den perioden. För att skydda fönstren kommer det att sättas plast över dem vilket naturligtvis påverkar ljusinsläpp och utsikt inifrån kyrkan. Vi håller dock igång verksamheten i kyrkan och det



Foto: Jenny Michanek

kommer givetvis inte att pågå arbete under gudstjänster, dop, vigslar och begravningar. Tyvärr måste arbetet ske denna sommar. Vi hoppas på ert överseende med exteriören under den tid arbetet är igång.

HJÄLP & STÖD

Med en präst/diakon kan du prata om allt och de har tystnadsplikt. Samtal med en präst/diakon i Svenska kyrkan kallar vi ofta för själavårdssamtal. För dem är tron på Gud självklar, men du behöver inte tillhöra Svenska kyrkan eller vara troende för att få själavård. Du kan få samtalsstöd via telefon, digitalt eller i ett personligt möte. Kontakta oss om du vill boka tid för ett samtal: 063-16 11 50.

Om ingen är tillgänglig och läget är akut, så hänvisar vi till Jourhavande präst som du kopplas till via 112 eller söker upp på nätet.



Foto: Alex & Martin

Prenumerera

Ring via växel, 063-16 11 50,
eller fyll i formulär på vår hemsida:
[www.svenskakyrkan.se/
frososunnenordero/manadsbladet](http://www.svenskakyrkan.se/frososunnenordero/manadsbladet)



HEMSIDA www.svenskakyrkan.se/frososunnenordero



VI FINNS OCKSÅ PÅ



E-post froso.pastorat@svenskakyrkan.se

Telefon växel 063-16 11 50

Post- & besöksadress

Fjällgatan 4 C, 832 42 FRÖSÖN

Vi samarbetar kring
kulturarrangemang med
sensus

Svenska kyrkan 

FRÖSÖ, SUNNE, NÖRDERÖ
FÖRSAMLING