

# MÅNADSBLADET

FRÖSÖ SUNNE NORDERÖ FÖRSAMLING

## DU ÄR INTE ENSAM I DIN SORG

Allhelgonahelgen är ett tillfälle att minnas och hedra de som lämnat oss. 4-6 november håller vi extra öppet i kyrkor och på kyrkogårdar och det finns möjlighet till samtal om du vill

## ATT LEVA VIDARE

Göran Lagerström berättar

DET HÄR GÅR DIN KYRKOAVGIFT TILL  
Du bidrar till många hjälp och glädje

## RÖSTER FRÅN MEDLEMMAR

Vi har frågat deltagare i flera av våra många verksamheter om varför de deltar

KALENDER  
November



Foto: Johannes Frandsen

Foto: Ikon

# SOPPA MED MORMOR

Det brukar vara så vackert,  
så stämningsfullt och så ärligt.

Under allhelgonahelgen minns vi dem som har lämnat oss. De vi saknar, de vi kanske för tysta samtal med i skymundan för att förlusten är så stor. De vi ler åt när vi tänker på eller när vi blir påmindas om någon speciell händelse och episod. De som lämnat avgrunder i hjärtat och som vi aldrig trott att vi skulle kunna fortsätta utan. De vi knappt kände men som ändå på något sätt berört oss.

Människor formar oss, de som gått före, de som inte längre finns bland oss får bana vägen. Vi hedrar dem, minns dem och får under allhelgonahelgen möjligheten att tända ljus, prata om sorg och saknad och låta ljuset på gravarna brinna som en bön om hoppet att ses igen.

Har du inte möjlighet att ta dig till kyrkogården

där du skulle vilja tända ett ljus, finns möjligheten att tända ett digitalt ljus på **Bönewebben** och se det lysa tillsammans med ljus som andra människor har tändt.

Du är inte ensam i sorgen!

BÖNEWEBBEN

Vi människor behöver formulera vår glädje, vår oro och våra rädslor. Ett sätt att göra det är genom att be en bön.

På bönewebben kan du göra din bön synlig, både för dig själv och för andra. Du kan också ta del av andras böner.

<https://be.svenskakyrkan.se/allhelgona/>



Jag åt tomatsoppa härom kvällen, sån där färdig som det bara är att hälla upp i en kastrull och värma på. När jag åt soppan så påmindes jag om min mormor. Jag minns hur hon brukade be mig köpa med den ibland och hur vi ibland åt den tillsammans vid hennes vardagsrumsbord. Vi åt och umgicks, mormor och jag.

Nu var det längesen vi åt soppa tillsammans, min mormor och jag. Hon finns inte i livet längre. Men mina tankar går ofta iväg till henne, till allt som blev och inte blev. Jag tror att det är många av oss som delar erfarenheten av att sorg och saknad kan svepa över mitt i vardagen. Mitt i de där vardagliga ögonblicken där vi annars skulle haft den personen med oss. Kanske delat samtal över en soppa. Eller när vi gör något som vi vet att den där personen som inte längre finns med oss skulle älskat att vara med på. Sorgen och saknaden kan överfalla oss i ögonblicket. Senare kan vi återgå till att leva vidare, som att inget är förändrat. Fast allt faktiskt är lite förändrat i grunden, någon saknas av oss.

Som präst så får jag många tillfällen att fundera över sorg och våra olika sätt att ta oss an den. Vi människor sörjer på så många olika sätt. Det är viktigt att vi får sörja på det sätt vi behöver, men vi behöver inte vara rädda för sorgen. Inte för att visa den, eller för att våga prata med den person som kanske befinner sig i sorg.

Vissa människor jag möter som förlorat någon

nära frågar mig om sorgen någonsin går över. Jag är inte säker på om den gör det, men tidigt i min prästtjänst fick jag en bild med mig av en kollega som verkligen hjälpt mig. Vi pratar ofta om att det ska komma en dag då vi kommer gå vidare, och det låter som att vi kommer lämna sorgen och saknaden bakom oss. Jag fick istället med mig bilden av att sorgen var som en kärna och vi rörde oss i cirklar runt den. Allt eftersom blir våra cirklar allt vidare men sorgen och saknaden består. Ibland när sorgen drabbar oss fast tiden gått så går vår cirkel lite närmare igen. Den bilden har hjälpt mig.

Snart är det allhelgonahelg, en helg som har kommit att bli en av de största kyrkogångshelgerna. På kyrkogårdarna samlas många av oss för att tända ljus och minnas. Många av våra cirklar rör sig denna helg lite närmre sorgen och saknadens kärna. Många med mig kommer säkerligen tänka på dem som gått före oss och dem vi saknar. Ljus tänds överallt som en påminnelse om att ljuset lyser i mörkret. Jag påminns om löftet om ett liv hos Gud; i en av bibelns texter påminns vi om att även hårstråna på vårt huvud är räknade av Gud. Så stor är Guds kärlek för oss, och vi får tro och hoppas att vi kan få mötas igen.

Till dess får vi tända ljus, våga röra oss bland minnena och kanske äta mormors favoritsoppa. Vi ska inte rädas sorgen – med den följer ljus i mörkret. / *Josefine Jehrlander, präst*

# ATT LEVA VIDARE



Göran hade levt med sin hustru Carina i 36 år när det ofattbara inträffade. Carina skulle fylla 55 år och det skulle firas med en vandring tillsammans med deras dotter som senare skulle bjuda på middag uppe vid Blåhammarens fjällstation. Den middagen blev aldrig av.

Under vandringen drabbades plötsligt Carina av en stor hjärnblödning. Det blev ambulanshelikopter till Östersunds sjukhus, men hon blev genast flugen till Umeå universitetssjukhus där man opererade på henne. Sen följde en kaosartad vakan och väntan på att hon skulle vakna upp, men efter tre veckor dog hon utan att ha återfått medvetandet.

## HJÄRNBLÖDNINGEN EN CHOCK

Det hade inte funnits några indikationer på sjukdom eller på att något var fel. Tvärtom så levde hon ett friskt liv där friluftslivet var den stora gemensamma nämnaren för henne och Göran. Hjärnblödningen kom som en chock. Några veckor senare var det begravning i Frösö kyrka.

## SVÅRT FÖR FOLK ATT TA KONTAKT

Göran och Carina omgav sig inte med så många vänner, men där fanns ett antal par som de umgicks med på regelbunden basis. När Carina dog fann de det dock svårt att kontakta Göran. Göran fick själv ta den första kontakten och såg också till att grannar och andra bekanta fick reda på vad som hade hänt. Han ville hellre ta initiativet och berätta än att det skulle pratas och spekuleras.

*Göran: Jag har aldrig haft svårt för att ta kontakt, men kanske hade jag ändå önskat att en eller annan hade tagit initiativet. Det var också en del vänner som försvann med tiden. Det var inte längre samma sak när Carina inte var med. Det kändes svårt. Det är lite intressant det där med hur omgivningen reagerar en sån här gång. Jag tror inte att mitt fall är unikt. Folk har lite*

*svårt att veta hur de ska bete sig i en sån här situation.*

## ENSAM I SORGEN

Den då 26-åriga dottern hade svårt att försona sig med det som inträffat och klarade då inte av att bearbeta det tillsammans med sin pappa. Chocken var för stor. Som tur var hade hon många nära vänner och fick också en bra kontakt med en psykolog på sjukhuset. Göran var dock ganska ensam med sin sorg och sina tankar.

## FIN KONTAKT MED KYRKAN

Några veckor efter begravningen var det allhelgona och Göran besökte kyrkogården. Där befann sig en av församlingens diakoner och de började prata.

*Göran: Vi fick en väldigt fin kontakt. Hon lät mig också veta att vi kunde fortsätta att samtala om jag ville det. Efter det blev det många enskilda samtal, även med i synnerhet en av prästerna i församlingen. Det blev en väldigt bra stöttning och betydde mycket för mig. Kyrkan kom också att betyda mer och mer. Jag kom in i en väldigt fin gemenskap här och fick träffa övriga arbetslaget i församlingen. Det var i och med det som jag kom in i kyrkans verksamhet. Det har varit väldigt viktigt för mig och är det fortfarande.*

## GEMENSKAP MED ANDRA SÖRJANDE

Göran blev också inbjuden till sorgegrupp. Där var de sju deltagare som nyligen hade förlorat en närstående.

*Göran: Det var väldigt viktigt - för alla i gruppen. Att få prata om sorgen med andra som gick igenom en nylig förlust samtidigt. Mycket sorg, men också mycket gemenskap.*

## AKTIV I KYRKAN

Diakonen föreslog också att Göran skulle prova på en del av församlingens verksamheter, känna sig för om det fanns något som tilltalade honom, helt utan krav på att fortsätta. Före Carinas död var Göran inte alls aktiv i kyrkan, men med

tiden kom deltagandet i gudstjänster att bli en viktig del av hans liv, och sen några år tillbaka är han också kyrkvärd vilket innebär att han utför uppgifter i och kring gudstjänsten. Han gör också en del annat ideellt arbete i församlingen och brukar vara med i promenadgruppen som vandrar tillsammans en gång i veckan.

*Göran: Jag hittade något i kyrkan som tilltalade mig. Dels var det kyrkorummet i sig och kyrkomusiken, orgelmusiken. Och så började jag så smått att gå på högmässor ibland och andra gudstjänster och upptäckte mer och mer hur bra det kändes att vara i kyrkan. Min tro på saker och ting har förändrats, men det är svårt att beskriva hur. Jag kan nästan jämföra det jag upplever på en fjällvandring med det jag upplever i kyrkan. Det är svårt att sätta ord på det, men det har med andlighet och tro att göra.*

## TAGEN I ANSPRÅK

2014 blev Göran tillfrågad om att bli kyrkvärd och det kändes väldigt självklart att tacka ja. Han blev väldigt glad för frågan.

*Göran: Det var nog inga av mina vänner som trodde att de skulle få se mig som kyrkvärd, men här är jag idag och trivs med det. Det har jag gjort hela tiden.*

## SORGEN FINNS KVAR

*Göran: Sorgen kommer över mig ibland. Jag blir påmind om den då och då, kanske genom att jag är på ett ställe där Carina och jag brukade vara tillsammans eller att jag gör något som vi brukade göra tillsammans. Någonstans är det fortfarande jobbigt. Det kommer det alltid att vara - det har jag förstått. Men det är ingenting jag går och åltar. Det bara finns där någonstans. Jag saknar henne.*

## NYA RUTINER

Vissa saker gör inte Göran längre. Husbilen som de brukade fara runt i Norden med är såld. Den aktiviteten har inte samma lockelse att göra själv. Och fritidshuset han byggde har han skrivit över på dottern.

fortsättning



Göran: Det skulle annars varit en konstant påminnelse om något vi skulle göra tillsammans. Nu kan jag se på det på ett annat sätt. Det är dotterns och då kan jag komma dit och gästa och hjälpa till utan att det blir jobbigt. Det blir ett annat sätt att förhålla sig till det.

#### HJÄLPER ANDRA

Görans erfarenhet kombinerat med hans öppna personlighet har gjort att han idag gärna hjälper andra som går igenom sorg. Han är nu själv en av dem som befinner sig på kyrkogården i allhelgonahelgen, bjuder på fika och finns tillgänglig för samtal. Han vet själv hur viktigt det är att få berätta.

Göran: Jag kan ju också ge råd till folk, men jag är mycket noga med att känna in situationen. Och jag måste alltid utgå ifrån mig själv och inte ta för givet att den andre kommer vara hjälpt av det som funkade för mig. Alla har sin egen berättelse. Det är viktigt att jag säger "jag blev hjälpt av det här", "det här funkade för mig" och att vara lyhörd och lyssnande. Framför allt lyssnande. Men jag tror att det är viktigt att våga prata och kan jag hjälpa så känns det

#### FÖRSTA HJÄLPEN VID SORG



Ingen människa ska behöva vara ensam i sin sorg. Därför har vi samlat konkreta tips som gör det lite lättare för oss som medmänniskor att finnas där för någon som sörjer:

[svenskakyrkan.se/sorg/forsta-hjalpen-vid-sorg](https://svenskakyrkan.se/sorg/forsta-hjalpen-vid-sorg)



viktigt att jag gör det. Jag vet ju hur viktigt det var för mig att få hjälp och råd.

#### SORGEN

Det är nu 12 år sen Carina dog. Idag kan Göran och hans dotter prata om det. Såret finns kvar men det är hanterbart.

Göran: Jag tror det finns en mening med sorgen. Jag tror inte man blir fri från den någonsin. Ha sorgen med dig och låt den komma fram periodvis, för när du tillåter det så blir det oftast lite bättre sen när du fått tänka på det ett tag. Det blir som att "ja, nu har jag gått igenom det där igen" och så kan du gå vidare. Det är inte farligt.

Allhelgonahelgen är av förklarliga skäl mycket viktig för Göran och han kommer att finnas på Frösö kyrkogård som har blivit en vana. Bjudandes på en kopp varm dryck och villig att lyssna och ge hjälp och tröst.

Nedskrivet av Jenny Michanek  
efter samtal med Göran  
den 20 oktober 2022



#### HAR DU SETT DEN HÄR SKYLTEN VID FAMILJEGRAVEN?

Vänligen kontakta oss snarast på telefonnummer 063-16 11 59 eller 063-16 11 50 (växel). Alternativt ryck tag i en vaktmästare. Har du sett skylten på en väns familjegrav, så får du gärna be denne kontakta oss.

# ALLHELGONAHELGEN 2022

**Fredag 13:00-18:00** ALLHELGONAÖPPET FRÖSÖN & SUNNE  
Personal/frivilliga finns på på kyrkogården och i kyrkan. Vi bjuder på fika.

4

nov

**17:00** MUSIK I ALLHELGONATID SUNNE KYRKA  
Trio Quinta - Annelie Ryd, fiol, Katarina Bergner Åhlén, cello, Maria Sjöstedt-Björns, piano.

**Lördag 11:00-17:00** ALLHELGONAÖPPET FRÖSÖN, SUNNE & NORDERÖN

5

nov

Alla  
helgons  
dag

Personal/frivilliga finns på kyrkogårdarna och i kyrkorna. Vi bjuder på fika. Det finns också möjlighet till enskilt samtal med präst/diakon (Norderön kl.11:00-14:00). Kl.12:00-16:00 spelas stilla orgelmusik i Frösö kyrka.

**17:00** MINNESGUDSTJÄNST FRÖSÖ KYRKA  
Musik av Josef Rheinberger med Peter Mellgren, baryton, och Martin Schiffer, orgel.  
Präst: Kjell Thuvall Diakon: Anna Gredander

**17:00** MINNESGUDSTJÄNST SUNNE KYRKA  
Sunne-Norderökören medverkar under ledning av Jennie Hallquist. Lovisa Wangby, cello.  
Präst: Maria Nilsson Musiker: Margita Paulsson

**Söndag 17:00** MINNESGUDSTJÄNST NORDERÖ KYRKA

6

nov

Alla  
själars  
dag

Sunne-Norderökören medverkar under ledning av Jennie Hallquist.  
Präst: Maria Nilsson Musiker: Margita Paulsson

# TACK FÖR ATT DU ÄR MEDLEM!

Oavsett om du deltar i någon av våra verksamheter eller inte, så är du med och bidrar till många människors hjälp, glädje & gemenskap.

Foto: PxHere

Biskop Eva Nordung-Byström:  
Jag vill rikta ett stort tack till dig som med ditt medlemskap stöder Svenska kyrkans arbete och liv runt om i Härnösands stift.

Det är genom din och andra medlemmars kyrkoavgift som det är möjligt för Svenska kyrkan att bedriva verksamhet och bidra till ett tryggare samhälle.

Tack vare dig kan kyrkan erbjuda fritidsaktiviteter till barn och unga, finnas för utsatta vuxna, stå för gemenskap och omsorg i lokalsamhället.

Din kyrkoavgift innebär att kyrkan regelbundet kan besöka äldre, ensamma och sjuka. Att vi kan finnas för asylsökande och jobba med integration tillsammans med nya svenskar. Att vi kan möta missbrukare, kriminella och brottsoffer.

Med ditt stöd har kyrkan resurser till att erbjuda samtal och själavård för dem som bär på sorg och smärta. Med ditt stöd kan vi erbjuda pilgrimsvandring eller retreat för dem som söker stillhet och sinnesro. Vi kan vara en motkraft till prestationskrav, materialism och stress.

Ditt medlemskap betyder så mycket för så många.

*"Ditt medlemskap betyder så mycket för så många."*

Du möjliggör att kyrkan kan erbjuda rum för andlighet och mjuka värden. Att vi kan vårda den kulturskatt som generationer före oss har skapat. Att vi kan fylla kyrkorummen med sång, musik och glädje.

Du bidrar till att kyrkan kan vara med och stötta när det hänt en allvarlig olycka eller när ett samhälle drabbas av andra kriser. Att vi kan samarbeta med socialtjänst, räddningstjänst och polis och finnas på sjukhus och vårdinrättningar.

Du bidrar också till att kyrkan tillsammans med andra krafter kan arbeta med glesbygdsfrågor och med klimat- och miljöfrågor. Och du bidrar till vårt internationella biståndsarbete och arbete för en rättvisare värld.

Det är förstås också tack vare dig och alla andra medlemmar som Svenska kyrkan kan bjuda in till gudstjänster i så många olika former - för olika åldrar, både enkla och högtidliga - och inte minst alla vigslar, dop och begravningsgudstjänster.

Stort tack för ditt stöd. Ditt medlemskap betyder så mycket för så många.

*Eva Nordung-Byström,  
biskop i Härnösands stift*



Foto: Kerstin Sticker

RÖSTER FRÅN DELTAGARE I NÅGRA AV VÅR  
FÖRSAMLINGS VERKSAMHETER



*"I en hektisk vardag, är det skönt att samlas kring en eld med god mat och djupa samtal. En fin paus med näring för själen."*  
Mattias Norberg  
Deltar i samtalsgruppen Stormkök & Samtal



Juhani Ahonen och AnnaLisa Gärden.  
Deltar i Morgonmessa & kyrkfrukost

*"Det är något speciellt med morgonmässan i Hornsbergskyrkan. Ett skönt sätt att starta dagen."* Anna-Lisa

*"Jag gillar gemenskapen vid kyrkfrukosten."*  
Juhani

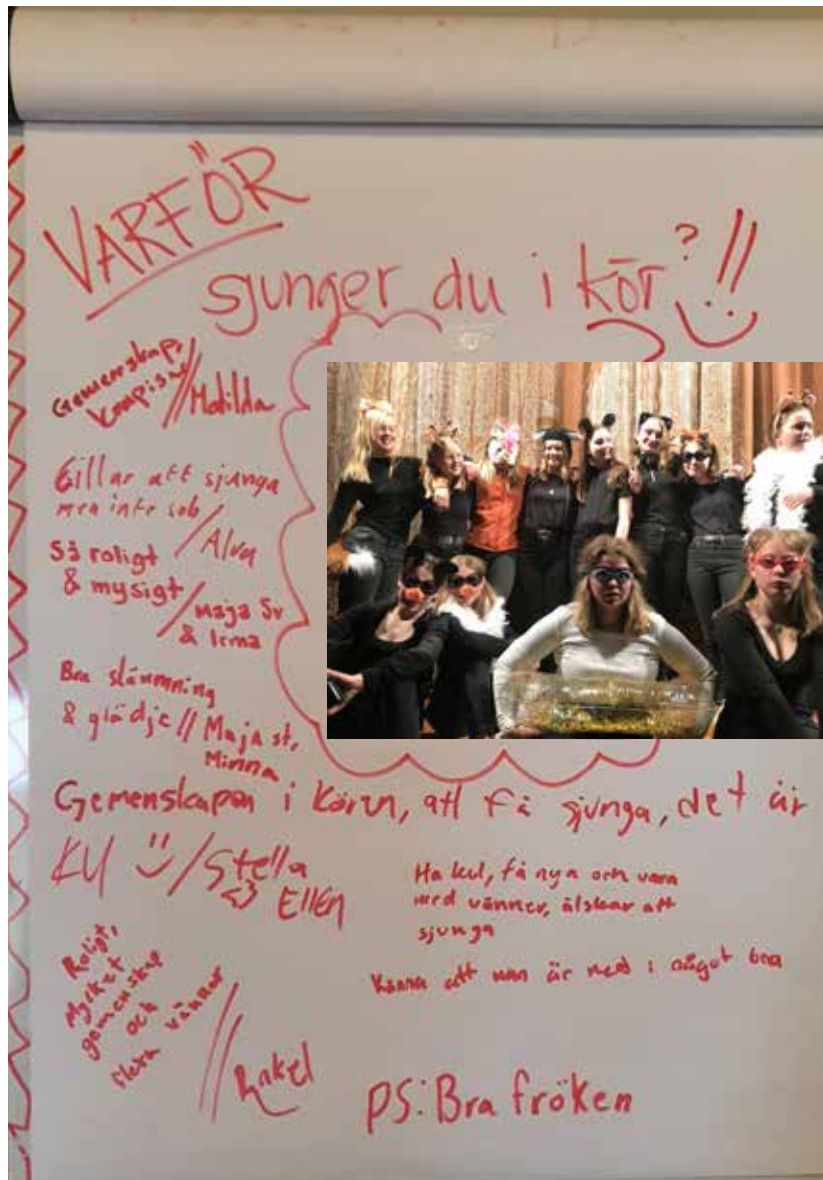


Georg, Arvid, Teo och Emil  
Deltar i ungdomsverksamheten i Sunne

*"Skönt att komma till ungdomsverksamheten efter en lång dag i skolan och så är det gott fika."*

fortsättning





Ovan: Frösö ungdomskör.



"Jag är med i Sunne-Norderökören sedan ett år tillbaka och för mig innebär kören en glädje och gemenskap. Just denna kör ligger mig extra varmt om hjärtat med många

minnen, speciellt från barndomens jular där min mormor Mary, som ingick i denna kör, deltog vid midnattsmässan på Norderön. Den blev alltid ett stämmingsfullt avslut på julaftonen. Efter mormor började min mamma Marie-Louise och moster Inga-Britt också i denna kör. Traditionen att lyssna på kören vid olika tillfällen fortsatte tills jag nu själv också ingår i kören och får bidra att sprida glädje och stämmingsfull musik."

Lena Henriksson  
Deltar i Sunne-Norderökören

"En vanlig kommentar vid sångövningar hos de flesta körer är ju att man kan känna sig väldigt trött efter jobbet och tvekar att gå till sångövningen, men väl där upplever man kicken av att få sjunga tillsammans och fyllas med energi. Det gäller absolut i den här kören :) Det korta svaret på frågan varför jag är med i verksamheten blir: Sångarglädje!"

Sven-Erik Svensson  
Deltar i manskören The Papas



Manskören The Papas. Foto: Magnus Ottelid.



Sven-Erik Svensson

"Det är något speciellt att få öva och sjunga så varierade grejer som vi får vara med om, och ibland med grymma gästartister ... De gånger vi sjunger i kyrkorum har Anna (körledare) flera gånger stöttat oss före och bl a tagit upp att vi ska tänka på vad stycket stycket står för och vad det individuellt betyder för oss. Vid ett par tillfällen har kören blivit helt rörd av t ex sången Välsignelsen under framförandet."

Ingvar Tysell



Martina Lundin och André Högbom  
Deltar i Öppet kyrkis i Valla

"Jättefin stämning här. Man känner sig omhändertagen. Jag längtar till fredagar. Familjärt och prestigelöst." Martina

"Håller med Martina. Omhändertagen var ett ord jag tänkte på. Lugnt och behagligt, ordning och reda. Bra förberedelse för förskolan." André



Veronica Kjorell och Gertrud Karström  
Deltar i promenadgruppen

"Man känner sig alltid så välkommen. Det är en väldigt trevlig gemenskap." Veronica

"Gemenskap och motion i ett." Gertrud



"Jag och mina barn brukar vara här varje gång det är Messy church. Ikväll var det ju också besök från Tanzania och de ville jag gärna träffa." Anneli  
Deltog i Messy Church 20 oktober 2022



Matilda Jonsson Strand och Atle Zingmark Lien  
Deltar i ung ledare-verksamheten

"Ung ledare för mig är gemenskap, utveckling, lärdomar och möjligheter. Minnen och erfarenheter jag vet att jag kommer ta med mig hela livet." Matilda

"Jag blev ung ledare för att jag kände att i den här omgivningen passar jag in och är mitt bästa jag." Atle



Tove och Linus  
Deltog i Messy Church 20 oktober 2022

"Jag fick reda på det här av min syster som går på Miniorer. Det var jätteroligt. Jag har gjort en massa saker ikväll." Tove

"Jag fick inbjudan på Kyrkis. Det är jättekul. Jag har gjort en bakelse." Linus

# KALENDER

November

## Frösö kyrka

**Fredag** 13:00-18:00  
**4**  
november  
ALLHELGONAÖPPET  
Personal/frivilliga finns på kyrkogården och i kyrkan.  
Vi bjuder på fika.

**Lördag** 11:00-17:00  
**5**  
november  
ALLHELGONAÖPPET  
Personal/frivilliga finns på plats på kyrkogården och i kyrkan.  
Vi bjuder på fika. Möjlighet till enskilt samtal med präst/diakon. I kyrkan spelas stilla orgelmusik kl.12:00-16:00.

17:00  
MINNESGUDSTJÄNST  
Musik av Josef Rheinberger med Peter Mellgren, baryton, och Martin Schiffer, orgel.  
Kjell Thuvall, präst  
Anna Gredander, diakon

**Söndag** 11:00  
**6**  
november  
HÖGMÄSSA  
Kjell Thuvall, präst  
Martin Schiffer, musiker

Alla själars dag

**Söndag** 11:00  
**13**  
november  
HÖGMÄSSA  
Svante Tängmark, präst  
Mats Ternvall, musiker

Söndag före domssöndagen



### KYRKTAXI

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.

fortsättning Frösö kyrka

**Söndag** 11:00  
**20**  
november  
HÖGMÄSSA  
Göran Modén, präst  
Martin Schiffer, musiker

Domssöndagen

**Söndag** 11:00  
**27**  
november  
ADVENTSGUDSTJÄNST  
Kören The Mamas medverkar under ledning av Anna Brandt.  
Svante Tängmark, präst  
Mats Ternvall, musiker

1:a söndagen i advent

## Hornsbergskyrkan



MORGONBÖN

En stunds bön och reflektion inför den stundande dagen. OBS! Ej 29/11.

**Onsdag** 17:30  
**2**  
november  
LECTIO DIVINA  
Bön utifrån veckans bibeltexter.  
Anna Gredander, diakon

19:00  
KVÄLLSMÄSSA  
Louise Olsson medverkar på fiol.  
Kjell Thuvall, präst  
Margita Paulsson, musiker

fortsättning Hornsbergskyrkan

**Onsdag** 17:30  
**9**  
november  
LECTIO DIVINA  
Bön utifrån veckans bibeltexter.  
Anna Gredander, diakon  
19:00  
KVÄLLSMÄSSA  
Kjell Thuvall, präst  
Mats Ternvall, musiker

**Måndag** 19:00  
**14**  
november  
KYRKOFULLMÄKTIGE  
Mötet är öppet för allmänheten.  
Lokal: Norderösalen.

**Onsdag** 08:00  
**16**  
november  
MORGONMÄSSA & KYRKFRUKOST  
Svante Tängmark, präst  
Martin Schiffer, musiker  
Eva Svedin, husmor

**Onsdag** 17:30  
**23**  
november  
LECTIO DIVINA  
Bön utifrån veckans bibeltexter.  
Anna Gredander, diakon  
19:00  
KVÄLLSMÄSSA  
Viktoria Sätter medverkar med sång.  
Håkan Toresson, präst  
Margita Paulsson, musiker

**Söndag** 15:00  
**27**  
november  
ADVENTSMÄSSA  
Frösö Gospel medverkar under ledning av Roger Rådström.  
Efter gudstjänsten har församlingens unga ledare fika och kakförsäljning till förmån för Act Svenska kyrkans jul-kampanj som startar denna dag.  
Svante Tängmark, präst  
Ingvar Bergner Åhlén, musiker

fortsättning Hornsbergskyrkan

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

19:00  
KVÄLLSMÄSSA MED JULDOCKSPEL  
Julens evangelium berättat med våra fina dockor under en stämningsfull stund.  
Svante Tängmark, präst  
Mats Ternvall, musiker



Foto: Jenny Michanek

## Norderö kyrka

**Lördag** 11:00-17:00  
**5**  
november  
ALLHELGONAÖPPET  
Personal/frivilliga finns på plats på kyrkogården och i kyrkan.  
Vi bjuder på fika. Möjlighet till enskilt samtal med präst kl.11:00-14:00.

Alla själars dag

**Söndag** 17:00  
**6**  
november  
MINNESGUDSTJÄNST  
Sonne-Norderökören medverkar under ledning av Jennie Hallquist.  
Maria Nilsson, präst  
Margita Paulsson, musiker

Alla själars dag

fortsättning




**Söndag** 18:00  
**27**  
november  
*1:a sön i advent*  
ADVENTSMÄSSA  
Sunne-Norderökören  
medverkar under ledning av  
Jennie Hallquist.  
Maria Nilsson, präst  
Margita Paulsson, musiker

## Norderö sockenstuga

**Tisdag** 12:00  
**1**  
november  
TRIVSELLUNCH  
Maria Nilsson, präst  
Margita Paulsson, musiker  
Eva Svedin, husmor


**Tisdag** 12:00  
**29**  
november  
TRIVSELLUNCH  
Maria Nilsson, präst  
Margita Paulsson, musiker  
Eva Svedin, husmor

## Sunne kyrka

**Fredag** 13:00-18:00  
**4**  
november  
ALLHELGONAÖPPET  
Personal/frivilliga finns på  
kyrkogården och i kyrkan.  
Vi bjuder på fika.  
  
MUSIK I ALLHELGONATID  
Trio Quinta - Annelie Ryd, fiol,  
Katarina Bergner Åhlén, cello,  
Maria Sjöstedt-Björs, piano.  
Fri entré  
tack vare alla  
medlemmar!

**Lördag** 11:00-17:00  
**5**  
november  
*Alla helgons dag*  
ALLHELGONAÖPPET  
Personal/frivilliga finns på plats  
på kyrkogården och i kyrkan.  
Vi bjuder på fika.  
Möjlighet till enskilt samtal  
med präst/diakon.

fortsättning Sunne kyrka *Alla helgons dag*  
17:00  
MINNESGUDSTJÄNST  
Sunne-Norderökören  
medverkar under ledning av  
Jennie Hallquist liksom Lovisa  
Wangby, cello.  
Maria Nilsson, präst  
Margita Paulsson, musiker

**Lördag** 18:00  
**26**  
november  
  
Fri entré  
tack vare alla  
medlemmar!  
KONSERT  
Adventskonsert med  
Veteranorkestern under ledning  
av Ulla-Britt Johansson.  
Fri entré tack vara alla medlemmar!

**Söndag** 11:00  
**27**  
november  
*1:a sön i advent*  
ADVENTSMÄSSA  
Sunne-Norderökören  
medverkar under ledning av  
Jennie Hallquist.  
Maria Nilsson, präst  
Margita Paulsson, musiker

## Sunne sockenstuga

**Tisdag** 12:00  
**15**  
november  
TRIVSELLUNCH  
Maria Nilsson, präst  
Margita Paulsson, musiker  
Eva Svedin, husmor

## Hara föreningshus

**Onsdag** 12:00  
**9**  
november  
TRIVSELLUNCH  
Maria Nilsson, präst  
Margita Paulsson, musiker  
Eva Svedin, husmor

## Övrig öppen verksamhet

KRÄVER INGEN ANMÄLAN.  
DET ÄR BARA ATT KOMMA!

VARJE  
TORS DAG  
10:00

PROMENADGRUPP  
HORNSBERGSKYRKAN

Start och slut vid **Hornsbergskyrkan**.  
När vi återvänder samlas de som vill i Norderö-  
salen en stund för samtal och enkel förtäring.  
Anna Gredander, diakon, Eva Svedin, husmor

### ÖPPET KYRKIS

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

OBS! Ej lovveckan 44.

VARJE  
MÅNDAG &  
TORS DAG  
09:30-12:00

ÖPPET KYRKIS  
SUNNE SOCKENSTUGA

Monica Gisslén, barn- och ungdomspedagog

VARJE  
TIS DAG  
09:00-11:00

ÖPPET KYRKIS  
HORNSBERGSKYRKAN

Lokal: Nedervåningen.

Els-Mari Frisk, barn- och ungdomspedagog  
Agneta Hansson, församlingspedagog

VARJE  
FREDAG  
09:00-11:00

ÖPPET KYRKIS  
SIKVÄGEN 88, VALLA

Bodil Hällgren, barn- och ungdomspedagog  
Gunilla Kopka, barnledare

VARANNAN  
TIS DAG  
18:00

PILGRIM ÅRET RUNT  
HORNSBERGSKYRKAN

Lokal: Norderösalen

En verksamhet som syftar till fördjupning på  
temat Pilgrim. Tisdagar jämna veckor. Ring  
gärna i förväg och anmäl dig till Kjell Thuvall:  
070-087 79 37.

Kjell Thuvall, präst  
Anna Gredander, diakon

## Övrig verksamhet

IDEELLT/SAMTAL/FÖRDJUPNING

INTERNATIONELLA GRUPPEN

**Information/anmälan:**

Kjell Thuvall  
kjell.thuvall@svenskakyrkan.se  
063-16 11 68

FRIVILLIGGRUPPEN & BESÖKSGRUPPEN

**Information/anmälan:**

Anna Gredander  
anna.gredander@svenskakyrkan.se  
063-16 11 61

KYRKVÄRD

**Information/anmälan:**

Håkan Toresson  
hakan.toresson@svenskakyrkan.se  
063-16 11 55





Foto: Kjell Thuvall

## Tack från Ihimbo

Här tackas körledare Anna Brandt av doktor Joseph för kören The Mamas insamlingskonsert som gav så mycket pengar att vår vänförsamling Ihimbo i Tanzania har kunnat införskaffa ultraljudsutrustning till sin kvinnoklinik.

Tack The Mamas och tack alla ni som var där och skänkte pengar till detta ändamål!

# 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](http://www.svenskakyrkan.se/frososunnenordero)



VI FINNS OCKSÅ PÅ



**E-post** [froso.pastorat@svenskakyrkan.se](mailto: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