

INTRYCK

NR 12 • ÅRGÅNG 98 • MAJ 2019 – SEPTEMBER 2019

TEMA:
GLÄDJE



Att få leva i nuet,
känslan av att mästra,
friheten och glädjen.

Karin Eknor

FREDRIK HEDLUND

Propplösare & möjliggörare



Svenska kyrkan 

NORGE



Marie bebådelsedag firades med våfflor i mängder på flera ställen i Norge. I Margareta-kyrkan samlades små och stora till ett stort kalas.



En härlig dag i maj fick vi tillfälle att fira de som fyllt 75+ i Svenska kyrkan Trondheim. Hipp hurra vad ni är bra!



Valborg och våren firades på Trosterudsvillaen i Oslo. Ung kör och kyrkans kammarkör bjöd på skönsång och barnen dansade loss till babyhitsen.



En lördag i maj var det dags för den årliga barnloppisen. Små som stora gjorde ett och annat fynd och passade även på att leka lite i kyrkan.



Sköna maj, välkommen till vår bygd igen! Valborg firades med sång, tal, vårskräk, fjärilar och grillfest i Stavanger.

24

Husmor tipsar



30

En medlem berättar



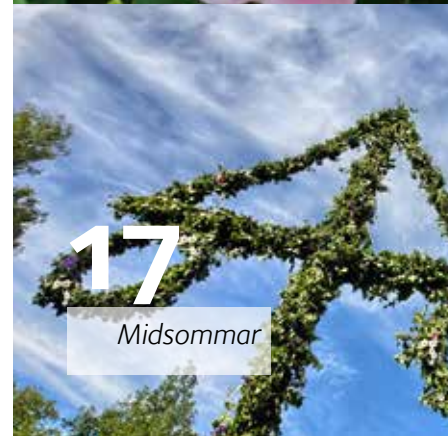
14

Rosenglädje



17

Midsommar



INTRYCK

Nummer 2- 2019

Ledare	4
Vad är Glädje?	6-7
Läsvärt	8-9

Tema: **Glädje**

Propplösare & möjliggörare	10-12
Rosenglädje	14-15
Här börjar glädjebudet	25
Kyrkans toner	26-29
När kände du glädje?	33

Konfirmation	13
Konst i Margareta kyrkan	16
På gång i Oslo	18-19
Din fråga	21
På gång i övriga Norge	22-23
Husmor tipsar	24
En medlem berättar	30-32
Vännerna informerar	34-35

GLÄDJE

”Jeg gleder meg” är en härlig norsk respons. Den används i många sammanhang, men inte minst som svar då vi bjuder till fest eller välkomnar någon. Visst kan det sägas också på svenska, men frasen faller sig naturligare på norska språket. Vad som ryms bakom ord och uttryck är alltid svårt att avgöra, men det som har med glädje att göra är viktigt. Glädje bygger upp, det smittar. Att glädja sig i nuet, eller att se fram emot något, är verkligen ingen bisak – det är något livsnödvändigt. I glädjen upplevs ro, hopp, framtidstro och tillit som vi inte klarar oss helt utan, men sättet som vi uttrycker glädje på är skiftande. Några av oss uttrycker vår glädje i extroverta, stora ord och gester, andra av oss bär glädjen i stillhet, utan att det syns i något yttre.

Jag tänker plötsligt på Greta Garbo, filmikonen med sin nästan mytiska framtoning. Ofta har hon beskrivits som en olycklig, folkskygg, enstöring eftersom hon valde att helt undvika offentligt liv och intervjuer efter sin karriär. Författaren Moon Laramie skriver 2018 en bok om henne och menar att hon tvärtom var en mycket lycklig person – hon valde precis det

liv hon ville, och hade ro med sig själv och sina relationer. Glädjen fanns hos henne på djupet men journalister och omvärld sökte efter den på ytan. I den reflektionen kan det finnas något viktigt; glädje är främst ett tillstånd under ytan, men den kan uttryckas också på ytan.

En ordbok skriver: ”Glädje är ett känslotillstånd av tillfredställelse”. Den definitionen ger perspektiv. Jakten på lycka och glädje är egentligen jakten på upplevelsen av att vara tillfreds. I detta nummer av Intryck möter vi flera personers tankar om glädje, och vad som skänker dem en upplevelse av tillfredställelse. Några skriver bland annat om naturen och musiken som källor till glädje. I en artikel berättas det om glädjen i arbetet. Det finns en djup tillfredställelse i att uppleva sig behövd, få ta ansvar och kunna bidra.

Glädje finner vi i mycket och vi har olika erfarenheter av vad som ger glädje. En gemensam erfarenhet av glädje tror jag vi har i upplevelsen av vänskap. Kanske är den mest tydliga bilden för glädje en måltid med vänner som man är helt trygg tillsammans med; vi ser fram

emot sommarens många grillkvällar med familj och vänner, en stilla måltid med en nära vän, vi ser fram emot stora eller små fester. I måltiderna med vänner vi älskar finns essensen av glädje. Det är därför naturligt att måltiden är bibelns bild för både den jordiska och den himmelska glädjen. Det är ingen tillfällighet att Jesus bad oss fortsätta fira nattvardsmåltid – måltiden gestaltar det himmelska. Paradiset, det eviga livet med Gud, beskrivs som en bröllopsfest där det inte finns någon oro eller sorg. När vi möts med vänner till måltid så är det en försmak på något himmelskt; som det är när det är som bäst på fest med vänner – så skall den himmelska glädjen vara. Låt oss öva oss i att se det gudomliga som ryms i vänskap och måltidens gemenskap.

Med detta nummer om glädje vill vi önska er alla en riktigt välsignad sommar.

Per Anders Sandgren

Kyrkoherde i Svenska kyrkan i Norge

Tema för nästa nummer:
Mänskligt

Personal

Per Anders Sandgren Kyrkoherde (präst)
Mob: 97 03 14 92
peranders.sandgren@svenskakyrkan.se

Anna Runesson Komminister (präst)
Mob: 41 29 14 56
anna.runesson@svenskakyrkan.se

Kristina S Furberg Diakon
Mob: 45 91 53 23
kristina.s.furberg@svenskakyrkan.se

Benjamin Åberg Kyrkomusiker/organist
benjamin.berg@svenskakyrkan.se

Nina Norrman Kyrkomusiker/kantor
nina.norrman@svenskakyrkan.se

Elias Pennström Församlingsassistent
elias.pennstrom@svenskakyrkan.se

Nathalie Fagerström Församlingsassistent
naf@svenskakyrkan.no

Nina Tombrock Hatt Husmor
hatt.nina@gmail.com

Louise Vinternatt Husmor

Daniel Löfgren Vaktmästare
daniel.lofgren@svenskakyrkan.se

Gints Kronbergs Vaktmästare
gints.kronbergs@svenskakyrkan.se

Karolina Johansson Kommunikatör
karolina.johansson@svenskakyrkan.se

Lena Hedmar Kanslist
lena.hedmar@svenskakyrkan.se

Hélène Tranel Medlemsadministratör
helene.tranel@svenskakyrkan.se

Alberte Bremberg Projekt - Kultur & tro
alb@svenskakyrkan.no

Ansvara för att din familjs totalekonomi harmonierar med de norska reglerna

www.invento.no
tel 48 84 73 43
post@invento.no

Invento
KAPITALFORVALTNING

Gå inte förbi livets små glädjekällor!



facebook.com/herregudco

Telefon: 23 35 32 50

Expeditionens öppettider:
Helgfri måndag–fredag kl. 9–12

Kontaktuppgifter
Hammersborg Torg 8B, 0179 Oslo
Hemsida: www.svenskakyrkan.se/norge
Journalnummer: 46 94 48 42
Bank: Handelsbanken
Norskt konto: 9046 05 05711
Organisationsnummer: 871436142
VIPPS: 10527

Tidningen ges ut gratis till alla bekräftade medlemmar i Svenska kyrkan i Norge.
Prenumerera? Är du inte medlem men skulle vilja prenumerera på magasinet via post kostar det 200 kr/år. Du kan betala via VIPPS-nummer 10527 eller kontonr: 9046 05 05711. Märk betalningen "Prenumeration" följt av namn och adress. Du kan även få det gratis via epost. Sänd då ett mail till oslo@svenskakyrkan.se

oslo@svenskakyrkan.se

Ansvarig utgivare: Per Anders Sandgren.
Omslagsbild: Anne Øien
Redaktör och grafisk form: Karolina Johansson
Årgång: 98
Upplaga: ca 14 000 ex.
Tryckt av Zoom Grafisk.



Kyrkorådet 2019

Ordförande: Mikael Strandberg
Vice ordförande: Beryl Wilhelmsson
Marie-Anne Sekkenes
Maria af Klinteberg Herresthal
Ulrika Löfgren
Gunnar Prytz Leland
Anita M. Hedén Johnsen
Kyrkoherde Per Anders Sandgren
Karin Ibenholt
Suppleanter
Johnny Comstedt, Sara Svensson,
Ulf Hägnefelt, Barbro Roos.

Se hemsidan för information om utskott och arbetsgrupper.

Vad är glädje?

Glädje; en bubblande känsla i magen, en längtan till något som ska ske eller kanske ett minne som du håller extra kärt. Här nedan kan du läsa tre fria tolkningar om Glädje.

Vill du skriva en fri reflektion om nästa tema; Mänskligt? Sänd ett mail till karolina.johansson@svenskakyrkan.se

MATTILDA LINDQVIST, BERGEN



Glädje är doften av nybakt bröd som tas ut ur ugnen, höra fåglarnas kvitter tidigt på morgonen, att se ett barns leende, känna gräsets kittlande smekningar mot barfota fötter och att sätta tänderna i ett krispigt och moget äpple.

Glädje är även minnena över det som har varit, det som är nu och det som kommer att vara.

Glädje är något vi upplever med hela vår kropp och vårt medvetande och vi kan upp-

leva det i ensamhet eller tillsammans med andra. Glädje är en av våra basala känslor, ett grundläggande behov som alla vi människor har. Genom att erbjuda oss själva stunder av glädje och även hjälpa andra till det, så kan vi skapa något vackert.

Vad ska du göra för att insupa glädjens stunder i din morgondag? Själv ska jag dofta på nyutslagna vitsippor, lyssna på mäsarnas skrin, se min hund sova sött, låta regnets droppar nudda min kind och äta middagen min sambo lagat till mig.

MIRIAM NABUNYA, KULTURENTREPRENÖR, KONSULT OCH ARTISTMANAGER, OSLO.

Jag tror att glädje är den känslan som vi människor älskar att uttrycka allra mest. Och få ting kan skapa sann glädje som en musikalisk upplevelse, med eller utan sällskap. Så mäktig är musik. En annan glädje med musik är att den färglägger våra liv. Ibland kan någon försöka påminna oss om ett tillfälle, en stund i tiden som man bara inte klarar att minnas. Nästa stund kan samma person sätta på en låt från den tiden och så kommer alla minnena tillbaka. Ibland kan musiken till och med trigga andra sinnen från den specifika upplevelsen, så som lukt och känsel.

Jag tror helt ärligt att många av mina mest glädjefyllda stunder från barndomen är just

förknippade med musik. Jag, mina fem syskon och alla våra vänner hade samma musiksmak. Något som ledde till att vi alltid hade musikkanalen MTV på hos oss. Vi skrattade, dansade, spelade in musikvideos och hade "Photo-shoots" till 90-talets största hitlåtar med TLC, 2Pac, Aaliyah och Queen Latifah som spelades dygnet runt på MTV.



TYCKER DU OM ATT SKRIVA?

Det är alltid kul med nya skribenter i INTRYCK. Det spelar ingen roll var i landet du bor. Du kan alltid bidra med något. Tillsammans kommer vi fram till format och vad som passar dig bäst.

Låter det intressant eller vill du veta mer?

Då är du välkommen att kontakta karolina.johansson@svenskakyrkan.se



CAMILLA JOHANSSON, SENIOR AUTOMATION ENGINEER, TRONDHEIM.

Glädje, en positiv känsla som vi kan uppleva i stora ting men även i de små tingen i vardagen, när någon eller något får oss att dra på smilbanden och en känsla av en inre värme.

På våren och försommaren, finns det mycket smått och gott att glädja sig över runt oss i naturen. Solens första värmande strålar, de första tussilagorna som lyser gult i den annars vissna naturen, de första vitsipporna som med sina vita blommor sträcker sig mot solen och hur fröer som kommer i jorden gror och växer sig stora. Nytt liv tar form och naturen fylls av liv och färger.

Men glädje är också något som kan smitta av sig, att se glädjen glittra i en annan människas ögon ger glädje. Att känna glädje tillsammans skapar samhörighet.



”...KÖRSÅNG ÄR PSYKOLOGI UTAN DESS LIKE...”

Vad är det som gör att så många älskar att sjunga i kör? Vad är det som är unikt med just körsång? Röntgenläkaren EmmaLena och miljöhandläggaren Hans Flyman är passionerade körsångare och författare. Tillsammans har de nu utforskat körsångens alla aspekter – musikaliskt, socialt och hälsomässigt.

Ett litet axplock ur medias rubriker de senaste åren kan vara som detta: ”Fem hälsovinster med att sjunga i kör”, ”Körsång gör dig lyckligare”, ”Körsång ändrar kroppens kemi”. Det är mycket av det goda. Vad ligger egentligen bakom dessa positiva effekter, undrade paret Hans och EmmaLena Flyman som nu rest land och rike (och en bit in i Norge) runt och intervjuat en mängd människor som på olika sätt arbetar och engagerar sig i körsång – från kunglig sång till passionerat amatörengagemang. Det är ett gediget och välformulerat intervjumaterial som ger alla som är intresserade av sång, musik och/eller hälsa mycket spännande att tänka över. I tillägg till intervjuerna presenterar författarna en stor mängd intressanta tankar, forskningsresultat och hypoteser om sångens positiva verkan på lungor,

hjärta, hjärna, immunförsvar och psyke som väcker nyfikenhet och fascination. I tillägg får vi veta något om musikens underbara mysterier. Som till exempel musikaliska fenomen som ”absolut gehör.”

I boken *Kärleken till en kör* får vi möta korister i Göteborgsoperans kör som berättar om ett arbetsliv som körsångare, körledaren i landsortsförsamlingen som valt bort storstadsvärlden för att verka i en lantligare, mindre hektisk miljö, gospelparet som startat dem demokratiska rörelsen Pop-in & Sing för den som inte har tid eller lust till fast engagemang. Den sjungande stressprofessorn på Karolinska Institutet, Töres Theorell, delar med sig av sin spännande kunskap om musik och hjärna. Gustav Sjökvists Kammarkör anses ha ett helt eget ”sound” och har sjungit på Kungälv och Nobelfester och spelat in skivor med Benny Andersson. Gustav själv har gått bort men kören fortsätter med ny ledare. ”Kör och körsång är psykologi utan dess like”, berättar Mats Backlund från Musikhögskolan i Arvika som har sju olika körer varje vecka. Andra akademiker, entusiaster och kompositörer ger också sin syn på saken och delar med sig av sina erfarenheter.

Kärleken till en kör är en bok om sångglädjens alla fördelar, om musiken som en väg till en bättre tillvaro eller ett levande yrkesliv. Välskriven, generöst och härligt fotografiskt illustrerad av Hans Flyman själv. Bok- och författarglädje i sin absoluta form!

Text: Alberte Bremberg

Förlag: VOTUM

ISBN/Art.nr: 978-91-88435-65-1

Foto: Hans Flyman



GLÄDJE- ETT ÅTERKOMMANDE TEMA

Temat Glädje går igen i flera av böckerna på bokbordet. Här presenteras en liten bok som hjälper dig att bli mer uppmärksam på glädjen och tacksamheten i ditt dagliga liv.

Boken heter *Återblick på dagen – ett sätt att upptäcka Guds närvaro* med Mikael Löwegren, präst i Svenska kyrkan som redaktör. Boken är utgiven på Artos förlag. Denna lilla bok innehåller hjälpmedel till att hitta en enkel böneform, en daglig rytm som fokuserar på Guds närhet i din vardag. Övningen, som kallas examen och som fötts ur den Ignatianska andligheten har som sin utgångspunkt en återblick på dagen – att när kvällen kommer tänka igenom de händelser, möten, tankar som nyss varit och göra det med Guds närvaro i särskild åtanke. Fanns det något som var särskilt viktigt och som väckte min tacksamhet? Fick jag vara ett tecken på Guds kärlek idag? Vad var smärtsamt och vad fyllde mig med glädje? Återblicken avslutas med en bön för den kommande natten och för morgondagen och en påminnelse om Guds nåd som varar i evighet.

Boken innehåller några olika former och förslag på hur du kan utforma din återblick på dagen och avslutas med några fördjupande texter där man går tillbaka till examens rötter och ser framåt. En av artiklarna har rubriken *Examen – en urskiljande dialog med ett Du* där författaren, Fredrik Heiding, SJ anknyter till den judiske filosofen Martin Buber och hans verk *Jag och Du*. Heiding skriver ”Verklig kärlek till Gud skapar alltså ett utrymme mellan oss där han kan göra sig hörd.” Bön som ett samtal mellan två som lever i nära relation till

varandra. Detta är vad examen vill hjälpa oss att uppnå – ett dagligt samtal med Gud, som älskar oss och vill oss väl.

Text: Kristina S. Furberg

Förlag: Artos & Norma

ISBN/Art.nr: 9789177770855



I Margaretakyrkan i Oslo finns två bokbord med en mängd spännande titlar. Det är biografier, berättelser om trosutveckling, bönböcker och mycket annat. Trots att böckerna är så olika har de en sak gemensamt; de handlar om den styrka som växer ur insikten om vår svaghet och vårt beroende av varandra och av Gud.

& **PROPPLOVSARE** **MÖJLIGGÖRARE**

Att vara behövd och tas i anspråk ger glädje, det är en tes som Fredrik Hedlund arbetar utifrån. Han var länge samordnare för Ideellt Forum, ett nätverk för ideellt arbete i Svenska kyrkan. I nätverket uppmuntras församlingar och enskilda att ta vara på och utveckla det ideella arbetet. Nu arbetar han vidare med frågorna i studieförbundet SENSUS och ger i artikeln sina tankar om glädjen som ryms i att bidra till ett gemensamt arbete.

Där jag har min arbetsvardag idag har vi en väldigt enkel ledarskapssyn. ”Ledarskapet syftar till och ger förutsättningar för ett aktivt medarbetarskap”. Med den formuleringen försöker vi sätta fokus på vad rätt förutsättningar handlar om. Att vara en möjliggörare, propplösare ... någon som hjälper varje medarbetare att bli den bästa versionen av sig själv i sammanhanget.

När vi beskriver medarbetarskapet säger vi att vi tror att alla människor vill och kan agera för organisationens bästa.

Vi försöker gå från kontroll till tillit, från styrning genom regler till att ha samsyn i riktning och sammanhang. Från att några få har all information och är bestämmande till delaktighet och distribuerat mandat. Det är en kulturförändring som handlar om att tro människor om gott, om att ha många samtal om sammanhang och mening. Om att hålla varandra i handen och inse att vi är beroende av varandra. Det är också en övertygelse om att vår arbetsplats, vårt sammanhang, blir kvalitativt bättre genom engagemang, delaktighet genom



varje medarbetares bidrag. Jag tror att detta går att översätta till kyrkans värld, till tankar om idealitet, volontärskap och en levande kyrka. När förutsättningarna är de rätta finns det möjlighet att åstadkomma stordåd.

Undersökningar och forskning

Med jämna mellanrum görs undersökningar och forskning omkring människors engagemang i kyrkan och civilsamhället/föreningslivet. Det är både doktorsavhandlingar, befolkningsundersökningar och enkäter i olika format. Gemensamt för alla undersökningar, faktiskt utan undantag, är att engagemanget är stabilt, högre än vad de flesta tror och betyder oerhört mycket för de människor som engagerar sig.

Det är hög tid att på allvar se potentialen i att det finns ett så stort och djupt engagemang från bredden av medarbetarna - de ideella, förtroendevalda och anställda - i kyrkan och övriga civilsamhället.

Människors engagemang är livsviktigt

Varje år tar Volontärbyrån fram en undersökning som de kallar Volontärbarometern. Det är helt enkelt en undersökning om ideellt engagemang. De ställer frågor till alla som hittat in i ideellt engagemang genom deras Volontärbyrå och sammanställer resultatet i en rapport.

Något från resultaten:

- 92 % av volontärerna uppger att de har fått ett mer meningsfullt liv.
- 94 % av volontärerna menar att deras engagemang påverkar samhället i en positiv riktning.
- 94 % av volontärerna vill fortsätta vara ideellt engagerad.

Det som kommer fram i undersökningarna är viktiga saker. Det går inte riktigt att vifta bort att engagemangets betydelse på en del sätt är livsavgörande. Engagemanget är förstas livsviktigt för organisationen, kyrkan i vårt fall, men det är också oerhört betydelsefullt för individen.

Vad betyder engagemang för dig? Hur kom det sig att du blev engagerad? Om du inte är, skulle du vilja?



Många fler vill

Ett annat exempel är kyrkokansliets årliga undersökningar där det 2013 och 2014 ställdes frågor om viljan till engagemang i Svenska kyrkan. Frågan ställdes till hela svenska folket (16 till 75 år) och resultatet är intressant. Utöver de 300 000 som redan är ideellt engagerade i Svenska kyrkan ställde sig ytterligare 1,4 miljoner positiva till att göra en ideell insats i Svenska kyrkan. (Läs mer i boken Idealitet som utmanar, sid 25-26, Verbum 2016).

Kan det finnas någon mer positiv prognos att fördjupa förståelsen omkring?

Om det nu nästan är livsviktigt att få hitta engagemang. Vad hindrar då att fler får chansen? Hur kan vi agera propplösare och möjliggörare?

Bära och vara buren

Människor trivs där man behövs, där man är tilltrodd, efterfrågad. Bemyndigad om man så vill. I kyrkans samlas vi för att dela nattvardens mystik och glädje. Vi bärs av en kraft som är större än oss själva. Vi får sammanhang och riktning. Församlingen är unik på så sätt att här finns plats för både vila och arbete, båda är viktiga.

Jag gissar att vi är många som har en berättelse från församlingslivet som vi är glada för. Den berättelsen tror jag ofta handlar om ett exempel då vi både har fått ge och ta emot, fått bära och bli buren, samtidigt.

Jag hoppas att du får möjlighet att dela din berättelse med någon, men också att du får möjlighet att lyssna på någon annans. Det är i mötet med någon annan som du och jag blir till och som vi förstår något mer om vilka vi är och vad som är riktigt viktigt. Låt oss be.

”Herre, du har anförtrott oss en uppgift i din kyrka. Lär oss bruka det vi fått så att vi växer till i styrka.” (Ps. 821, Psalmer i 90-talet)

Text: Fredrik Hedlund

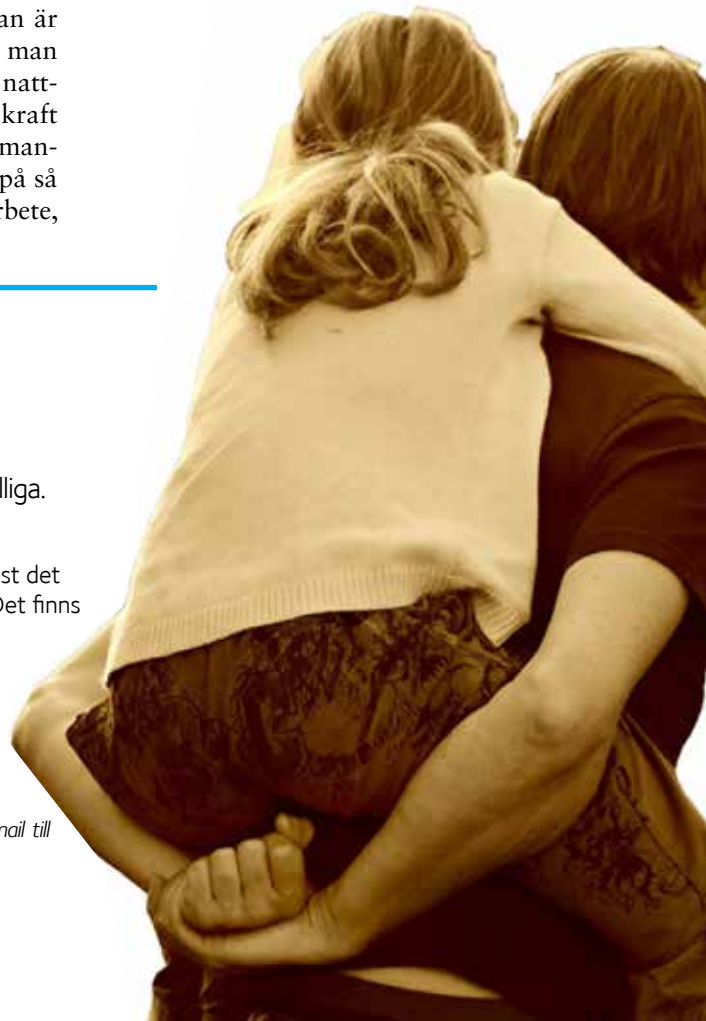
Frivillighet

Utan volontärer - ingen kyrka!
Svenska kyrkan i Norge välkomnar alla frivilliga.

VAD KAN JAG GÖRA?

Som frivillig har du möjlighet att arbeta med just det du tycker är kul och som känns meningsfullt. Det finns många möjligheter i såväl Trondheim, Bergen, Stavanger och Oslo. Några exempel på uppgifter är att sjunga i kören, hjälpa till i köket, vara kyrkvård eller varför inte följa med ut med cykelcaféet. Kanske har du egen idé om vad du vill göra?

På hemsidan hittar du mer information eller sänd ett mail till oslo@svenskakyrkan.se så får du veta mer.



Konfirmation är för dig som är nyfiken på livet och som vill veta mer om den kristna tron. Den är för dig som vill veta vad tro kan vara, som vill undra tillsammans med andra och som vill träffa nya kompisar att ha kul med.

Är du en av de som vill bli konfirmerad i Margareta kyrkan under 2019-2020? Konfirmationen är en upptäcktsresa som ger möjlighet att tillsammans med andra ungdommar och vuxna få upptäcka och söka svar på de stora frågorna om livet, vem jag själv är och vad jag tror på.

Något för dig

Om du väljer att konfirmera dig hoppas vi att du efteråt ska känna att du fått fundera på frågor som du tycker är viktiga, att du fått många nya kompisar, haft en jätterolig tid och lärt dig mer om Gud, Jesus, livet och världen.

Vill du konfirmera dig 2019-2020?

Uppstart i Oslo är i början av oktober. Konfirmationstiden kommer eventuellt avslutas med en lägerresa till England i augusti 2020.

Vill du ha mer information, anmäla dig eller har någon fråga?

Då kan du kontakta konfirmationsledare Elias Pennström på elias.pennstrom@svenskakyrkan.se eller präst Per Anders Sandgren på peranders.sandgren@svenskakyrkan.se eller telefon 97 03 14 92



I maj månad konfirmerades fem förväntansfulla konfirmander. Här ser ni de tillsammans med Unga ledare, kyrkoherde och konfirmandledare.



ROSENGLÄDJE

Här berättar en av Svenska kyrkan i Norges medlemmar om glädjen i sitt engagemang för trädgård och rosor. Hennes glädje kommer från barndomen och inspirationen hon fick genom sin pappa. Numera sprider hon själv sitt intresse och kunskap om rosodling genom en avdelning av Norsk Roseforening som hon varit med att starta.

För mig började det redan i barndomen, det där med att få en känsla för allt som växer och gro. Min pappa var lärare, han kunde mycket om botanik och jag blev hans lyckliga elev. Köksträdgården blev mitt ”klassrum”. Där hade jag min egen lilla rabatt, sådde frö som blev till grönsaker och blommor. Så spännande det var att följa med när allt kom upp och så småningom var rädisorna ätbara och ringblommorna i orange blev till en bukett. Men det allra viktigaste jag lärde mig var att se, men också att njuta av allt det vackra i skapelsen! En lärdom som jag är mycket tacksam för. Den en har givit mig ett intresse och en glädje som har följt mig genom livet.

I dag är det trädgård och speciellt rosor som har fått en stor plats i min vardag. 1983 flyttade vi in i nytt hus med en skogstomt på Ringerike. En plan för trädgården blev ett måste. Först planterades frukträd, bärbuskar och prydnadsbuskar. Sedan skulle köksträdgården anläggas. Tänk att egna tomater och egen sallad kan smaka så gott!

Efter ett besök på Wij trädgårdar i Ockelbo, i Gävleborgs län, för en hel del år sedan, blev jag såld på rosor. Där fanns en mångfald av fantastiskt vackra rosor med utsökt doft. Lars Krantz, som var den drivande kraften där, visade hur man bäst skulle plantera rosor. För rosor måste det nu bli i vår trädgård, men jag behövde mer kunskap och måste lära mer om rosor av andras erfarenheter. Medlemskap i Norsk Roseforening, och deltagande på de nordiske Rose-weekends, med besök i privata rosträdgårdar, gav mig stor inspiration. Under 2017 startade jag och några rosintresserade Norsk Roseforening avd. Ringeriks regionen. Vår målsättning är att sprida kunskap och intresse för rosor i ringeriksregionen.

Nu är våren på gång i alla fall. Det är helt fantastiskt när allt i naturen vaknar till liv igen, med blåsippor, nässlor och mycket annat att glädja sig åt.

*Text : Margareta Jacobsen
Bild: Marie Jacobsen*

NORSK ROSEFORENING (NRF)

NRF avd. Ringerike är en lokal förening underlagt moderorganisationen. Föreningen har i dagsläget 27 medlemmar från 3 kommuner: Ringerike, Hole och Jevnaker. Målsättningen är att sprida kunskap och intresse för att odla rosor i ringeriksregionen. De har möten med spännande föredrag och olika sociala aktiviteter där de delar sin kunskap

om rosor. I år ska de till exempel arrangera Rosens dag på Hadelands Glassverk, med stånd, försäljning av rosor m.m. Tillsammans besöker de olika privata trädgårdar och är med på att dela rosens glädje ytterligare.
Läs mer på www.norskroseforening.no



KONST I MARGARETAKYRKAN

I Margareta kyrkan i Oslo finns ett flertal konstnärer representerade. I det här och kommande nummer av INTRYCK har vi valt att fokusera på den kvinnliga konsten i Margareta kyrkan.

HELFRID ELIASSEN

I Margareta kyrkan finns en unik mässhake av den svensk-födda konsthantverkaren Helfrid Strömberg, gift Eliassen. Hon föddes i Göteborg 1878. Det var en tid som präglades av stora barnkullar och brist på läkemedel. I familjen Strömberg var det bara Helfrid och brodern Axel som fick ett långt liv. Helfrid gick på Konstfack i Stockholm under samma tid som Elsa Beskow var elev där. Vid sekelskiftet reste studenten Georg Eliassen till Stockholm för att vidareutbilda sig i arkitektur och arbeta för Stadshusarkitekten Ragnar Östberg. Helfrid och Georg gifte sig och livet fortsatte småningom i Norge, där det blev naturligt för henne att närma sig den svenska kyrkan i Oslo. Hon kom här att bli en



drivande kraft som bland annat tecknade affischer och porträtterade kyrkoherde Lyth. Under tiden Helfrid levde var familjeplikerna stora, men hon lyckades ändå vara verksam som multikonstnär hela livet. 1929 kom Carl G. Dahls pomologi över svenska frukter illustrerad med akvareller av Helfrid Eliassen. För Glassmagasinet i Oslo utförde hon också dekorationer. Till Domkyrkan i Trondheim vann hon en mässhaketävling 1930, och för Margareta kyrkan broderade hon två underbara mässhakar i silke och guldtråd i tidens Swedish grace-stil som fortfarande finns bevarade i kyrkan.

Text: Alberte Bremberg



MIDSOMMAR

En högtid som innehåller så mycket. Allt från musik, jordgubbar, dans, lek, sill till bad och långa sommarnätter.

VISSTE DU...

- att midsommar också firas till Johannes Döparens ära den 23 juni.
- att man förr trodde man att midsommarnatten var full av magiska krafter.
- att midsommarstången kom från Tyskland.
- att majstången betyder att man majade stången dvs man smyckade den med löv.
- att midsommarstångens tvärbjälke antagligen är ett försök att kristna en fallossymbol.
- att dansarna runt midsommar stången var för att byars ungdommar skulle lära känna varandra.
- att midsommarkransen torkade man och la i julbadet, då skulle den ge kraft.

Källa: Matnyttiga sidor på wikipedia



VOKSENÅSEN



MIDSOMMARAFTON

FREDAG 21. JUNI

Voksenåsen, Norsk-Svensk Forening och Svenska kyrkan firar Midsommarafton på Voksenåsen.

Det blir dans, lekar, midsommarstång, dragspel, buffetmiddag med sång och lek, glass, korb och godis.

Paketpris på övernattnings och midsommarmiddag.
Voksenåsen.no/midsommar

SVENSKA KYRKAN OCH PRIDE

Under Prideveckan kan du lyfta blicken uppåt mot kyrkan. Där, högst uppe, kommer du se kyrkans torn klädd i regnbågens färger.

Regnbågen är ett förbundstecken mellan Gud och människa. Den har kommit att förstås som ett fredens tecken spänt över himmelen som en påminnelse för oss alla om att ingen har rätt att skada eller sår någon annan.

HÄNDER I KYRKAN UNDER PRIDEVECKAN

Söndag 16 juni klockan 11.00

Regnbågsmässa med biskop emeritus Tor B. Jørgensen och präst Anna Runesson.

Onsdag 19 juni klockan 19.00

”Paulus, bibeln och vi: Om regnbågar och teologi”. Föredrag och samtal av och med Professor Anders Runesson.

Lördag 22 juni klockan 13.00

Välkommen att gå med i Pridetåget. Vi går tillsammans med Kirken på Pride.

”Detta är tecknet för det förbund som jag upprättar mellan mig och alla varelser på jorden
1 Mos 9:17

PÅ GÅNG I OSLO

I Svenska Margaretakyrkan finns det något för alla. Allt från musik och sång till samtal och möten. Här kan du hitta ett axplock av det som är på gång i Oslo, med reservation för ändringar.

Se hemsidan eller kontakta expeditionen för de senaste uppdateringarna: www.svenskakyrkan.se/norge/oslo.



NATIONALDAGEN

Torsdag 6 juni klockan 19.00

DU GAMLA DU FRIA...

Kom och fira Nationaldagen i Margaretakyrkan. Kyrkans körer bjuder på kända svenska körklassiker i gamla och nya arrangemang. Efter konserten bjuds det på smarriga bakelser och kaffe i Stora salen.

Mer information på hemsidan.

BARNENS NATIONALDAG

Måndag 10 juni klockan 14.00

BARNENS NATIONALDAG

Ett festligt barnkalas med lekar, sång och skojiga aktiviteter i och runt kyrkan. Tema för dagen är vatten.

Mer information på hemsidan.



ONSDAGSTRÄFF

Onsdag 12 juni klockan 12.00

BESÖK PÅ NORDENS HUS

Föreningen Norden arbetar med att främja ett nordiskt samarbete i hela norden och i år fyller föreningen 100 år. Detta firar vi med att besöka föreningens hus vid Abbedikollen i Oslo och få höra om deras verksamhet.

Mer information och anmälan på hemsidan.

MIDSOMMAR

Fredag 21 juni

SMÅ GRODORNA, SMÅ GRODORNA

För er som vill fira en traditionsenlig midsommar rekommenderas Voksenåsen, Norsk-Svensk Forening och kyrkans gemensamma firande på Voksenåsen. Midsommar-stång, dans, sång och mycket mer.

Mer information på hemsidan.



SOMMARUTFLYKT

Onsdag 17 juli

BLINDSAND OCH FOSSEKLEIVA KULTURSENTER

Tillsammans besöker vi Fossekleiva Kultursenter som ligger i Sande og Svelvik kommun. Här upplever vi Berger textilmuseum och de som vill får njuta av sol och bad vid Bergerbukta badplats, ett stenkast från museet.

Mer information och anmälan på hemsidan.

SOMMARUTFLYKT

Onsdag 7 augusti

BESÖK HEDDAL STAVKYRKA OCH BYGDETUN

Detta blir en spännande kulturdag. Tillsammans upptäcker vi både Heddal Stavkyrka, som byggdes någon gång tidigt på 1200-talet, lär oss om gamla bondesamhället i Heddal och de som vill får möjlighet att vandra kulturstigen.

Mer information och anmälan på hemsidan.



FÖRSAMLINGSFEST

Söndag 1 september klockan 11.00

TILLSAMMANS FIRAR VI EN NY TERMIN

Välkommen till en festlig upptaktsgudstjänst med efterföljande kyrkkaffe. Barnkörerna och Kammarkören kommer att delta med sång. Du får möjlighet att hälsa på nya och gamla vänner som du kanske inte sett under sommaren.

Mer information på hemsidan.

GUIDAD TUR

Söndag 15 september efter kyrkkaffet

TILLSAMMANS UPPTÄCKER VI VIGELANDSPARKEN

Vem var Gustav Vigeland och vad ville han med sin park? Har du gått i parken och undrat hur allt hänger ihop? Denna söndag tar Osloguiden Richard Klingspor med oss på en vandring mellan port och monolit. I år hade Vigeland fyllt 150 år och vi avslutar i Vigelandsmuseet för de som önskar.

Mer information och pris på hemsidan.



KRÄFTSKIVA

Onsdag 18 september klockan 19.00

KRÄFTOR, KRÄFTOR, KRÄFTOR

Hylla sensommaren och hösten med fest i Margaretakyrkan. Det blir en kväll med mycket god mat, underhållning och trevligt sällskap. I priset ingår buffé med skaldjur och annat gott och bubbligt/vanligt vatten. Du får själv ta med annan valfri dryck om du vill.

Mer information och anmälan på hemsidan.

OSLO

BARN OCH FAMILJ

KYRKIS

Två lördagar i månaden klockan 10.00-12.00

BABYCAFÉ

Tisdagar klockan 13.00-16.00

Torsdagar klockan 10.00-13.00

BARNKÖRER

Två lördagar i månaden klockan 10.00-13.00

TRO OCH LIV

GUDSTJÄNST

Söndagar klockan 11.00

KVÄLLSMÄSSA

Onsdagar klockan 18.30-19.00

TYST MEDITATION

Onsdagar klockan 18.00-18.30

ORGELMEDITATION

En onsdag i månaden klockan 18.00-18.30

BIBELSTUDIUM

En onsdag i månaden klockan 19.15-21.00

SAMTALSGRUPP – TALA TRO TALA LIV

En onsdag i månaden klockan 19.15-21.00

UNGA VUXNA

UNG I OSLO

Se hemsida för mer information.

KÖRSÅNG

BARNKÖRER

Två lördagar i månaden klockan 10.00-13.00

UNG KÖR

Måndagar klockan 18.30-21.30

KAMMARKÖREN

Tisdagar klockan 18.45-21.30

ÖVRIGT

LÖRDAGSCAFÉ

Två lördagar i månaden klockan 10.00-12.00

ONSDAGSTRÄFFEN

En onsdag i månaden klockan 12.00-14.00

MAJKLUBBEN

Första måndagen i månaden klockan 17.30-20.00

Med reservation för ändringar. Se hemsidan för de senaste uppdateringarna: www.svenskakyrkan.se/norge.



SOMMARSHEMA

21 JUNI – 30 AUG

SÖNDAG

KL 11.00 GUDSTJÄNST

TISDAG

KL. 13.00-16.00

BABYCAFÉ & ÖPPET CAFÉ

KL. 18.30

KVÄLLSMÄSSA

EXPEDITIONEN ÖPPEN

MÅN – TIS KL. 10.00-12.00

Gilla sidan

Svenska kyrkan i Oslo

Facebookgrupper:

Babycafé Oslo

Kyrkis Oslo

Ung i Oslo

Ung kör Margaretakyrkan

Kammarkören Margaretakyrkan

facebook

DIN FRÅGA.....

Går du runt och funderar på något om kyrkan eller kanske om tro? Nu har du möjlighet att ställa din fråga helt anonymt och få ditt svar publicerat i INTRYCK. Inför varje nummer dras en fråga som sedan besvaras av lämplig person i kyrkan. Sänd din fråga till karolina.johansson@svenskakyrkan.se.

HUR PRATAR JAG MED MITT BARN OM DÖDEN?

Döden är en del av livet, varje människa kommer en dag att dö. För oss vuxna kan tanken kännas både svår och skrämmande. Barn är inte så olika oss vuxna men har ofta ett mer praktiskt och konkret sätt att närma sig det som är svårt.

När frågan om döden blir aktuell, kanske genom att en äldre släkting dör, väcks ofta insikten att även de allra närmsta kan dö vilket förstärker oroar. Som vuxen kan man hjälpa barnet genom att sätta ord på det som känns och syns. Till exempel kan du säga: jag märker att du är ledsen, eller nu ser du säkert att jag är ledsen. Att visa och säga att det är ok att vara ledsen är viktigt. Man kan låta barnets

funderingar och känslouttryck vägleda och sedan svara så enkelt man kan på frågor. Om den vuxne förmedlar att det här är svårt men inte farligt hjälper det barnet. Att tända ljus tillsammans eller skriva en bön kan också vara sätt att närma sig sorgen.

Att förklara döden är svårt, den är abstrakt och hemlighetsfull, men i vår kristna tro finns hoppet att döden inte har sista ordet. Vi tror att Guds kärlek och omsorg om oss når bortom döden. I kristen tro finns tanken att de som är döda lever hos Gud och att sorgen har ett slut. Läs mer här: <https://www.svenskakyrkan.se/sorg/stotta-barn-i-sorg>

Kristina Furberg, diakon

UR KYRKOBOKEN

DÖPTA

9 februari	Lea Alvilde Losnedal-Jansson	6 april	Alice Elvy Kathleen Lanham
16 februari	Gustav Bukholm	28 april	Theo August Floa Noring
16 februari	Linnea Isabelle Hellgren Trønnes	4 maj	Calle Stegeby Grøstad
23 februari	Ivar Axl Rådberg	19 maj	Felix Leo Tavares
23 februari	Gabriel Jacoby Palm Risvold		
2 mars	Ebbe Magnus Englund		
10 mars	William Judi		
27 mars	Catia Da Silva Velasquez		
30 mars	Elliot Manfred Christopher Malm		
31 mars	George Daniel Öberg Hallin		

VIGDA

9 feb	Jenny Söderman och Jakob Magnus Söderman
22 feb	Lydia Anita Olena Johansson och Adrian Christopher Hessel-Rütter

TRONDHEIM

STAVANGER

FRILUFTSDAG

Söndag 25 augusti klockan 14.00

PICKNICK I DET GRÖNA

1 augusti klickar vi igång höstterminen med en friluftsdag vid natursköna Midtsandtangen. Ta med en picknickkorg samt något gott att grilla. Om vädret tillåter kan den badsugne också ta sig ett dopp. Det finns även en spännande cykelpark för barnen. Vi avrundar dagen med en andakt ute i det fria. Alla är välkomna, ung som åldersrik!

Mer information och anmälan på hemsidan.

När ses vi?

Söndag den:
25 augusti - Terminsupptakt
29 september - Änglarnas dag
27 oktober - Bibelutdelning
1 december - 1 advent kl. 11.00
LÖRDAG 14 december - Lucia kl. 16.00

Vad gör vi?

14.00-16.00 Familjekyrkis och öppet café
17.00 Gudstjänst med efterföljande fika.

Var ses vi?

Vi träffas en söndag i månaden i Ilen kirke (Kongens gate 99).

TERMINSAVSLUTNING

Lördag 8 juni klockan 10.00

MIDSOMMARFEST

Sommar, jordgubbar, midsommarstång, blommor, glass, barfota i gräset, sommarlov - så många härliga minnen alla dessa ord ger oss. Tillsammans firar vi sommaren med lekar, pyssel, fika, sånger och andakt.

Mer information och anmälan på hemsidan.

När ses vi?

Lördag den:
8 juni - Midsommarfest
7 september - Terminsupptakt
12 oktober - Bibelutdelning
2 november - Vi tänder ljus
SÖNDAG 8 december Lucia

Vad gör vi?

Lördag kl. 10.00-13.00
Öppet café & Familjekyrkis.

Var ses vi?

Vi träffas en lördag i månaden i Kampen kirke (Seehusensgate 47).

BERGEN

TERMINSAVSLUTNING

Söndag 9 juni klockan 15.00

SOMMARFEST

Sommar och sol - vad vi har längtat. Nu får vi njuta av allt det vackra i naturen och solens värmande strålar. Detta måste firas! Det gör vi tillsammans med sång, familjemässa, mat och pyssel.

Mer information och anmälan på hemsidan.

När ses vi?

Söndag den:
9 juni - Sommarfest
8 september - Terminsupptakt
13 oktober - Bibelutdelning till 4 -åringar
3 november - Vi tänder ljus
LÖRDAG 7 december Lucia

Vad gör vi?

kl. 14.00 Familjekyrkis
kl. 16.00 Kör för alla åldrar
kl. 17.00 Mässa med efterföljande soppa

Var ses vi?

Vi träffas en söndag i månaden i Johanneskirken (Nygårdshøyden).

Kontakta oss om du har frågor

Anna Runesson

Präst
anna.runesson@svenskakyrkan.se
Mobil: 41 29 14 56

Nina Norrman

Musiker
nina.norrman@svenskakyrkan.se
Mobil: 92 22 43 43

Gilla sidan

Svenska kyrkan i Stavanger
Svenska kyrkan i Bergen
Svenska kyrkan i Trondheim

facebook

VILL DU FÅ EN PÅMINELSE INFÖR VARJE TRÄFF ?

Inför varje träff sänds ett Nyhetsbrev ut via mail. Där kan du läsa om det allra senaste, få information om vad som händer och vara säker på att du inte missar kommande träff.

Sänd ett mail till
oslo@svenskakyrkan.se så får du också ta del av det.

(Om du redan registrerat din mail men inte mottagit Nyhetsbrevet, ta en titt i din skräppost).



Foto: Karolina Axelsson

Husmor tipsar

Mat, hälsa och välmående....

Text: Louse Vinternatt

När jag hör ordet glädje tänker jag direkt på barnskratt, humlor och barfota fötter. Det är så oskuldsfullt och äkta att man ler bara man tänker på ordet. Tänk vilken kraft det besitter! Mat är glädje! Glädje är mat! Sommaren står för dörren, sommarlovet är i antågande och därför vill jag läska med lite goda sommartips. Jag önskar att sommaren blir magisk och fylld av sol och kärlek, att vi får höra barnskratten, träskor mot grusvägar och känna den rena oskuldsfulla sommarvinden mot våra solbrända ansikten.

Sommaren är fylld med vackra och goda saker. Vi är ofta dåliga på att ta vara på allt naturen har att erbjuda men det är så enkelt att göra godsaker själv, allting måste inte vara svårt och avancerat. De tre recepten jag bjuder på i dag är barnsligt enkla men fantastiskt goda och nyttiga!

LÄSKANDE ANANASBRUS

Den här drycken är magisk och helt utan tillsatt socker eftersom ananas är så söt och god i sig själv.

- 1 färsk ananas
- 1 kruka mynta eller citronmeliss
- 2 citroner
- 2 liter kolsyrat vatten
- citron- och limeskivor

Skär bort skalet på ananasen och dela den på mitten. Skär bort den hårda stjärken och dela sedan i mindre bitar. Mixa ananas, mynta och citronsaft, använd en mixer. Blanda med kolsyrat vatten i en stor karaff och låt stå svalt. Servera med citron- och limeskivor och is.

LAVENDEL- OCH FLÄDERBLOMSSAFT

En bra inledning på sommaren är ett läskande glas lavendelsaft för att få bort stressen och spänningarna i kroppen. Lavendel har avslappnande egenskaper och är fantastiskt mot spänningshuvudvärk.

- 12-15 klasar fläderblom
- 1 dl färsk el torkad lavendel
- 1,5 dl lavendelsocker
- 1 liter vatten
- 1 citron
- 25 gr vinsyra

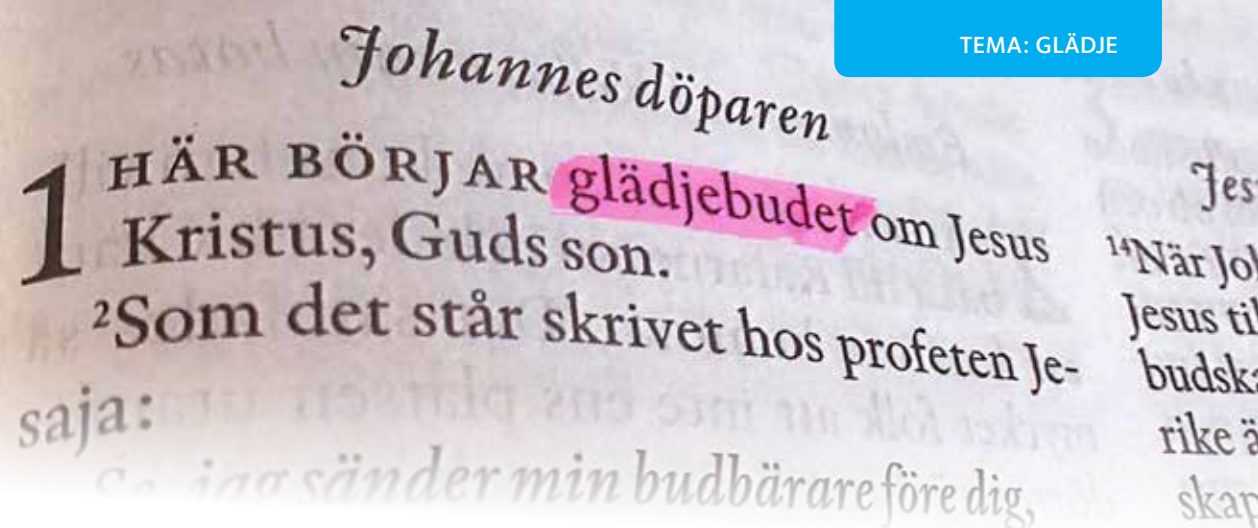
Skölj fläderblomsklasarna och lägg dem i en stor bunke. Tvätta och skiva citronen och lägg tillsammans med klasarna och lavendeln i bunken. Koka vattnet och blanda ner sockret (har du inte lavendelsocker går det bra med vanligt socker). Rör tills allt sockret löst sig och blanda sedan ner vinsyran. Håll blandningen över klasarna. Täck bunken med en handduk eller ett lock och låt stå i 4-5 dagar i rumstemperatur. Sila blandningen genom en silduk eller bakhandduk och håll upp på rena glasflaskor eller burkar (för frysning).

VINBÄRSREMMAR

Det här kommer barnen älska, tro mig!

- 230 gr röda och/eller svarta vinbär
- 60 gr hallon
- 2-3 msk honung
- kokos eller socker till garnering

Sätt ugnen på 100 grader. Blanda vinbär, hallon och honung i en kastrull. Koka upp och låt sjuda till ett mos, det tar ca 5-10 minuter. Lyft bort från värmen. Lyft bort moset slätt med en stavmixer och sila genom en finmaskig sil. Bred ut en 2-3 mm tjock ruta på en bakpappers-klädd plåt. Ställ in i mitten av ugnen och låt torka i ca 2-3 timmar. Strö på socker eller kokos och skär i tunna remmar. Förvara i kylan eller i en tätslutande låda i skafferiet.



HÄR BÖRJAR GLÄDJEKUDEN

Så börjar Markusevangeliet (Mark 1:1). Ordet "glädjebud" kommer från grekiskans *to euangelion*, vilket vi känner som "evangelium".

Nya testamentet har fyra evangelier/glädjebud om Jesus Kristus: Matteus, Markus, Lukas och Johannes.

Men visste du att ordet "evangelium" inte alltid varit en kristen term? Det var först runt 100-talet som Jesustroende började använda det om just budskapet om Kristus. Dessförinnan användes det mer allmänt bland folk för att beteckna "ett glatt budskap", och det kunde handla om lite allt möjligt. Kejsaren kunde till exempel frambära evangelium till folket efter en strid: det glada budskapet om seger.

Vilket är då det glädjande budskapet i Nya testamentet? Även här hittar vi svaret i Markusevangeliets första mening. Glädjebudet handlar om den Jesus som kallas för Kristus och Guds son. Kristus kommer av grekiskans *Christos*, vilket betyder "Messias", den smorde kungen.

Guds son visar att han inte bara är en världslig kung utan också är Guds himmelska son. I Jesus förenas alltså himmel och jord.

Vad betyder då detta för oss idag? Markus skriver: "Här börjar glädjebudet". Ordet "här" kan vi ta oss friheten att tolka som också vårt "här". Vårt liv, här och nu, är vår egen början på mötet med Jesus Kristus, Guds son. Vi varken kan eller bör möta honom någon annanstans än i det som är vår verklighet här och nu. I mötet med Kristus löses tid och rum upp och himmel och jord möts. Det är när vi låter den Heliga Anden fylla livet i alla dess beståndsdelar som vi tillsammans ger liv åt glädjebudskapet om rättvisa och fred åt alla: frälsning och försoning åt en sargad värld.

Text & bild: Anna Runesson

OM EVANGELIEPROCESSION

Under söndagens gudstjänst markerar vi evangeliet som glädjens budskap genom en Evangelieprocession. Under denna procession bärs Evangelieboken ut i församlingen och läses i

mitten av kyrkgången. Detta görs för att liturgiskt visa att evangeliet om Jesus Kristus, Guds son – glädjebudskapet – tillhör alla.

Kyrkans toner

För Svenska kyrkan är musiken en källa till stor glädje och är ett stort och självklart inslag i verksamheten. Så också här i Norge. För organisten Benjamin Åberg är musiken ett fullspäckt yrkesliv, medan psalmsångerskan och ingenjören Ragne Marie Døble började sjunga professionellt som återhämtning efter en skada.

Musik är rena medicinen och kan bland annat användas för att lindra smärta och påverka stresshormoner, underlätta kroppens matsmältning och hjärtverksamhet och dämpa ångest genom att stimulera kroppens produktion av endorfiner som skapar lyckokänslor. Den kan lugna och pigga upp och skapa gemenskap. Bland annat visar forskning att "lyckohormonet" oxytocin ökar vid gemensam sång. Vilken musik spelar ingen roll – hormonet ökar oavsett. Vad det är som gör att musiken har en sådan påverkan vet man inte riktigt ännu. Men man vet att det sker. Kanske är det ett av denna världens riktiga mysterier.

Svenska kyrkan är Sveriges största konsertarrangör, och även för Svenska kyrkan i Norge är musiken ett viktigt inslag i gudstjänster, konserter och körer för stora som små. Och förstås den mycket uppskattade babysången –

för de allra minsta.

Svenska kyrkan står för den breda, allmänna relationen till musik av olika slag. För professionella så väl som amatörer. Unga som gamla.

INTRYCK har talat musik med två som har kyrkan som bas för sitt musicerande – Margareta kyrkans organist Benjamin Åberg och psalmsångerskan och ingenjören Ragne Marie Døble från Stavanger, som med jämna mellanrum framträder under Svenska kyrkans verksamhet där.

Ragne Marie Døble

Ragne Marie Døble har alltid sjungit. En stor del av uppväxten tillbringades med musikaliska föräldrar i Norrköping i Sverige och en hel del i Evangeliska fosterlandsstiftelsen. I svenska Östergötland fick den svenska psalmen sitt fäste och körsången var en naturlig del av livet.

- Jag tycker om att sjunga om Jesus. Det har så klart sin bakgrund i att jag är kristen. Men det finns så många underbara svenska psalmer, som vi också använder i Norge. Även om jag är väldigt norsk, så har Sverige en stor plats i mitt hjärta, berättar hon när vi talas vid. Yrkeslivet har däremot i huvudsak handlat om det matematiska. Ragne Marie är ingenjör. Men efter en skada blev sången en stor lisa: - Sången blev som en lättnad, nästan som medicin. Jag får använda en annan del av mig i den, även om det sägs att matematik och musik hör ihop.



Foto: Teodor Sven Bo

Numera tar Ragne Marie många musikaliska uppdrag, medverkar vid gudstjänster, översätter och arrangerar själv. För några år sedan kom skivan "Salmefryd" ut och i år har en uppföljare kommit; "Mere salmefryd", som spelades in i bl.a Utstein kloster, Norges enda bevarade medeltidskloster med anor från Harald Hårfagre.

- Det finns psalmer för alla smaker och situationer, säger Ragne Marie, som gärna sjunger ett varierat utbud av psalmsång; norska och svenska folktoner, såväl som brittisk högtidssång och amerikansk gospel.

En av de stora svenska favoriterna är *Blott en dag*, även om favoriterna är så oändligt många. - 128 verser i Bibeln innehåller ordet "sjung". Uppmaningen från Bibeln är ganska stor för att sjunga. Det finns ju psalmer för alla delar av livet, hela dygnet, alla högtider. Nationalpsalmer, jul- och påskpsalmer, dop och nattvardpsalmer. Psalmerna har varit integrerade i folks liv. Och jag är lite rädd för att det ska försvinna. Sång och psalmer rymmer ju hela livet.



Benjamin Åberg

Ju fler som sjunger desto större blir psalmupplevelsen, berättar Benjamin Åberg, som från hösten 2018 är ansvarig organist och körledare i Margareta kyrkan i Oslo.

- Psalmerna är det som aktiverar den som sitter i kyrkbänken och jag lägger stor möda på att välja sånger som så många som möjligt kan vara med och sjunga, säger han.

Själv är Benjamin en man vars hela vensystem är till bredden fyllt av musik.

- Musiken har alltid varit mitt livselixir, eftersom jag personligen får så mycket glädje av musiken, berättar han och fortsätter:

- Jag har ofta tänkt att vilken enorm gåva jag har som tycker så mycket om musik. Att bli berörd av musik är en gåva. Mitt liv har ju varit meningsfullt ända sedan jag var fyra år och satt och låtsasövade vid mammas vävstol. Redan då visste jag att jag ville bli organist.

Det började dock med piano, men som barn till en präst utanför Örnsköldsvik var orgeln det självklara valet. Storleken på instrumentet var däremot ett hinder i början. Men som 11-åring fick han kyrknyckeln och kunde efter det öva oavbrutet. Benjamin fick mycket uppmuntran och många orgelspelningar redan som barn.

- De tyckte nog att jag var lite udda i den miljön, men det förde också respekt med sig. Under gymnasiet blev det pendlande till Piteå och studier för Hans-Ola Ericsson.

Efter gymnasiet blev det Köpenhamn och fem års utbildning på Det Kongelige Danske Musikkonservatoriet för hela slanten. En plats där han till fullo kunde koncentrera sig på kyrkomusiken.

- Det var mumma att vara i en miljö där alla var som jag. Jag minns att jag hyrde en SAAB 9000 som jag skulle lämna i Malmö på väg dit och jag vet att jag satt där och körde och tänkte att jag aldrig skulle komma tillbaka igen.

I London blev det vidare studier på stipendium, för en av Englands mest kända organister samtidigt som han arbetade i danska sjömanskyrkan. Därefter ytterligare studier i Stockholm och Basel och en hel del verksamhet som kammarmusiker.



Vad vill då Benjamin med sin musik?

- Som kyrkomusiker har man en förmån att sätta musiken i ett sammanhang. Det är lite som teatermusik, fast teatern i det här fallet är kyrkoåret, och historien är Jesu liv. Man vill ju vara med och bidra med kyrkomusiken i gudstjänsten för att förhöja gudstjänstupplevelsen och den gemensamma sången.

Den första som började med kyrkokonserter var danskättade Dietrich Buxtehude som var organist i Mariakyrkan i Lübeck i början av 1700-talet.

- De blev så ryktbara att den unge Johan Sebastian Bach gick per fot ända från Armstadt till Lübeck, en 36 mil lång promenad, för att höra på dem. Väl framme blev han kvar i tre månader.

Idag är det Johan Sebastian Bach som står för en stor mängd av den mest älskade kyrkomusiken. Liksom en annan, vars musik är mycket populär i kyrkans musikverksamhet, som vallfärdade till Lübeck för att höra musik; Georg Friedrich Händel.

Men för Benjamin är Buxtehude en riktig favorit. Idag är 128 av Buxtehudes vokalverk bevarade i sin helhet. Alla med kyrkliga texter. Utom åtta som är skrivna till bröllop.

Till Svenska kyrkan i Norge kom Benjamin närmast från Lidingö församling. En stor välmående kommun i Stockholm, med många kyrkokörer, men också många begravningar. Han längtade till en mindre plats med snabbara beslutsvägar. I tillägg till Svenska kyrkan i Oslos fina orglar, och otroliga akustik, förstås. - Jag kommer försöka jobba för att Margaretakyrkan ska vara en plats som är en aktiv del av Oslos hela musikliv, säger Benjamin Åberg.

Text : Alberte Bremberg

TYCKER DU OM ATT SJUNGA?

Sången betyder mycket, både för enskild och för gemenskapen. Svenska kyrkan i Norge har flera olika körer för alla åldrar. Inte bara i Oslo utan även i Bergen.

Vill du veta mer?

Gå in på hemsidan för mer information.



MUSIKK I SOMMERKVELDEN

Noen av nordens mest etablerte organister ved orgelet.

TIRSDAG 2 JULI KL. 20.00

KÅRE NORDSTOGA, DOMKANTOR, OSLO DOMKIRKE.

Verker av Bach, Buxtehude, Bruhns, Mendelssohn og Franck.



Foto: Julia Granberg

TIRSDAG 9 JULI KL. 20.00

MAGNE H. DRAAGEN, DOMKANTOR, NIDAROSDOMEN.

Verker av Kerll, Bach, Franck og Sixten.



Foto: Anne Line Bakken

TIRSDAG 16 JULI KL. 20.00

BENJAMIN ÅBERG, KANTOR, SVENSKA MARGARETAKYRKAN.

Verker av Storace, Böhm, Krebs og Bach.



Foto: Peter Knutson

TIRSDAG 23 JULI KL. 20.00

ANDERS EIDSTEN DAHL, KANTOR, BRAGERNES KIRKE.

Verker av Mozart og Bach.



Foto: Eirik W. W. W.

100 kr i døren, kort eller VIPPS.
Hammersborg Torg 8b, Oslo

Svenska kyrkan 
MARGARETAKYRKAN OSLO

ATT VÄLJA GLÄDJEN

Kanske tänkte Karin som Jonathan i Bröderna Lejonhjärta när hon beslutade sig för att ändra sitt liv? Jonathan sa nämligen "Det finns saker man måste göra, även om man är rädd. Annars är man ingen människa utan bara en liten lort". Lite rädd måste Karin också ha varit. Hon lämnade nämligen ett tryggt och välavlönat arbete som ingenjör i NCC för att starta ett eget företag och ägna sig åt det hon älskar allra mest; att vara nära naturen. Detta är inte bara en historia om att utmana normerna i samhället men även en historia om att välja glädjen framför plikten.

Under hela sin uppväxt har Karin bedrivit friidrottsliv. Hon har vandrat, klättrat, åkt skidor och seglat. Efter avslutade ingenjörstudier i Luleå fick hon jobb hos NCC i Tromsø. På helgerna pendlade hon söderut, till Narvik. Det var kombinationen av hisnande fjäll och närheten till havet som fascinerade henne.

Den vackra norska naturen i nord hade helt tagit grepp om henne. Längtan ut till naturen när hon var på arbetet i Tromsø blev bara starkare och starkare samt svårare och svårare att ignorera.

- Att sitta inne på kontoret och se solen och den gnistrande snön ute stressade mig, berättar Karin.

I den här perioden jobbade hon långa dagar i veckan och använde alla helgerna till att mätta sitt behov av närhet till naturen. Hon kände sig stressad eftersom hon ville utnyttja varenda sekund av sin lediga tid till att klättra och åka skidor. Mer och mer växte tanken fram att det kanske var möjligt att ha sin passion som levebröd.

Har man valet?

Hur mycket lever du på egna premisser och hur mycket i ditt liv är styrt av andra? Man kan själv göra en insats för att ta kommandot över sitt liv. Det är ett val du kan ta. Stress kan vara så olika för olika människor. En sak

kan förorsaka stress hos någon, men inte hos andra. För Karin var det inte arbetsmängden som stressade utan alla "måsten" och förväntningarna från andra. Dessutom var det otillfredsställande att inte kunna göra det hon trivdes bäst med.

- Alla människor har möjlighet att välja vad man har lust att lägga sin tid på, säger Karin. Man behöver inte alltid följa normen i samhället.

Det har jag aldrig provat tidigare, så det klarar jag helt säker

Pippi Långstrump

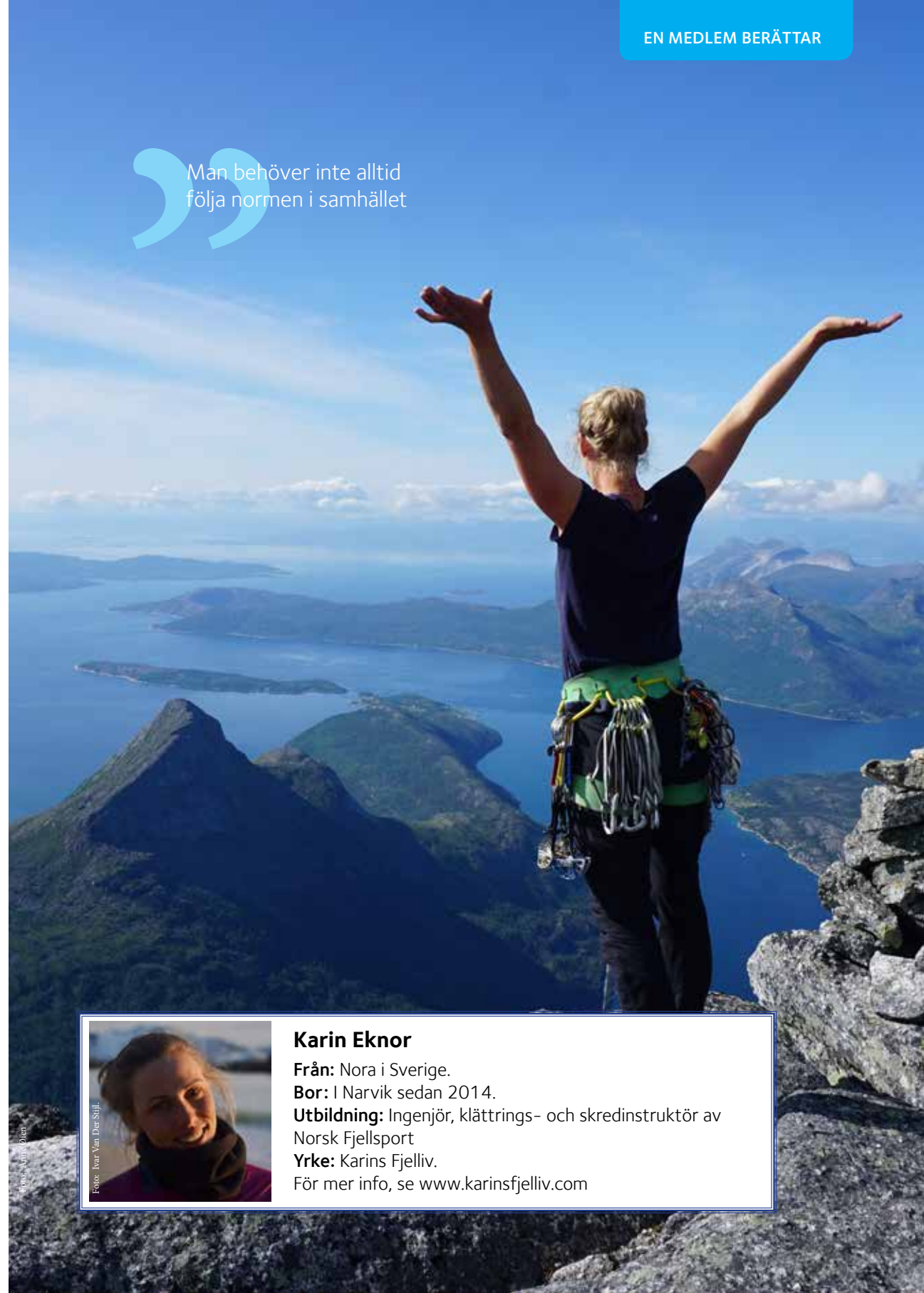
Hon ville bort från stressen. Idag är inte arbetsmängden mindre men glädjen desto större. Många drömmer nog om samma sak som Karin men få vågar välja bort tryggheten som ligger i en anställning i ett stort företag.

Karin däremot ville inte bli fast i något som hon inte trivdes med. Hennes pappa är egenföretagare och Karin kände att det kunde vara möjligt för henne också, hon ville i alla fall försöka. "Det har jag aldrig provat tidigare, så det klarar jag helt säkert" sa Pippi Långstrump. Karin var i alla fall säker på att om hon inte försökte så skulle hon ångra det.

Ett ansvar

Idag lever Karin med en helt annan budget men hon har inte ångrat en dag. Att jobba med och i naturen har varit väl värt osäkerheten att starta eget företag. Att hon dessutom kan få visa och dela med sig till andra gör allt extra kul. Karin önskar att andra ska

Man behöver inte alltid följa normen i samhället



Karin Eknor

Från: Nora i Sverige.

Bor: I Narvik sedan 2014.

Utbildning: Ingenjör, klättrings- och skredinstruktör av Norsk Fjellsport

Yrke: Karins Fjelliv.

För mer info, se www.karinsfjelliv.com

Att få leva i nuet,
känslan av att mästra,
friheten och glädjen



få uppleva den glädjen hon själv får genom sin nya livsstil och att de ska få känna styrkan och lugnet som kommer när man vistas nära naturen.

- Tänk att jag bor här uppe! Glädjen och friheten jag känner när jag är i den fantastiska norska naturen kan jag inte klara mig utan. Att jag dessutom kan åka skidor och klättra ute på arbetstid, det är lyx det!

Deltagarna på hennes kurser kommer ofta från en stressig vardag och har en stark önskan om att få några dagar med avkoppling, långt borta från jaget i ekorrhjulet. Det krävs få förkunskaper för att få utbyte av upplevelserna. Karin berättar hur hon kan se glädjen i ögonen på deltagarna när de når målet på toppturen och kan njuta av utsikten. Ensamma i naturen, långt borta från alla måsten. Att få leva i nuet, känslan av att mästra, friheten och glädjen. Karin får mycket glädje tillbaka från deltagarna. Upplevelsen av att vara den lilla människan i det stora hela som ligger framför deltagarnas fötter stimulerar till reflektion. Efter spännande vandring med fantastisk

utsikt vänder deltagarna tillbaka till vardagen med en stolthet, en kunskap och en erfarenhet de bara kunde drömma om innan.

Karin vill att deltagarna ska uppleva naturen men med försiktighet. Hon önskar påverka deltagarna att tar vara på den fantastiska naturen vi har fått tillgång till. Eftersom naturen vi har fått tillgång till. Eftersom en hälsosam och hållbar livsstil är ett stort intresse passar hon ofta på att prata med deltagare om miljö, kost och hälsa. Hon vill göra deltagarna medvetna om vad kroppen behöver för att få de bästa förutsättningarna. Minsta möjliga stress, en bra kost, god sömn och att använda kroppen i fysisk aktivitet. Dessa är byggstenarna till ett bättre liv fyllt av glädje.

- Genom en sund livsstil och kost är jag övertygad om att livslängden och livskvaliteten ökar betydligt, säger Karin. Det är en onaturlig livsstil som många lever i dagens samhälle. Jag vill gärna hjälpa andra att må bättre.

Text: Hélène Tranell

Bild: Privata

Bild uppfån tv: Abbas Johnson/unsplash, Ian E/unsplash, Jon Sandhu/Maximilian Foto, Ambreen Hasan/unsplash, Karoline Soares/unsplash, Kyle Ryan/unsplash, Almos Bechold/unsplash, Carlos Martinez/unsplash, Patricia Prudente/unsplash, Brooke Cagle/unsplash, Lorene Farrugia/unsplash, Max Andrey/unsplash, Cristian Neuman/unsplash, Albin Hillert/ikon, Mike Baker/unsplash, Annie Spratt/unsplash, Girl-8721149/pixabay



NÄR KÄNDE DU GLÄDJE?

- Plötsligt fylls rummet av det där bubblande barnskrattet. Ett skratt som är så genuint och fyllt av lycka. Du ser dig omkring och inser att alla sitter med ett leende på läpparna.

Ja, vad smittar egentligen mer än den där äkta glädjen? Men när kände du senast den där bubblande känslan som bara växer och tillslut spricker? Ja, kanske det inte var så enkelt som du först trodde. Glädje är för många en känsla och det är inte så lätt att förklara en känsla. Hur skulle du beskriva glädje? Fröjd, munterhet, lycka, upprymdhet är ord som kommer upp om du söker på nätet.

Kanske tänker du på känslan du fick när du var barn och sommarlovet startade. Den glädje du kände när du mötte den du håller kär eller såg ditt barn i ögonen för första gången. Men glädjen är så mycket mer än de gånger den bubblade så kraftigt så den kokade över. Den viktigaste glädjen är den som du kan lyfta i vardagen, den som inte kostar något. Den glädje som infinner sig varje dag, som gör att du lever upp och upplever livet. Den bubblande, eller kanske bara sjudande. Den glädje som ger energi och kraft i din vardag och som du kan dela med någon, det är den glädjen som du vill fånga.

Text: Karolina Johansson

VILL DU BLI MEDLEM I EN AKTIV FÖRENING?

Norsk-Svensk Forening har över 250 medlemmar och främjar kultur och historisk gemenskap mellan Sverige och Norge. Hörnstenar i programmet, som genomförs på Voksenåsen, är svenska traditioner som Valborgsmässa-afton och Svensk Midsommarafton med dans och lek kring midsommarstången.

Glimtar ur kommande program

Fredag 21 juni - Midsommarfirande på Voksenåsen

Läs mer på www.norsksvenskforening.com

KONTAKT MED NORSK-SVENSK FORENING

post@norsksvenskforening.com
www.norsksvenskforening.com
Anne Grethe Nilsen, medlemsansvarig,
tel 97 68 92 48 eller Elisabeth Solem,
sekretetare, tel 98 46 45 86



VOKSENÅSEN

Årets svenskaste dag?

Det svenska midsommarfirandet i Oslo har lång tradition och är ett samarbete mellan flera "svensk-institutioner" i Oslo. Både kyrkan, Norsk-Svensk Forening och Voksenåsen jobbar tillsammans för att skapa en så nära nog perfekt upplevelse som möjligt. Vår ambition är att du skall känna det som att du är i Sverige för en kväll. Se på det som en minisemester, kanske i Dalarna?

Firandet startar tidig eftermiddag med barnens aktiviteter. Tillsammans knyter vi midsommarkransar, både till små huvuden och till den stora majstången. Det blir lekar, ansiktsmålning, korv och bröd, godis och glass.

För den som orkar - och kanske är lite större - fortsätter vi med midsommarbuffet i restaurangen. Där blir det allsång och quiz.

Till sist avslutar vi i salongen med konceptet Gin & Jazz på svenska, med jazzpianist Ivan Blomqvist, från Sverige.

Det är fullt möjligt att vara med under hela kvällen eller att dela upp det. Kanske kommer storfamiljen till starten, och de vuxna blir kvar till middag medan barnfamiljen går hem. Den vuxna dottern kommer först till middagen men blir med familjen på Gin & Jazz, när farmor och farfar tackar för sig. Valen är oändliga. Och, för dem som verkligen vill känna att de reser på minisemester till Sverige har Voksenåsen hotell paketpris på midsommarmiddag och övernattnings inklusive frukost. Varför inte ta en svensk *staycation* på årets längsta och svenskaste natt?

Vem är du?

J	N	
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Kvinna
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bor i eller pendlar till Norge
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Gammal
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ung
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bor utanför Sverige
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Är mitt i karriären
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Har jobbat färdigt
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Vill vidga mina vyer
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Vill träffa nya och gamla vänner
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Vill vara med i ett globalt nätverk
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Annat

Om du har kryssat ja i två eller fler rutor är SWEA en förening för dig.

Bli medlem idag!

oslo@swea.org

www.swea.no



AMBASSADEN FLYTTAR

Till: Inkognitogata 27, 0256 Oslo

Sveriges ambassad

Postadress: Pb 4001 AMB, 0244 Oslo

Besöksadress: Inkognitogata 27, 0256 Oslo

Tel: 24 11 42 00

Mail: ambassaden.oslo@gov.se

www.sverigesambassad.no

Ny adress gäller fr o m 28 maj 2019.

Fredag 24 maj: Flyttstängt

Måndag 27 maj: Flyttstängt



Sveriges ambassad
Oslo

AMBASSADEN FLYTTAR – TILLBAKA

Efter 62 år på Nobels gate flyttar Sveriges ambassad i Oslo. Flytten innebär att vi samlokaliserar ambassadkansli och representationslokaler i en byggnad – ett Sverigehus i Oslo.

Den nya adressen lyder **Inkognitogata 27** och är egentligen på inget vis ny. Efter unions-upplösningen behövde Sverige lokaler för utrikesrepresentation i Norge. Våren 1906 föll valet på en grosshandlarvilla i två våningar, belägen precis bakom slottet. Med hjälp av Fredrik Lilljekvist, arkitekten som tidigare ritat Kungliga Dramatiska Teatern i Stockholm, förvandlades huset till svenskt "ministerhotell". Resultatet får bedömas ha varit lyckat, om man får tro en initierad betraktare från mitten av förra århundradet:

"Huset fikk i det hele en så kraftig svensk karakter at man nesten straks måtte skjønne hvem som var eier selv om ikke verjet var kronet med det svenske riksvåpen i en kartusje på det nye gavlefeltet." (Konsthistoriker Harald Olaf Hugo Hals).

Från ministerhotell till Sverigehus

Efter andra världskriget flyttas kansliets verksamhet in i tillfälliga lokaler, medan Inkognitogata 27 fortsätter vara chefsbostad och representationslokal. 1947 får svenska legationen i Norge ambassadstatus och 10 år senare invigs de för ändamålet byggda ambassadlokalerna på Nobels gate 16, där ambassaden har funnits och verkat till dags dato.

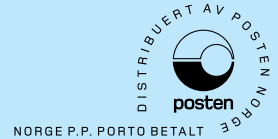
I mars 2018 påbörjades ombyggnaden av den historiska villan på Inkognitogata 27. Husets vindsvåning har sedan dess förvandlats till kanslilokaler, det forna garaget till expedition och damrummet på bottenvåningen har givit plats åt något så modernt som en hiss.

Den 23 maj stänger vi slutgiltigt dörrarna på Nobels gate - och återuppstår den 28 maj i de nygamla lokalerna. Vi påbörjar därmed ett helt nytt kapitel och ser fram emot att välkomna er till Sverigehuset på Inkognitogata!



"Ministerhotellet" på Inkognitogata 27.
Foto: Teigens Fotoatelier/DEXTRA Photo, Norsk Teknisk Museum

Fra/From
Svenska kyrkan i Norge
Hammersborg Torg 8B
NO-0179 Oslo



DITT MEDLEMSKAP ÄR VIKTIGT FÖR MÅNGA

Varje medlem behöver bekräfta sitt medlemskap när man är bosatt i Norge.
Läs mer om ditt medlemskap på www.svenskakyrkan.se/norge

Om du inte redan bekräftat ditt medlemskap kan du göra det genom att antingen:

- fylla i talongen nedan och sända den i ett slutet kuvert till:
Svenska kyrkan i Norge, Hammersborg torg 8 B, 0179 Oslo
- gå in på hemsidan www.svenskakyrkan.se/Norge och bekräfta direkt
- skicka **"Jag bekräftar mitt medlemskap i Svenska kyrkan i Norge"** samt namn, födelsedatum och telefonnummer till e-post: medlemnorge@svenskakyrkan.se

Har du redan bekräftat ditt medlemskap en gång behöver du inte göra det flera gånger.
Är du osäker på i vilket trossamfund du står registrerad i? Ring det centrala registret i Brønnøysund, tel 75 00 75 00

.....
Medlemskap för barn under 15 år ska bekräftas av samtliga föräldrar/vårdnadshavare.
Blankett för detta hittar du på www.svenskakyrkan.se/norge

Jag (texta namn & efternamn)
bekräfta mitt medlemskap i Svenska kyrkan i Norge.

Adress:

Norskt personnummer:

Svenskt personnummer:

Mailadress:

Telefonnummer:

.....
Ort och datum **Underskrift**