

Örebro

MITT I LIVET NR 1 2016

Tema:
Nytänk!

Tävla och
vinn nya
föräldraboken!

**Sonny Larsson
lämnade London
för Örebro**

Direktorn för Örebro Stadsmission är redo i startblocket

*Klara, färdiga ...
...gå!*

Svenska kyrkan 
ÖREBRO PASTORAT

Nytänk!

ATT TA ett nytt steg i livet. Att våga prova, att satsa och hoppas. Det finns det flera exempel på i den här tidningen. Till exempel Sonny Larsson som lämnade London för Örebro. Eller Monica Gunnarsson, som sa upp sig från läkemedelsföretaget för att få vara med och bygga upp Örebro Stadsmission.

Påsktiden handlar också om det. Att våga tro att Gud öppnar helt nya möjligheter. Att våga tro på under: Att det vänder, även när det är som mörkast. Att få en ny chans – och våga ta den. I kalendern på sidan 15 ser du en del av det som händer hos oss i påsktid. På webben hittar du ännu mer.

NYTÄNK GENOMSYRAR även tidningens design. Efter att ha gett ut *Örebro – Mitt i livet* som en åttasidig lokal bilaga till Amos under flera år, satsar vi nu på ny form och fler sidor. En del är sig likt, en del är annorlunda – men det är fortfarande Svenska kyrkan Örebro pastorat som står bakom tidningen och den kommer även fortsättningsvis att delas ut fyra gånger per år. Hoppas du gillar den.

HÖR GÄRNA av dig till orebro.mittilivet@svenskakyrkan.se med tips, tyck – och kanske ännu mera nytänk? Glad påsk!



Ingemar Söderström

INGEMAR SÖDERSTRÖM

Tyck till om nya tidningen på Facebook och instagram!



Följ och diskutera Svenska kyrkan i Örebro på [facebook.com/svkorebro](https://www.facebook.com/svkorebro), [instagram @svenskakyrkanorebro](https://www.instagram.com/svenskakyrkanorebro) och [youtube.com/svkorebro](https://www.youtube.com/svkorebro) – vi ses!

I detta nummer:

"Jag vill göra skillnad".
Intervju med Monica Gunnarsson, direktör för Örebro Stadsmission s 4–7

Vällagat, gott och rejält i Sonnys kök s 8–11

Spa för själen i vår s 13

Tävla och vinn! s 14

Kalendern s 15

Fyra frågor om språk- och läxhjälp s 16



"Det finns ett litet ljus i varje människa, det gäller bara att ta sig tid så ser man det."

Sonny Larsson
sid 8

örebro

Örebro – Mitt i livet ges ut av Svenska kyrkan Örebro pastorat och delas ut fyra gånger per år till alla hushåll i de åtta församlingar som ingår i pastoratet: Adolfsberg, Almby, Edsberg, Långbro, Mikael, Mosjö-Täby, Nikolai och Olaus Petri.

Nästa nummer utkommer 10 juni 2016.

Redaktion för detta nummer:

Cecilia Andersson, Maria Andersson, Therese Blixt, Marie-Anne Gustafson, Jenny Holmberg, Lisbet Kjellin, Eva von Walter. Adress: Svenska kyrkan, Storgatan 27, 703 63 Örebro.
E-post: orebro.mittilivet@svenskakyrkan.se

Ansvarig utgivare: Ingemar Söderström, kyrkoherde för Örebro pastorat, tfn 019-15 46 01, e-post ingemar.soderstrom@svenskakyrkan.se

Kontaktuppgifter till Svenska kyrkans församlingar och verksamheter i Örebro hittar du på www.svenskakyrkan.se/orebro eller genom att ringa informationsservice på 019-15 45 00.

Produktion: Verbum. Grafisk formgivning: Charlotte Steneram.

Tryck: Hylte Tryck, Hyltebruk 2016.



MILJÖMÄRKT Trycksak 3041 0701

Svenska kyrkan
ÖREBRO



Sollidens kursgård är nu **KRAV**-certifierad

**GRATTIS MARIE KILHED, FÖRESTÅN-
DARE PÅ SOLLIDENS KURSGÅRD,
som ligger 13 km norr om Örebro.**

Vad innebär det att Solliden blivit en KRAV-certifierad restaurang?

– Tack, vi är jättestolta över att vara en av länets få KRAV-certifierade restauranger. Det här innebär att 25 procent av alla våra matinköp ska vara godkända av KRAV och vi har därför ställt om delar av inköpen till KRAV-, EKO- och MSC-märkta varor.



Vi är också måna om att vissa varor, som kaffe, socker och choklad, ska vara godkända av Fairtrade – just det begär visserligen inte KRAV för certifieringens skull, men det är en viktig princip för oss.

– Att vara en KRAV-certifierad restaurang handlar också om att ha goda kunskaper om ekologi och att göra medvetna val i allt, från inköp av mat till sopsortering. Vi har antagit en miljöpolicy för gården, gjort en plan för systematiskt miljöarbete och alla medarbetare har genomgått en ekologisk grundkurs arrangerad av KRAV.

Hur gick certifieringen till?

– Den första revisionen genomfördes i höstas och Solliden fick godkänt på alla punkter. I fortsättningen kommer det att göras en årlig revision av vårt miljö-

arbete och våra inköp, för att på så sätt garantera att reglerna för KRAV-certifieringen följs.

Vad innebär det här för era kunder?

– Kunden är garanterad att Solliden använder bra råvaror. Vi serverar till exempel enbart ekologiskt odlad frukt för att minska giftanvändningen som påverkar både din hälsa och vår miljö.

Du har varit föreståndare för Sollidens kursgård i två år nu. Vad är du mest nöjd med så här långt?

– Att Solliden klarar av att ha så många olika evenemang och kundgrupper. Vi är inte nischade på till exempel bara konferenser utan här får alla ett gott bemötande, oavsett om du är på en retreat, bröllopsfest, ungdomsläger, arbetskonferenser eller utbildning. Sedan är jag naturligtvis jättestolt över den mat vi serverar. Att vara i matsalen och ta emot allt beröm från våra gäster gör mig både glad och stolt.

Har ni något spännande på gång?

– Just nu planerar vi att anlägga en egen köks- och kryddträdgård. Vi vill kunna servera mat med ingredienser från egen odling. Men vi vill också att våra gäster ska få njuta av att plocka solvarma bär och njuta av örtkryddornas fantastiska dofter.

– I år har vi också för första gången en morsdagsmiddag. Den 29 maj bjuder vi in till en somrig buffé för att fira alla mammor.

JENNY HOLMBERG

vi4

När gjorde du något oväntat senast som övertäckade dig?



Josefin Löfgren:

– I dag när jag hade en examination i historia i skolan. Det gick mycket bättre än förväntat.



Ella Hammarström:

– Jag höll i en redovisning och det var pirrigt i början, men inte lika svårt som jag hade förväntat mig.



Rickard Fors:

– Jag röjde i förrådet, det överraskade mig, och efteråt blir man ju nöjd.



Beely Low:

– Jag åkte den stora vattenruschkanan på Gustavsvik med min treåriga dotter – och hon vågade!

ENKÄT: MARI-ANNE GUSTAFSON

Monica Gunnarsson, direktor Örebro Stadsmission:

”Jag vill göra skillnad”

En förströdd koll på Facebook i höstas och där var den. Rekryteringsannonsen om att nystartade Örebro Stadsmission sökte en direktor, alltså en verkställande chef. Fyra månader senare har **Monica Gunnarsson** lämnat läkemedelsföretaget i Uppsala och är i full gång med att bygga upp en helt ny verksamhet – med målet att göra Örebro till en varmare stad.

TEXT: JENNY HOLMBERG **FOTO:** ULLA-CARIN EKBLOM

HON ÄLGAR Storgatan fram med uppdraget att plöja helt ny mark i Örebro och så här långt är Örebro Stadsmissions direktor väldigt nöjd med jordmånen.

– Marken var beredd innan och jag känner mig så väl mottagen. På sätt och vis är det konstigt att det inte funnits en stadsmission i Örebro tidigare. Den hör liksom hemma i Örebros hela DNA. Vi är en starkt växande stad med en stark kyrklig bas och mycket engagemang.

”Det är dags nu” sa fader Thanh Nguyen från S:t Eskils katolska församling vid det där historiska mötet den 30 november, när 18 församlingar i Örebro sa ja till att bilda Örebro Stadsmission tillsammans. Och dags är det verkligen, tycker Monica Gunnarsson, inte minst mot bakgrund av samhällsutvecklingen i stort:

– Vi kan se det väldigt konkret runt omkring oss. Mycket har hänt bara under de senaste två åren. Människor mår inte bra. Utsattheten har ökat, antalet besökare på Ria-Dorkas har mer

än fördubblats. Fattiga EU-migranter tigger på gatorna och vi har en pågående flyktingkris, människor flyr för sina liv.

– Som jag ser det, har vi kommit till en punkt där alla, på individnivå, behöver bestämma sig för om det här är okej eller inte. Vilken människosyn har jag? Vad står jag för som människa? Är det här okej? Vi kan inte längre gå runt och låtsas som att det här inte händer eller tänka att det här får någon annan fixa. Vi behöver ta ställning.

FÖR MITT i allt detta finns också en växande främlingsfientlighet. Men den skrämmer inte Monica Gunnarsson lika mycket som likgiltigheten.

– Visst känner jag oro inför polariseringen i samhället, att man delar upp människor i vi och dom på olika vis. Det behöver inte bara handla om främlingsfientlighet utan också om hur man ser på till exempel missbrukare och hemlösa. Men ännu mer skrämmande än polariseringen är neutraliseringen,



***”Vi ska bli Sveriges
bästa Stadsmission”***

Monica Gunnarsson

Ålder: 51

Aktuell: Direktör för nystartade Örebro Stadsmission

Familj: Maken Kjell som är administrativ rektor i Hallsbergs kommun, barnen Elvira 21 (utflugen) och Alfred 18. Och så springer spanieln Tryggve som har ståplats.

Bor: Hus på landet i Vretstorp.

Fritid: Umgås med familj och vänner. Jag har blivit bättre på att prioritera vännerna under senare tid, det var ett tag när jag inte riktigt hann med. Jag sjunger i olika körkonstellationer och idrottar. Går också gärna ut i skogen och bara sitter en stund och tittar på en tall.

Tro: Ja, jag är med i Vretstorps frikyrkoförsamling.

Påskan för mig: Den största kristna högtiden. Påskan bär hela det kristna budskapet och står för förlåtelse, frälsning och hopp – precis som Örebro Stadsmission, egentligen. Hur misslyckad du än känner dig eller vad du än har varit med om, så är du fortfarande en människa som är älskad.



Tema: Nyttänk!

det vill säga likgiltigheten. Att inte bry sig.

– Sverigedemokraterna fick 12,9 procent av rösterna i senaste riksdagsvalet och i vissa mätningar har partiet nu uppemot 20 procent. Jag väljer att se det så här: Om vi säger att 20 procent av Sveriges befolkning delar SD:s värderingar så är det fortfarande 80 procent som inte gör det. Om dessa 80 procent väljer att vara tysta – ja, då kommer de där 20 procenten att dominera debatten. Men om 80 procent av befolkningen väljer att höras och står upp för andra typer av åsikter, då blir det en helt annan sak. Det handlar om att visa civillurage. Att inte bara stå tyst bredvid och titta på.

DET VAR DET civilluraget och den glöden som fick Monica Gunnarsson att söka tjänsten som direktor. Egentligen letade hon inte aktivt efter ett nytt jobb – men något hände när den där rekryteringsannonsen for förbi vid en slentrianroll på de sociala medierna.

– Jag hade jobbat för läkemedelsföretaget Fresenius Kabi i Uppsala i 15 år och trivdes bra. Visst hade jag tittat mig omkring lite grann ibland och konstaterat att för mig fanns två alternativ. Antingen att söka jobb på ett annat läkemedelsföretag på annan ort eller byta bransch och försöka komma närmare Örebro. Men jag hade inte hittat något som känts tillräckligt lockande eller spännande. Jag är heller ingen person som vill sälja vad som helst, det måste kännas meningsfullt.

Fresenius Kabi, där Monica Gunnarsson var Sverigechef fram till 17 mars i år, är specialiserat på klinisk nutrition och medicinsk teknik som underlättar behandlingen av svårt sjuka och kroniskt sjuka patienter.

– Viljan att göra skillnad för människor var orsaken till att jag en gång utbildade mig till sjuksköterska och den viljan har följt mig genom hela mitt yrkesliv. Genom rekryteringsannonsen från Örebro Stadsmission såg jag en möjlighet att få göra det på ett nytt sätt, där jag också kan bidra med den kompetens och den erfarenhet som jag samlat på mig under de senaste 15 åren.

För även om marknaden är väl beredd, som Monica Gunnarsson säger, så är det ändå mycket nyttänk som krävs. Liksom strate-



gisk och finansiell planering, affärsutveckling, projektledning, ledarskap, entreprenörskap – och, inte minst, en stark och uppriktig vilja att göra Örebro till en medmänskligare stad.

Därför älgar Monica Gunnarsson Storgatan fram, på väg mot ännu ett möte. De två första månaderna av 2016 har hon delat tiden mellan sitt gamla jobb och Örebro Stadsmission genom att ta ut semesterdagar som vikts åt stadsmissionen. Från och med mitten av mars är hon direktor på heltid.

– En utmaning just nu, är att vårda allt det engagemang som började växa upp runt Örebro Stadsmission innan vi ens hade startat. Redan i mitten av januari i år hade vi nästan 3000 fans på Facebook-sidan och när vi hade ett informationsmöte i januari för de som var nyfikna på hur man kan engagera sig,

Tidplan Örebro Stadsmission

26/5 2015

Kyrkofullmäktige för Svenska kyrkan Örebro pastorat fattar beslut om att starta en stadsmission i Örebro, tillsammans med andra kyrkor och aktörer. Då har frågan utretts av Svenska kyrkan under en tid.

Maj till oktober 2015.

Vill ni vara med och bilda en Stadsmission i Örebro? Frågan går ut på remiss till andra. Flera kyrkor hör av sig och vill vara med.



6/10 2015

Rose-Marie Frebran, f.d. landshövding presenteras som ordförandekandidat till Örebro Stadsmission.

30/11 2015

Örebro Stadsmission bildas av 18 församlingar i Örebro. Utöver de åtta församlingarna i Svenska kyrkan Örebro pastorat var följande kyrkor med och bildade Örebro Stadsmission: Betaniakyrkan, Betelkyrkan, Betlehemskyrkan, Brickebergskyrkan, Filadelfiakyrkan, Hagakyrkan, Immanuelskyrkan, Korskyrkan, S:t Eskils Katolska församling och Vasakyrkan.



”Monica Gunnarsson är en erfaren ledare, delar Örebro Stadsmissions värderingar, är förankrad i kyrkan och har de kvalifikationer som krävs för att bygga upp och driva en helt ny verksamhet”

Rose-Marie Frebran, styrelseordförande
för Örebro Stadsmission

var intresset så stort att lokalen blev full. Över 60 personer var där. Det är verkligen häftigt.

Häftigt är också en av Monica Gunnarssons målsättningar – att Örebro Stadsmission ska bli den bästa stadsmissionen i Sverige.

— **JA, JAG VILL DET.** Jag är en tävlingsmänniska och van att jobba mot mål. Det är viktigt att formulera olika typer av måltal för att veta vart man är på väg. Vart ska vi? Har man inget mål vet man ju inte heller om man kommit fram. Och jag vill komma fram. Jag vill verkligen att Örebro ska bli en varmare stad där fler människor möts över gränserna, där fler upplever att de har en meningsfull tillvaro och där fler känner sig sedda och älskade för den de är. ●

Monica Gunnarsson i samtal med Tomas Elm, verksamhetsledare för Ria-Dorkas.

Örebro Stadsmission

Örebro Stadsmission bildades 30 november 2015 och är en ideell förening som bedriver verksamheter för människor i hemlöshet och missbruk; barn, ungdomar och äldre. Örebro Stadsmission utmanar och kompletterar samhällets insatser för människor i utsatta livssituationer. Metoderna är social omsorg, socialt företagande och utbildning.

Allt arbete sker utifrån en kristen grundsyn. I mitten av februari började Örebro Stadsmission bygga upp en second hand-butik på Köpmangatan 31. Fler verksamheter som planeras är råd- och stödverksamhet för EU-migranter, socialt företagande som t.ex. café, skapande mötesplats för ungdomar, försäljning av enkla tjänster (s.k. Blixtjobb) och olika typer av lågtröskelsysselsättning för människor som står långt ifrån arbetsmarknaden t.ex. REMAKE återbruk.

**22/12
2015**

Monica Gunnarsson presenteras som ny direktör för Örebro Stadsmission.



**15/2
2016**

Örebro Stadsmission börjar arbetet med att bygga upp en second hand-butik på Köpmangatan 31. **Anna Örenius** blir butikschef.



Sen vår/försommar. Kansli och café öppnas centralt i Örebro.

**1/7
2016**

Ria-Dorkas och Café Deed införlivas i och blir en del av Örebro Stadsmission.



2016

Senare under 2016. Örebro Stadsmission utvecklar sociala företag.

Vällagat, gott och rejält i Sonnys kök

I Svenska kyrkan i London bakade han 500 kannelsnurror i veckan. På Café Nikolai i centrala Örebro kommer brödbudet att vara mer varierat. Men grundtanken är densamma – alla är välkomna.

TEXT: INGALILL BERGENSTEN **FOTO:** ULLA-CARIN EKBLOM



Varje torsdag är det
sopplunch i Café Nikolai.
Kristina Carlsson och
Sonny Larsson lagar mat,
serverar och tar hand om
gästerna.



Kramar och kakor på Café Nikolai i centrala Örebro.

KYRKKAFFEBESÖKARE, SMÅBARNSFÖRÄLDRAR, soppälskare och de som kommer in för att värma sig lite och bli bjudna på en kopp kaffe – alla är välkomna, säger husmor Sonny Larsson. **Husmor?**

– Ja jag säger det, fast egentligen heter det väl husvärd nu för tiden. Men husvärd, det låter som att jag hyr ut lägenheter och luftar element, tycker jag. Och husfar är jag definitivt inte. Jag har hand om köket, bakning och servering. Och jag är helt nöjd med att kallas husmor.

Nu är det inte första gången Sonny har en tjänst som husmor. Till Café Nikolai kom han alltså i januari från Svenska kyrkan i London där han var husmor i fem år. Fem spännande år med intensivt arbete samt god och stark arbetsgemenskap och kyrklig gemenskap.

– Kyrkoherden i London värnade om de utsatta. Det kändes fint att få ingå i en gemenskap där alla var välkomna oavsett hudfärg, sexuell läggning eller samhällsstatus.

Själv gled Sonny in i ”kyrksvängen”, som han kallar det, nästan utan att märka det. Hans mamma och pappa var inte kyrkliga, men när han som sextonåring kom från Hällefors till Örebro för att gå restaurangskolan hamnade han hos frikyrkofamiljen Bergholm som sådde ett frö hos honom.

– Min Gudsbild är okomplicerad. Jag tror på den kraft som vi kallar Gud och som andra kallar andra saker. Det viktigaste för mig i kristendomen är kärleksbudet. Jesus kom för att visa för mänskligheten hurdan Gud är. Jag är glad att jag hittat en tro men jag prackar inte på den på någon annan. Och jag missionerar inte – ja, utom genom magen då, säger Sonny och ler glatt.

HEMBAKADE SEMLOR till kyrkkaffet varje söndag under fastan, mjuk kaka, annan kaka och smörgås resten av året. Så vill Sonny att det ska vara i på kyrkkaffet i Café Nikolai.

– Man ska aldrig servera en torr köpekaka till kyrkkaffet. I London kom 65 av 70 gudstjänstdeltagare på kyrkkaffet. Så tror jag att det kan bli här också.

I stort sett hela sitt yrkesverksamma liv har Sonny jobbat i krogbranschen och mesta tiden som ansiktet utåt, i servering eller i bar. Under 10 år jobbade han åt SAS som steward, det vill säga huvudansvarig för flygplansköket under flygresan.

– Det jobbet passade mig perfekt. Jag älskar när livet inte

”Man ska aldrig servera en torr köpekaka till kyrkkaffet. I London kom 65 av 70 gudstjänstdeltagare på kyrkkaffet. Så tror jag att det kan bli här också.”

är precis inrutat och har lätt att anpassa mig. Mitt hotellrum i Chicago var mitt hem då jag bodde där.

Sonny blev uppsagd från SAS i samband med att företaget gjorde sig av med stor del av personalen. Det var då som han via sin sambo blev uppmärksammas på att Svenska kyrkan i London sökte en husmor.

– Jag skrev i min ansökan att jag både kunde laga mat och baka bullar, vilket var sant. Men jag hade inte förstått vilka volymer det rörde sig om i London och jag var till att börja med inte alls bra på att planera. Till en seniorlunch i London kunde det komma 100 personer. Och till jul bakade vi 4 500 lussekatter. Det började volontärerna med redan på sommaren. Och tanterna bakade resten av kaffebrödet.

Tanterna, ja.

HÄR HAR vi en av Sonnys svaga punkter. Han älskar tanter.

– Jag har alltid haft vänliga tanter omkring mig ända sedan jag var barn. När jag säger tant om någon är det en kärleksförklaring. Något mycket fint. Man ska vara rädd om alla fina tanter som finns, dem ska man ömma om.

Men vad är en tant för dig?

– En äldre kvinna som trivs med sig själv och är trygg i sin ålder. Hon behöver inte ha handväska och stödstrumpor.

Tanterna i London var en del av den stora skara frivilligarbete som såg till att verksamheten i Svenska kyrkan i London fungerade.

– Det är en sak som jag kommer att jobba för att få mer av på Café Nikolai – frivilligarbete. Kyrkan har inte obegränsat med pengar, utan vi behöver satsa på att få församlingsmedlemmarna engagerade. Och ungdomarna. Här kanske man behöver tänka lite nytt.

Ordet ”god mat” återkommer gång på gång i samtalet med



Sonny Larsson,
spindekn i nätet
på Café Nikolai.

Sonny. Hans matrepertoar är stor, och han talar lyriskt om så vitt skilda saker som surströmming, blodpalt och ostron. Hans matfilosofi är enkel och okomplicerad som han själv – maten ska vara vällagad, och god förstås, och riklig.

– Jag gillar när det är fullt med mat på bordet som man kan plocka av.

– Och jag använder bara riktiga råvaror som smör, grädde och fet mjölk då jag bakar och lagar mat såväl på hemma som på jobbet. Absolut inga lightprodukter.

Att följa recept till punkt och pricka är inget för Sonny. Möjligen kastar han ett öga i receptet men sedan är det improvisation som gäller.

– Så är jag, säger Sonny och drar lite i skärmen på kepsen som han bär i stället för hårnät.

FÖRUTOM MAT pratar vi mycket om de människor som Sonny särskilt ömmar för, de utsatta. De som Café Nikolai också vill välkomna. När man tar en kopp kaffe i kaféet för 10 kronor kan man skänka en tia till en så kallad bjudkopp, och som då blir gratis för den som behöver det.

Lika viktigt som att brödet är gott och torsdagssoppan också tycker Sonny att det är att människor som kommer till kaféet blir sedda.

– Det finns ett litet ljus i varje människa, det gäller bara att ta sig tid så ser man det. ●

Sonny Larsson

Namn: Sonny är ett gammalt raggar-namn och morsan var raggarbrud i Värmland och bara 17 år då jag föddes.

Aktuell: Ny husvärd/husmor i Nikolai församling.

Ålder: 48 år – är på väg mot att bli farbror fast jag inte fattar det.

Familj: Man/sambo Timmy Leijen och en utflugen dotter, 21 år.

Bor: I villa i Rynninge.

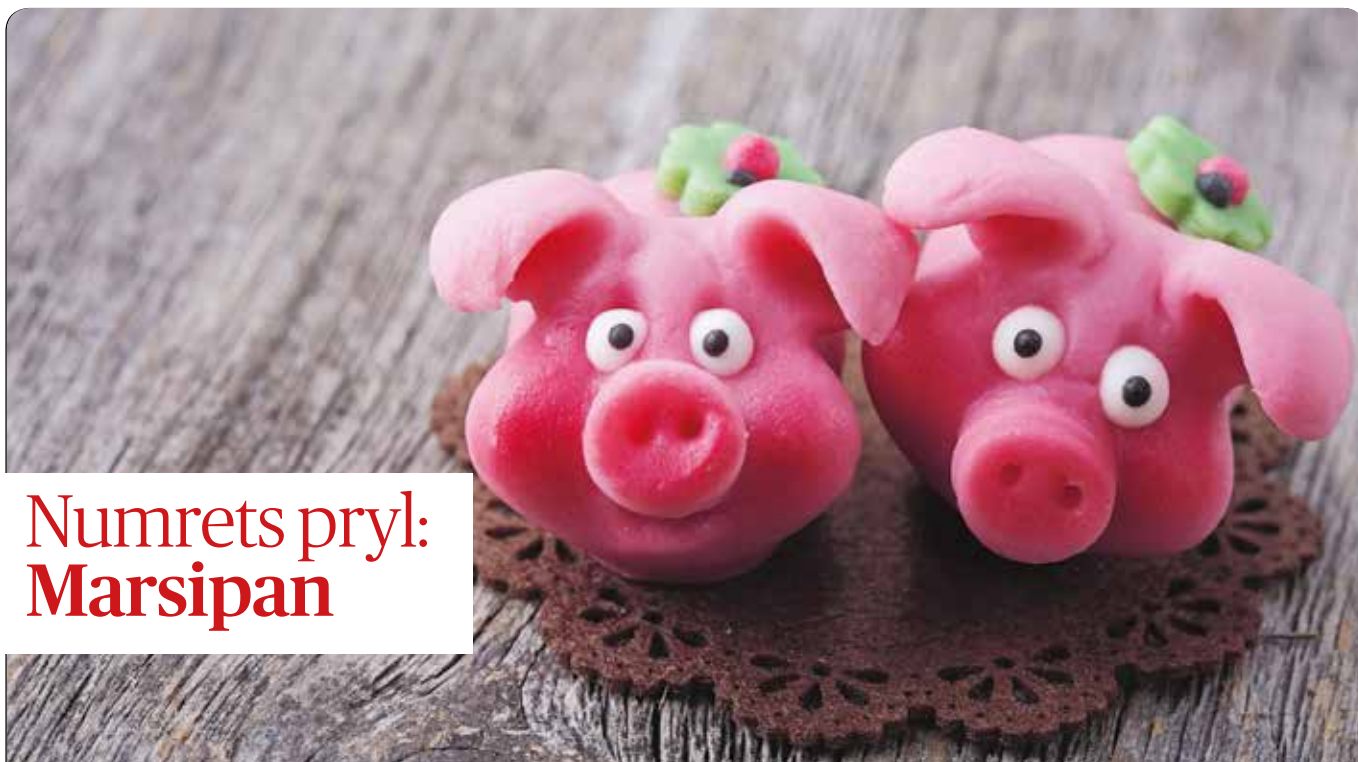
Kopplar av med: Jag är en slacker som gillar att bara vara, bli bjuden på god mat och träffa vänner. Jag gillar också att fiska, plocka svamp och åka skidor i fjällen om man får ha med matsäck.

Blir glad av: God mat. Familj och vänner. Att känna mig behövd och göra något för andra människor. Och att bara vara.

Blir ledsen av: Orättvisor, folks dumhet och okunskap. Människor som betraktar andra som mindre värda därför att de har en annan hudfärg. Så gråter jag jämt då jag hör gamla läsarpsalmer och ofta på högmässan. Fast det är ju faktiskt glädjetårar.

Så firar jag påsk: Brukar ofta vara i Sälen eftersom min sambo jobbar där på vintern. En påskbuffé blir det alltid och något besök i kyrkan.





Numrets pryl: Marsipan

TILL PÅSK ÄR DET många av oss som tycker om att äta marsipan i olika former.

Var marsipanen ursprungligen kommer ifrån är lite oklart, men en utbredd uppfattning är att den kommer från östra Medelhavsområdet. Någon säger att korsfararna tog med sig receptet när de återvände till Europa, någon annan

att marsipanen kom hit genom köpmän från Venedig. Från början var marsipan något som bara kungar och andra välbeställda kunde köpa på sig, eftersom socker var en dyr produkt. Under 1800-talet kunde även medelklassen kalasa på marsipan då det blivit billigare att framställa socker. I våra dagar tillverkas marsipan med hög kvalitet i Odense,

Danmark och i Lübeck, Tyskland. Kvaliteten beror på hur mycket mandel det finns i marsipanen. En hög andel mandel betyder att marsipanen har en bra kvalitet. Marsipan består av socker och mandel, som bindemedel fungerar oljan från mandeln.

LISBET KJELLIN

Nedsläckta kyrkor och taizémässa under Earth Hour 19 mars



Lördag 19 mars är det dags för världens största miljömanifestation klockan 20.30–21.30. Syftet med Earth Hour är att skicka en stark politisk signal till världens makt-havare om att ta klimatförändringarna på allvar och därigenom uppmärksamma och skapa ett engagemang i frågan. Earth Hour är alltså inte en energisparkampanj. Svenska kyrkan i Örebro medverkar i Earth Hour genom att släcka ner flera kyrkor och deras fasadbelysningar – och genom att bjuda in till en stilla taizémässa i Adolfsbergs kyrka. Välkommen att sjunga taizésånger och be för klimatet i en helt nersläckt kyrka, i skenet från mängder av stearinljus.

Endagsretreat i Mosjö kyrka 9 april

GE DIG SJÄLV en dag i stillhet inför påsken – var med om en endagsretreat i Mosjö kyrka med bön och mässa. Det finns möjlighet att gå en kort pilgrimsvandring och den som vill kan reflektera kring Bibeln i färg och form.

Kostnad: 150 kr/person (enklare lunch, kvällsmat och eftermiddagsfika ingår). Anmäl dig till inger.ols-son@svenska-kyrkan.se eller genom att ringa 019-15 47 83 senast 23 mars.



Spa för själen i Adolfsbergs kyrka i vår



BEHÖVER DU TID FÖR DIG själv och ditt inre? Prova våra återhämtningsdagar i Adolfsbergs kyrka våren 2016.

Spa för själen i Adolfsbergs kyrka växer i popularitet och arrangeras en lördag i månaden klockan 9.00–16.00. Många behöver en paus i tillvaron, men långt ifrån alla har möjlighet att åka iväg på retreat över en helg. Då kan Spa för själen vara ett alternativ. Under återhämtningsdagen

är du med om andakt, meditation, chi gong, avspänning, möjlighet till utevandring/skapande m.m. Kostnad: 150 kr per gång (lunch och fika ingår). Under våren har två dagar redan genomförts, tre återstår:

● 19/3 HÄR OCH NU

Avspänning, bön, dans/meditation

● 30/4 I GLÄNTAN

Avspänning, bön, meditation, lätt yoga, hand/fotmassage

● 28/5 ANDENS VIND

Avspänning, bön, meditation, chi gong

Vill du vara med? Hör av dig till diakon IngMarie Rice Edsbrand på tfn 076-772 03 65 eller ing-marie.rice.edsbrand@svenskakyrkan.se.

SVENSKA KYRKAN I ÖREBRO PRESENTERAR STOLT

PÅSK 2016
SVEK, DÖD OCH TRIUMF – UPPLEV PÅSKENS DRAMATIK I DIN KYRKA
DU HITTAR PÅSKENS PROGRAM PÅ SVENSKAKYRKAN.SE/OREBRO

Svenska kyrkan

Fråga fritt!

Jag kunde inte komma på Örebro Stadsmissions informationsmöte i januari. Hur gör jag för att engagera mig?

GUN

Hej Gun!

Vi samlar till ett nytt informationsmöte i slutet av mars – håll utkik på Facebook-sidan Örebro Stadsmission för exakt datum. Till dess att stadsmissionens verksamhet är igång finns det flera sätt att hjälpa.

Vi behöver flera volontärer till insamlingen till stadsmissionens second hand-butik på Köpmangatan 31. Vill du vara med där anmäl dig direkt till Kerstin Johansson på e-post volontar@orebrostadsmission.se. På Köpmanga-

tan 31 kan du också lämna in kläder, prylar och möbler som vi kan sälja och som i sin tur blir hjälp till de som behöver. Vi planerar öppna butiken i början av april men insamlingen är redan igång. Du hittar information om inlämningsstider på butiksdörren, i Nikolai prästgård och på Facebook-sidan Örebro Stadsmission.

Den 1 juli blir Ria Dorkas och Café Deed en del av Örebro Stadsmission och här finns chans att göra skillnad redan nu. Vill du hjälpa till på Ria Dorkas, Crossroads eller härberget Vinternatt kontaktar du Tomas Elm på e-post tomas.elm@helamanniskan.se direkt.

Vi söker också fler volontärer till Café



Deed som arbetar med ungdomar. Är du sugen, hör av dig till Pernilla Johansson på e-post pernilla@cafedeed.se. Tack för att du är med!



JANNA HELLERUP ULVSELIUS
PROJEKTLEDARE UPPSTART
ÖREBRO STADSMISSION

HAR DU OCKSÅ EN FRÅGA? Om vad som helst? Mejla oss på e-postadress orebro.mittilivet@svenskakyrkan.se

Vinn föräldraboken Tillsammans är det nya själv!

Var ligger Örebro Stadsmissions nyöppnade second hand-butik? Om du vet det, har du chans att vinna den nya boken *Tillsammans är det nya själv* av Cajsa Tengblad.

FAMILJEN HAR BLIVIT ett samlingsnamn för vardagspussel, planering, dåligt samvete och långa listor med måsten. Allt i en enda stor stress för att få till stånd lite egentid. Men tänk om man tänker tvärtom. Att det är i familjen man får vara sig själv, vila och leva fullt ut. Cajsa Tengblad har skrivit den bok hon själv saknat, en bok som inte handlar så mycket om hur vi ska bemöta våra barn, utan mer om hur vi som föräldrar, oavsett livssituation, ska ta vårt liv på allvar, leva för att må bra och få ett gott liv och på så sätt vara positiva förebilder för våra barn.

Var ligger Örebro Stadsmissions nyöppnade second hand-butik?

- 1. Marieberg Galleria
- X. Aspholmsvägen 14
- 2. Köpmangatan 31

SKICKA IN svaret märkt "Tävling nr 1" senast 22 april samt namn och adress till orebro.mittilivet@svenskakyrkan.se eller till Örebro – Mitt i livet, Svenska kyrkan, Storg 27, 703 63 Örebro. Vi har tre böcker i potten. Lycka till!

Tävling!



Svenska kammarorkestern spelar för Örebro Stadsmission

Tisdagen den 5 april kl. 18 ger Svenska kammarorkestern och chefsdirigent Thomas Dausgaard konserten "Värme" på Örebro konserthus, till förmån för Örebro Stadsmission.

Program:

- J S Bach Brandenburg konsert nr 5 i D-dur BWV 1050
- J Brahms Symfoni nr 2 i D-dur

Konserten är cirka 1 timme lång exkl. paus och biljetterna kostar 275 kr inkl. serviceavgift, varav 250 går oavkortat till Örebro Stadsmission. För mer information, se www.orebro-konserthus.com.



Samtalsgrupp för dig som förlorat någon nära

ATT FÅ DELA dela tankar och känslor med andra som är i samma situation kan göra sorgen lättare att bära. Därför har vi olika samtalsgrupper där du som mist en anhörig får hjälp att bearbeta din sorg tillsammans med andra. I slutet av mars startar vi en ny samtalsgrupp om sorg för dig som förlorat en närstående. Vi träffas vid fem tillfällen, en kväll varannan vecka, i Adolfsbergs församlingshem i Örebro med start torsdag 31 mars klockan 18-20. Träffarna leds av en diakon från Svenska kyrkan. Anmäl dig till IngMarie Rice Edsbrand, diakon, på telefon 076-772 03 65 eller e-post ingmarie.rice.edsbrand@svenskakyrkan.se.



Aktuellt

Detta är bara en liten del av allt som händer hos oss. Du hittar många fler exempel på svenskakyrkan.se/orebro och i NA varje fredag. Glad påsk!



FOTO: MAGNUS ARONSSON

Gudstjänster

Fredagsmässor i S:t Nicolai kyrka.

18/3 kl 20 (Jazzmessa) och 15/4 kl 20 (Vismessa).

Påsknattsmässa. 26/3 kl 23 i Olaus Petri kyrka och kl 23.30 i Långbro, S:t Mikael's, S:t Nicolai och Tångeråsa kyrkor.

Fest- och påskdagsmessa. 27/3 kl 10 i Adolfsbergs, Almby, Kräcklinge, Långbro, Mosjö, Olaus Petri och S:t Mikael's kyrkor samt Sörbykyrkan, kl 11 i S:t Nicolai kyrka och kl 15 i Ekers kyrka.

Ekumenisk gudstjänst på Stortorget. 27/3 kl 16.30. Örebrokyrkorna firar påskdagen i en stor gemensam påskdagsgudstjänst.

Sinnesrogudstjänst.

15/4 kl 19 i S:t Mikael's kyrka.

Vårgudstjänst. 30/4 kl 19 i Kräcklinge kyrka. Efter gudstjänsten valborgsmässöfirande vid Kräcklingegården med brasa, sång, fika och vårtal.

Vallfartsmässa vid Riseberga klosterruin 5/6 kl 11.

Musik & konserter

Stabat Mater av Giovanni Battista Pergolesi. 20/3 kl 18 i Almby (Almby ungas vokallensemble), 25/3 kl 15 i Adolfsbergs kyrka (elever från Örebro musikhögskola) och 23/3 kl 18.40 i Olaus Petri kyrka (Anna-Sofia Gahnfelt sopran, Eva Dobreff alt).

Pingstaftonskonsert. 14/5 kl 19 i Långbro kyrka. Långbro kyrkokör och Open Doors sjunger under ledning av Henrik Wing.

Körkonsert, J S Bach: "Himmelska kantater". 20/5 kl 19 i Olaus Petri kyrka. Olaus Petri Vocalis och Drottningholms Barockensemble under Stefan Lindvall. Dirigent Mats Bertilsson. Fököp.

Barn & familj

Barnens kyrka. 30/3, 20/4 och 18/5 kl. 17 i S:t Nicolai kyrka. Häng med Nickan på upptäcktsfärd i kyrkan, efteråt pannkakskvällsmat i Prästgården.

Gudstjänst med små och stora. 20/3 kl 10 i Adolfsbergs och S:t Mikael's kyrkor.

Påskpyssel. 21/3 kl 17 i Långbro församlingshem.

Sångstund i kyrkan med spagettilunch 8/4 och 13/5 kl. 10 i Olaus Petri kyrka.

Mejramkörens vårkonsert 18/5 kl 18 i Sörbykyrkan. Grillning och glass!

Babykonsert. 26/5 kl 10.30 i S:t Mikael's kyrka.

Annat på gång

Dansseminarium med heliga danser. 20/3 kl 15–18 i Olaus Petri kyrka och församlingshem. Anmälan till Ingeborg Lindqvist Torstenson, tfn 019-15 46 74.

Agapemåltid med påsktapas. 24/3 kl 17.30 Långbro församlingshem.

Kyrklunch 27/3, 17/4 och 29/5 ca 11.15. Mat och gemenskap i Almby församlingshem efter söndagens högmässa.

Storloppis i Olaus Petri. 2/4 kl 10–14 i församlingshemmet på Sofiagatan 2. Alla intäkter från bordshyran och caféet går till kyrkans hjälparbete.

Sverigefinskt församlingsarbete i Örebro

Kaksikiellinen hartaus Via Dolorosa Pyhän Mikaelin kirkossa 23.3. klo 21.00.

Messu Pyhän Mikaelin kirkossa 27.3. klo 14.00. Toivotamme tervetulleeksi uuden papin Martti Paanasen.

Teckenspråkigt arbete

Teckenspråkig gudstjänst med nattvard. 20/3, 24/4 och 22/5 kl 14 i S:t Nicolai kyrka.

Teckenspråkigt rikssommarläger. 18–22/6 på Rättviks stiftsgård, anmälan senast 2/5 till Gun Carlzon på sms 070-644 68 69.

Teckenspråkigt ungdomscafé. 11/4, 25/4 och 16/5 kl 18–20 i Nikolai prästgård.

Vadå läxhjälp?



FOTO: ULLA-CARIN EKLÖM

Vill du också bli volontär?
Ring 019-15 47 68!

”Vi läser läxor, övar svenska och fikar – kvällarna blir en kontaktyta där viktiga och stöttande relationer byggs.”

FYRA FRÅGORTILL OLA FRIDEBLAD, kultur- och mångfaldspedagog och initiativtagare till Tegelbrukets populära språk- och läxhjälp för ensamkommande flyktingungdomar på onsdagskvällar. Varför språk- och läxhjälp?

– När man kommer som ny till ett land är språket det viktigaste redskapet för att förstå och integreras i det nya samhället. Man behöver språkundervisning men också trygga sociala sammanhang där man kan öva på att prata. Vi läser läxor, övar svenska och fikar – kvällarna blir en kontaktyta där viktiga och stöttande relationer byggs. Det blir många fina möten.

Var kommer idén från?

– Den har växt fram ur ett behov från ungdomarna själva. Vi startade i november och fick ett enormt gensvar direkt – både från ungdomarna och alla volontärer som ställer upp med sin lediga tid. Det finns ett stort värde i den kunskap och förståelse som deltagare och volontärer tar med sig från onsdagskvällarna på Tegelbruket, det gör mig glad!

25 volontärer anmälde sig redan första veckan. Finns det plats för fler?

– Absolut! Vi söker fortfarande fler som vill hjälpa till under något av passen på onsdagskvällarna. Du kan välja att vara med klockan fem till halv åtta eller

halv åtta till nio och du behöver inga speciella förkunskaper. Hör av dig till mig på telefon 019-15 47 68 eller e-post: ola.frideblad@svenskakyrkan.se så berättar jag mer.

Vad blir nästa projekt?

– Att fortsätta jobba med religionsdialog. Det finns ett växande ungdomsengagemang i Örebros religionsdialoggrupp och senast arrangerade vi ett läger på Solliden som lockade över 30 unga från Svenska kyrkan, Örebro moské, Ahulbait kulturcentrum, Bosniska moskén och Pingstkyrkan. Att vara med och stärka denna grupp är en viktig framtidsvision.

CECILIA ANDERSSON