

#5
NOVEMBER
2017

intron

EN HÄLSNING FRÅN SVENSKA KYRKAN I GÄVLE

Allhelgarna
tid för eftertanke



VEM HITTAR DU
I HÖGSKOLANS
KORRIDORER?

NÄR NÅGON I DIN NÄRHET
INTE VILL LEVA LÄNGRE

ATT SJUNGA HELLRE ÄN BRA

Tid för allvar och eftertanke

ASTRID LINDGREN lär ha inlett de nästan dagliga telefonsamtalen till sina systrar med orden "döden, döden" för att påminna varandra om just döden, och sedan fortsätta att prata om allt annat. Så lever vi ofta våra liv. Vi vet om att döden drabbar oss alla, men vi behöver också få prata om annat. Vi orkar inte till vardags stanna för länge i tankarna om att livet en gång tar slut. För det är svåra känslor.

Men just därför är den tid på året som nu närmar sig viktig. Vi får möjlighet att stanna upp inför döden, minnas nära och kära som lämnat jordelivet, sörja med både tacksamhet och saknad. Ta en minut. Vi får i handling uttrycka något av livets allvar och eftertanke när vi tänder ljus på kyrkogårdar, i kyrkor, i våra hem. Det är jobbigt och smärtsamt, men samtidigt läkande och vackert.

Frågorna infinner sig, om livet, döden och evigheten. Rader ur en psalm av Ylva Eggehorn sätter ord på det vi kan känna inför döden, när den benämner också vår rädsla. Men psalmen slutar inte där. Den ger bilder för hoppet, ljuset och trösten som möter oss i Guds famn. Orden i den sista versen får bli ord att vila i när ljuslågorna lyser upp höstmörkret:

"Du är på väg. En dag blir natten vit. En dag och stjärnor växer ur hans famn. Var inte rädd. Det finns en mörklagd hamn, du ser den inte nu, men färdas dit. Var inte rädd. Det finns ett hemligt tecken, ett namn som skyddar dig nu när du går. Din ensamhet har stränder in mot ljuset. Var inte rädd. I sanden finns det spår." (Psalm 256 ur psalmboken.)



OM INTRON

En hälsning från Svenska kyrkan i Gävle som skickas till 37 500 hushåll. Tidningen kommer ut sex gånger per år. Vill du veta mer om Svenska kyrkan i Gävle än det du finner här kan du läsa på www.svenskakyrkan.se/gavle eller ladda ner appen Kyrkguiden till din smartphone. Det går även att få ett kalendarium hemskickat per brev eller epost. Ring och beställ på 026-17 04 00 eller gavle.bokning@svenskakyrkan.se.

TEXT DÄR INGET ANNAT ANGES Personal från Svenska kyrkan i Gävle
FOTO DÄR INGET ANNAT ANGES Svenska kyrkans bildbank IKON och Pixabay.com samt foton tagna av personal från Svenska kyrkan i Gävle
PRODUKTION OCH GRAFISK FORM Background, www.bkgr.se

FAMILJERÅDGIVNINGEN 026-18 73 90 **HÖGSKOLEKYRKAN** 026-17 05 63 **SJUKHUSKYRKAN** 026-15 49 83
SAMTALSAKUTEN 026-17 04 38 **TECKENSPRÅKSVERKSAMHETEN** 026-17 04 44 **SMS** 070-495 52 69
KYRKOGÅRDSSENHETEN Telefontider måndag–torsdag 9–15, fredag 9–14, lunch 12–12.45
GRAVSKÖTSEL- OCH GRAVRÄTTSSÄRENDEN 026-17 05 60 **BESÖKSADRESS** Nobelvägen 2, Teknikparken
SKOGLJUS KAPELLKREMATORIUM: DET EVIGA LIVETS OCH UPPSTÅNDELSENS KAPELL: 026-51 85 95,
gavle.kyrkogardsenheten@svenskakyrkan.se **DIAKONIRÅDET** (ideell förening) 026-17 04 48

SVENSKA KYRKAN I GÄVLE Box 1423, 801 38 Gävle
BESÖKSADRESS Kaplansgatan 1 **TELEFON** 026-17 04 00
E-POST gavle.pastorat@svenskakyrkan.se

Svenska kyrkan 
 GÄVLE



Foto Magnus Aronsson

NY PRÄST PÅ HÖGSKOLAN

Högskolekyrkan har fått en till präst som kommer att synas i korridorerna. Det är Rickard Borgenback som tillsammans med Marianne Lundin är präster på högskolan. Marianne har arbetat som studentpräst sen 2010 men kommer nu att dra ner på den biten och spendera mer tid på församlingsarbetet i Tomaskyrkan. Hon ser fram emot att få en prästkollega på högskolan.

Rickard som syns mest runt Heliga Trefaldighets kyrka den senaste tiden ser fram emot nya uppgifter.

– Att arbeta som präst på högskolan har jag varit intresserad av en lång tid. Tanken är ju att jag ska synas i korridorerna och i caféet, jag vill finnas tillgänglig. Alla är välkomna att knacka mig eller Marianne på axeln och prata när vi träffar på varandra. Man kan vända sig till oss om man vill prata om livet i det lilla och i det djupa. Kanske det finns funderingar över kyrkan eller Gud eller annat som jag kan hjälpa till med. Det finns också möjlighet till fördjupade samtal och andlig vägledning. Livet för många, vare sig man är student eller inte, är starkt kopplat till prestation i dessa tider. Ens värde kan tyckas regleras av vad vi presterar vilket är väldigt tydligt i livet som student. Det är då extra viktigt att uppmärksamma att varje människa är värdefull i sig själv och det hör inte ihop med prestation.

– Jag ser verkligen fram emot min tid här på högskolan. Kom fram och prata när du ser oss i korridoren eller i fiket, avslutar Rickard.

Läs mer om högskolekyrkan och Rickard och Marianne på hig.se/svenskakyrkan.se/gavle/hogskolekyrkan

VÄLKOMMEN SOM MEDLEM

Du är välkommen att bli en del av Svenska kyrkans gemenskap oavsett vem du är. Här finns det plats för dig som har frågor om tro, livet eller tankar kring dig själv. Men också för dig som vill engagera dig för rättvisa och en bättre värld, som vill sjunga i kör eller finna ro i en hektisk vardag. Ring 026-17 04 00 så skickar vi dig en anmälningsblankett

Eller ladda ner blanketten på:
svenskakyrkan.se/valkommen-som-medlem

”Con brio, con moto, con fuoco”

Konsert med Krister Andersson
klarinett och Gunnar Aldén piano
29 okt 16.00 i Heliga Trefaldighets kyrka

I Bachspegeln

Orgelkonsert med Joakim Andersson
29 okt 18.00 i Staffans kyrka

Opera highlights

Afterwork-konsert med
Joakim Andersson
3 och 17 nov 17.00 i Staffans kyrka

Invid källan

En stund av vila. En stund bortom alla
krav. En stund för att hämta ny kraft
ur musiken, orden och ljusen.
5 nov 18.00 i Bomhus kyrka

Körkonsert – Brahms requiem

Medverkande Staffans Motettkör,
Sanna Gibbs, sopran,
Richard Lindström, baryton,
Ludvig Nilsson och
Sebastian Iivonen, piano,
Joakim Andersson, dirigent
12 nov 18.00 i Staffans kyrka

Orgelkonsert med Per Ahlman

Musik av bl a N Bruhns, J S Bach
och L Vierne
12 nov 16.00 i Heliga Trefaldighets kyrka

”Hela vägen”

Psalmer i ny tappning med
gruppen La Batré
19 nov 16.00 i Heliga Trefaldighets kyrka

Konsert ”Sjung som du gör”

Kulturskolans stora kör för vuxna
26 nov 16.00 i Heliga Trefaldighets kyrka

Kyrkofullmäktige sammanträder

9 nov 13.30 i Folkets hus i Bomhus
Ärendelistan finner du på
svenskakyrkan.se/gavle från den 2 nov



Det gäller att ha rätt teknik för att inte stenen ska slå i sidorna och orsaka andra ljud än åska.

Åskväder i Staffans kyrka

Alla som var i Staffans kyrka den 30 september och lyssnade på den nykomponerade kantaten till reformationens 500-årsjubileum*, fick uppleva resultatet av en ovanlig beställning, som en solig höstdag hade hamnat hos kyrkogårdsenheten. Ett åskväder inomhus!

Och det var inte vilket åskväder som helst, utan det som drabbade Martin Luther för 500 år sedan. Det oväder som kom att vända upp och ner på hans liv...ja...man kanske kan säga att det vände upp och ner på hela kyrkans existens i samhället på Luthers tid och ända fram tills idag, 500 år senare.

Ovadersbeställning

En dag fick kyrkogårdsenheten ett telefonsamtal med en annorlunda fråga. Det var Joakim Andersson, organist i Staffans församling och kompositören till verket, som frågade

efter en åsklåda. Det behövdes nämligen ett oväder under konserten.

-Åsklåda? Den frågan har vi aldrig fått tidigare, sa Kristian.

Kristian Fransson och Ulf Söderlund som arbetar i verkstaden på Skogskyrkogården funderade inte länge på uppdraget. Självklart kunde de fixa en åsklåda. Det tog inte många timmar innan Kristian spikat ihop själva lådan. Sen gällde det bara att hitta rätt muller...

Efter lite letande i omgivningarna rullades stenar i olika storlekar och

former fram och tillbaka i lådan. Till och med ett träklot sågades till i jakten på rätt ljud.

Soundcheck med åsklådan

När lådan med sten var klar bar det av till Staffans kyrka för att prova hur det lät med rätt akustik. Det är ju en sak att höra en rullande sten i en verkstad och en annan sak att höra åskmullret under de välvda taken i kyrkan. Med önskan om viss stenjustering blev Joakim nöjd med resultatet.

**Kantat till reformationens 500-årsjubileum är ett beställningsverk från Svenska kyrkan i Gävle komponerat av Joakim Andersson. Texterna och musiken skildrar Martin Luthers liv och gärning som reformator av kyrkan.*

"KYRKKAFFE PÅ STAN"

"Kom och ta en fika med kyrkoherden och prata om livet, Gud eller vädret." Så löd uppmaningen när Karin bjöd in till kyrkkaffe på stan.

Under våren och försommaren bjöd kyrkoherde Karin Sarja på kyrkkaffe. Ett litet bord, stolar och kaffe, mer behövdes inte. Redo att ställas upp när det passar. I maj fikade hon tillsammans med besökarna på GDGIF:en på Gunder Hägg arena och

i juni med dem som kom till stortorget. Det blev många möten och samtal om allt mellan himmel och jord.

Någon ville prata gamla minnen, en annan om Svenska kyrkans internationella arbete och ytterligare någon tog en kopp kaffe. Många synpunkter



på kyrkan kom upp över kopparna och det blev många givande samtal. Under hösten blir det fler tillfällen med "Kyrkkaffe på stan" då det återigen finns möjlighet att möta Karin Sarja och andra medarbetare inom Svenska kyrkan i Gävle.

Glädjande med ökat valdeltagande

ETT ANTAL VECKORS VALARBETE och slutligen arbete i vallokalen i Staffans kyrka kändes i kroppen när mobilen väckte mig måndagen den 18 september. Den preliminära räkningen av de röster som avgivits under söndagen och förtidsröstningen mellan den 4 och 16 september var räknade. Att se att valdeltagandet ökat och att nästan tusen fler röster lagts på Socialdemokraterna i det här valet i jämförelse med valet 2013 innebär stor glädje mitt i tröttheten.

Den preliminära sammanräkningen visar en ökning av valdeltagandet med 5 procentenheter vilket är mycket. För Socialdemokraterna innebär det en ökning med två mandat i kyrkofullmäktige i Gävle pastorat (Svenska kyrkan i Gävle). Även POSK och SD gick framåt i valet och vi kommer att få sällskap av två nygamla nomineringsgrupper i kyrkofullmäktige i form av FISK och C.

Socialdemokraterna har inte egen majoritet utan kommer att fortsätta att samverka med andra grupper för att uppnå en majoritet för de beslut som ska fattas. Socialdemokraterna har sedan tidigare ett stort inflytande i beslutsfattandet och valresultatet kommer inte leda till några omfattande förändringar. Vi kommer att



fortsätta att utveckla det diakonala arbetet, främst riktat mot barn och ungdomar där verksamheten kan utvecklas och utökas.

Vi kommer också att fortsätta att jobba med översyn och underhåll/utveckling av de fastigheter som pastoratet äger. Vi har också sagt att vi vill att Svenska kyrkan ska vara Sveriges bästa arbetsgivare och kommer därför att fortsätta arbetet med arbetsmiljöfrågan.

Avslutningsvis vill jag tacka alla som gått till vallokalen och till alla som bemannade vallokalerna och räknade röster till långt in på natten.

Roberth Krantz (S)
Ordförande i Kyrkorådet

Nomineringsgrupp	Röster i %	Antal röster	Mandat
Arbetspartiet - Socialdemokraterna	40,93	2806	14
Centerpartiet	7,29	500	3
Fria liberaler i Svenska kyrkan FiSK	6,91	474	2
Miljöpartister i Svenska kyrkan	3,28	225	1
Partipolitiskt obundna i Svenska kyrkan	30,03	2059	11
Sverigedemokraterna	11,55	792	4

Preliminärresultat 4/10. Se slutligt valresultat på <https://kyrkoval.svenskakyrkan.se>

MÅNGA KOM OCH SA "TACK OCH HEJ" TILL OLOFSGÅRDEN

Den 15 juni var det dags att tacka av Olofsgården. Sedan 1962 har Olofsgården varit ungdomarnas hus men redan tidigare hade kyrkan olika verksamheter där. Nu är dock huset sålt och Olofsgården fylldes till bredden när det var "tack och hej"-fest. Stora som små var på plats, bland annat ungdomarna som har haft huset som mötesplats i vår och flera av de som haft huset som sin ungdomsgård genom åren. Några av församlingens fd kyrko-

herdar fanns också på plats. Den äldste av dem, Olof Andrén 102 år, trivdes i vimlet även om det kändes lite vemodigt med anledningen till festen. Gästerna delade med sig av minnen från tiden i Olofsgården både runt borden, i sina tal och i en minnesbok. I andaktsrummet firades tidstypiska andakter med sånger från 70-tal, 90-tal och nutid. Ungdomarnas nya lokaler blir i Kyrkans hus.



"Hållbar utveckling – för allt i världen!"

Det har funnits tider när kristen tro har tolkats på ett sätt som är till skada för den jord vi lever på. Men våra kristna rötter kan också bidra till att värna jordens framtid. Tro, hopp och kärlek är lika viktigt som teknik och energi när vi ska möta miljöproblem och klimathot. När tro och vetande möts har livet en möjlighet. Sven Hillert, präst, berättar utifrån sin nya bok "Tro i hållbar utveckling, med Gud bortom dualismen".

14 nov 18.00 på Stadsbiblioteket i Gävle

Föreläsning om integration och kulturkrockar

Varje dag när vi öppnar tidningen eller vår läsplatta möts vi av ordet integration. Ordet väcker många känslor. Vad menar vi egentligen med integration? Hur ska vi till exempel förhålla oss till kulturella och samhällsliga rättigheter som krockar med varandra? Var går gränser mellan individens rättigheter och kollektivets? Frågorna är inte nya. Debattören och författaren Kurdo Baksi har arbetat med integrationsfrågan i 30 år. Han tar oss med på en resa hur debatten har sett ut genom tiderna och vad vi kan ta med oss från tidigare erfarenheter. Men också hur vi kan förhålla oss till dagens utmaningar. Förhoppningen är att du ska få med dig nya tankar som du har användning av i din vardag när människors olika intressen krockar med varandra.

22 nov 15.00 i Heliga Trefaldighets kyrka

Gemenskapsträffar

med fika och underhållning finns på olika platser i stan t ex onsdagar i Maria, torsdagskafé och "trevlig tisdag". Kolla in tid, plats och program på svenskakyrkan.se/gavle eller få kalendariet hemskickat. Ring 026-17 04 00 eller maila gavle.bokning@svenskakyrkan.se och lämna din adress.

Samtalsgrupper, barnverksamhet, promenadgrupper, gudstjänster mm

kolla in tid, plats och program på svenskakyrkan.se/gavle eller få kalendariet hemskickat. Ring 026-17 04 00 eller maila gavle.bokning@svenskakyrkan.se och lämna din adress.

Sjung för hälsan!

I Mariakyrkan hörs denna höstliga dag tonerna av en sommarvisa. Det är Sjung för hälsan-kören som sjunger. En kör för alla som vill sjunga utan krav och prestation – som friskvård!

NÄR SOMMARTONERNA ebbat ut, blir nästa sång en psalm med text av Mikael Wiehe. Det låter bra, men körledare Irina Forslund vill att de sjunger den en gång till och denna gång tänka på vad orden man sjunger betyder. Genast blir det en annan klang i rösterna och sången låter på ett helt annat sätt.

Irina är musiker i Maria församling och det här är första gången hon leder en "Sjung för hälsan-kör". Hon kände sig nervös innan men betydligt bättre efteråt. Hon får beröm av deltagarna. Många har varit med tidigare, att få beröm första gången är ett bra betyg.

Irina leder även Trivselkören i Mariakyrkan. Det är en kör som från början hette Nybörjarkören men efter 14 år ville deltagarna byta namn så numer heter de vad de känner när de träffas – Trivselkören.

Öppen kör

Sjung för hälsan är en "öppen kör", det vill säga en kör där du inte behöver anmäla dig, du kommer när du har tid och lust, du behöver inte heller kunna läsa noter eller ha en "bra" sångröst. Du sjunger för att det är kul. "Sjunga hellre än bra" är ju ett klassiskt uttryck som passar perfekt i detta sammanhang.

Gemenskap

Efter sången har husmor Stina ordnat fika. Denna gången serveras det äppelkaka till självkostnadspris. Stämningen är god och ljudnivån ganska hög.

Vid ett av borden sitter Yvonne, Ulla, Marianne och Sylvia. Tre av dem har tidigare arbetat med barn och saknar bland annat sången som ingick i arbetet. Att få sjunga, utan krav och att det alltid blir rätt, är det bästa, tycker de. Att sedan fika tillsammans och få prata en stund är bara en supertrevlig bonus på körsången.



Efter 1,5 timmes sång är det gott med fika tycker Yvonne Björklund, Ulla Hammarberg, Marianne Stolt och Sylvia Lindell.

Här finner du Sjung för hälsan-körerna

TISDAGAR JÄMNA VECKOR

13.00–15.00 i Mariakyrkan

ONSDAGAR OJÄMNA VECKOR

13.00–15.00 i Tomaskyrkan

TORSDAGAR OJÄMNA VECKOR

13.30–14.30 i Björsjökyrkan

NU FINNS FAMILJERÅDGIVARE ÄVEN I BOMHUS



Familjerådgivning innebär:

- att i lugn och ro få samtala med varandra om det som känns svårt
- att öppna låsta positioner
- att tillsammans med familjerådgivaren finna vägar till förändring
- en möjlighet att öka förståelsen för egna/andras värderingar och livsåskådning

Kontakta Per Götberg

026–17 04 12

per.gotberg@svenskakyrkan.se

Björsjökyrkan, Hövdingavägen 6

KÖRER

Har du lust att sjunga i kör? Längtar du efter att uppleva hur din röst smälter samman med stämman och övriga sångare? Vill du uppleva gemenskapen och glädjen i gruppen när övningarna ger resultat? Blir du lockad av att sjunga upp inför publik i gudstjänst eller konsert? Då ska du titta på det breda utbud av körer som finns i Svenska kyrkan i Gävle. Där finns en rad olika möjligheter som riktar sig till dig som är nybörjare, men också till riktigt drivna sångare.

På svenskakyrkan.se/gavle/vuxenkorer kan du läsa mer om körerna.

TRIVSELKÖREN

tisdagar 18.30 i Mariakyrkan
körledare Irina Forslund
026-17 05 85
irina.forslund@svenskakyrkan.se

KOM OCH SJUNG

måndagar 18.00 i Kyrkans hus
körledare Sofia Jeppsson
026-17 05 82
sofia.jeppsson@svenskakyrkan.se

MARIAKÖREN

onsdagar 19.15 i Mariakyrkan
körledare Karolina Risberg
026-17 05 99
karolina.risberg@svenskakyrkan.se

BOMHUS KYRKOKÖR

tisdagar 19.00–21.15 i Björsjökyrkan
körledare Gunilla Winther
026-17 05 18
gunilla.winther@svenskakyrkan.se

STRÖMSBRO KYRKOKÖR

onsdagar 18.30–20.30 i Strömsbro kyrka
körledare Roger Bergel
026-17 05 09
roger.bergel@svenskakyrkan.se

TOMASKÖREN

onsdagar 19.00–21.00 i Tomaskyrkan
körledare Gudrun Raccuia och
Mari Dahl
026-17 05 48
mari.dahl@svenskakyrkan.se

TOMAS GOSPEL (anmälan senast 10/11)

söndag 12 november 15.00–19.00
i Tomaskyrkan
körledare Mari Dahl och Sofia Jeppsson
026-17 05 48 (Mari) 026-17 05 82 (Sofia)
mari.dahl@svenskakyrkan.se
sofia.jeppsson@svenskakyrkan.se

ANSGARSKÖREN

onsdagar 19.00–21.15 i Kyrkans hus
körledare Per Ahlberg
026-17 05 94
per.ahlberg@svenskakyrkan.se

TREFALDIGHETSKÖREN

torsdagar 18.45–21.00 i Kyrkans hus
körledare Per Ahlberg
026-17 05 94
per.ahlberg@svenskakyrkan.se

HEMLINGBYKÖREN

tisdagar 19.00–21.00 i Hemlingby kyrka
körledare Christina Gagge
026-17 05 55
christina.gagge@svenskakyrkan.se

STAFFANSKÖREN

tisdagar 19.00–21.00 i Staffans kyrka
körledare Joakim Andersson
026-17 05 68
joakim.andersson@svenskakyrkan.se

STAFFANS MOTETTKÖR

onsdagar 18.30–21.00 i Staffans kyrka
körledare Joakim Andersson
026-17 05 68
joakim.andersson@svenskakyrkan.se

För dig som är ungdom

På ungvällarna kan du som är 15 år och uppåt komma och vara med, precis som du är, och träffa nya och gamla kompisar. Vi gör lite av varje, t ex spelkvällar, filmkvällar, lek, fika, sång, musik och ibland bara ett skönt soffhäng. Här finns alltid plats för samtal om livet och för funderingar om tro, Bibel och Gud. Ibland har vi övernattningar och läger, träffar andra ungdomar från församlingarna i de olika stadsdelarna mm. Vi avslutar kvällarna med en kvällsbön. Ingen kostnad.

Torsdagar 18.00
Björsjökyrkan, Hövdingav 6 i Bomhus
Kyrkans hus, Kaplansg 1 i city

Ungkväll i Mariakyrkan

Gemenskap för unga vuxna. För dig som går i 3:an på gymnasiet eller äldre. Om du vill kan du delta i församlingens middag från 17.00. Onsdagarna 1 nov, 15 nov och 29 nov 18.00 i Mariakyrkan

Ungdomskören

Träffas 16 november och 7 december i samband med Ungmässa, då kören är ett inslag i gudstjänsten.
Ålder: 13 och uppåt.

Information Sofia Jeppsson,
sofia.jeppsson@svenskakyrkan.se,
070 359 96 87
Kyrkans hus 18.00

Fredagkväll i Staffan

Andakt, fika, sång, musik, spel och häng i Staffans kyrka. För dig mellan 15- ca 21 år som är nyfiken på vad som händer i kyrkan.

7 november 19.00 i Staffans kyrka

Ungmässa

En enkel nattvardsgudstjänst, där ungdomars tankar får vara i centrum. Ungdomsgruppen är med och leder i texter, musik och utformning. Den som vill vara med och förbereda gudstjänsten eller sjunga i kören är välkommen till Kyrkans hus 18.00.

16 nov och 7 dec 20.00
i Heliga Trefaldighets kyrka

Vuxenkonfirmation

Är du inte konfirmerad? Eller är du konfirmerad men skulle vilja göra om din konfirmationstid? Då är du välkommen att anmäla dig till vuxenkonfirmation.

Vi träffas ca 10 vardagskvällar samt åker på ett dygns övernattnings. Start i slutet av januari 2018. Ingen kursavgift.

Anmälan och information: präst Linda Bodin Sporre
026-17 04 42 linda.bodin.sporre@svenskakyrkan.se.
Läs mer på svenskakyrkan.se/gavle/konfirmation

Café Existens – öppna samtal om livet

Vi pratar om lyckan, kärleken och meningen med livet, om sorgerna, kriserna, lidandet och allt annat som ingår i att vara människa. Samtalen leds av Per Götberg och Svenny Hellström.

8 nov och 22 nov 19.30 i Mariakyrkan

Julförsäljning

...av de alster som skapats under höstens gemenskaps-träffar med arbetskretsen. Försäljningen inleds med andakt.

25 nov 13.00 i Björnsjökyrkan

Lunchtid i Heliga

12.30-13.00

Måndag Meditation

Tisdag Samtal/bön

Onsdag Veckomässa

Torsdag Lunchmusik

Heliga Trefaldighets kyrka

Luther och andligheten – kan vi träna oss i tro?

Föreläsning av Karin Johannesson präst
och universitetslektor i religionsfilosofi

7 nov 19.00 i Tomaskyrkan

Sopplunch

Kom och ät lunch tillsammans.

Vegetarisk soppa med bröd, kaffe/te
och kaka 40 kr.

Onsdagar 11.30-13.00 i Kyrkans
hus Kaplansg 1

Kristen djupmeditation

Med meditationsmetoden za-zen som betyder "att sitta sig till stillhet" leds du genom sittställning, tankar, och förhållningssätt till andning, in i stillheten; en stillhet där vi befinner oss i ett tillstånd av både vakenhet och vila. Du är här och nu och låter allt vara som det är. Introduktion för nya 17.30.

Torsdagar ojämna veckor 18.00 i Heliga Trefaldighets kyrka

Maskrosbarn – en föreläsning

Om att växa upp i en familj med missbruk och psykisk sjukdom. Maskrosbarn är en barnrättsorganisation som verkar för att ge barn, som har föräldrar som mår psykiskt dåligt eller har ett missbruk, förutsättningar att bryta sitt sociala arv och växa upp och bli välmående vuxna. En föreläsning som ordnas av nätverket Andrum Brynäs där Svenska kyrkan i Gävle är huvudman.

15 nov 19.00 i Heliga Trefaldighets kyrka

Auktion på stickat, sytt, hembakat mm

Arbetskretsen ordnar auktion på stickat, sytt, hemvävt, hembakat, sylt, saft med mera. Lotterier. Kaffeservering ca 15.00 och visning från 13.00.

28 okt 14.00 i Strömsbro
församlingshus, Iskällarg 6

Martin – ett sångspel

Barnkörerna från Björnsjö- och Tomas-kyrkan gör en scenisk berättelse i ord och ton om Martin Luther. Tillsammans med barnens sånger växer nya teser fram. Nya sånger för en ny tid. Projektet är en del av reformationsåret i Svenska kyrkan i Gävle.

1 nov 18.00, 2 nov 14.00 och 17.00 i
Tomaskyrkan

Det är lätt att känna sig förvirrad som förälder!

Hur kan vi förstå de behov våra barn uttrycker till oss genom sitt beteende? En sådan förståelse är själva grunden till en trygg anknytning. Att vara förälder är nog det svåraste jobbet som finns. Genom att delta i föräldraskapsprogrammet Trygghets-cirkeln, får du möjlighet att bli en ännu bättre förälder till ditt barn.

Utbildningen pågår under åtta träffar. Dessa utbildningar startar kontinuerligt och finns i Andersberg, Strömsbro, Bomhus och City. För mer info 026-17 04 00 eller gavle.bokning@svenskakyrkan.se

Prova-på-retreat

Endagsretreat med tystnad och reflektion tillsammans. En möjlighet för dig som vill prova på vad en retreat innebär med stillhet och återhämtning. Tillfälle till enskilt samtal.

Kostnad 100 kr, då ingår lunch och fika.

Ledare är Thomas Erixon, präst,
thomas.erixon@svenskakyrkan.se, 026-17 05 02

Lena Liss, diakon, lena.liss@svenskakyrkan.se, 026-17 05 08

18 nov 10.00-16.00 i Mariakyrkan, Sättra

Enastående – lek, prat och mat

Är du ensamstående förälder och vill hitta nya vänner för dig och ditt barn? Då är du och ditt/dina barn välkomna till höstens träffar då vi äter middag, pratar och leker i avkopplande och kravlös miljö. Kostnad 40:-/vuxen, gratis för barnen. Föranmälan inget krav. Info Anette Marklund, 073-081 49 43

30/10, 20/11 och 18/12 17.00 -19.00 i Tomaskyrkan, Blockstensvägen 59 (Buss nr. 14)

Ett axplock av gudstjänster

Sinnesrogudstjänst

En enklare form av gudstjänst. Som gudstjänstdeltagare kan du önska musik, sjunga, spela, läsa dikter eller berätta om dina erfarenheter och finna kraft för att gå vidare i livet. Karin Theuer, sång (27/10) och 'Gefle Gospel Choir' (24/11)
Fika serveras från 18.00
27 okt och 24 nov 19.00 i Staffans kyrka (alltid sista fredagen i månaden)

Pilgrimsmässa

En enkel mässa där vi läser växelvis ur Bibelns bönbok Psaltaren, och har meditativ tystnad och egen reflexion.
31 okt 18.30 i Heliga Trefaldighets kyrka

Högmässa 'Helgonen'

med Trefaldighetskören under ledning av Per Ahlberg
4 november 11.00
i Heliga Trefaldighets kyrka

Vardagsgudstjänst

Enkel gudstjänst för alla åldrar. Kyrkfika. Lekrummet öppet efteråt. Det finns möjlighet att värma egen medtagen lunch innan gudstjänsten, kyrkan öppen från 12.00.
8 nov 13.00 i Hemlingby kyrka

Högmässa med Gavlekören

29 oktober 11.00 i Mariakyrkan

Familjemässa

En gudstjänst som passar extra bra för barn och deras familjer. Det är gudstjänster som inte är så långa och det är mycket sång.
Barnkören medverkar.
12 nov 10.00 i Strömsbro kyrka

'Rör vid min själ' – musikgudstjänst

Strömsbro kyrkokör och Mariakören med solister under ledning av Karolina Risberg och Roger Bergel
5 nov 16.00 i Strömsbro kyrka

Mässa, söndagsskola och lunch

Kom hela familjen och fira mässa. Alla träffas i kyrkorummet, men efter en stund så lämnar barnen gudstjänsten och träffas i ett angränsande rum. Där får barnen möjlighet att tända ljus, prata om söndagens bibeltext, leka och pyssla. Efter mässan serveras lunch.
12 nov 11.00 i Björsjökyrkan

Högmässa med Bomhus Manskör

12 nov 11.00 i Mariakyrkan

Teckenspråkstolkad veckomässa

22 nov 12.30 i
Heliga Trefaldighets kyrka

Högmässa med Ansgarskören

under ledning av Per Ahlberg
26 nov 11.00 i
Heliga Trefaldighets kyrka

Generationsmässa

En gudstjänst för alla generationer och åldrar. Barnkören medverkar. Efteråt serveras kyrkkorv och kyrkkaffe/saft.
19 nov 11.00 i Mariakyrkan

Tisdagkväll i Heliga Trefaldighets kyrka

Varje tisdag 18.30 är du välkommen till en enkel kvällsgudstjänst med mingel, samvaro, snacks och dryck efteråt.

Första tisdagen i månaden

7 nov Taizemässa
Bön – sång – stillhet. En stilla, närmast meditativ stämning med enkla sånger och texter som upprepas många gånger i skenet av levande ljus.

Andra tisdagen i månaden

14 nov Förböns-gudstjänst
En meditativ gudstjänst med ljusständning där du, om du vill, skriver ner din egen bön och också möjlighet att få en personlig bön.

Tredje tisdagen i månaden

21 nov Musikmässa med inbjudna gästmusiker och låtskrivare

Fjärde tisdagen i månaden

28 nov Musik och lyrik med ord och ton utifrån någon poets dikter

Tomasmässa

Söndagar 18.00 Tomaskyrkan
En mötesplats där vi tillsammans får möta Gud och varandra i sång och musik, bön och nattvard. Mässan bärs av alla som kommer och önskan är att du får uppleva en gudstjänst som känns angelägen och nära. Här ges utrymme för sökande efter ett livssammanhang och en mening i Guds närhet. Här ryms trons tilltal i ordet, stillheten, musiken och delandet. I mässan får vi sjunga, be, lyssna till bibelord och predikan, dela bröd och vin, och förstås dricka kyrkkaffe tillsammans. Du är varmt välkommen!



Att leva vidare ...

En sommarnatt i augusti för två år sedan tar Moa sitt liv. På övervåningen sover mamma och pappa, de hittar henne livlös i gryningen. Livet vänds upp och ner i samma ögonblick som de inser att hon är borta för alltid. I sorgen finner mamma Lena Lithén stöd hos SPES.

TEXT Sofia Orrbén

MOA BLEV BARA NITTON ÅR. På ytan var hon en söt tjej med planer för framtiden. Hon drömde om att jobba utomlands som volontär, hade precis tagit körkort, trivdes med sitt sommarjobb och skulle se Veronica Maggio med sina vänner dagen efter. Hon visade inga tecken på att vilja ta sitt liv och lämnade inte heller något avskedsbrev eller förklaring. Kvar lämnades mamma, pappa och storebror med den stora frågan: Varför?

Själv mordstankar är relativt vanliga i tonåren, och stannar i många fall bara vid tankar, men de existentiella frågorna kan bli för tunga att hantera ensam. Hos vuxna är beslutet att ta sitt liv ofta en långsam och långdragen process medan självmord hos unga vanligtvis är resultatet av en impulsiv handling. Starka känslor och svåra händelser, i kombination med tidigare självmordstankar, kan plötsligt bli för mycket.

De flesta som begår självmord har tidigare pratat om det, mer eller mindre tydligt, men för ungdomar är det dessutom svårare att öppna upp om sina känslor och tankar, särskilt för unga killar. Det är också vanligt att man vänder sig till sina jämnåriga eller till andra vuxna istället för sina egna föräldrar eller syskon. Det är därför ett självmord kan komma som en blixtnär från klar himmel.

I den akuta sorgen efter Moas död fick Lenas familj stöd av en jourhavande präst och av Samtalsakuten, men Lena hade också stort behov

av att prata med andra drabbade. Hon såg att det fanns stödgrupper i Gävle för anhöriga med närstående som drabbats av olika sjukdomar, för barn och tonåringar som mist en förälder och för anhöriga till kvinnor som misshandlats, men det fanns ingen grupp för människor som mist en närstående genom självmord. Det ville Lena ändra på.

Starka känslor och svåra händelser, i kombination med tidigare självmordstankar, kan plötsligt bli för mycket.

Lena blev medlem i SPES som in-formerade henne att kommunen är skyldig att erbjuda stöd om behov finns. Genom att kontakta kommunen fick Lena hjälp av Katarina Nyblom på Anhörigcenter att starta stödgrupp i Gävle. Gruppen kom igång i början av 2016 och under de knappa två åren som gått sedan starten har behovet vuxit. I början var de runt sex personer på träffarna och idag är de ett tjugotal personer som träffas en gång i månaden.

SPES är en ideell organisation som både erbjuder stöd för människor som mist någon genom självmord och som arbetar aktivt för att förebygga suicid.

De fyra bokstäverna är en förkortning för organisationens namn, Riksförbundet för Suicid Prevention och Efterlevandes Stöd, men betyder också *hopp* på latin. Genom sitt arbete vill SPES förmedla både hopp om ett nytt liv till efterlevande och hopp om ett suicidfritt Sverige.

Varje år väljer omkring 1 500 personer (av dessa är 40-50 under 20 år) i Sverige att ta sitt liv och man räknar med att det i genomsnitt finns 10 anhöriga som drabbas av varje enskilt dödsfall. Det innebär 15 000 nydrabbade per år som kan behöva stöd av organisationer som SPES. För den som mist någon genom självmord finns bra möjligheter att få stöd. I Gävle arrangeras öppna träffar under rubriken "leva vidare" på onsdagar en gång i månaden. SPES har även en telefonjour som är öppen alla kvällar i veckan mellan klockan sju och tio.

Kommer jag att kunna skratta igen? Hade jag kunnat göra något annorlunda? Tänk om vi hade stannat hemma den där kvällen istället? Då kanske det aldrig hade hänt. Det är vanligt att som efterlevande känna skuld och maktlöshet men i SPES stödgrupp får Lena, tillsammans med andra drabbade, möjlighet att grubbla, älta och samtidigt försöka acceptera det som hänt. Det kan kännas svårt och omöjligt, men SPES vill förmedla att det finns hopp och att det faktiskt är möjligt att hitta vägar genom sorgen till ett nytt liv.



När det ofattbara händer...

Ofta är det en präst som först är på plats för att stötta när det oväntade inträffar, men hur är det egentligen att vara präst i en krissituation? Intron hör efter med Helena Akne, församlingsherde i Bomhus församling, om hur det är att stötta som präst och människa i akuta kriser.

TEXT Sofia Ornbén

VARJE ÅR VÄLJER omkring 1500 personer i Sverige att ta sitt liv. Ofta kommer ett självmord som en chock för familj och vänner, utan några tydliga tecken eller förvarningar.

Vad kan du som präst göra för människor i det akuta skedet strax efter en sådan plötslig händelse?

Det jag gör som präst vid hastiga och oväntade dödsfall är att vara där och lyssna till de anhöriga och deras berättelser och tankar utifrån var de är just då. Ofta behöver de berätta om och om igen för att sätta egna ord på det som hänt, men de ställer också frågor: Varför ville hon/han inte leva längre? Varför märkte vi inget? En del känner också skuld av det som hänt och behöver prata om det.

Hur påverkas du i ditt arbete när du möter efterlevande i den akuta sorgen efter att en ung person begått självmord?

Man blir alltid påverkad av hur de anhöriga mår och känner sig. När en gammal människa dör blir det en saknad och sorg för de närmaste, något i deras liv är förändrat för alltid. När en ung människa dör oväntat är det ett trauma för de anhöriga, de hamnar i ett chocktillstånd. Allt det

här påverkas man av, men deras chock är inte min, deras sorg är inte min. Jag vill finnas där som stöd och jag behöver använda min empati för att försöka sätta mig in i deras situation, så att jag kan vara ett bättre stöd, men utan att "ta över" deras sorg.

Vilken hjälp kan en präst ge när chocken har lagt sig och sorgen ska bearbetas?

Lyssna, lyssna, lyssna... också när människor runt omkring inte orkar lyssna längre och tänker att NU måste du väl ändå släppa detta och tänka framåt. I samtal får man vandra tillsammans och försöka ta små steg, hitta små positiva saker som successivt tar en tillbaka till den vardag och det liv som för alltid kommer att vara annorlunda, men som ändå går att leva och där ljusglimtar och glädje finns.

Hur gör man då för att hitta tillbaka till en ny vardag med ljusglimtar och glädje?

Förlusten kommer alltid att finnas där, men där finns också positiva händelser och upplevelser som den saknade givit och delat med sig av. Det brukar också vara en hjälp att möta andra som varit med om liknande händelser, som till exempel

i grupper genom SPES*. Genom att prata med och lyssna till någon som förstår vad man går igenom är det möjligt att hitta en ny väg i sitt liv.

Vad skulle du vilja förmedla till en människa som överväger att ta sitt liv?

När jag möter människor som inte vill leva längre, som inte ser någon som helst mening i sitt liv, försöker jag ändå nå dem i ett samtal. Jag försöker möta dem där de är, förstå hur de tänker, inte bagatellisera eller negligera, utan lyssna till deras bild av livet och verkligheten. Jag som står utanför kan ju se positiva saker i deras liv, kan tänka att det är möjligt att få medicinsk och psykologisk hjälp för att successivt må bättre och det vill jag förmedla till dem.

Jag tänker att alla människor kan betyda något positivt för en annan människa, förgylla den människans liv – det finns en mening med allas liv. Vi har fått vårt jordiska liv för att göra något bra, sprida kärlek och glädje till andra. Alla dagar kanske vi inte upplever att vi klarar av eller orkar det, men det kan komma tillbaka längre fram när vi fått hjälp att först ta hand om oss själva.

* Riksförbundet för Suicid Prevention och Efterlevandes Stöd

Råd till föräldrar och andra i ungas närhet

- Ta dig alltid tid att lyssna när ett barn eller ungdom vill prata, även om det är mitt i natten eller då du egentligen inte har tid.
- Uppmana till att det är viktigt att tala om hur man mår.
- Förminska inte den unga personens känslor genom att säga att "sådär känner många"
- Var inte rädd för att tala öppet om svåra känslor och erfarenheter.
- Ta ungdomars depressiva symptom på allvar.
- Arbeta för en god kontakt med skolan.

Källa: Britta Alin Åkerman, professor vid Nationellt centrum för suicidforskning och psykisk ohälsa (NASP)

Hit kan du vända dig för att få hjälp:

Självordslinjen

Ring 90101, alla dagar, dygnet runt.

Föreningen Mind

Chatta alla dagar, dygnet runt, på <https://chat.mind.se/>

Nationella hjälplinjen

Ring 0771-22 00 60, alla dagar 13-22.

Jourhavande medmänniska

Ring 08-702 16 80, alla dagar 21-06.

BRIS vuxentelefon

Ring 0771-50 50 50, vardagar 9-12.

BRIS – Barnens hjälptelefon

Ring 116 111, alla dagar 14-21.

SPES telefonjour

Ring 08-34 58 73, alla dagar 19-22.

Jourhavande präst

Ring 112 och fråga efter jourhavande präst, alla dagar 21-06.

Samtalsakuten

Ring 026-17 04 38 för att boka tid. Telefontider: Tis-tors 8.15 - 9.15.

Anhörigcenter

Arrangerar flera olika anhöriggrupper i Gävle. För mer information kontakta Katarina Nyblom, anhörigsamordnare, 026-17 23 23 eller mail katarina.nyblom@gavle.se.

Ta en minut – och tänd ett ljus



LIVET TAR SLUT, men en människas avtryck lever vidare i våra minnen. Minnen kan vara starka som doften, som rösten eller som skrattet hos någon du älskar. Under allhelgona påminns vi om döden, och ger liv åt minnena. Ta en minut för att minnas någon.

Allhelgona är den helg på året då vi tillsammans med människor i

Sverige och världen uppmärksammar och minns dem som lämnat oss. Vi smyckar våra anhörigas och vänners gravar med blommor och tänder ljus som lyser upp i mörkret. Allhelgona-helgen blir också en påminnelse om vår egen död och ger tid för eftertanke. Vad gör du med ditt liv?

ALLA HELGONS DAG

Alla helgons dag är en rörlig helgdag som firas den lördag som infaller mellan 31 oktober och 6 november. 2017 infaller alla helgons dag lördag

4 november. Allhelgonadagen infaller alltid 1 november, men är inte längre en helgdag. Läs mer på svenskakyrkan.se/allhelgona

HALLOWEEN

Halloween kommer från engelskans All Hallows Eve. Ursprungligen kom firandet av All Hallows Eve från Irland men har under tid blivit mer en barnens högtid där man "skoj-busar" med de vuxna. Det är ingen ytterligare högtid i Sverige utan en

amerikansk tradition med pumpor och "bus eller godis". För att Halloween inte ska krocka med alla helgons dag eller alla själar dag, som är en stilla dag, firas den alltid den 31 oktober.

VAD ÄR EN BÖN?

Bön är ett samtal med Gud. Du kan be hur som helst och om vad som helst, med ord eller tyst i hjärtat. Det är lika mycket en bön om du ber i en kyrka, i naturen eller på bussen från skolan eller jobbet.

Om du vill kan du skriva ner din bön eller läsa andras på bönewebben: be.svenskakyrkan.se (be en bön och tänd ett ljus)



Alla helgons dag 4 november

Kyrkorna öppna för ljusständning

Kom in för stillhet, ljusständning och enklare fika.

Bomhus kyrka 10.00–16.00

Heliga Trefaldighets kyrka 10.00–16.00

Mariakyrkan, öppen i samband med minnesgudstjänsten

Staffans kyrka 10.00–16.00

Strömsbro kyrka, öppen i samband med minnesgudstjänsten

Tomaskyrkan, öppen i samband med minnesgudstjänsten

Minnesgudstjänst

En gudstjänst med sång och musik till minne av dem som gått bort under året.

16.00 Tomaskyrkan, Karin Theuer, sång

17.00 Mariakyrkan, Trivselkören

18.00 Bomhus kyrka, Bomhus kyrkokör

18.00 Heliga Trefaldighets kyrka, Ansgarskören

18.00 Staffans kyrka, kvartett ur Staffans Motettkör

18.00 Strömsbro kyrka, Strömsbro kyrkokör

Skogskyrkogården

Under allhelgonahelgen är Skogskyrkogården bemannad

Kyrkogårdsenhetens personal fredag 16.00–19.00 samt lördag 13.00–18.00.

Under lördagen finns även präst och diakon 13.00–16.00

Uppståndelsens kapell är öppet med möjlighet till ljusständning och en stilla stund

Kaffe serveras den törstige och frusne. Under lördagen blir det levande musik med Roger Bergel, Jennie Helzenius och Patrick Eriksson 13.30, 14.30 och 15.00. Öppet fredag 16.00–19.00 samt lördag 13.00–18.00

Kolumbariet är öppet för visning fredag 16.00–19.00 och lördag 14.00–17.00



Gör din egen
LJUSLYKTA
 som lyser upp
 i höstmörkret

DU BEHÖVER:

En tom glasburk
 Löv i olika färger
 Tråd eller snöre
 Lim
 Värmeljus

GÖR SÅ HÄR:

Plocka löv i olika former och färger. Lägg dem på press ett dygn. De ska vara platta men inte helt torra. Limma fast löv utanpå glasburken. Om du vill kan du linda ett snöre runt också.



Höstlovsaktiviteter



Martin – ett sångspel

Barnkörerna från Björnsjö- och Tomaskyrkan gör en scenisk berättelse i ord och ton om Martin Luther. Tillsammans med barnens sånger växer nya teser fram. Projektet är en del av reformationsåret* i Svenska kyrkan i Gävle. Nya sånger för en ny tid.

Ons 1 nov 18.00 och tors 2 nov 14.00 och 17.00 i Tomaskyrkan

** Martin Luthers idéer under 1500-talet har stor betydelse för Svenska kyrkan av idag. Han var kritisk till vissa inslag i kyrkans liv och startade för 500 år sedan det som kom att bli den protestantiska reformationen.*

Höstlovsorgel

Hur spelar man på en orgel? Hur fungerar den? Hur kan en orgel låta så starkt och nästa sekund så svagt? Och kan man verkligen spela med både händer och fötter? Välkommen att fika, lyssna och prova orgeln i Staffans kyrka!

Tis 31 oktober 10.00 och ons 1 november 10.00 i Staffans kyrka

För mer info: Joakim Andersson 026-17 05 68,
joakim.andersson@svenskakyrkan.se

Höstlovs-prova-på

I Andersberg hittar du ett cirkustält fullt med aktiviteter under höstlovet. Prova-på-aktiviteter för alla åldrar helt kostnadsfritt.

Du kan prova att vara cirkusartist och åka enhjuling, jonglera, stå på händer med mera. Testa att återbruksskapa t ex bygga en drömfångare. Ta med dig de minsta barnen och var med på babyrytmik, dansa med Ackes dansskola, prova ansiktsmålning med mycket mera. Du behöver inte ha några förkunskaper. Bara kom. Det är gratis.

Under onsdagseftermiddagen blir det återbruksföreställning med artisten Kalle Wedin och musikerna Anders "Kråkan" Ågren och Olle Tjern.

Mån-tis 12.00-18.00 och ons 12.00-20.00

Du hittar cirkustältet vid Solgrytan, nedanför Andersbergs centrum.

Svenska Kyrkans Unga är en öppen gemenskap av barn och unga som vill upptäcka och dela kristen tro.

Läs mer och bli medlem på
svenskakyrkansunga.se



Adjö herr Muffin med Skottes musikteater



En pjäs som bygger på Ulf Nilssons bok med samma titel som handlar om hur det kan vara när ett älskat marsvin blir sjukt och dör.

Vänthallen utanför kommer vara öppen innan och efter föreställningarna med kaffe, festis och möjlighet till lek och att rita teckningar.

Lördag 4 nov 14.00 och 15.30 i Eviga livets kapell på Skogskyrkogården (ca 30 minuter, max 55 personer/ föreställning). Anmälan via mail till linda.gavell@svenskakyrkan.se för att säkra en plats.



Soppan Daal

När hösten känns lite murrig kan det vara gott med en värmande soppa. Intron har fått ett tips om goda soppan Daal.

DAAL FÖR 4-6 PERSONER

1 gul lök
2 vitlöksklyftor
1 röd chilifrukt urkärnad
1 msk ingefära riven
3 msk olivolja
2 kanelstänger
1 tsk kardemummakärnor
(lätt stötta i mortel)
2 tsk gurkmeja
500 g krossade tomater
400 ml kokosmjölk (ej lätt)
2 buljongtärningar
3 dl röda linser
Vatten till eventuell spädning
1 kruka koriander (valfritt)

Skala och hacka lök, vitlök och chili. Riv ingefäran fint. Hetta upp oljan och fräs det hackade och ingefäran i en stor gryta utan att de tar färg.

Lägg i kanelstängerna och de övriga kryddorna och låt dem fräsa med en minut under omrörning. Häll i tomater och kokosmjölk och smula i buljongtärningarna. Rör om och koka upp. Tillsätt linserna och låt det sjuka cirka 10 minuter under lock tills linserna är kokta men inte mosiga. Lite tuggmotstånd ska de ha.

Soppan sväller efter hand så den kan behöva spädas med vatten. Justera i så fall kryddningen.

Smaka av med salt och peppar, tillsätt spenaten och låt soppan sjuda ett par minuter. Om så önskas, servera med hackad koriander i en skål bredvid att toppa soppan med.