

Örebro

MITT I LIVET
NR 1 2018

Tävla och
vinn Olle
Unenges nya
fotobok om
Svartån!

Tema:
**Sjung
för livet**

Kolla in våra
Må bra-tips

Sångpedagogen Åsa Bergfalk:

**”Därför är
körsångrena
hälsokuren”**

Svenska kyrkan 
ÖREBRO PASTORAT

Sjung för livet!

DAGARNA KÄNNES längre och fåglarna sjunger. Vårtecknen är tydliga omkring oss. Påskens intågande är också den ett säkert vårtecken. Temat för det här numret är påsk och musik. Två ord som har många gemensamma bottenar. Stor musik har kommit till genom åren, med påskens drama som bakgrund och inspiration.

KAN DU skriva musik? I så fall: Ett stort tack till dig! Ett tack från oss som får ta del av den. Vi som upplever musiken gör det via konserter, tv, dator eller telefon. Kanhända sjunger vi också själva – i kör eller ensamma där hemma.

Ett liv utan musik är svårt att tänka sig – musiken som förstärker glädje, skapar ro och hjälper oss igenom svåra händelser.

ORO, SVÄRIGHETER och glädje finns också i påskens drama. Välkommen via skärtorsdagens och långfredagens lågmälda gudstjänst och kala altare till påskdagens orgelbrus och stormande glädje.

Välkommen till kyrkan i påsk för att ta del av påskens drama och musiken som följer på den!

”Stor musik har kommit till genom åren, med påskens drama som bakgrund och inspiration.”



EWA SELIN

Dela glädje i sociala medier!

VICTORIA OCH Fredrik gifte sig på Svenska kyrkans drop in-vigsel i februari. Följer du oss i sociala medier? Då fick du ta del av några fantastiska ögonblick från dagen. Glädje, inspiration och mycket annat hittar du på instagram @svenska-kyrkanorebro, Facebook – Svenska kyrkan i Örebro och youtube.com/svkorebro. Häng med oss i vår – det är massor på gång.



I detta nummer:

Sång som hälsokur.
Intervju med musikprofilen
Åsa Bergfalk s 4–7

Så blev Bach en av de största
i musikhistorien s 8–10

Lär dig mer om
påskens drama s 11

Vinn fotobok
om Svartån s 14

Att möta barnfamiljer
i utsatthet s 16



*”Jag trivs i kyrkan,
det är en skön miljö
att vara i och jag åter-
vänder ofta dit.”*

Åsa Bergfalk
sid 4–7

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 15 juni 2018.

Redaktion för detta nummer:

Cecilia Andersson, Andreas Axinge, Therese Blixt, Jenny Holmberg, Lisbet Kjellin, Eva von Walter, Pär Westling. Adress: Svenska kyrkan, Storgatan 27, 703 63 Örebro.

E-post: orebro.mittilivet@svenskakyrkan.se

Ansvarig utgivare: Ewa Selin, kyrkoherde för Örebro pastorat, tfn 019-15 46 00, e-post ewa.selin@svenskakyrkan.se

Kontaktpuppgifter 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.

Omslagsfoto: Ulla-Carin Ekblom Produktion: Verbum. Grafisk formgivning: Charlotte Steneram.

Tryck: Hylte Tryck, Hyltebruk 2018.



MILJÖMÄRKT Trycksak 3041 0701

Svenska kyrkan 
ÖREBRO PASTORAT



Må bra-dagar på Solliden!

21–24 AUGUSTI ARRANGERAR

Svenska kyrkan för första gången ”må bra”-dagar på kursgården Solliden utanför Örebro. Det är en kurs med fokus på levnadsvanor, välbefinnande och hållbar livsstil för dig som har svårt att hitta balans i tillvaron.

Överläkaren Benno Krachler finns med under kursen och föreläser om mat, motion, stresshantering, sömn och hälsa. Dessutom blir det flera gästföreläsningar på temat ”att bryta gamla vanor”.

– ”Må bra”-dagarna har en kristen inramning med morgonbön och aftonbön.



Marie Kilhed.

Förutom fasta programpunkter finns möjlighet till bad, promenader, paddling och kreativt skapande, säger Marie Kilhed, föreståndare på Svenska kyrkans kursgård Solliden.

ANTALET PLATSER är begränsat och du som är medlem i Svenska kyrkan och bor i Örebro pastorat får en rabatterad deltagaravgift. Nyfiken? Läs mer på svenskakyrkan.se/orebro/solliden – var rädd om dig.

CECILIA ANDERSSON

FOTO: ULLA-CARIN EKBLOM

vi 4

Vilken låt/musik ger dig tröst?



Nan Karlsson:

– Det blir någon låt av Lena Philipsson, det beror på vilket humör jag är på. Har ni hört den där Sagas sång? Man storgårter, den handlar om att lyckan kommer och går, och att man får nya möjligheter.



Simon Sköld med dottern Agnes Garvill:

– När min dotter Agnes behöver tröst är Babblarna rätt medicin – Babblarnas bergochdalbana är Agnes favorit – och pappas också!



Viktor Robertsson:

– John Fogertys *Hot Rod Heart*, jag har en bra känsla till den låten från min uppväxt.



Marte Gerdevåg, 4 år:

– Musiken i *My Little Pony!* För jag gillar det programmet. Jag gillar alla ponnier lika mycket.

ENKÄT: EVA VON WALTER MED FLERA



Åsa Bergfalk

Ålder: 43

Familj: Maken Daniel, barnen Edvin 13 och Lina 10.

Gör: Sånglärare på Örebro Kulturskola där hon leder barnkör och musikalgrupp, sångpedagog på Sångverkstan, vocal coach, sångerska som bland annat sjunger i SoulMates och Sisters in Arms.

Så firar jag påsk: Med familjen, vad vi gör kan se lite olika ut. Ibland åker vi skidor. Förr gick jag till kyrkan vid påsk, men det är länge sedan nu. Mina kyrkobesök hänger inte ihop med högtiderna, jag går i andra sammanhang.

Sångerska, sångpedagog, körledare och vocal coach som jobbat med artister i Melodifestivalen.

Åsa Bergfalk har alltid haft musik omkring sig, ända sedan tiden i barnkören i Vasakyrkan. Hon och 102-årige farfar Sven är eniga med forskarna – att sjunga i kör är rena hälsokuren.

TEXT: JENNY HOLMBERG FOTO: ULLA-CARIN EKBLOM

Livet som sångerska började i kyrkan

DET GÅR inte att komma ifrån: Musik och kyrka hör ihop. Bara hos Svenska kyrkan i Örebro finns över 30 körer, babysång, babyrytmik och ett omfattande konsertutbud. Många Örebroartister har tagit sina första små, försiktiga musiksteg i en kyrka någonstans och Åsa Bergfalk är inget undantag.

– Jag tror att anledningen till att många musiker och sångare i Örebro börjat musicera i en kyrka, är för att tröskeln inte är så hög. Alla får vara med. Självt började jag sjunga i Vasakyrkans barnkör när jag var sex år. Hela sammanhanget var så tryggt, så när jag fick frågan om att sjunga solo för första gången kändes det väldigt odramatiskt. Det var liksom ingen stor sak och det är en bra skola.

37 år senare står Åsa Bergfalk längst fram i Långbro kyrka i en musikgudstjänst tillsammans med sångkompisarna

Therese Blixt och Mia Dubbelman i Sisters in Arms. Både musiken och kyrkan har blivit kvar i Åsas liv. Musiken som yrke och livselixir och kyrkan som trygghet och andningshål. Men under tonåren tyckte Åsa att den frikyrkovärld hon vuxit upp i blev för trång.

– Mycket kom att handla om regler och rätt så ofta om oskrivna regler, faktiskt. Världen delades upp i svart och vitt och så ser inte min bild av världen ut, så enkelt är det inte. Världen rymmer många gråzoner däremellan. Det gudomliga är större än svart och vitt.

BARNATRON FINNS kvar och Åsa söker sig till sammanhang där den får vara som den är.

– Jag trivs i kyrkan, det är en skön miljö att vara i och jag

”Jag är mycket hellre del av ett lagsammanhang än solo-artist” säger Åsa Bergfalk.



Sisters in Arms – Åsa Bergfalk, Therese Blixt och Mia Dubbelman – vid en musikgudstjänst i Långbro kyrka.



återvänder ofta dit. Kyrkan är trygghet för mig.

Trygghet. Tröst. Beskydd. Hopp. Viktiga ord, ofta använda i kyrkan, som ändå inte alltid når fram till den som skulle behöva känna dem, utan liksom stannar upp några meter från målet – för ord är till syvende och sist bara ord, hur viktiga och vackra de än är. Men musiken klarar några meter till, letar sig framåt, framkallar kanske en liten rysning och når ibland ändå in i hjärtat i form av en känsla eller en förvisning.

Som *His Eye Is on The Sparrow*, låten som bar Åsa genom hennes första förlossning och som hon fortfarande associerar med det ögonblicket i livet. Och med beskydd.

— **DET ÄR EN GOSPELDUETT** som egentligen är en gammal psalm och jag sjöng den mycket under min första graviditet. Att vara gravid kan ju också medföra en del oro och det blev så att jag återkom till den där låten ofta: ”His eye is on the sparrow and I know he watches over me”. När det var dags för förlossning så blev den väldigt dramatisk. Mitt i allt det där kaosartade

”Det är jättehäftigt hur sången påverkar hormonnivåerna och att vi även blir bättre på att hantera stress genom att sjunga. Att sjunga gör oss mer harmoniska och blodtrycket går ner.”

var det den där sången som jag tänkte på. Den fanns hos mig och bar mig genom allt som hände. Jag upplevde en förvisning som var skön och gav mig lugn – ”he watches over me”.

I Mora i Dalarna finns 102-åriga farfar Sven, som delar både Åsas stora passion för sång och hennes syn på musiken som en kraftkälla att räkna med.

– När farfar var på läkarbesök för ett tag sedan ville läkaren att farfar skulle berätta hemligheten bakom ett så långt



Det händer i kroppen när du sjunger

Inte sällan berättar korister hur de gått iväg trötta och småsura till körrepet för att, en stund senare, återvända hem som nya människor, glada och fulla av energi. Varför då? Forskarna har svaret.

- Halter av hormonet oxytocin ökar. Du blir mer harmonisk och upplever lugn och ro.
- Blodtrycket sjunker.
- Immunförsvaret stärks.
- Testosteronhalten ökar vilket har en uppbyggande effekt på vävnaderna i kroppen.
- Mängden fibrinogen, det protein som gör att blodet leverar sig, minskar.
- Psyket påverkas så att du känner dig stark, glad och full av energi.

Källa: vardagspuls.se som i sin tur hänvisar till Boken "Music, Health and Wellbeing" skriven av den tyske forskaren Gunter Kreutz, Christina Grapes studier "Does Singing Promote Well-Being" och "Magmunnarna – körsång för IBS-patienter".

Vill du också sjunga? Välkommen!

I Örebro pastorat finns över 30 körer för alla åldrar och kunskapsnivåer – från babysång till barnkör, syskonsång, ungdomskör, vuxenkör och seniorkör. I vissa av våra körer krävs god notläsningsförmåga, i andra behövs inga förkunskaper.

Läs mer och hitta din kör på svenskakyrkan.se/orebro/musik

liv, vad ska man göra för att vara över 100 år och så frisk? "Du ska sjunga hela tiden" sa farfar. "Jag har sjungit i kör i hela mitt liv".

Åsa och farfar Sven har forskarna på sin sida. Studie på studie visar att sång höjer halten av hormonet oxytocin, som har en lugnande, avslappande verkan på kroppen.

– Det är jättehäftigt hur sången påverkar hormonnivåerna och att vi även blir bättre på att hantera stress genom att sjunga. Att sjunga gör oss mer harmoniska och blodtrycket går ner, det finns ju numera mätbara resultat som styrker att det är så här.

– När det gäller körsång så finns en aspekt till och det är det sociala. Man skapar något ihop och blir samtidigt en del av en social samvaro.

LYCKOHORMONER, MINDRE stress och härliga körkompisar som man träffar, pratar och utvecklas med varje vecka – det är inte konstigt att cirka 600 000 personer i Sverige väljer att

sjunga i någon form av kör. Om man får tro Åsa så är det inte bara körsångarna som är lyckliga, utan även sångpedagogerna och körledarna. Så gott som dagligen får de se elever utmanas, väga och växa.

– Så är det. Mötena med alla barn och sång-elever är egentligen det häftigaste av allt jag gör.

MUSIKGUDSTJÄNSTEN i Långbro kyrka med Sisters in Arms är över. Det är söndagskväll och snart väntar en ny vecka. Just nu jobbar Åsa Bergfalk 40 procent på Kulturskolan i Örebro – hon gick ner i tid för att kunna vara med i revyn Varning för Hjalmar tillsammans med Sisters in Arms. Resten av tiden går åt till jobbet som sångpedagog på Sångverkstan, egna sångjobb med till exempel SoulMates och röstcoachning. Under Melodifestivalen förra året coachade Åsa både Boris Renée och Anton Hagman.

Och det är "som en i laget" som Åsa funkar bäst, tycker hon. – Jag fick ett jobb som soloartist när jag fortfarande pluggade på Musikhögskolan och trodde ett tag att det var den vägen jag skulle gå. Men jag märkte ganska snart att det här med att vara Artisten inte riktigt passar mig. Jag trivs bättre som en i gänget. Jag är mycket hellre del av ett lagsammanhang än soloartist.

Farfar Sven i Mora och ytterligare 600 000 körsångare runt om i Sverige håller med. *



*Hallå där, Johann
Sebastian Bach*

vem är du?

Johann Sebastian Bach. Fugornas mästare, matematiskt snille, en av de största i musikhistorien – och ofta kallad ”den femte evangelisten”. Just nu satsar vi extra på Bach, med konsertserier i både S:t Mikael's och S:t Nicolai kyrkor. Men vem var Bach egentligen? Med fantasins hjälp lyckades Stigbjörn Bergensten få till en intervju med den store kompositören en vacker vårdag 1725 i Leipzig – ett samtal om livet och musiken.



ILLUSTRATION: ADRIÀ FRUTOS

Trevligt att få träffa er, herr Bach. Det här måste väl vara ert arbetsrum, med en cembalo där borta och en massa noter överallt?

– Ja, jag fick rummet när jag tillträdde tjänsten som kantor här i Leipzig. Du ser ju Thomaskyrkan här invid. Det här huset är skolan där jag undervisar i musik och latin. Min familj bor också här.

Hur länge har ni bott här i Leipzig?

– Ett par år. Jag kom hit 1723 från Köthen, där jag var hovkapellmästare hos fursten. Det var en härlig tid. De flesta av mina orkesterverk skrev jag där. Du kanske har hört Brandenburgkonserterna? Nåväl. Allt fick ett sorgligt slut. Min älskade hustru Maria Barbara dog plötsligt. Och då kändes Köthen inte längre som mitt hem.

Men nu är ni gift igen? Och har fått ännu ett barn?

– Ja, jag har haft tur. Anna Magdalena är min nya fru och vi har välsignats med en liten son. Så nu består familjen av sju barn. Och Anna Magdalena är faktiskt havande igen.

Ni är kantor och körledare i fyra olika kyrkor här i Leipzig. Hinner ni med att komponera också?

– Javisst. Jag är flitig, brukar jag säga. Fast det är inte alltid så lätt. Mina chefer, eller vad jag ska kalla dem, tycker att jag ägnar för mycken tid åt musiken och för liten till undervisningen. Och mina elever är inte så duktiga som jag önskar. Där finns det inte mycket till flit. Mina körer uppträder regelbundet i kyrkorna och jag vill att det ska låta bra. Jag har skrivit massor av nya kantater och jag har utvecklat kontrapunkten och fugan till nya höjder. Vet redaktörn vad kontrapunkt och fuga är?

Nja, inte riktigt. Men kontrapunkt är ju en grundsten i jazzen.

– Jazzen? Det uttrycket har jag aldrig stött på. Nåja, jag kan ju inte allt. Det som är jobbigt här i Leipzig är att alla förväntar sig nya kantater till nästan alla söndagar och alla större helger. Jag får verkligen ligga i. Jag måste hitta passande texter också. Som tur är hjälper mig Anna Magdalena med notutskrifterna. Hittills har jag skrivit över hundra kantater. Alla är väl inga mästerverk, förstås.





Johannespassionen i S:t Nicolai kyrka 24 och 25 mars och flera Bachkonserter i S:t Mikael's kyrka

NYFIKEN PÅ ATT UPPLEVA BACH? Just nu har du flera möjligheter att höra Bach och hans verk hos Svenska kyrkan i Örebro.

BACH TO ÖREBRO – de stora sakrala verken för kör och orkester. I Nikolai församling pågår konsertserien Bach to Örebro 2018–2020, där Örebro kammarkör och Örebro barock framför samtliga av J.S. Bachs stora sakrala verk för kör och orkester. Först ut i serien är Johannespassionen den 24 och 25 mars. Entré (biljetter hos Ticketmaster och hos Örebro Visitor Centre på Örebro slott). Mer info: svenskakyrkan.se/orebro/bachtoorebro

J.S. BACHS SAMTLIGA VERK FÖR CEMBALO OCH ORGEL i S:t Mikael. I S:t Mikael's kyrka på väster pågår en konsertserie 2018–2020 där organisten Lars-Ove Eriksson framför samtliga verk av J.S. Bach för cembalo och orgel. Även Bachs kammarmusik och sånger kommer framföras av olika gästande musiker. Nästa konsert är söndagen den 15 april. Fri entré till samtliga konserter. Mer info: svenskakyrkan.se/orebro/nyheter/bachstmikael

Ni är ju född och uppvuxen i en musikalisk familj i Eisenach. Hur är det med era egna barn? Kommer de också att bli musiker och tonsättare?

– Tja, jag vet inte det. Kanske Carl Philipp Emanuel. Han kan bli något. Men du vet ju hur det är med ungar nu för tiden. De tror att de ska få allt gratis. Flit förstår de sig inte på ... Det är det och ingenting annat som gjort att jag haft framgång. Begåvning? Javisst, det är bra. Men utan hårt arbete kommer man ingenvart.

Ni är ju, vad man brukar säga, protestantismens störste tonsättare. Vad har religionen betytt för er?

– Allt. Jag ger Gud äran för mina kompositioner och jag ger dem alltid överskriften "Soli Deo Gloria". Det är latin och det vet förstås redaktörn vad det betyder.

Nej, tyvärr inte.

– Ära åt Gud allena. Alla mina kompositioner är givetvis inte religiösa. En violinkonsert är mer profan än andlig. Men mina oratorier och passioner är tillägnade Gud och Jesus. Johannespassionen till exempel. En succé, vill jag påstå. Nu arbetar jag med Matteuspassionen, som ska uppföras på långfredagen. Jag tror, kanske förmåtet, att den blir mitt främsta verk någonsin.

Och sen alla dessa orgelverk! Och Das wohltemperierte Klavier!

"Jag ger Gud äran för mina kompositioner och jag ger dem alltid överskriften Soli Deo Gloria."

– Ja, ja. Mycket av det är ju bara en lek på tangenterna. Men visst. De är krävande och alla kan förstås inte klara av att spela dem. Bäst tycker jag om Goldbergvariationerna som jag skrev för Johann Goldberg. Den spelade han i Berlin på den ryska ambassaden varvid ambassadören somnade.

Om jag säger att ni kommer att betecknas som barockens viktigaste kompositör. Vad har ni då för kommentar?

– Ha, ha. Det finns en man i London, Händel, som lär vara oerhört skicklig och väldigt populär. Fast det där med popularitet brukar gå över. Nja, skulle jag nog snarare satsa på Telemann. Jag har svårt att tro att jag kan mäta mig med honom.

Den som lever får se. Tack för att jag fick ta upp er tid och lycka till i fortsättningen, herr Bach.

– Tack själv. Nu har jag en kör som väntar. Det är ju bara pojkar och män

som sjunger i mina körer. Visst vore det underbart om sopranstämmorna i framtiden fick framföras av kvinnor och inte av unga pojkar eller karlar som sjunger i falsett? Jag sjunger själv, kanske inte så bra, men nästa gång redaktörn kommer kan jag dra "Mache dich, mein Herze, rein" som ska ingå i Matteuspassionen.

STIGBJÖRN BERGENSTEN

Stilla veckan, eller passionsveckan som den också kallas, inleds med palmsöndag och avslutas på påskafteon. Men vad betyder de olika dagarna och vad händer i kyrkan? Kyrkvaktmästaren Lena-Marie Keber guidar dig genom påskens drama.

Stilla veckan DAG FÖR DAG

FOTO: OVELUNDQVIST

PALMSÖNDAG

”Palmsöndagen är en glädjens dag som firas till minne av Jesus intåg i Jerusalem, dagen då han red in på en åsna och togs emot av folket som jublade, viftade med palmblad och sjöng Hosanna. I vissa kyrkor, som i Olaus Petri kyrka där jag jobbar, får du en palmkvist i handen. Inför den här dagen klär vi också processionskorset (det kors som bärs fram till altaret i början av gudstjänsten) i palmblad”.

DYMMELONSDAG

”Ordet kommer från den skandinaviska traditionen att byta ut metallkläppen i kyrkklockorna mot en trästav eller ”dymmel” för att dämpa ljudet. Det var en markering att långfredagen var i antågande. Nu för tiden byts inte kläppen men vi kyrkvaktmästare har andra knep. Jag och min kollega klättrar upp i tornet och fäster stora frottéhanddukar runt kläppen i en av kyrkklockorna. Det ger ett dovare, tystare ljud vid klockringningen. Lyssna lite extra, visst hör du skillnad?”.

SKÄRTORSDAG

”Torsdagen före påsk firar kyrkan att Jesus för sista gången åt tillsammans med sina lärjungar, det är den allra första nattvarden. Därför



Lena-Marie Keber, kyrkvaktmästare.

är skärtorsdagsmässan, trots att det är inledningen till långfredagen, en gudstjänst med glädje och fest. Kyrkan är till en början smyckad och upplyst, men mot slutet av mässan dukar vi av ljus, blommor och dukar från altaret och här i Olaus Petri kyrka släcks alla ljus successivt tills kyrkan blir mörk. Vi går in i en allvarlig, smärtsam tid. Under skärtorsdagsnatten grips Jesus av romerska soldater. Han har blivit förrådd för 30 silvermynt”.

LÅNGFREDAG

”De romerska soldaterna för Jesus till förhör hos Pontius Pilatus där han döms till döden, anklagad för att ha kallat sig ’judarnas kung’. Jesus får själv bära sitt kors till Golgota där han korsfästas och dör. I kyrkan är det avskalat och stilla. Kyrkklockorna ringer inte och du hör inga instrument i gudstjänsten. Vid altaret står fem röda rosor som symboliserar Jesu fem sår (i händerna, fötterna och i sidan)”.

PÅSKAFTEON – PÅSKDAGEN

”Allt är stilla. Jesus ligger i graven och lärjungarna gömmer sig. När en grupp kvinnor kommer till graven är Jesus kropp inte där. Han har uppstått från döden och genom att han dog får människorna nu evigt liv. Lidandet byts ut till triumfe-

Påskan är kyrkans största helg

VECKAN EFTER PÅSKDAGEN kallas för påskveckan, då vi firar att Jesus besegrade döden. Påskan är kyrkans största helg.

VECKAN FÖRE PÅSKVECKAN kallas stilla veckan eller passionsveckan. Håll utkik efter passionsgudstjänster eller passionsandakter – det är berättelser om vad som hände under de sista dagarna i Jesus liv. Det är också vanligt med korsvägsandakter där du får följa Jesus väg genom Jerusalem till korsfästelsen. Kallas också för ”Via Dolorosa”, latin för ”smärtans väg”.

PÅSKEN INFALLER på olika datum, men alltid mellan den 22 mars och 25 april. Påskdagen infaller i relation till vårdagjämningen: påskdagen är alltid den första söndagen efter den första fullmånen efter vårdagjämningen. I år infaller påskdagen den 1 april.

rande jubel. Påsknattsmässan startar i en mörk kyrka men vi tänder det stora påskljuset och under gudstjänsten får du som sitter i kyrkbänken ett eget ljus att tända. Det är häftigt att vara med när det mörka kyrkorummet övergår i ljus. Vid mässans slut har påskafteon övergått till påskdagen – Jesus är uppstånden. Livet segrar över ondska och död, ljuset segrar alltid över mörkret”.

BERÄTTAT FÖR CECILIA ANDERSSON



Numrets pryl: Godis

UNDER PÅSKEN vill många av oss äta godis för att göra högtiden extra festlig. Traditionellt påskgodis finns i många olika varianter: ägg i choklad, skumägg med sockeröverdrag eller marsipan formad som kycklingar, harar eller ägg. Många barn tycker nog att det är extra

roligt att få sina godsaker i ett fint dekorerat påskägg av papp.

Traditionen med att lägga godis i påskägg och gömma dem i trädgården har funnits i Sverige sedan 1930-talet. Seden kommer som så många andra helg seder ursprungligen från Tyskland.

Där finns det uppgifter om att påskharen började dela ut ägg med godis i redan under början av 1900-talet. Påskharen verkar ha fått samma funktion som jultomten under julen, som den som kommer med gåvor till barnen.

LISBET KJELLIN

Fråga fritt!

Hej! Vi skulle vilja döpa vårt barn. Vi hann inte riktigt med det när hon var mindre och nu är hon snart ett år. Går det?

Christoffer

Hej Christoffer!

Så roligt att ni funderar på dop. Ja absolut, det finns ingen åldersgräns. I Sverige är barndop vanligast, men många döps också som ungdom eller

vuxen. Det är också vanligt med syskondop där två eller flera syskon döps samtidigt. Vill ni boka dop i någon av kyrkorna i Örebro pastorat? Ring informationsservice på 019-15 45 00 eller fyll i formuläret på svenskakyrkan.se/orebro/dop så ordnar vi med kyrka, präst och musiker. Ett dop i Svenska kyrkan är alltid kostnadsfritt. Dopklänning för små barn finns att låna (äldre barn och vuxna kan döpas i sina egna kläder) och vi har lokaler för



dopkalas som går att hyra. Flera gånger per år arrangerar våra församlingar också drop in-dop, som nu den 24 mars i S:t Mikael's kyrka. Vid drop in-dop behövs ingen bokning, det är bara att droppa in – dessutom bjuder vi alltid på dopfika. Välkomna!

MONA SÖDERSTRÖM,
ENHETSCHEF FÖR SVENSKA KYRKANS
INFORMATIONSSERVICE

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

Koppla av och ned med retreat

BEHÖVER DU ANDRUM? Församlingarna i Svenska kyrkan Örebro pastorat arrangerar flera retreatar i vår. Att vara i retreat innebär att dra dig undan vardagens alla ljud, all kommunikation och all stress för att i tystnad få möjlighet att lyssna till sig själv.

13–15 april: Helgretreat med Adolfsbergs församling på kursgården Solliden. En retreat med pilgrimstema – och två kortare vandringar. Anmälan till Marie Carlsson, telefon 019-15 47 82.

28–29 april: Helgretreat med Svenska kyrkans sverigefinska verksamhet på kursgården Solliden. En retreat med bön, musik och tystnad. Anmälan till Anne-Marie Östberg-Heimonen, telefon 019-15 47 42.

26 maj: Pilgrimsvandring med Olaus Petri församling i Kilsbergen. En pilgrimsvandring under tystnad. Vi samtalar och delar med oss av livserfarenheter under pauserna. Mässa under bar himmel. Anmälan till Björn Helgesson, 019-15 46 86.

LÄS MER om alla retreatar och pilgrimsturer på svenskakyrkan.se/orebro/retreat



Nyhet: "Öppen funkis" i Adolfsbergs kyrka

Svenska kyrkan Adolfsbergs församling erbjuder varje år en konfirmationsgrupp för ungdomar som går i särskola eller träningskola. Nu finns även "Öppen funkis" – en öppen förskola som riktar sig till barn med funktionsvariation och deras vuxna. Du hittar Öppen funkis i Adolfsbergs kyrka på tisdagar klockan 10–12. Den 20 mars är öppna förskolan stängd – men alla andra tisdagar är det massvis med lek, fika och pyssel.

Vill du veta mer? Kontakta Monica Skarin Berglund, telefon 019-15 47 73. Vi ses!



Familjeläger på Solliden i augusti

DEN 14–17 AUGUSTI arrangerar Svenska kyrkan i Örebro ett familjeläger på Sollidens kursgård. Tanken med lägret är att barn och vuxna ska lära och utvecklas tillsammans och det finns ett tydligt barnperspektiv i allt vi gör. Dagarna fylls med lek och allvar, samtal och aktiviteter, bad och naturupplevelser. Varje dag träffas vi också i kapellet för bön och andakt.

Lägret vänder sig till dig som bor i Örebro pastorat och du bor tillsammans med din familj i dubbel-, trippel- eller fyrbäddsrumsrum. Deltagaravgiften för familjer med en vårdnadshavare närvarande är 800 kr. För familjer med två vårdnadshavare på plats är kostnaden 1 200 kr. Vi har möjlighet att ta emot cirka 35 deltagare, men intresset brukar vara större än så. Läs mer om lägret på svenskakyrkan.se/orebro/solliden där du också kan lämna en intresseanmälan senast den 20 maj.



FOTO: MAGNUS ARONSON

Tävla och vinn Olle Unenges nya fotobok om Svartån!

I veckan före påsk har kyrkorna passionsgudstjänster och passionsandakter med berättelser om vad som hände under de sista dagarna i Jesus liv. Veckan kallas ibland för passionsveckan. Vilket annat namn har veckan före påsk? Om du vet svaret har du chans att vinna ett signerat exemplar av Olle Unenges nya, vackra fotobok *Längs Svartån*. Den 31 mars har han vernissage i Wadköpingsrummet i Wadköping, där du också kan kolla in en rad vackra bilder från boken!

1. Stilla veckan
- X. Lugna veckan
2. Hektiska veckan

Skicka in svaret märkt "Tävling nr 1" senast 4 maj samt namn och adress till orebro.mittilivet@svenskakyrkan.se eller till Örebro – Mitt i livet, Svenska kyrkan, Storgatan 27, 703 63 Örebro. Vi har tre signerade böcker i potten. Lycka till!

Grattis!

Roger Gustafsson, Evelina Kohlm och Emmi Torstensson som svarade rätt i förra numrets tävling och har vunnit två biobiljetter var.



Bli medlem i Svenska kyrkan du också!

Svenska kyrkan i Örebro rymmer ett rikt och omväxlande gudstjänstliv, 15 kyrkor eller kapell, över 30 körer, ett stort konsertutbud – men också ett omfattande socialt arbete, för alla åldrar. Dit hör exempelvis stöd till hemlösa och utsatta, bland annat via Örebro Stadsmission. Våra besök hos gamla och sjuka. Våra stöd- och sorgegrupper dem som är i sorg. Våra åtta öppna förskolor som varje år besöks av tusentals föräldrar och barn.

På svenskakyrkan.se/orebro hittar du ännu fler exempel på vad du är med och möjliggör – du är med och välkomnar människor in i värmen varje dag, året runt. Tack.

Ja, jag vill bli medlem i Svenska kyrkan. Välj ett av alternativen nedan.

- Jag är döpt i Svenska kyrkan.
- Jag är inte döpt och vill bli kontaktad för dop.
- Jag är döpt i annan kristen kyrka.

Frankeras ej.
Mottagaren
betalar portot.

Örebro pastorat
Svenska kyrkan

Namn:

Personnummer:

Adress:

Telefon:

Ort/datum:

Underskrift:

SVARSPOST
20486982
708 00 Örebro

Vi finns

När allt är oro.
När du frågar. När du jagar.
När allt är mörkt ...
Välkommen tillbaka till ljuset

Aktuellt

Detta är bara en liten del av allt som händer hos oss.
Du hittar ännu mer på svenskakyrkan.se/orebro.

Gudstjänster

Långfredagsgudstjänst direktsänd i Sveriges Radio. 30/3 kl 11 i Olaus Petri kyrka, Olaus Petri Vocalis sjunger.

Påsknattsmässa. 31/3 kl 22 i Den gode herdens kapell och Olaus Petri kyrka, kl 23.30 i Långbro, S:t Mikael, S:t Nicolai och Tångeråsa kyrkor.

Fest- och påskdagsmässa. 1/4 kl 10 i Adolfsbergs, Almby, Långbro (med påskbrunch), Olaus Petri och S:t Mikael kyrkor samt Sörbykyrkan. Kl 11 i Kräcklinge (med påsklunch), Mosjö (med påsklunch) och S:t Nicolai kyrkor.

Ekumenisk påskdagsgudstjänst. 1/4 kl 16.30 på Stortorget.

Sinnesrogudstjänst. 13/4 kl 19 i S:t Mikael kyrka.

Tvåspråkig gudstjänst finsk/svensk. 15/4 kl 10 i S:t Mikael kyrka.

Fredagsmässa: Ted Gärdestad. 20/4 kl 20 i S:t Nicolai kyrka, med musik av Ted Gärdestad.

Musik & konserter

Johannespassionen av J.S. Bach. 24 och 25 mars kl 18 i S:t Nicolai kyrka, med Örebro kammarkör, Örebro barock m.fl. Entré. Mer info: svenskakyrkan.se/orebro/bachtoorebro
Gospelmässa. 11/4 kl 18.30 i Sörbykyrkan. Universitetskyrkan tillsammans med gospelkören Lifted Hands Gospel Choir.

Musikal: Luthers ungar. 22/4 kl 18 i Almby kyrka. Barnkören Vox Florens och barn- och ungdomskörer från Askersund.

Bach i S:t Mikael. 15/4, 29/4 och 13/5 kl 18 i S:t Mikael kyrka. Fri entré. Mer info: svenskakyrkan.se/orebro/nyheter/bachstmikael

Körkonsert: Nyskrivet. 22/4 kl 18 i Olaus Petri kyrka. Olaus Petri Cantores uruppför nyskrivna verk av kompositionsstudenterna Leo Valtteri Happonen (1987–) och Ia Erlandsson (1991–) från Musikhögskolan. Dirigent: Mats Bertilsson. Fri entré

Stabat Mater av Pergolesi. 30/3 kl 15 i Adolfsbergs kyrka, med musiker och sångare från Musikhögskolan.

Barn & familj

Familjemässa med påskfest. 2/4 kl 10 i Olaus Petri kyrka. Påskfest med påskgodisletning i församlingshemmet efter gudstjänsten.

Sångstund i kyrkan med spagettilunch. 27/4 och 18/5 i Olaus Petri kyrka. Sång och upplevelsevandring för stora och små i kyrkan. Efteråt spagettilunch i församlingshemmet. tillsammans! Start kl 10 i kyrkan, slut kl 12.00.

Fredagsmys i Adolfsbergs kyrka. Den 23/3 och 20/4 kl 16–21, se svenskakyrkan.se/orebro/adolfsberg

Gudstjänst med små och stora i S:t Mikael kyrka. 25/3 och 22/4 kl 10.

Familjefest. 26/5 kl 13–16 i Adolfsbergs kyrka.

Musikläger med övernattnig. 26–27/5 i Mosjö församlingshem. För barn 7–12 år (du som är under 7 år har vuxen med dig). Frågor och anmälan: telefon 019-15 47 84 eller 0585-821 83.

Teckenspråkigt arbete

Teckenspråkig gudstjänst. 25/3 kl 14, 5/4 kl 11, 22/4 kl 14, 3/5 kl 11.

Teckenspråkig babyträff. Torsdagar kl 9–12 i Nikolai prästgård (29/3 stängt).

Sverigefinsk verksamhet

Nattvard på skärtorsdagen. 29/3 kl 17 i S:t Mikael kyrka.

Mässa på påskdagen. 1/4 kl 14 i S:t Mikael kyrka.

Annat på gång

Herrfrukost i OP. I Olaus Petri församlingshem, Sofiagatan 2B. 17/3 kl 09.30 Martin Dyfverman: Örebro rundradio, hur allting började – och slutade? 24/4 kl 09.30 Släktforskning med Gunnel och Jan Wallin.

Go'fika. Gott fika till gott ändamål i Café Nikolai. 24/3, 21/4 och 12/5 kl 10–15.

HBTQ-café i Café Nikolai. 11/4 och 9/5 kl 18. Adress: Nikolaigatan 8.

Öppen funkis. Tisdagar kl. 10–12 i Adolfsbergs kyrka (20/3 är det stängt). Öppen förskola för barn med funktionsvariationer och deras vuxna.

Vadå barnfattigdom?



Svenska kyrkans diakon Johan Sobelius möter utsattheten i Örebro.

”Hela samhället behöver ta ett större ansvar. Du som vill engagera dig för barn som har det svårt – hör av dig till en diakon i din kyrka!”

74 078 kr till utsatta barn i jul
Engagerade du dig i Svenska kyrkans och Örebro Hockeys insamlingsmatch 2017? Då har du gjort skillnad för utsatta barnfamiljer på hemma- och bortaplan. Tack!

FOTO: CECILIA ANDERSSON

FYRA FRÅGOR TIL JOHAN SOBELIUS, diakon i Svenska kyrkan Nikolai församling. Finns det verkligen barnfattigdom i Örebro?

– Ja, 13 procent av alla barn i Örebro lever i ekonomiskt utsatta familjer. Det är 3 900 barn. I Sverige handlar fattigdom sällan om att gå hungrig eller att frysa – utsattheten ligger i att barn som växer upp i fattiga familjer aldrig får samma chanser och möjligheter som andra. Är familjens ekonomi knapp kan man inte vara med i en idrottsklubb eller spela instrument på fritiden, man kanske aldrig kan åka bort under sommarens eller fira jul. Sådant påverkar ett barns självbild och kan leda till ett socialt och ekonomiskt utanförskap även senare i livet.

Hur kommer det sig att så många barn lever i fattigdom?

– I många fall handlar det om omständigheter som kan drabba oss alla. Skilsmässa, en eller flera vuxna i familjen förlorar jobbet, någon dör eller blir sjuk. Ensamstående kvinnor med barn är en grupp vi möter allt oftare. Många familjer lever på marginalen och då kan en tandläkarräkning eller andra oförutsedda kostnader stjälpa hela ekonomin.

Hur möter ni familjerna?

– I många fall söker familjerna upp oss och i andra fall träffar vi dem genom våra nätverk. Ibland kan vi ge ekonomiska medel, som inför julen 2017 då Svenska kyrkan och Örebro Hockey samlade in 74 000 kronor till utsatta barn på hemma- och bortaplan. Hälften

av pengarna blev julklappsbidrag till barnfamiljer i Örebro – pengar som gjorde stor skillnad för många. Vissa föräldrar skuldbelägger sig själva och många känner sig ensamma, trötta och missförstådda. Då kan vi följa med som ett stöd vid kontakt med olika myndigheter.

Vad kan man göra?

– Här i Örebro har kommunen ett mål att halvera barnfattigdomen till år 2020 och det är bra. Hela samhället behöver ta ett större ansvar. Du som vill engagera dig för barn som har det svårt – hör av dig till en diakon i din kyrka! Vi behöver bli fler som lyfter frågan och vill du skänka en gåva så går det självklart bra. Vi har ett inarbetat system som gör att pengarna går till den som behöver dem mest.

CECILIA ANDERSSON