

KYRKNYTT

Tidningen om

LIVSFRÅGOR OCH KRISTEN TRO

från Svenska kyrkan i Karlstad och Hammarö



1000 & 1000

&

tanke

1000 DAGAR I BISKOPSGÅRDEN

Veronica och Sören berättar hur det gått

HÖGMÄSSAN ÄR LIVSFARLIG!

Här är det enklare att bli med till kyrkan!

2
2019

När vi förstår vidden av vad vi säger när vi säger, "Jag har inte tid", kommer vi att bättre förstå att det som nu äger rum är det som vi kallar livet



Bild: Hans Kvarnström. Följ Dagdroppar på instagram eller bloggen <http://universitetskyrkankarlstad.blogspot.com> om du vill se fler.

"Allting har sin tid"

Så står det i den ganska så okända bok i Bibeln som kallas för Predikaren. Allting har sin tid. Ändå är tid något vi nutidsmänniskor lider brist på. Och samtidigt: vi har tid över till mycket, men inte till varandra. För det märkliga är att medan vissa av oss har hur dåligt med tid som helst, har andra oceaner av tid. Ja, ensamhet börjar bli en allvarlig svensk folksjukdom.

Denna ensamhet slog mig extra tydligt när jag under ett antal år arbetade som distriktspräst i en kyrka i Karlstad. Forskare vid Harvard har till och med visat att ensamhet är en starkare riskfaktor för sjukdom och död än vad rökning är. Med andra ord: ensamhet är dödligare än cigaretter.

Det är därför dags att fundera på hur vi använder vår tid, hur vi disponerar vår tid. Och hur vi använder den för vår medmänniskas skull, för dem som står oss nära men också för den som bara är ensam. För allting har sin tid.

Se därför till att använda din tid klokt. Bjud hem eller besök någon nära anhörig eller någon annan du känner som är ensam. För, som det också står i Predikaren: "Allt vad Gud har gjort är skönt i rätta stunden... Att äta och dricka och finna glädje mitt i all sin möda – det är en gåva från Gud." ●



SÖREN DALEVI
biskop i Karlstads stift

Vad händer i kyrkan?

Vill du se vad som händer i kyrkorna kan du prenumerera på månadsbladet för Karlstads pastorat och Hammarö församling via e-post eller vanlig post.

Beställ via:

karlstads.pastorat@svenskakyrkan.se

054-14 14 00

hammaro.forsamling@svenskakyrkan.se

054-51 24 00

Bor du i Grava församling får du programmet med församlingsbladet.

Därför får du Kyrknytt

Kyrknytt betraktas som samhällsinformation och distribueras av posten till alla hushåll – på samma sätt som information från politiska partier, landsting, kommuner och andra religiösa organisationer.

Det innebär att även den som undanbett sig reklam får tidningen i brevlådan.

läs KYRKNYTT på nätet

www.svenskakyrkan.se/karlstadsstift/kyrknytt

www.svenskakyrkan.se/karlstadspastorat/kyrknytt

KYRKNYTT

Karlstads pastorat

Västra Kyrkogatan 5, 652 24 Karlstad

ansvarig utgivare och redaktör

Cecilia Hardestam 054-14 15 32

cecilia.hardestam@svenskakyrkan.se

redaktionsråd

Louise Hedberg, Marie Lundström, Greta Sjöbom, Helena Söderqvist och Peter Pasalic Östborg

grafisk form

Maria K-Back, Whiter Shade

tryck

LÖWEX Trycksaker AB, Växjö

ISSN 2001-6212

Svenska kyrkan 



FOTO: KAT PALASZ

act
Svenska kyrkan

Pilgrim på hoj



Moderna pilgrimer går inte alltid till fots – i Säffle tar man hojen. Vill du följa med?

KORTARE TUR på cirka 13 mil ner över Dalsland. Ta med eget fika, avslutning med gemensam lunch på restaurang i Säffle för dem som önskar.

När: Lördag 6/7 kl 10.00

TUR TILL KARLSKOGA för att delta i MC-gudstjänsten i Söderkyrkan klockan 11.00, drygt 20 mil tur och retur.

Den som inte startar i Säffle kan ansluta vid kyrkan i Karlskoga. Vi äter på lämpligt ställe före hemresan.

När: Lördag 31/8 kl 9.00

Samling: Båda turerna utgår från Säffle kyrkas parkering utanför logen på Billerudsgatan.

Avgift: 100 kr, överskottet skänks till barncancerfonden.

Frågor? Christer Freiholtz, diakon Säffle, telefon: 0533-69 13 38

Ger nya namnet ännu mer "action"?

I maj bytte Svenska kyrkans internationella arbete namn till Act Svenska kyrkan. Syftet är att göra kyrkans internationella arbete mer känt och få fler att skänka pengar hit.

TILLSAMMANS MED ÖVER 150 KYRKOR och utvecklingsaktörer fortsätter arbetet att bekämpa fattigdom, förtryck och orättvisor. Samverkan i Act-alliansen gör det möjligt att arbeta effektivt och långsiktigt med utvecklingssamarbeten i över 100 länder samt att ha en stark påverkansröst i exempelvis jämställdhetsfrågor.

– På många platser är kyrkan en viktig normbildare och påverkar bland annat synen på kvinnors och mäns roll i samhället. Därför har kyrkor en unik möjlighet att driva frågor för jämställdhet och mänskliga rättigheter. Det nya namnet hoppas vi ska göra det lättare för människor att förstå vilka vi är, vad vi gör och vad vi står för, säger Marie Lundström som samordnar Act Svenska kyrkan i Karlstads pastorat. ●

Kulturstipendiater räddar klotet i Ransäter

TEATER JÄDER I RANSÄTER är en av de fem som i konkurrens med 420 andra fick Svenska kyrkans kulturstipendier för år 2018.

Under Klimat- och hälsodagen på Ransäters hembygds-gård söndagen den 18 augusti ger teatern den nyskrivna pjäsen "Hel" för barn i åldern 7–12 år.

Pjäsen handlar om kampen för att rädda jordens klimat och människornas och djurens självförtroende. Fri entré.

När: Söndag 18/8 kl 10.30 och kl 12.30

Var: Ransäters hembygds-gård



Sexköpare? Hör av dig!

HAR DU ELLER NÅGON DU KÄNNER köpt sex?

På den nyöppnade mottagningen KAST Värmland finns hjälp att få för den som vill ändra sitt beteende. KAST står för Köpare av sexuella tjänster och erbjuder samtalsstöd till personer bosatta i Värmland. Också anhöriga kan vända sig hit.

Svenska kyrkan är samverkanspartner i KAST, som har sekretess och inte skriver journaler. ●

VILL DU KOMMA I KONTAKT MED KAST VÄRMLAND? Varje samtal är femtio minuter och kostar 120 kr.

Telefon: 0200-290 900 **E-post:** kastvarmland@karlstad.se Sommarstängt 8-14 juli.



Att Sören skulle ställa upp i biskopsvalet var ett familjebeslut. Veronica säger att hon ville ge honom den chansen. "Jag visste att han skulle bli en bra biskop. Samtidigt insåg jag att vår vardag skulle förändras." Det har tagit tusen dagar att landa, tycker Sören.



En familj yrkesarbetar 27 timmar mer per vecka i dag jämfört med 1950-talet. Ambitionsnivån hemma behöver sänkas. Städning var tionde dag och inga välstrukna luciasärkar.

Det är biskopens förslag. Han tycker att kvinnor måste sluta sätta press på varandra. Men hur fördelas det känslomässiga ansvaret i den egna familjen? Nu hettar det till lite i jämställdhetsdiskussionen runt köksbordet i biskopsgården.

1000 dagar i biskopsgården

----- text HELENA SÖDERQVIST bild JESSICA SEGERBERG -----

Veronica och Sören Dalevi gifte sig unga, har tre barn och en tydlig ambition att leva jämställt. I 27 år har de delat dagarna, de senaste tusen i biskopsgården. Att byta livssituation både utmanar och stärker.

– Tiden är viktigare än allt annat. Den måste användas rätt.

Att Sören skulle ställa upp i biskopsvalet var ett familjebeslut. Även om ingen riktigt kunde förutse hur det skulle bli.

– Jag släppte inte in tanken, säger Veronica. Inte ens på valdagen fast jag visste att det var jämnt.

Sjuksköterskan var fullt upptagen på jobbet, precis som i dag – patienter, telefonrådgivning och forskningsstudier att koordinera. Hon var i sitt.

– Jag vet exakt var jag stod när Sören ringde och berättade att han blivit vald.

Veronica öppnar dörren till neurologmottagningens dropprum. Det var här hon slog sig ner den där aprildagen för tre år sedan. Det hade aldrig hänt tidigare att en kandidat som placerat sig på sjätte plats vid nomineringen, sen valts till biskop. Men så blev det. Som den yngste någonsin och lite av ett wild-card i det anrika sammanhanget tog den disputerade arbetargrabben från Björneborg sig an uppgiften, med välsignelse både från frun och herren.

– Jag ville ge Sören den chansen, jag visste att han skulle bli en bra biskop. Samtidigt insåg jag att vår vardag skulle förändras.

Att ge upp sin karriär, ta över huvudansvaret för hem och barn och bli någon sorts stiftets första dam, en biskopinna, var aldrig ett alternativ. Hon skrattar åt tanken.

– På jobbet kan jag stå i centrum, när jag har en tydlig roll, men mingel och representation är inget jag är bekväm med.

Makens nya ämbete, det högsta inom Svenska kyrkan, är knappast ett sju till fyra jobb. Biskopstiteln följer livet ut och uppdraget är förenat med boplikt. Numera är det bara statsministern, landshövdingar och biskopar som inte får välja var de ska bo.

För familjen Dalevi betydde det att mamma, pappa, tre barn, hund och katt bytte ett gult 70-talshus på Hammarö mot 500 kvadratmeter kulturgård mitt i stan.

– Det har tagit tusen dagar att landa, tycker Sören.

Veronica har haft en tröttare och mer tankespridd man än tidigare, det ska sägas, men överenskommelsen att ha tid för varandra och att dela på hemarbetet fungerar fortfarande. Någon städhjälp behövs inte.

Sörens bibelcitata inför biskopsvalet ”Se, jag gör allting nytt” och hans motto ”Människa bland människor” förpliktigar. Han var också tidigt tydlig med att han hade ett privatliv: ”Även en biskop måste kunna säga nej och prioritera familjen. Att jobba jämt är inte trovärdigt i en organisation som värnar om äkten-skap, barn och familj.”

Jodå, han driver linjen vidare men väljer

ändå sina strider. Det finns absolut en förståelse, kanske till och med någon sorts högaktning, inför den principiella hållningen att inte jobba jämt. Men när det kommer till den praktiska vardagen är det ändå många som vädjar om undantag. Just det här mötet, den här invigningen, den här traditionen... ett ämbete med tusenåriga anor tar tid att förändra.

VERONICA OCH SÖREN gör ändå sina val, allt från egna tapeter i den privata delen av huset till att öppna biskopsgården för nya grupper. Det måste finnas plats både för prestigetyngda sällskap och unga konfirmandledare.

– Gud tänker 2030. Inte 1950, säger Sören.

Han sätter på tevatten och Veronica dukar fram muggar på det stora bordet i det ännu större köket. Ena halvan av rummet är privat, den andra används av stiftets personal då representationsmat ska tillagas och serveras en våning upp. Men planlösningen är öppen, familjens veckomeny och personliga fotokalender är tillgänglig för alla.

– Jag minns att jag tänkte ”det finns inte bara ett sätt att leva”. Även om det var svårt att bryta upp från hemmet på Hammarö, vännerna och hela den vardag som vi byggt upp under 19 år så fanns det också en lockelse, en chans att prova något helt annorlunda, säger Veronica.

En nyrenoverad 1700-talsgård mitt i stan är ett privilegium som förunnas få.

– Bytet var nog enklast för barnen. De var 10, 15 och 18 och fann sig snabbt tillrätta.

Veronica och Sören visar runt. De bor i en inredningsdröm med fem fungerande kakelugnar, gigantiska ljuskronor, breda golvplanor, generös stuckatur, över tre meter i takhöjd och dagsljus från alla håll. De tunga jätteporträtten, mestadels av män i svarta kaftaner, och salongernas matsalsmöbler för uppemot 80 gäster är kanske inte drömlika, men den historiska helheten är unik.

Vid den stora stadsbranden i Karlstad 1865 var huset ett av nio som klarade sig. Residenset brann upp och biskopsgården stod kvar. Det sågs att almarnas fukt efter nattens regn skyddade mot lågorna.



”Gud tänker 2030. Inte 1950”

– Eller så var det som i skrönan: ”Landshövdingen grät och bad och biskopen svor och släckte.”, säger Sören.

Vad är bäst, 70-talsvillan eller biskopsgård?

– Hammarö var bättre. Det var ju vårt. Här hyr vi.

Att leva i det här huset är en fantastisk möjlighet men det är inte ett livskontrakt, förklarar de. Sören citerar psalm 249: ”Blott en dag ett ögonblick i sänder”.

– Vi har bott här i tusen dagar och trivs, men jag hoppas inte det blir tiotusen. Han gillar oneliners. Och sportmetaforer.

Sören, som tävlat i stafett, förklarar att den som lämnar över pinnen då farten är högst vinner loppet. Det är samma med biskopsjobbet. Pinnen ska vidare.

– Men när, det är inget vi går och tänker på. Jag fyller 50 i sommar, det är knappast troligt att vi stannar tills jag är 70.

Ett litet eget hus någonstans kan det nog tänkas bli, kanske på Hammarö eller möjligen östra sidan landet. Veronica har växt upp på Yxlö i den sörmåländska skärgården och skulle inte ha något emot att komma närmare havet. Men det är sen. Nu är nu.

TILLBAKA TILL KÖKET, det rymliga och stiftskollektiva. Tanken på att inte kunna lämna disk på bänken en trött kväll, eller proppa kylskåpsdörren full med personliga påhitt för att det ska hållas kyrklig mottagning är svår att greppa.

– Det är inte så farligt, man vänjer sig, säger Veronica.

Hemmets praktiska, allt det där som ska göras regelbundet, har familjen rutiner för. Meny sätter på kylskåpet och vardagens uppgifter fördelas rättvist. Den ena gillar att laga mat och tvätta, den andra att städa och diska.

Men det känslomässiga arbetet, det som är osynligt och betydligt svårare att mäta, vem tar ansvar för att hålla kontakt med vänner, ha koll på födelsedagar, fixa familjemysen och planera det sociala livet?

– Hundra procent jag, svarar Veronica.

Sören bekräftar. Och utnämner sig själv till ”ett administrativt moras” som har noll koll på beställda biljetter och tonårsdöttrarnas önskemål om smink och kläder.

Samtalet om ett jämställt familjeliv tar en intressant vändning. Lön, obetalt

”Vi träffades hos mormor i Flogsta.”
Efter gymnasiet flyttade Veronica från Yxlö till Uppsala för att utbilda sig till sjuksköterska. På övervåningen hos mormor bodde två studenter. Den ena var Sören, en fyra år äldre kille från Björneborg som skulle bli präst. ”En vecka efter min examen gifte vi oss. Jag var 21.”

Svante, familjens pigga cavalier king charles spaniel, är aldrig långt borta. Han har egna sovkorgar i husets alla avdelningar, men väljer själv sina favoritställen.



hemarbete, föräldraledighet och vab, det är sånt vi vant oss vid att mäta och diskutera. Men att också det känslomässiga ansvaret kan vara ojämnt är svårare att se och komma tillrätta med.

– Det handlar både om egna och andras förväntningar. Jag tar den där rollen, och bär också det dåliga samvetet om saker inte blir bra eller hinner fixas i tid, säger Veronica.

I en tid då stress och ohälsa ökar är det här ett område som behöver belysas. Att se, diskutera och dela ansvaret förefaller som en självklar lösning. Men Sören menar också att ambitionsnivån måste förändras.

Han tycker att många kvinnor har en tendens att sätta press på varandra och upprätthåller orimliga krav.

– En familj yrkesarbetar 27 timmar mer per vecka i dag jämfört med på 50-talet. Det är klart att vi måste sänka ambitionsnivån någonstans. Tiden räcker inte till allt.

DET ÄR NU käpphästen ”nystrukna lucialinnen i decembermörkret” kommer fram. Att familjen haft den här diskussionen mer än en gång är uppenbart. Det skrattas hejdlöst och Sören förstår verkligen inte hur det kan vara viktigt med välstrukna särkar och rätt sorts glitter i midjan en tidig decembermorgon. För honom är det ett tydligt exempel på ohälsosam perfektionism.

– Det är ju ändå ingen som ser. Det är mörkt i rummet.

Han tycker att fokus måste flyttas från krav, stress och press.

– Vi har aldrig haft det bättre. Vi lever i den bästa av världar. Det är fantastiskt att vi kan fira lucia. Ett skrynkligt linne får inte spela roll.

Det är svårt att inte hålla med. Lika svårt som att inte ta fram strykjärnet.

Så snabbt den gick, klockan. Färjestad spelar snart. Det är avgörande match och prioriterad familjetid i tv-soffan. Sörens hockeyintresse är väl känt. Han tror på SM-guld.

– Törs jag säga vad jag gör, frågar Veronica retoriskt. Ligger i Sörens knä och får kli på ryggen. Det finns inget bättre.

DALEVIARNA ÅTERVÄNDER till sin tid. Den som är viktigare än allt annat för att familjelivet ska fungera bra. Tid för varandra och tid för barnen.

– Och att kunna prata om saker, säga det man vill. Det behövs också. ●



NAMN: Veronica Dalevi

ÅLDER: 45

YRKE: MS-sjuksköterska och forskningskoordinator

GÖR HELST EN DAG ...

- ... på jobbet: Träffar patienter.
- ... med familjen: Fikar – hemma, på stan eller i skogen.
- ... i ensamhet: Promenerar, går på stan, läser, lyssnar på musik.
- ... med Sören: Vandrar eller så hänger vi i tv-soffan.

VAD FÖREDRAR DU?

- | | |
|--|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> Planera | <input type="checkbox"/> Improvisera |
| <input type="checkbox"/> Tystnad | <input checked="" type="checkbox"/> Samtal |
| <input type="checkbox"/> Skriva | <input checked="" type="checkbox"/> Läsa |
| <input type="checkbox"/> Diska | <input checked="" type="checkbox"/> Tvätta |
| <input checked="" type="checkbox"/> Laga mat | <input type="checkbox"/> Städa |
| <input checked="" type="checkbox"/> Gå upp tidigt | <input type="checkbox"/> Lägga mig sent |
| <input type="checkbox"/> Tälta | <input checked="" type="checkbox"/> Bo på hotell |
| <input checked="" type="checkbox"/> Bada i sjö | <input type="checkbox"/> Bada i pool |
| <input checked="" type="checkbox"/> Fakta | <input type="checkbox"/> Fiktio |
| <input checked="" type="checkbox"/> Hemmakväll | <input type="checkbox"/> Mingel |
| <input checked="" type="checkbox"/> Åka tåg | <input type="checkbox"/> Ta bilen |
| <input type="checkbox"/> Poddar | <input checked="" type="checkbox"/> Musik |
| <input checked="" type="checkbox"/> Papperstidning | <input type="checkbox"/> Digitaltidning |
| <input type="checkbox"/> Teater | <input checked="" type="checkbox"/> Museum |
| <input checked="" type="checkbox"/> Trädgård | <input type="checkbox"/> Krukväxter |
| <input checked="" type="checkbox"/> Kött | <input type="checkbox"/> Vego |
| <input type="checkbox"/> Björneborg | <input checked="" type="checkbox"/> Yxlö |
| <input checked="" type="checkbox"/> Martin Luther | <input type="checkbox"/> Lars Lerin |
| <input type="checkbox"/> Greta Thunberg | <input checked="" type="checkbox"/> Emmeline Pankhurst |



NAMN: Sören Dalevi

ÅLDER: 49

YRKE: Präst, pedagog och biskop

GÖR HELST EN DAG ...

- ... på jobbet: Möter människor.
- ... med familjen: Fikar och umgås.
- ... i ensamhet: Läser, lyssnar på musik, ser på hockey.
- ... med Veronica: Vandrar eller går ut och äter.

VAD FÖREDRAR DU?

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Planera | <input checked="" type="checkbox"/> Improvisera |
| <input checked="" type="checkbox"/> Tystnad | <input type="checkbox"/> Samtal |
| <input checked="" type="checkbox"/> Skriva | <input type="checkbox"/> Läsa |
| <input checked="" type="checkbox"/> Diska | <input type="checkbox"/> Tvätta |
| <input type="checkbox"/> Laga mat | <input checked="" type="checkbox"/> Städa |
| <input checked="" type="checkbox"/> Gå upp tidigt | <input type="checkbox"/> Lägga mig sent |
| <input type="checkbox"/> Tälta | <input checked="" type="checkbox"/> Bo på hotell |
| <input checked="" type="checkbox"/> Bada i sjö | <input type="checkbox"/> Bada i pool |
| <input type="checkbox"/> Fakta | <input checked="" type="checkbox"/> Fiktio |
| <input checked="" type="checkbox"/> Hemmakväll | <input type="checkbox"/> Mingel |
| <input checked="" type="checkbox"/> Åka tåg | <input type="checkbox"/> Ta bilen |
| <input type="checkbox"/> Poddar | <input checked="" type="checkbox"/> Musik |
| <input checked="" type="checkbox"/> Papperstidning | <input type="checkbox"/> Digitaltidning |
| <input type="checkbox"/> Teater | <input checked="" type="checkbox"/> Museum |
| <input checked="" type="checkbox"/> Trädgård | <input type="checkbox"/> Krukväxter |
| <input checked="" type="checkbox"/> Kött | <input type="checkbox"/> Vego |
| <input checked="" type="checkbox"/> Björneborg | <input type="checkbox"/> Yxlö |
| <input checked="" type="checkbox"/> Martin Luther | <input type="checkbox"/> Lars Lerin |
| <input type="checkbox"/> Greta Thunberg | <input checked="" type="checkbox"/> Emmeline Pankhurst |



Annelie Diskerud Morken och Maria Svahn jobbar med stor energi för en mer aktiv, mer närvarande och mer inkluderande kyrka.

”Vi måste lyfta blicken istället för att oja oss”

----- text ULRİK SCHELLER bild JOAKIM LAGERCRANTZ -----

Kan två kvinnor i Årjäng förändra kyrkans arbetssätt från grunden?
Ja, kanske.

Det verkar vara stora saker på gång i Nordmarkens pastorat. Maria Svahn och Annelie Diskerud Morken har frågat ut ”halva Årjäng” om hur människor i trakten har det. Egentligen. De har pratat med fotbollsledare, köpcenterkunder, hemtjänstpersonal, politiker, pensionärer, företagare och många fler.

Utifrån resultatet av alla samtal jobbar de nu bland annat för att inspirera andra att skapa gemenskap och bra vardag.

– Kyrkan måste göra smarta val för att vara relevant för människorna här, säger Annelie.

– Vi måste lyfta blicken i stället för att oja oss över att det kommer för få till våra verksamheter, menar Maria.

ETT EXEMPEL PÅ ETT NYTT sätt att arbeta är ett medborgarförslag till kommunen att tillsammans med en fritidsledare utveckla ett område i Töcksfors för lek, motion och gemenskap. Ett område

där människor träffas och är aktiva utan att konsumera – i ett samhälle som i mångt och mycket lever av två gigantiska handelscentra med fokus på godis, läsk och kött.

Ett annat exempel är samarbetet med bibliotek och gymnasieskola. Blivande undersköterskor möter en författare och intervjuar äldre om existentiell hälsa, hur de mår när de tänker på livet. Och döden.

Ett tredje exempel är tankarna på att utveckla ”Gubbröra”, måltidsmöten för män. Kanske ansvar för grillning och annat vid sommaraktiviteterna, kanske en slöjdgrupp, kanske något helt annat.

Kyrkoherde Rune Wallmyr gillar det framtidsinriktade arbetet:

– Vi pratar inte bara om evangeliet – vi praktiserar det också! säger han. Det skapar förtroende. Vi be-

varar det som fungerar bra, men är inte rädda att förnya och förändra.

Det nya införs steg för steg i samarbete mellan anställda och aktiva medlemmar. Långsiktigt ska fler bli aktiva i kyrkans dagliga frivilligarbete.

– Som diakoner möjliggör vi för andra att bidra till mer gemenskap och inkludering av alla människor, menar Annelie. Det kommer att ta tid, men nu är vi på väg!

– Det var en som heter Jesus som sa att vi ska vara mot andra som vi vill att de ska vara mot oss, säger Maria med ett leende. Rätt bra sagt och något vi måste påminna varandra om hela tiden!

– Vi vill att vi i kyrkan aktivt ska bidra till ett samhälle som är bra för alla, inte bara för våra medlemmar, sammanfattar Maria. ●



I Töcksfors är det ofta runt 30 personer som varje tisdag vandrar med utgångspunkt från kyrkan och församlingshemmet.



Här knycker några av församlingsrådets medlemmar idéer av varandra, från vänster Marianne Gerborn, Silbodal, Harrieth Nilsson, Östervallskog och Gunhild Wilhelmsson, Västra Fågelvik.

”Högmässan är livsfarlig!”

– Jag tror att många inte vågar sig in till oss i kyrkan när det är gudstjänst. Högmässan är livsfarlig! säger Gunhild Wilhelmsson från Västra Fågelvik och skrattar högt. Hon menar att många kyrkovana känner sig osäkra inför en del traditionella gudstjänster och att kyrkan borde göra det enklare och ”ofarligare” att vara med.

– När vi ordnar frukostmätta i Östervallskog kommer det fler. Vi äter söndagsfrukost tillsammans och har en andakt efteråt.

ALLA RUNT FIKABORDET är med i Nordmarkens olika församlingsråd och ses och pratar församlingsarbete ett par gånger om året.

– Det är så här det fungerar, säger Harrieth Nilsson från Östervallskog. Vi berättar vad vi gör och så knycker vi idéer av varandra.

– Ja, det behöver inte vara märkvärdigt, menar Lena Bryngelsson, Östervallskog. Mycket handlar om att hitta fler tillfällen att prata över en kopp med ännu fler.

Alla är överens om att fika eller måltider är ett bra sätt att få igång samtal och gemenskap, att få människor att känna sig sedda, att våga prata om stort och smått. Och det är precis vad många människor saknar enligt diakonernas undersökning.

– Vi borde uppvakta fler än de allra äldsta på födelsedagarna, säger någon och andra fyller på i mun på varandra:

– Kanske ska vi börja med 30–40-åringarna? De behöver också uppmärksamhet!

– Vad tror ni om att konfirmandernas föräldrar får en bit mat medan ungdomarna går i högmässan?

– Eller ett särskilt möte för föräldrarna medan barnen är med i barnaktiviteterna?

– Nyinflyttade har det inte lätt att komma in i bygder där alla känner alla – vi kanske skulle ringa och besöka alla som flyttar hit?

Idéerna flödar så att det är svårt att få en syl i vädret. Alla blir förstas inte verklighet och alla kanske inte är bra, men att verksamheten i Nordmarkens pastorat kommer att förändras och utvecklas känns säkert. ●

Snacksaligt i Töcksfors

VARJE TISDAG I UR OCH SKUR är det Walk & Talk i Töcksfors. Ofta går runt 30 personer tillsammans, en halvmil i rask takt, eller lite lugnare och kortare, men alltid med plats för samtal efter vägen. Efteråt blir det ännu mera prat över en kopp i Församlingshemmet.

Det hela började när Torill Nilsson läste en notis om pratpromenader i Hemmets Journal och berättade om det för Anneli Diskerud Morken och Berit Nilsson. De tänkte och trion körde igång. De fick med sig några till och snart blev de ett stort gäng.

Nu finns promenad-prat-fika-träffar också i Östervallskog och snart i Årjäng. ●



Vi träffar Shahab och Rheza på Gare du Nord i Paris. Den några år äldre Shahab, som har varit här ett år, visar rutinerat vägen och låter damen gå först genom spärrkors och dörrar.

Efter en stund hamnar vi på ett café med namnet "Tout va mieux"; "Allt kommer att bli bättre". Shahab skrattar till, glädjelogt. "Jaså?"

Rheza och Shahab har båda lämnat Västvärmland efter att deras asylärenden hade körts i botten och risken för deportation till Kabul var överhängande. Deras enda sätt att hålla sig kvar i sitt drömland hade varit att gå under radarn och leva rättslösa.

Och nu?

– Nu har vi sökt asyl i Frankrike och väntar på besked om de vill skicka oss tillbaka till Sverige igen eller om vi får stanna. Eller om vi måste fly igen.

Shahab är från Kabul och han flydde inte från krig och dödligt våld. Men från ofrihet och maktkorruption.

– Jag är elitidrottare och blev afghansk mästare i min sport när jag var 18 år. Men när det var dags för mig att börja tävla internationellt var det andra krafter som ville ta min plats och åka utomlands på mästerskapen.

Precis som så många andra ungdomar i Afghanistan bestämde sig Shahab för att bryta sig loss från de ofria strukturerna i sitt hemland och skapa ett bättre liv någon annanstans. Och alla visste ju att Sverige var drömlandet, med fred, demokrati, frihet, och, så småningom, möjlighet till en stabil ekonomi.

– Och det är ju helt sant, säger Shahab. Sverige är ett fantastiskt land – för den som har inträdesbiljetten dit.

Rhezas bakgrund är annorlunda, men på vilket sätt vet vi inte. Han skyggar och blir alldeles tung i blicken när vi frågar varför han flydde.

– Jag hade problem, säger han. Stora problem. Jag vill inte prata om det.

Rheza är kluven till Sverige, vacklar mellan kärlek och bitterhet.

– Jag älskar Sverige, säger han och blir tyst en stund.

– Men Sverige hatar mig!

Vi vet att Rheza har många svenskar som månar om honom, volontärer som fortfarande håller kontakten och stödjer honom på olika sätt.

– Ja, människorna är bra, säger han. Men Sverige vill inte ha mig, vill inte att jag ska gå i skola och arbeta.

Sedan konstaterar han att Frankrike är helt annorlunda.

– Den franska kommunen är jättesnäll! De såg att jag bodde på gatan och då hämtade de mig och nu bor jag på ett stort asylboende. Jag får lite pengar varje månad och de hjälpte mig att lämna in mina papper. Nu väntar jag.

Ja, nu väntar Rheza och Shahab, precis som de har gjort i snart fyra år.

Bakslaget i Sverige har tagit hårt.

– När jag kom till Sverige var jag så ivrig.

Jag började studera svenska dag ett, jag tränade min idrott varje dag och jag ville så gärna bli svensk, säger Shahab.

När han tvingades göra en omstart i Frankrike för ett år sedan var det svårare.

– Jag var helt slut och visste inte vad jag ville. Det tog mig nästan ett år innan jag började gå på undervisningen i franska, men nu är jag noga med att gå dit. Och jag tränar ordentligt igen. Det måste jag, annars skulle jag gå ner mig, börja röka och må dåligt.

Trots de förlorade åren i Sverige vill Shahab rekommendera unga människor i samma situation att till varje pris försöka hålla sig kvar.

– Det är sant som Rheza säger att myndigheterna är mycket mildare och mer omhändertagande i Frankrike, de vill verkligen inte ha folk sovande ute på gatan. Men Sverige

Deras längtan efter ett bättre liv dömdes dem till ett limbo, ett uppehåll i livet som ingen vet slutet på. Kyrknytt mötte Shahab och Rheza, två värmländska afghaner som gör ett nytt försök i Paris.

----- text & bild MARGARETA JONILSON -----

Jag älskar Sverige.
Men Sverige
hatar mig.

har istället så många fina privatpersoner som ställer upp. Man blir mer ensam här i Paris.

Ett annat skäl är just det här med tiden.

– Det är tungt att börja om på nytt igen och igen. När du är i början av ditt vuxna liv vill du kunna bestämma dig för någonting. Det är väldigt svårt att göra det när du inte vet någonting om din framtid.

Rheza och Shahab är långtifrån ensamma om att ha dragit från Värmland till Frankrike. Bara från västra Värmland har under denna vår ett drygt tiotal unga afghaner flytt till Paris, där de samlas i ett stort asylboende i förorten Villejuif.

Flera av dem har Svenska kyrkan i Paris som träffpunkt, liksom mängder av andra afghaner som har flytt Sverige. Omhändertagandet av flyktingar är så omfattande att församlingen ibland måste neka att emot

svenska journalister som vill komma och skildra ungdomarnas situation och kyrkans intensiva arbete med dem.

– Periodvis i år har medias intresse för vår afghanska grupp varit så stort att vi har tvingats till tillfälligt besöksstopp, förklarar kyrkoherden Per Gyllenör. Dels för att vi vill skydda pojkarna från att få kameror rakt upp i ansiktet i våra lokaler och dels för att intervjuerna tar för mycket tid, tid som vi behöver för att hjälpa killarna. ●

► Vid Svenska kyrkan i Paris samlas cirka 10-50 afghanska ungdomar om dagen, berättar kyrkoherde Per Gyllenör. En diakoniasistent och kyrkans volontärer hjälper till med myndighetskontakter, mat, kläder, hygienartiklar och fransk språkträning.

FOTNOT Shahab och Rheza heter något annat.



“Tout va mieux, allt kommer att bli bättre”, lovar cafénamnet i Paris. För “Shahab” i vår intervju stämmer det, han har nu fått uppehållstillstånd i Frankrike, liksom många andra som kom för ett år sedan. Men enligt folk på plats dras snaran åt även i Frankrike och det blir allt svårare för de senast anlända att få stanna. Enligt Dublinfördraget ska de tillbaka till Sverige, där de först lämnade fingeravtryck och sökte asyl.

Dagens retreat inleds med fika och samtal. Från bokbordet kan den som vill sedan välja något att fördjupa sig i, förutom den lilla bibeltext alla får med sig.

En Stilla dag, retreat, i dalsländska Steneby innebär tystnad tillsammans med andra, och ett tillfälle att bara vara. Sinnenas upplevelser är viktiga, vare sig det handlar om eldens sprakande, doften av nybakt bröd eller den himmelska smaken av eftermiddagskaffe.



Steneby församlingshems ombonade inre välkomnar med en tänd brasa och knarrande golv, och det doftar kaffe. Jag ska vara med på mitt livs första tysta retreat, ledd av prästen Elisabeth Radovic. Fler deltagare anländer, nästan alla känner varandra tack vare att de deltagit på tidigare Stilla dagar eller andra tysta retreat. För dem är det en igenkännandets förväntan, för mig något helt nytt som jag sett fram emot i veckor. Vi får kaffe, te och kex med goda ostar och päronskivor. Elisabeth berättar om dagens upplägg, vi får också med oss ett litet stycke ur Bibeln att meditera över.

– Ni sätter er var ni vill, och den plats man tagit får man ha hela dagen. Vill man lägga sig ner någonstans och ta en tupplur, så gör man det. Och hittar man ingen ledig soffa, finns ju kyrkbänkarna, säger Elisabeth.

Det är något djupt befriande i den uppmaningen. En uppmaning att ta vara på dagen precis som den är och känns – bara vara, helt enkelt. En av herrarna i sällskapet intar genast soffan bakom bokbordet, lägger jackan över sig och slår upp sin bibel. En annan sätter sig framför brasan, en tredje drar sig undan i matsalen. Avskildhet, fast tillsammans.

JAG FÅR HUSERA i det lilla rummet innanför köket. Det utgör mest ett förråd, med en ranglig säng. Jag andas ut och öppnar bibeln. Och kör genast fast i Markus-orden vi fick med oss, de om Jesus och de tre lärjungarna på förklaringsberget. Vad är det här för trist bibelställe? Det säger mig liksom ingenting. Men jag idisslar ändå verserna om och om igen, och ler lite åt Petrus förslag att bygga tre hyddor åt Jesus, Elia och Mose. Petrus, handlingarnas man, men också impulsiv. Ivrig att vara till lags och åstadkomma något, trots att ingen i just den här berättelsen krävde det av honom. Det enda han och hans kamrater behövde göra var att ta emot en stor upplevelse.

Ligger på sängen och funderar över min egen – och så många andras – brådska genom livet. Alltid på väg, alltid i färd med att göra något. Ett måste hakar fast i nästa, och långt där bak i skallen mal den bedrägliga lögnen om att ”bara det här blir klart, ska jag ta det

lugnt och njuta...”. När varje ny dag mest är en att göra-lista där man bockar av sak efter sak, men aldrig riktigt får känslan av att vara i mål.

Stirrar ut genom fönstret, där en gammal apel avtecknar sig i svart mot en gråvit himmel. Andas långsamt ut – det är en ovan känsla att vara en bra bit hemifrån, i ett sammanhang där jag inget särskilt kan göra, och inget heller förväntas av mig. Mer än att jag ska hålla tyst och ta det lugnt.

DAGEN BRYTS av måltider och fika, tideböner* i kyrkans kor och däremellan egen tid. Delandet av ritualer som måltider och tideböner skapar en gemenskap och rytm som känns trygg och skön. Det finns en läkedom i att vara tyst tillsammans med andra – även de man inte känner. Att äta utan att behöva småprata, utan bara lyssna till ljudet av bestick mot porslin.

När eftermiddagsfikat är avklarat sätter jag mig framför den öppna spisen och känner värmen mot underbenen. Inser en stor skillnad jämfört med i morse – tillvaron har blivit trögflytande, mina rörelser och tankar långsamma. Samtidigt har sinnena på något vis skärpts. Vedens glöd och flammor är hypnotiserande, doften från min kaffemugg tillsammans med de andra deltagarnas mjuka rörelser och steg skänker lugn och glädje. Jag har i det närmaste helt stannat upp i nuet och tankarna känns avskärmade från framtida bestyr. Lite som att plötsligt ha landat i mitt eget jag, där jag är just nu. För just nu är ju egentligen det enda vi har.

Flera gånger under dagen dyker psalmen ”Var inte rädd” upp i mitt huvud. Det är precis som att i nuets fulla närvaro finns det utrymme för Någon att nå fram. Påminna mig om att inte göra mig så stora bekymmer över saker jag inte kan påverka, eller sådant som inte ens är så betydelsefullt när allt kommer omkring. Att oavsett vad som möter mig, är jag inte ensam. Det finns spår i sanden, en mörklagd hamn, min ensamhet har stränder in mot ljuset. Och jag får en stark känsla av att dagens budskap till mig var just detta. ●

FOTNOT Tidebön är en böneform där man ber vid bestämda tider under dygnet.

En stilla dag, eller retreat, är ett tillfälle att andas ut och skärma av sig från vardagens måsten. Vi bad frilansjournalisten Pernilla Fredholm prova hur det känns. ▼



En landning i det egna jaget

----- text PERNILLA FREDHOLM bild KENT ENG -----



Elisabeth Radovic är inte bara retreatledare, utan också den som serverar deltagarna med fika och lunch.



Efter förmiddagsfikat blir det stilla. Både Anna-Lill Nilsson och Bertil Hammar försjunker i läsning.



Vår Herre är inte så högljudd

Som präst gör man så mycket med fokus på att det ska vara trevligt och trivsamt. Därför var jag lite orolig för att en tyst retreat skulle bli för långtråkig för deltagarna. Men så blev det verkligen inte, säger prästen Elisabeth Radovic och skrattar.

Hon fick helt enkelt lita på att Gud skulle göra sin del, konstaterar hon. Vilket han uppenbarligen också gjorde. Till hösten är det 24 år sedan hon var med och arrangerade den första Stilla dagen. Många av deltagarna har återkommit genom åren. Vissa har ingen kyrklig bakgrund alls, men vill pröva på att vara tysta tillsammans med andra. Några upplever retreaten mest som en vila för kropp och själ, medan andra också ser den som en fördjupning i sitt andliga liv. För Elisabeth Radovics del innebär de Stilla dagarna mest arbete, eftersom hon förutom att leda retreaten är den som ska servera deltagarna med mat och fika. Vilket är en väldigt viktig del av retreaten, menar hon:

– Man ska få känna sig ompysslad och avslappnad, få komma till dukat bord och äta något riktigt gott. Jag tror att alla sinnen behöver involveras, därför bakar jag också brödet till nattvarden så att man ska kunna känna den där härliga doften.

ÅTMINSTONE EN GÅNG OM ÅRET åker Elisabeth själv på retreat.

– Det betyder enormt mycket, ibland har det varit helt avgörande. Det är ett tillfälle när jag får vara i ett sammanhang där jag bara kan leva med i bönelivet, utan att behöva ”dra” själv. Jag får vårda min relation till Gud. Då kommer det lite nya eller nygamla tankar som jag kan ta med mig hem till församlingen. Vår Herre är ju oftast inte så högljudd, så stillheten behövs för att uppfatta vad han vill säga mig.

Anna-Lill Nilsson, som varit med ända från starten för 23 år sedan, längtar till varje retreat. Hennes yrke på Stenebyskolan innebär mycket kommunikation hela dagarna.

– Här går man ner i varv, och då öppnar man sig mot ett annat sätt att vara. I detta varande upplever jag att alla sinnen på något vis blir vidöppna. Man märker det både på sig själv och de andra, hur man tar i saker och ting, att vissa går barfota...

För hennes del erbjuder retreaterna något ytterst bejakande där man får vila i något större, där allt det skapade ingår och hänger ihop.

Dörrar öppnas både inåt och utåt, och Anna-Lill beskriver det som att få ny luft:

– Man känner hur mycket det finns att förundras och glädjas över, vardagen får mer färg.

Hennes bild av Gud har förändrats av retreaterna, berättar hon. En Gud som skapat allt detta fantastiska kan helt enkelt inte vara kvävande och dömande – en syn hon ibland tycker förmedlas från kyrkligt håll.

– Jag har också blivit mindre rädd, åtminstone på det existentiella planet. Den där hotfulla känslan av att allt är hemskt och svart, som kan komma över en – den är inte alls lika stark längre. Det finns ett hopp.

Bertil Hammars fru Marianne hade varit med på Stilla dagar under flera år, och försökte övertala sin make att följa med. Men Bertil var skeptisk:

– Jag är en ganska aktiv människa som gillar när det händer saker, och jag tyckte inte det verkade vara något för mig. Men Marianne tyckte att jag åtminstone kunde pröva en gång.

Sagt och gjort. Och han blev inte det minsta rastlös eller uttråkad. Strukturen under dagen med måltider och tideböner gjorde att det aldrig blev långsamt. Visst tyckte han det var lite ovanligt i början att inte få prata – för han är en rätt pratsam person till vardags. Men det var skönt att fördjupa sig i Bibeln och den text man skulle läsa, utan att bli avbruten eller distraherad.

– Jag läser också gärna parallellställen och hänvisningar, för det ger olika dimensioner av en och samma berättelse. En sådan här dag kan man verkligen fördjupa sig, säger han.

Efter kvällens nattvard bryts tystnaden, och då kan man prata med varandra om dagens upplevelser. Bertil uppskattar den stunden:

– Det är alltid roligt och intressant att höra hur de andra tänkt och reflekterat över dagen eller texten de läst, för man upplever det ju på olika sätt.

Anna-Lill Nilsson tänker tvärtom. Hon åker hem innan tystnaden bryts.

– Det är bra att möjligheten finns att få dela sina tankar efteråt. Men själv vill jag gärna behålla upplevelsen av dagens tystnad, och hellre prata om det en annan dag. ●



Elisabeth Radovic förbereder för tidebönera i kyrkan, där alla samlas tre gånger under dagens lopp. ▶

Retreat

Ordet retreat kommer från engelskan och betyder reträtt, retirera, dra sig tillbaka.

Retreater blir allt populärare i Sverige. För att komma bort från stress och press väljer allt fler att minska trycket på hjärnan och söka sig till lugn och ro under en helg eller längre än så. Man måste inte ha tilltro till någon religion eller vara munk eller nunna för att kunna komma åt tystnadens belöning. I frånvaro av ljudbelastning och det ständiga samtalet kan vi alla hitta vårt innersta väsen och må bättre.

Retreater anordnas i såväl kyrkliga som sekulära sammanhang, där tanken är att man drar sig tillbaka i stillhet i en eller flera dagar. Ett tillfälle att få andas ut, skärma av sig från vardagens måsten och tusen intryck. Få kontakt med Gud, men också med sig själv. Hinna reflektera och vara närvarande i nuet.

Flera nya studier visar att tystnaden är viktigare för vår hjärna och vårt allmäntillstånd än vad tidigare framkommit. Forskare på Duke University i USA har kommit fram till att bara två timmars tystnad om dagen gör att hjärnan utvecklar nya celler i hippocampus, hjärnans centrum när det gäller minne, känslor och inlärning. Den kognitiva förmågan blir också bättre av tystnad, liksom kreativiteten. Samtidigt minskar också stress och spänningar och det blir lättare att bearbeta upplevelser.



*ett
stilla
sus*

TID ATT LYSSNA INÅT

I dagarna är det pingst, en högtid vi ursprungligen firar därför att Israels folk då fick ta emot tio Guds bud på Sinai berg.

----- text SÖREN DALEVI bild ISABELLE SÄLLSTRÖM -----

I Andra Moseboken beskrivs hur Israels folk fick ta emot de tio buden. Texten berättar hur det började åska och blixtra och att det hördes en kraftig hornstöt. Man såg rök, och det var jordskalv.

De skrämmande fenomen som sitter ihop med gåvan av de tio budorden visar hur seriösa buden är: Att bevara dem eller avvisa dem är en fråga om liv eller död, eftersom de är Guds bud.

När profeten Elia några hundra år senare beger sig till exakt samma berg, upplever han storm, jordbävning och eld, alltså samma fenomen som hans förfäder varit med om. Elia var beredd att höra Guds tal ur åskan. Men Gud fanns, till Elias förvåning, inte där. Gud var tyst. Först när allt oljud och all storm var över, hörde Elia "ett stilla sus", och plötsligt talade Gud till honom. Bibeln berättar:

"Herren sa: 'Gå ut och ställ dig på berget inför Herren. Herren skall gå fram där.' En stark storm som klöv berg och krossade klippor gick före Herren. Men Herren var inte i stormen. Efter stormen kom ett jordskalv. Men Herren var inte i skalvet. Efter jordskalvet kom eld. Men Herren var inte i elden. Efter elden kom ett stilla sus. När Elia hörde det gömde han ansiktet i manteln och gick ut och ställde sig vid ingången till grottan. Då ljud en röst ..." (Första Kungaboken 19:11-13)

SÅ HUR ÄR DET, talar Gud med hög stämma eller i ett stilla sus? Med storm, jordbävning och eld eller i tystnad? Ska vi ta som exempel och ideal de människor som samlades vid Sinai för att ta emot tio Guds bud, eller profeten Elia? Både och – för Gud talar helt enkelt på olika sätt i olika tider. Och i en tid som vår, som är så trött på de många orden, på bombastiska fanfarer och allmänt buller och bång, på tweet och facebookuppdateringar, ja, i en tid som vår tror jag att Gud föredrar att tala genom det stilla suset. Precis som Gud gjorde på Elias tid. Dunder och brak når i vår tid knappast in i hjärtat. Snarare väcker dunder och brak vår misstänksamhet och vårt motstånd. Elias erfarenhet visar att Gud inte vill imponera, utan vill bli förstådd. Gud väljer ett stilla sus för att göra sig hörd. Ja, jag tänker helt enkelt att Gud väljer olika sätt att visa sig i olika tider.

När Gud talar till oss i ett stilla sus, påverkar det oss mer än vi kan ana. Den kraftiga stormen på berget Sinai må ha splittrat klippor, men Guds stilla susning kan verka och öppna till och med ett mänskligt stenhjärta. För Elia själv var det kanske rentav mer skrämmande med

tystnaden än med stormen och åskan? Man kan tänka att Guds tystnad var förbryllande och väldigt olik allt vad Elia kände till sen tidigare.

För oss kristna är pingsten den helige Andes högtid. Jesus vandrar inte här på jorden längre, men han sände oss den helige Ande, hjälparen, sanningens ande, som alltid finns ibland oss. Det är därför vi kristna firar pingst. Bibelns ord för ande kan också översättas vind. Och det är så det är med den helige Ande: den är osynlig, men vi känner av den som en stilla susning i vårt hjärta. Precis som med vinden, som vi inte ser men som likväl är verklig.

Jag tänker därför att stillhet gör oss redo att möta Gud på nytt, såsom det var för Elia. I stillheten och tystnaden kan Guds ord nå även vårt hjärtas mest undangömda vrå. Stillheten visar sig vara skarpare än något tveeggat svärd och tränger så djupt att det skiljer själ och ande (som det står i Hebreerbrevet 4:12). Där slutar vi gömma oss för Gud, och Jesus kan genom den helige Ande nå oss och läka och omvandla oss.

Jesus säger: "Mitt bud är detta: att ni skall älska varandra så som jag har älskat er." (Johannes 15:12) Men vi behöver stillhet för att kunna ta emot dessa ord och använda dem i praktiken. När vi är oroliga och rastlösa, när vi bara springer på, har vi så många orsaker till att inte förlåta och vi har svårt för att älska och att ge av vår tid till vår omgivning. Men när vi har lugnat och stillat oss, bleknar dessa ursäkter för oss. Vågar vi ta oss tid att vara stilla och lyssna inåt kan vi möta Gud i vårt eget hjärta. Men det kräver just det: att vi tar oss tid.

Annars är det stor risk att vi missar den stilla susningen. ●

Fakta: pingst

Ordet pingst kommer från ett grekiskt ord som betyder 50. Pingst inträffar nämligen alltid 50 dagar efter påsk. Judarna firar pingst som åminnelse av att man då fick ta emot tio Guds bud.

De första kristna, som alla var judar, tog över flera av de judiska högtiderna. Det gör att såväl påsk som pingst firas av båda religionerna, fast av lite olika skäl. I Andra Moseboken kapitel 19–21 kan du läsa mer om den första judiska pingsten. I Apostlagärningarna, kapitel 2, kan du läsa mer om den helige Ande och den första kristna pingsten.

Tankar om tid och ålder, stress och vila

2 sorters tid


Den kronologiska tiden

Den mätbara tiden då vi organiserar vår tillvaro och får saker gjorda. Kräver kalender och klockor.

Den djupa tiden

Tid som inte går att stycka upp, ordna eller mäta.

Kan upplevas i mötet med naturen, konst, teater och musik, när vi relaterar till andra människor eller i tystnaden. ●



*Det är det enda jag behöver
Det är det enda
som mitt hjärta kräver
Att jag hittar någonstans
där jag kan välja mellan
Lugn och ro*

Eva Dahlgren
ur en plats på jorden



Aldrig i rätt ålder

Som barn är det ganska vanligt att vi vill vara lite äldre än vi egentligen är, kanske för att vi längtar efter att få del av de privilegier som vi upplever att äldre barn och ungdomar har.

Någon gång runt 30-årsåldern vänder det dock och vi börjar se oss som lite yngre än vad vi är. En vändning som verkar existera livet ut. Forskningsstudier har nämligen visat att vi i åldrarna 40 till 70 år i snitt känner oss 20 procent yngre än vad vi egentligen är.

Och då cirka 500 personer från 70 till drygt 100 år tillfrågades om hur gamla de vanligtvis kände sig, jämfört med den ålder som stod i deras personbevis, var den genomsnittliga skillnaden 13 år. Glappet mellan upplevd och faktisk ålder var ganska konstant, för att krympa då personen började få mer krämpor och sjukdomar och döden faktiskt närmade sig. ●

KÄLLA Amos Helsingborg

TIPS!

Skippa "multitaskandet" och gör bara en sak i taget. Prova till exempel att skriva ner både ditt telefonnummer och ditt personnummer, varannan siffra på varje, och jämför sedan hur smidigt det istället är att skriva först det ena numret och sedan det andra.

KÄLLA Tidningen Livet

3 sorters stress



TIDSSTRESS

Handlar om att dygnets timmar helt enkelt inte räcker till. Ibland har trycket på jobbet ökat. Ibland tar omvårdnaden om barnen/barnbarnen/de gamla föräldrarna mycket tid och du skjutsar, hämtar, lämnar och ledsagar. Möjligen har du själv pressat in för mycket – förutom jobbet och familjen försöker du hinna med yogan, vännerna, en utbildning och stöd till flyktingar.

EXISTENTIELL STRESS

Drabbar oss då vi fyllt vårt liv med sådant som vi egentligen inte valt. Det ena ledde till det andra och livet bara blev. Troligen kom idealen utifrån – från familj, vänner, media, samhället eller det vi kallar tidsandan. En dag börjar det hela kännas obekvämt och vi börjar fråga oss: Är det här verkligen det här jag vill jobba med? Bor jag på rätt ställe? Gör jag rätt saker? Och den här relationen, hur är det med den?

MORALISK STRESS

Den här typen av stress uppstår i glappet mellan våra ideal och handlingar. Vi har tänkt, känt efter och bestämt oss för vad vi anser vara ett gott liv – men får inte ihop det. Stressen kan vara medveten – vi vill äta vegetariskt med tanke på djuren men familjen vägrar och vi orkar inte laga olika maträtter. Men också diffus, förändringar på jobbet eller hemma kommer smygande och vi ser inte att vi står inför en moralisk utmaning som kräver att vi ifrågasätter oss själva, våra chefer och de som står oss närmast. Kanske tänker vi att eftersom alla andra verkar klara det så borde också vi göra det. ●

KÄLLA Existentiellt.nu



Pilgrim på hemmaplan

Pilgrimsvandring i Mariebergsskogen i juni

Vi går en sträcka på cirka 4 km i tystnad. Ingen föransmälning krävs.

När: 5, 12 och 19 juni kl 18.00

Mötesplats: Ingången till Mariebergsskogen

För information: Katarina Johansson präst 054-14 14 01,
katarina.johansson@svenskakyrkan.se
Margit Henriksson diakon 054-14 15 39,
margit.henriksson@svenskakyrkan.se

Pilgrimsvandringar i Skattkärr och vid Väse sockenstuga

Torsdag 27 juni kl 18.30 Mariagården i Skattkärr

Torsdag 4 juli kl 18.30 Väse sockenstuga

Måndag 5 augusti kl 18.30 Mariagården i Skattkärr

Måndag 12 augusti kl 18.30 Väse sockenstuga

Vi vandrar i cirka 1 timme på grusvägar och stigar. Öomna skor är att föredra. Ingen föransmälning krävs. Info: Ann-Sofie Rahm, diakon 054-14 19 77, ann-sofie.rahm@svenskakyrkan.se

MORGONBÖN

Mån, tis och tors 10.00 Morgonbön och frukost, stängt v.31-32, Vikenkyrkan.

Temaguidningar i Grava kyrka

FLERA ONSDAGAR under sommaren blir det guidningar av Grava kyrka med olika teman. Du kan gå med flera gånger och lära dig mer om arkitekturen, kyrkogården, orgeln eller inventarierna. Och för barnen blir det särskilda visningar då "Kyrkmusen" berättar om sin kyrka.

Tiderna hittar du på www.svenskakyrkan.se/grava och på församlingens anslagstavlor. Ingen föransmälning.

Friskvecka för ohurtiga äldre



DET HÄR ÄR EN VECKA för dig som inte är en hurtbulle och inte heller ämnar bli det. Samtidigt vill du kanske ha lite råd och vägledning kring din personliga hälsa och ditt välbefinnande. Vi kommer att beröra hela människan, såväl kropp som själ och på kvällarna har vi ett varierat program med bland annat gästande talare och gästernas afton.

Vi äter i huvudsak vegetarisk mat. För många av våra deltagare blir det ofta en positiv överraskning att den vegetariska maten smakar så fantastiskt bra!

När: 26-30 augusti 2019

Plats: Sandvikengården, Edane

Info: www.sandvikengarden.se/kurser eller 0570-500 25

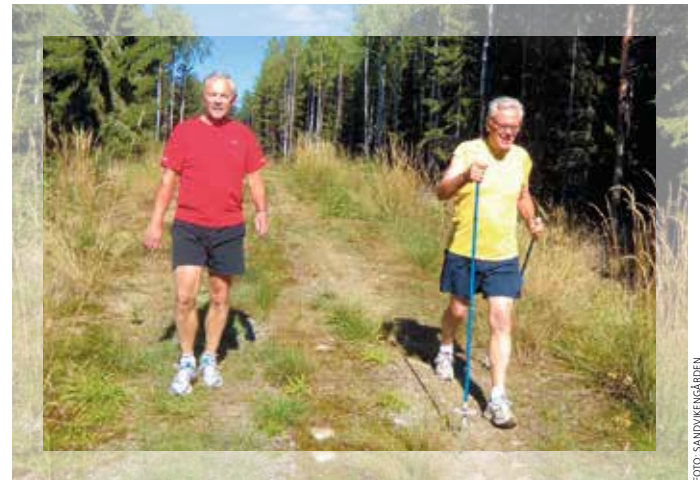


FOTO: SANDVIKENGÅRDEN



SPA för kvinnor

Fokus på inre och yttre välbefinnande, vila och varande.

20-23 juli, Sandvikengården, Edane

Info: tel 0570-500 25 eller www.sandvikengarden.se

FOTO: BARBRO WIKSTRÖM

Caféer



MUSIK & PRAT I SOMMARKVÄLL

GRAVA KYRKA

Lördagar kl 18.00 med andakt
22/6 "Lit tå hört" musikgudstjänst, Lars Larsson m.fl. **29/6 Die Schöne Müllerin** av Franz Schubert, Johannes Heldt baryton, Daniel Beskow piano. **6/7 Fyrhändig pianomusik** Helena Strömberg och Åsa Gräsberg. **13/7 Klassiskt, folkmusik, visa, och pop** Alicia Almer och Torbjörn Strand. **20/7 DUODU** två röster och minst två instrument, konsert i visans tecken, Johanna Agnarsson och Julia Gustavsson. **27/7 "Den första gång jag såg dig"** Kent Lundberg sjunger Birger Sjöberg Fridas visor, Taube och irländska airs, Maria Carlsson piano.

MUSIKCAFÉ PÅ HAMMARS GÅRD, HAMMARÖ

Torsdagar kl 19.00
18.00-19.00 Kaffeservering
4/7 Clas Grumer trumpet, Lena Magnusson piano och dragspel. **11/7** Tegla Lotta Alvin fiol, Clara Ljungkvist cello, Alfred Lorinius kontrabas, Edvin Lorinius saxofon, basklarinet och Gustaf Rosenberg piano. **18/7** Trion Johanna Lidén Norrman, Tim Flinth och Stina Wallmyr Flinth bjuder på sång, piano, gitarr och kontrabas. **25/7 "Schindlers list"** Mattias Von Wachenfeldt gitarr.

KRONOPARKSKYRKAN

Onsdagar 18.30 Drop in-fika, **19.00** gudstjänst **19.30** musikprogram
26/6 "Litte tå hört" Agnes och Rustan Christensson. **3/7 Klassiska toner** på fiol och piano, Piroska Ráczi fiol, Martha Sypkens piano. **10/7 Gott**

& blandat Mathilda Røjdemo, sång och piano. **17/7 Med lust och fågning stor** Johanna och Håkan Agnarsson sång, piano, saxofon och gitarr. **24/7 Sommarblandning** med Alicia och Torbjörn Strand. **31/7 Blandade klassiska pärlor** Helena Bäckman viola, Dorotea Dragodan cello och Ronja Persson piano. **7/8 Livet här och nu** med Jenny Sunesson-Larsson och Arvid Lundtoft. **14/8 Sommargospel** med Gson Gospel. **21/8 Sommarteroner** med Emeli & Gustaf Bohlin, Anni Naumansson & Jonny Lindström sång, piano, dragspel och saxofon. **28/8 "Så vill jag bli"** Afzelius- och Wiehelåtar med Per Mathisen, Bengt Davidsson, Per-Agne Nilsson, Martin Säfström och Magnus Gustafsson.

NORRSTRAND

Torsdagar kl 19.00
27/6 Jordgubbskväll Norrstrands kyrkokör med instrumentalister, servering av jordgubbar. **4/7 Pianokvartett** Marika Gejrot violoncell, Martin Edin piano, Clarissa Forster Mommert violin, Katharina Becker viola. **11/7 "Pratkväll"** Malin Westerlind från Åstorps gårds handelsträdgård berättar om blommor och växter, kaffeservering. **18/7 Pianokonsert** Ragnhild Pettersson. **25/7 Taizé – en mötesplats att växa på** Maja Granbom och Julia Persson delar med sig i ord och musik av sina upplevelser av klostret i Frankrike, kaffeservering. **1/8 Blandade klassiska pärlor** Helena Bäckman violin, Dorotea Dragodan cello och Ronja Persson piano.

CAFÉER & ÖPPNA KYRKOR

Sommarcafé i Alsters sockenstuga
25-28/6, 1-5/7, 8-11/7
11.00-16.00

Vi serverar kaffe/te, saft och väfflor. Besök gärna Alsters kyrka som är öppen samma tider som caféet.

Väffelcafé i Sockenstugan vid Grava kyrka

Mån-tors 24/6-8/8 12.00-18.00
 Njut av fräsiga svenska väfflor med grädde, sylt och frukt eller välj en sötare väffla med nutella, glass eller strössel. Tavelutställning av Allan Davidsson.

Glasscafé i Kronoparkskyrkan

Tors 27/6-29/8 15.00-19.00
 Kom och njut av våra himmelskt goda glassar!

Sommarcafé i Mariagården, Skattkärr

Ons 19/6-7/8 10.00-12.00

Sommarcafé i Väse Sockenstuga

25/6 och 6/8 10.00-12.00

Väffelcafé med musik i Vikenkyrkan

Ons 26/6, 3/7, 10/7 12.30-14.30

Kafé Väggkyrkan Hammars gård

Onsdag till söndag 26/6-4/8

11.00-17.00

Kaffe/te, saft, fikabröd och glass.

RUDSKYRKAN

9/6 16.00 "Ljuvliga flöjttoner i försommartid" musikgudstjänst med Wermland Flute Choir, Linnéa Andersson Kurko solist. **27/8 18.00 Vikenpojkarerna.**

VIKENKYRKAN

Musik med andakt och servering.
30/6 15.00 (Obs! tiden) **Schumanns Dichterliebe** Johannes Held baryton och Daniel Beskow piano. **14/7 18.00 Vikenpojkarerna.** **28/7 18.00 Kantorns favoriter!** Jonas och Tobias Wärja orgel, sång och piano. **11/8 18.00 Visor från 60-talet och klassiska poplåtar** med Bertil Engh. **25/8 18.00 The Satchel Kid** Alva Skyman fiol, Sara och Michael Mcgowan trummor, sång och gitarr, Nicklas Sternegård gitarr, Birgitta Fryklund bas.

VÄSTERSTRANDSKYRKAN

11/6 18.00 Liit tå hört sjunger lite gospel, lite Abba, lite schlager och lite visa. **9/7 18.00 Västafricansk musik** Moses Bojang och Steven Momadobobo bah tar oss med på en resa i den västafricanska musiken, trummor, sång och dans. **6/8 18.00 Tankteturer till Gud** författaren och läraren Elisabet Härenstam om sin konstbok för bön och meditation. En bok inspirerad av Martin Lönnebos frälsarkrans.

ÄLVSBACKA KYRKA

Söndagar kl 18.00
30/6 Folkliga toner Anna Frykstam och Cecilia Moore spelar folkmusik på klarinett och saxofon. **7/7 Ljuvliga**

toner Eva Enders, Magnus Lindholm, Peter och Ulrica Boman bjuder på blandade favoriter, sång, piano och trombon. **14/7 Med lust och fågning stor** Johanna och Håkan Agnarsson spelar saxofon, piano, gitarr och sjunger. Ett blandat stilla och svängigt program. **21/7 Folkligt och jazz med modern touch** Tilda, Love och Noel Strandberg musicerar med sång, piano, elgitarr och bas. **28/7 Klassiska toner** Johanne Nicole Leather, Kees van der Stelt och Tomas Bergström, sång och piano. **4/8 Svenska och engelska sånger i harmoni** Elisabeth O'Connor och Lina Nilsson bjuder på pop, visa, musikal m.m.

ÖSTRA FÅGELVIKS KYRKA

Lördagar kl 18.00
8/6 Egna ord och visor Lasse Siggelin sång och gitarr. **15/6 Flöjtmusik** med pianoackompanjemang, Börje Wenner-svärd och Birgitta Ekängen. **22/6** Musik på midsommardagens friluftsgudstjänst, sång av Peter Bretschneider, Obs! gamla kyrkplatsen. **29/6** Svängigt med Bengans trio.



Se Domkyrkan som du aldrig sett den

I sommar visar vi Domkyrkan som aldrig förr. Visningarna görs i dialog med deltagarna. Du som deltar upptäcker och lär genom att se, känna och lyssna. Här får såväl sinnen som kroppen vara med!

”Upptäck Domkyrkan”

En kyrkopedagogisk vandring för vuxna

VAD ÄR EN SYMBOL? Vilka symboler använder vi i dag? Kan symboler glömmas bort? Vilka symboler finns i Domkyrkan?

Vandringen startar utanför kyrkporten. Vi avslutar med enkelt fika och målar en egen symbol att ta med hem. Vandringen tar cirka 45 minuter. Kostnadsfritt.

Förbokning: sandra.albertus@svenskakyrkan.se

När: 4/6 kl 10.00, 13/6 kl 16.00, 6/8 kl 10.00 och 8/8 kl 16.00



MUSIK

Sommarmusik i Domkyrkan kl 18.00

3/7 Camerata Mandolino Classico.

10/7 Duo du Rève.

17/7 Anders Stävarby.

24/7 Leif Hultin och Dietmar Schmid.

31/7 Flautando.

Orgelkonsert i Domkyrkan kl 18.00

4/8 Orgelkonsert Jörgen Martinson.

11/8 Orgelkonsert Marcus Torén.

18/8 Orgelkonsert Eneken Berglund.

25/8 Orgelkonsert Markus Wargh.

ÖPPETTIDER DOMKYRKAN

10/6-9/8

Måndag-fredag 9-19

lördag 10-16

söndag 10-18

Övrig tid:

Måndag-onsdag och fredag 9-16

torsdag 9-19

lördag 10-16

söndag 10-18

Domkyrkan berättar Karlstads historia

En kyrkopedagogisk vandring för vuxna om Karlstads tillkomst och branden 1865. Hur gick det till? Vilken var Domkyrkans roll?

VANDRINGEN STARTAR i vapenhuset, vi besöker kyrktornet och avslutar i kyrkorummet. Vi målar på glas och får enkelt fika. Vandringen tar cirka 60 minuter. Kostnadsfritt.

Förbokning: sandra.albertus@svenskakyrkan.se

När: 30/7 kl 10.00 och 1/8 kl 16.00

Ännu fler anledningar att besöka Domkyrkan

LUNCHMUSIK

torsdagar kl 12.00

VISNING AV ORGELN

juli månad (ej 18/7) i samband med lunchmusiken

10/6 -9/8

GUIDNING I KYRKAN

mån-fre kl 12.30-18.30

TORNUPPSTIGNINGAR

mån-fre kl 15.00

ÖPPET HUS

för bönder, cowboys,
prinsessor och superhjältar

LEKAR, PYSSEL, TÄVLINGAR, ”Kod 813QL”, tipspromenader och vattenlek. I caféet kan du köpa go’fika, frukt samt enklare lunch. Varje dag har ett tema, till exempel Superhjälte, Bondgården, Prinsar & prinsessor, Älvor & troll, Cowboys och mycket mer.

Alla är välkomna och det finns aktiviteter för barn 0-12 år. Har du slutat åk 1 eller är äldre är det ok om du kommer med kompisarna. Är du yngre kommer du i sällskap med vuxen.

När: Mån-tors 10.00-14.00 11-27/6, start tis 11/6

Var: Grava församlingshem, Skönviksvägen 2, Skåre (Buss 8, Hpl Skönviksvägen)

Info: Agneta Boman, 054-53 62 25,
agneta.boman@svenskakyrkan.se
www.svenskakyrkan.se/grava

Sommaröppen förskola för barn med vuxen

ÄVEN OM SOLEN SKINER ute har alla inte lust att ligga på badstranden hela dagarna. Alla har kanske inte heller möjlighet att resa bort för att uppleva något nytt.

Då kan det vara skönt att veta om att kyrkans öppna förskola har öppet måndag till fredag klockan 10.00-14.00.

VIKENKYRKAN 24 juni-12 juli
VÄSTERSTRANDSKYRKAN 15-26 juli

Välkommen att leka, fika, pyssla och sjunga tillsammans med oss.

Vill du veta mer eller har frågor kan du ringa:
Liselotte 054-14 14 28 eller Pernilla 054-14 19 66

SÅNG- & MUSIKLÄGER Sjung ut! ★ ★ ★

I BÖRJAN AV AUGUSTI inbjuds alla barn och ungdomar mellan 8-16 år till ett läger med fokus på sång och musik! Programmet innehåller också drama och lite dans, morgon och kvällsandakt, bibelstund, friluftsliv, lägerbål, god mat och fika.

När: 31 juli-3 augusti

Var: Sandvikengården, Edane

Info: www.sandvikengarden.se/kurser



Sommarlovskul

VI DRAR IGÅNG SOMMARLOVET med en veckas sommarlovskul för barn mellan 6 och 8 år eller för den som börjar förskoleklass till hösten/slutar tvåan nu på våren. Vi kommer att göra små dagsutflykter, bada, leka, äta glass, pyssla, måla med mera.

Ansvariga: Inger Billinger och Linda Ganters, Alster-Nyedsbygdens församling. Anmälan senast den 31 maj!

När: 10.00-15.00 10-14 juni

Var: Församlingshemmet i Molkom

Info: 054-14 15 08



Sommarskoj i Kronoparkskyrkan!

Aktiviteter både inne och ute! Ingen anmälan eller kostnad.

När: 18-20 juni samt 25-27 juni

9.30-12.00 Barn 0-6 år tillsammans med vuxen

13.00-15.30 Barn 6 år och uppåt

Info: Sofia Westberg tel 076-766 19 25

Dansa en gudstjänst



DANSA EN GUDSTJÄNST TILLSAMMANS, går det? Dansmässan *Din ljusa skugga*, välkomnar alla in i danscirkeln – precis som alla kan vara med i den gemensamma psalmsången och bönen. Musiken går i nordisk folkton och stegen är så enkla att inga förkunskaper krävs.

När: Söndag 9 juni kl 11.00

Var: Västra logen under Ransäterstämman, se www.ransatersstamman.se

När: Annandag pingst, måndag 10 juni kl 18.00

Var: Karlstads domkyrka

Musikal av musikal- konfirmanderna 2018-19

ÅRETS MUSIKALKONFIRMANDER har skapat en framtidsdystopi som berör frågor om identitet, rätten att få vara sig själv och vad lycka egentligen är. Inträdet är gratis men en frivillig gåva till Svenska kyrkans internationella arbete kan skänkas vid dörren. Biljetter bokas via Sensus på telefon 054-13 71 00.

När: Lördag 29 juni kl 11.00 och 13.30

Var: Arenan, Karlstad



FOTO: MARE LUNDSTRÖM

Gudstjänster

fräs varje söndag vid olika tidpunkter

Se kyrkornas
hemsidor



Tre mässor på finska i sommar

8. kesäkuuta klo 11.00 Messu.

"Jumalantuulessa"-laulutlauletaan. Kirkkokahvit. Hammaröns kyrka.

8/6 11.00 Mässa på finska. Vi sjunger "I Guds vind"-sångerna, kyrkkaffe, Hammarö kyrka.

11. kesäkuuta klo 14.00 Hyvänolon -piiri. Keskustelujauskosta ja elämästä. Västerstrandinkirkko.

11/6 14.00 Må bra-gruppen (på finska), samtal om tro och liv, Västerstrands kyrka.

24. elokuuta klo 11.00 Messu. Kirkkokahvit. Skoghällinkirkko.

24/8 11.00 Mässa på finska, kyrkkaffe, Skoghälls kyrka.

Livskris? Hör av dig!

HAR DU DRABBATS AV sorg, separation, arbetslöshet, existentiell kris eller andra dramatiska händelser? Har du problem i nära relationer eller behöver hjälp att hantera din aggressivitet?

På SamtalsAkuten och Krismottagningen för män får du hjälp och möjlighet att bearbeta och samtala om den uppkomna krisen. Båda mottagningarna har förstärkt sekretess och för inga journaler.

Varje besök kostar 120 kr och du har möjlighet att få upp till åtta samtal.

Din första kontakt sker via telefonsvarare, tala in ditt namn och telefonnummer så rings du upp så snart som möjligt.

Ta kontakt via...

samtalsakuten@karlstad.se
eller via telefonsvararen på 054-18 00 50
Stängt 8-14 juli

krismottagningenforman@karlstad.se
eller telefonsvararen 054-18 01 54
Stängt 1-14 juli samt 29 juli-4 augusti



”Det har varit en vandring med mycket humor, gott humör och skratt. Också en vandring som givit timmar och tid till tankar och stillhet. Tystnad som öppnat sinnet för insyn till de inre rummen. Till dessa rum behöver vi ibland söka våra nycklar. Kanske har denna vandring för mig varit en nyckel till något av dessa rum.”

Det konstaterar Karlstadsbon Lennart Adelgren, som för några år sedan i Karlstads stifts regi vandrade de 24 milen från nordligaste Värmland till Hammarö kyrka vid Vänerns strand.

I år ges flera tillfällen att prova vandringar präglade av pilgrimens sju nyckelord: enkelhet, bekymmerslöshet, frihet, långsamhet, tystnad, andlighet och delande. ●

Pilgrimsvandra i riktigt gamla fotspår

Besök medeltida vandringsstigar

FÖLJ MED OSS på pilgrimsvandring på vackra Lurö, ön som medeltidens pilgrimer passerade på sin väg mot Trondheim.

Dygnstur med enkel övernattnings i flerbäddsrum med vånings-sängar 30/6-1/7. Dagstur måndag 1/7. Kostnadsfritt för personer som bor inom Karlstads stift, dvs. Värmland och Dalsland.

Sista anmälningsdag 9 juni. Begränsat antal platser.

Information och anmälan:

internwww.svenskakyrkan.se/Karlstadsstift/pilgrimsdagar-pa-luro

Frågor: Stiftspedagog Ann-Marie Nordström, tel 054-17 24 29 eller mejla ami.nordstrom@svenskakyrkan.se

Över gränsen till en pilgrimgudstjänst

DEN 27 JULI är det pilgrimsvandring över gränsen, från Nössemark till Aremark. Det är en vandring på ungefär 15 kilometer. Dagen inleds med morgonbön i Nössemarks kyrka klockan 9.45, där-efter bussfärd till Dalen där vandringen börjar. Det hela avslutas klockan 18 med pilgrimgudstjänst i Aremarks kyrka. Kostnad inklusive medalj, römmegröt och spekemat vid framkomst: 100 kr.

Information: Ring Dals-Eds pastorsexpedition, tel 0534-100 70 eller mejla Birgitta Andreasson: gitt-a@live.se

Ekenäs-Klevane, en dag eller elva?

Välkommen på pilgrimsvandring utmed Pilgrimsleden Västra Värmland 8-18 augusti.

LEDEN ÄR EN DEL av pilgrimslederna med riktning mot Trondheim, medeltidens Nidaros. Vi vandrar cirka 20 km per dag och tar oss från spetsen av Värmlandsnäs genom Säffle, Arvika och Eda kommuner till Klevane nära norska gränsen.

Kulturhistoria, vacker natur och vandringsgemenskap bidrar till att göra vandringen upplevelserik. Anmälan senast 1 juli.

Kostnad: 300 kr/dygn, 2 500 kr för den som går hela vägen.

Läs mer och anmäl dig på:

www.svenskakyrkan.se/arvika/pilgrimsvandring

Frågor? Ring Arvikas pastorsexpedition på tel 0570-72 82 00 så hänvisas du till rätt person.

andlighet
enkelhet
delande
långsamhet
bekymmerslöshet
frihet
tystnad

