

HOPP.

**HANDS
ON**
MÖT DEM
SOM FÅR
VARDAGEN
ATT FUNKA



EN VÄLBEKANT BLICK

LEONS ÖNSKEVÄDER

GUDSTJÄNSTEN FÖR ALLA

TEMA :
HÄNDER

CLAUDINE RATTAR OSS FRÅN PUNKT A TILL B

VETERAN PÅ HEMBESÖK

RÄTT BERÖRING

2019
SVENSKA
KYRKAN
UPPSALA

ATT TALA HANDENS SPRÅK

.ACIИИИИ

Jag är vänsterhänt så innan jag började skolan skrev jag mitt namn baklänges, från höger till vänster. Det var mer praktiskt så, jag såg vad jag skrev och jag blev inte kladdig av pennans färg. Tack och lov fick jag fortsätta att skriva med vänster hand, även om jag fick gilla läget och börja skriva från vänster till höger.

Att vara vänsterhänt har förr setts som ett lyte, något negativt, medan det har varit rätt och riktigt att vara högerhänt. Det märks i flera europeiska språk, kanske tydligast i engelskans ord ”right” som betyder både höger och rätt.

Att vara eller göra annorlunda än de flesta ses ofta som suspekt, medan att vara en i mängden, i majoriteten, skapar säkerhet. Det som händer i världen, i Europa, i Sverige och i Uppsala just nu rör om i majoriteterna. Plötsligt är vi grannar med människor som inte är som vi och gör som vi. Som inte pratar som vi, som inte hälsar med händerna som vi, som på sina språk läser och skriver från höger till vänster.

Men kanske är det just händernas språk som kan hjälpa oss att kommunicera över språkgränser? Gester med fingrar, händer och armar kan tala tydligare än många ord. En dirigent, en massör, en tecknare, en undersköterska – de ger oss musik, konst, hjälp och läkedom med sina händer.

Tidningen Hopp har under 2019 haft kroppen som tema på olika sätt. Så här i julnumret känns det bra att avsluta med händernas betydelse, för julen handlar ju om att sträcka fram en hand, att ge och ta emot liv, inspirerade av Skaparen själv. Jag tänker på den bild som Michelangelo målat i taket på Sixtin-

ska kapellet i Rom – hur Gud sträcker ut sin hand och nuddar vid människans, och hur allting då får liv. Vetenskapen lär oss att universum fortsätter att utvidgas, tron lär oss att Gud fortsätter att ge liv.

I Uppsala domkyrka har en annan konstnär målat Guds välsignande hand, i valvet precis över platsen där Sveriges kungar kanske tidigare kröntes. I juldagens berättelser kallas Jesus för de fattigas kung. Den kungens uppdrag var att ge Guds välsignelse till alla människor.

Det finaste som finns för en präst är att få lyfta sin hand för att förmedla Guds välsignelse. Hur julen blir, hur det gamla året slutar och det nya börjar, det vet vi inte, men Gud vill dela alla dagar och nätter med oss. Så om du vill, öppna din hand, låt en julängel landa och lyssna till välsignelsens ord:

”Herren välsignar dig och beskyddar dig.

*Herren låter sitt ansikte lysa mot dig
och visar dig nåd.*

*Herren vänder sitt ansikte till dig
och ger dig sin fred.*

*I Guds: Faderns och Sonens
och den heliga Andens namn.”*

Med önskan om goda helger
och en bra början på 2020!

Annica Anderbrant, domprost



Hopp ges ut med 4 nummer per år och distribueras till alla hushåll i Uppsala pastorat

Ansvarig utgivare Annica Anderbrant **Redaktör** Henrik Viberg

Redaktion Maria Hammarström Kajsa Måhl Dag Tuvelius

Kontakt uppsala.hopp@svenskakyrkan.se 018-430 35 00

Tidningen Hopp finns på svenskakyrkan.se/upsala/hopp

Form Lars-Erik Elebjörk **Tryck** Wikströms Tryckeri

Upplaga 82 000 ex **Distribution** Svensk Direktreklam

Uppsala pastorat består av Gamla Uppsala församling, Gottsunda församling, Helga Trefaldighets församling, Uppsala domkyrkoförsamling, Vaksala församling samt Uppsala kyrkogårdar

Svenska kyrkan 
UPPSALA



Trycksak
3041 0051



DEN HÄR TRYCKSAKEN ÄR
KLIMATKOMPENSERAD HELA VÄGEN
FRÅN TRYCK TILL DISTRIBUTION
AV SVENSK DIREKTREKLAM.



INNEHÅLL NUMMER FYRA

TONSÄKER MED TAKTPINNE SID 7

BETRAKTELSE SID 10

HISTORISKA HÄNDER SID 18

JULEVANGELIET SID 20

GÄSTKRÖNIKA SID 21

AKTUELLT SID 22

JOBBAR
HEMMA
— HOS
ANDRA

SID 11

LEENDEN
PÅ
LINJE 3

SID 4

STÖRTRIVS
NÄR DET
FUNKAR

SID 16

HELGON
MED
TOMTESKÄGG

SID 20

DE
HAND
FASTA

SID 8

CLAUDINE RATTAR OSS RATT GENOM LIVET

Text Henrik Viberg
Foto Patrik Lundin



Bussföraren – en av de personer som vissa av oss möter nästan varje dag. Ibland håller vi upp biljetten eller blippar och går tyst förbi, ibland möter vi förarens blick och hejar. Ibland behöver vi kanske mer än ett hej. Men hur är det då att vara hen som sitter bakom ratten?

– För mig är det bästa med det här arbetet att få möta människor, säger Claudine Buyana, som kört buss i Uppsala i tio år.





Jag vill muntra upp dem som inte har samma möjligheter som andra.

Linje 3, en av Uppsalas stadsbussar, vid 17-tiden en vanlig torsdag. Det är mörkt och regnfuktigt ute och full fart på gator och trottoarer inne vid Centralstationen. Trafikljusen sprider färgade ljusknippen över förbi-passerande som skyndar hem från arbete eller skoldag.

Claudine Buyana rattar med säker hand stadsbussen längs med Vaksala torg. Hon har kört stadsbuss i tio år, oftast tre dagar i taget, i pass som börjar tidigast kl 8 och slutar senast kl 22. Det blir en del heljobb, men hon tycker om det – ”det är skönt att vara ledig mitt i veckan ibland” – och det är lättare nu när barnen i familjen växt upp. Två av dem bor fortfarande hemma hos föräldrarna i Herrhagen men de andra två är vuxna och har flyttat iväg.

Claudine trivs med sitt jobb:

– Absolut, absolut! Det gör mig inte trött att möta mycket folk varje dag, tvärtom. Vissa säger inte så mycket men andra vill gärna prata med oss chaufförer. Jag tror att det är viktigt framför allt för dem som lever ensamma. Många som åker buss gör det för att de inte har råd att ha bil. En del har andra svårigheter i livet. Jag vill muntra upp dem som inte har samma möjligheter i livet som andra.

”Nästa, Kvarntorget”, ”Nästa, Buréusgatan”

Nybyggda huskroppar sträcker sig mot kvällshimlen, människor rör sig som skuggor i köksfönstrens ljusrengångar. Det börjar bli glest på bussen. Flera passagerare dånar i sina säten under resan på väg ut till Nyby och andra sitter upptagna med sina smartphones.

Så fort någon kliver av eller på sveper kylan in genom dörrarna. Så här års minns Claudine alltid en vinter med ett riktigt dramatiskt snöoväder, då hon

fick krypköra fram och tillbaka till Storvreta medan hon såg hur kollegorna kört fast eller halkat i diket till höger och vänster längs landsvägen. Allt gick bra ända tills hon var tillbaka i stan och fastnade i uppförslutet vid viadukten över Vaksalagatan och blev tvungen att tillkalla hjälp för att komma loss. När hon efteråt skulle ta sig hem gick inga bussar längre. I efterhand skrattar hon glatt åt minnet.

Hon tycker att Uppsalaborna är trevliga:

– Inget i själva arbetet är egentligen särskilt jobbigt.

Visst träffar jag en del människor som inte är så trevliga men det går oftast bra att hantera dem.

Rädd har hon sällan varit men hon konstaterar att det då och då händer saker.

– En gång, en tidig morgon när det fortfarande var mörkt, hade jag en passagerare som inte klev av vid ändhållplatsen utan kom fram och började fråga efter vägen till polishuset. Hela tiden sa han: ”det är inte jag som har skjutit, det är min kompis!”. Jag trodde att han hade ett vapen på sig och det kändes väldigt otäckt. Men han klev av och försvann medan jag väntade på hjälp från trafikledningen.

”Nästa, Levertinsgatan”

Vi kör förbi vägarbeten och bilköer. På väg tillbaka in mot centrum blir det mer liv och rörelse på bussen med täta stopp på varje hållplats. Claudine utstrålar lugn och trygghet mitt i ruschen. Den tekniska biten med bussförandet tog inte lång tid att lära sig, berättar hon.

– När jag var yngre brukade jag hjälpa till på min brors lastbilsfirma och tänkte alltid att det inte verkade särskilt svårt att köra stora fordon. Har man klarat av att ta körkort så ordnar det sig.

Hur känns det att hela dagarna ha ansvaret för så många passagerare?

– Om jag verkligen börjar tänka på det hela så känns det ... sådär. Men medan jag kör glömmar jag bort det, då går energin åt till annat. Jag måste vara beredd att träffa många olika slags människor, göra mitt bästa för att behandla alla lika och samtidigt se till att hålla tidtabellen. Jag gör så gott jag kan!

Fler uppsalabor ska tas till sina vardagsdestinationer, rullas från A till B av vana förarhänder och, om de tittar upp, få ett leende som kanske lyser upp lite i den trötta vardagskvällen.

– Det känns aldrig ensamt. Det bästa med det här jobbet är att få möta människor, konstaterar Claudine. För mig är det viktigt: att ha ett jobb där jag inte bara tänker på mig själv.

TAKT OCH TON

Text Johanna Kult

Foto Anders Tukler

Milke Falck är musiker och dirigent i Uppsala domkyrka sedan 1990. I 45 år har han arbetat med musik och han visste tidigt i livet att det var orgel han ville spela. Idag leder han två av domkyrkans körer.

Milke välkomnar mig in i sin arbetsvärld och jag reagerar så fort jag sätter mig: Ett sådant kontor! Musiken finns överallt på de papper och böcker jag skymtar. Jag befinner mig hos en glad och varm person som definitivt är musiker ut i fingerspetsarna. Han har vetat om sitt yrkesval sedan 14 års ålder och berättar om sin studietid, hur han träffade sin lärare på orgelpallen varje dag efter skolan och därigenom fick yrkeserfarenhet. 18 år gammal tog han examen och fick sin första tjänst.

– Att vara dirigent betyder att jag anger puls, tempo och insatser med enda handen och andra handen målar musiken. Jag måste känna det i kroppen, därför är jag väldigt förberedd inför en konsert. Som dirigent har jag bestämt i princip allt. Det ska också finnas viss frihet för att musiken ska kunna levandegöras och inte bli mekanisk.

Han ritar mönster i luften för att visa:

– Genom att måla musik med den här handen målar jag dynamik, styrka eller svaghet, accent, plötslig styrka

eller staccato. När både kör och orkester arbetar blir det mycket att hålla reda på. Om någon av musikerna i orkestern upplever att jag inte riktigt är med på noterna faller allt. Därför är det oerhört viktigt med närvaro.

Som musiker och dirigent är Milke Falck beroende av sina händer. Han minns hur han en gång ramlade i en isbacke och fick handen i fel vinkel. Under ett halvår upplevde han problem att utföra rörelser som vanligt.

– När man vet att händerna måste fungera blir man medveten om vad man använder dem till. Om jag jobbar i köket och skär grönsaker är jag alltid försiktig.

Milke har bred musiksmak men tystnaden är också viktig då hans arbete är fyllt av ljud. Till sist frågar jag vad han hade gjort om han inte kunnat använda händerna i sitt yrke.

– I så fall skulle jag undervisa. Att vara dirigent är framförallt ett samarbete. Det är inte bara jag som står där och viftar – det viktigaste är att skapa en kommunikation med dem jag arbetar med.

Milke Falcks "Händer i jul"

Domkyrkokörens julkonserter 22 december kl 16 och 18.30.

Vi sjunger julen ut 12 januari kl 18.

MED FINGER TOPPS KÄNSLA

Text Matilda Nilsson

Foto Patrik Lundin

Det kan handla om att peka ut veckans väder, ta hand om en värkande kropp eller att skildra människan och världen i bild – möt Leon, Eva-Lena och Aron, som alla har händerna som viktiga redskap i sitt arbete.

KIROPRAKTORN

Som kiropraktor använder Eva-Lena

Lindblom hela kroppen när hon arbetar. Men det är med tummar och fingrar hon söker och undersöker.

Likt en detektiv jämför hon kroppens sidor, ryggradens böjning, axelkulornas placering. Hon tittar på helheten och detaljer. Söker oregelbundenheter, svagheter i muskler, snedbelastning och låsningar.

Innan hon börjar en behandling kontrollerar hon kundens hälsotillstånd.

– Vi gör ortopediska och neurologiska tester, kollar reflexerna. Man måste veta när man inte ska behandla, berättar Eva-Lena, legitimerad kiropraktor med praktik i Boländerna. På senare år har hon märkt att fler får besvär i muskler och leder. Smärtan kan ofta kopplas till de ergonomiska förutsättningarna där kunden jobbar.

– Det är inte bra att sitta och jobba vid en lap top som många gör. Du behöver ett löst tangentbord eller en lös skärm för att slippa besvär med tiden.

Att stirra in i telefonen är inte heller bra. När du kikar på en mobilskärm skjuts huvudet framåt och belastningen på nacke och axlar ökar, förklarar Eva-Lena Lindblom.

– Det här är ett ökande problem som drabbar allt yngre.

Ordet kiropraktik kommer från grekiskans chiro som betyder händer och praktos som står för att göra.

Eva-Lena Lindblom började som kiropraktor för 30 år sedan. Sedan dess har också bilden av "kotknackare" förändrats, men hon möter fortfarande kunder som är rädda.

– Men när de provat säger de: "Åh, det var inte så farligt." Jag får bra resultat och tycker det är roligt att hjälpa människor.

Några tycker att det där med knakandet är läskigt, men Eva-Lena har olika instrument som snabbt, mildt och utan knak hjälper muskler och leder. Det är hastigheten i utförandet som är viktig. En del försöker att själva knaka leder och fingrar, men det är inget Eva-Lena rekommenderar.

– Det kan skada mer än det hjälper. Det kan kännas bättre i en timme ungefär, men låsningen sitter kvar.



Hur ser du på att kiropraktik kritiseras för att sakna vetenskapligt stöd?

– Det är tråkigt att det inte finns så mycket evidens i Sverige, men för att bedriva forskning behövs forskningsanslag. Ett steg på vägen är att Skandinaviska Kiropraktorhögskolan nu flyttat in vid Karolinska, det måste till mer svensk forskning.

ILLUSTRATÖREN

Det är inget som Uppsala-

illustratören Aron Landahl tänkt på tidigare, men visst stämmer det. Han gillar att teckna händer.

Stora grova händer, med senor och ådringar, som greppar, knyts eller sträcks mot varandra (se ett av Arons exempel på innehållssidan).

– Jag tycker att händer har intressant form och kan uttrycka en hel del. Jag skulle nog säga att näst efter ansiktet ligger mest personlighet i handen.

För Aron Landahls del är handen också ett av hans viktigaste arbetsverktyg. Trots att hans illustrationer är tidskrävande och detaljerade gör han dem hellre för hand än i datorn. Han tecknar med stålstift och tusch med en teknik som kallas skraffering. Med små streck skapas skuggor och djup i bilden.



– Det är en teknik som är rätt dålig just för handen. Det blir väldigt ensidigt och kräver stor precision, vilket gör arbetet lite krampartat. Jag måste hela tiden komma ihåg att ta pauser och inte hålla för hårt i pennan, berättar Aron Landahl.

Han kommer från Visby, men har bott i Uppsala i snart tio år. Nyligen debuterade han som barnboksförfattare med bilderboken "Dropp dropp" på bokförlaget Rabén & Sjögren. I boken får läsaren följa små röda droppar genom tomma mörka rum. På en bild syns, genom ett fönster, domkyrkan i fjärran, med en lyftkran.

Varför valde du att placera en Uppsalavy i kulisserna?

– Jag bor i Uppsala och har haft ateljé inte långt från kyrkan. Någon berättade om de flera ton tunga rostiga spirorna som kunde ramla ner i huvudet på någon olycklig förbipasserande, om inget åtgärdades. Jag tyckte det lät spännande, så det fick vara med i boken.

Under hösten är Aron Landahl i Tokyo på konstnärsstipendium och ska teckna 100 bilder av ön Stora Karlsö utanför Gotland. Han hämtar bland annat inspiration från japanska konstnären Katsushika Hokusai (1760–1849) som är mest känd för sitt dramatiska träsnitt "Under vågen utanför Kanagawa".

Foto Kajsa Göransson

METEOROLOGEN

Det ser lite ut som en dans när

Leon Lee visar tv-vädret på kartskärmen bakom sig. Som meteorolog på TV4 måste han vara medveten om sitt kroppsspråk.

– Vi får inte ha armar i kors. Det bjuder inte in till en bra presentation. När du slår ut med armarna så bjuder du in. Händerna är en stor del av kroppsspråket, säger Leon Lee. Det gäller att ha koll på handrörelser, ansiktsuttryck och röstens tonfall. Med öppen hand visar Leon Lee vädret för olika geografiska områden.

– Vi måste vara tydliga, att spreta med fingrarna säger inte mycket, säger han.

Själva väderprognosen gör han vid fem datorskärmar, två tangentbord och två datormöss. Men den delen ser inte tv-tittarna eftersom arbetet sker bakom kamerorna. När tv-presentationen görs står Leon Lee framför en stor Sverigekarta.

– Många tänker nog att vi står framför en grön skärm. Så är det inte längre, men skärmen med kartan är så nära att jag inte ser mycket om jag tittar på den. Vi har i stället hjälpmonitörer där vi ser oss själva som tittarna ser oss i tv.

Som de flesta medieproduktioner finns också Vädret i sociala kanaler. Två gånger om dagen ges en tv-prognos på Instagram, och då står tv-meteorologen faktiskt framför en grön skärm som förr i tiden.

– Vi meteorologer är olika långa och tjocka och instagram-formatet är så tajt. Där använder vi en greenscreen för att kunna justera så att vi ser ungefär lika stora ut mot kartan.

Leon Lee började jobba på TV4 2015. Då bodde han fortfarande kvar i Uppsala. Först pluggade han meteorologi här, sedan blev han kvar ett par år.

Nu bor Leon Lee, som är uppväxt i Borås, i Stockholm. Om Uppsala säger han:

– Det känns fortfarande som hemma när jag är där.

Eftersom du är meteorolog måste jag fråga, kan du sia om julens väder?

– Nej, nu när vi pratar ligger det för långt fram. Om någon ger en prognos för vädret för mer än två veckor fram i tiden ska man ta den med en nypa salt.

Vilket julväder skulle du önska?

– Jag föredrar att det är vitt ute och kanske snöar lite lätt. Svag vind och temperatur på minus åtta grader.



Foto genom Leon Lee



BLICKEN HOS DIG KÄNNES BEKANT

Text Sofia Orelund, präst **Illustration** Johanna Kallin

Som blicken hos barnet som hade slutat prata, för hennes ögon hade sett sådant som gör att allting går sönder. Hon som suttit tyst och tittat på medan vi andra lekt. Men som en dag i tysthet och tillit försiktigt stack till mig en teckning av en duva. Den vittnade om den fred hon äntligen fick uppleva här.

Som blicken hos barnet, blott tre år, som hade slutat skratta och leka. Men som till sist lockades med i leken, och för ett ögonblick öppnade himlens portar med ett bubblande skratt långt nerifrån magen, det ville aldrig ta slut. Ja det smittade också de vuxna som stått där bredvid med orörliga grå ansikten.

Din blick påminner mig om den hos barnet som inte ville att jag skulle gå, som grep mig om armen. Det närmade sig julafton och hon visste att drickandet där hemma snart skulle spåra ur, och att allt skulle bli ett stort svart hål, kvar djupt nere i magen tills dess lovet tagit slut.

Som blicken hos barnet som år efter år saknade hem och nu trängdes med fyrtio andra familjer på ett vandrarhem i Uppsala. Han som frågade mig igen och igen: ”Varför får inte jag bo i ett riktigt hem?”

Eller som blicken hos barnet som stack sin hand i min och kallade mig vän fastän han egentligen var rädd för mitt vita skinn, men hans mod var mycket större än de vuxnas som sällan korsade några gränser. Ja som blicken hos barnet när jag kom på att hon i smyg åt av mitt jordnötssmör som stod i gästhusets kök där i Tanzania. Hon som inte längre fick mer än ett mål mat om dagen, eftersom odlingarna som var familjens liv hade spolats bort av de häftiga regnen.

Ja den är bekant din blick Jesus. Du som blev ett barn som sett sådant som gör att allting går sönder. Du som blev till före äktenskapet i en tid då det var en skam, ja rent av förenat med livsfara. Du, född som fattig i ett stall, ingen hade husrum att erbjuda, och tvingad

på flykt blev du en främling i ett nytt land. Du, ett barn som redan i unga år höjde din röst inför lärda och talade om livet och om tron. Du som visste så mycket så tidigt, om livet, och om tron.

Gud, du som vet att livet kan gå sönder också för de yngsta än i vår tid. Hjälp oss vuxna att våga möta blicken hos de barn vars tillit till livet tagit skada. Möta blicken hos de barn som bär mörkret också inom sig. Öppna våra öron så att vi förmår lyssna till de barn som vet så mycket så tidigt om livet, och om tron. Tack för att du varsamt vårdar lågan av hopp som ännu glöder i mörkret. Ditt ljus lyser i mörkret, och mörkret har inte övervunnit det, tack.

Amen.

Sofia arbetar som präst i Gamla Uppsala församling med särskilt fokus på barn i utsatta situationer.

Tips

Psalm 717 vers 2, Ylva Eggehorn

VAR DAGS OM SORG PÅ HEMMA PLAN

Text Johanna Wallin

Foto Pernilla Sjöholm

När vi åldras och kan behöva hjälp i vardagen, kommer det stödet ofta genom samhällets insatser. Mohammed Ibrahim är en av dem som varje dag besöker äldre för att ge omsorg och service i hemmet.



Hemvård, Uppsala kommun, står det på den röda jackan. Mohammed Ibrahim susar fram på cykelbanan, ovanligt snabbt kan en förbipasserande tycka. Cykeln har elmotor.

Mohammed är på väg till Hans Österman i Stenhagen. Han har besökt Hans så gott som varje dag i snart tre år och lärt känna flera av hans anhöriga, som då 80-årsdagen närmade sig övertalade Hans att ta emot hjälp av hemtjänsten.

– I början var jag motståndare till det men jag är glad att jag gav med mig, berättar Hans. Jag möter många olika människor och trivs bra med alla.

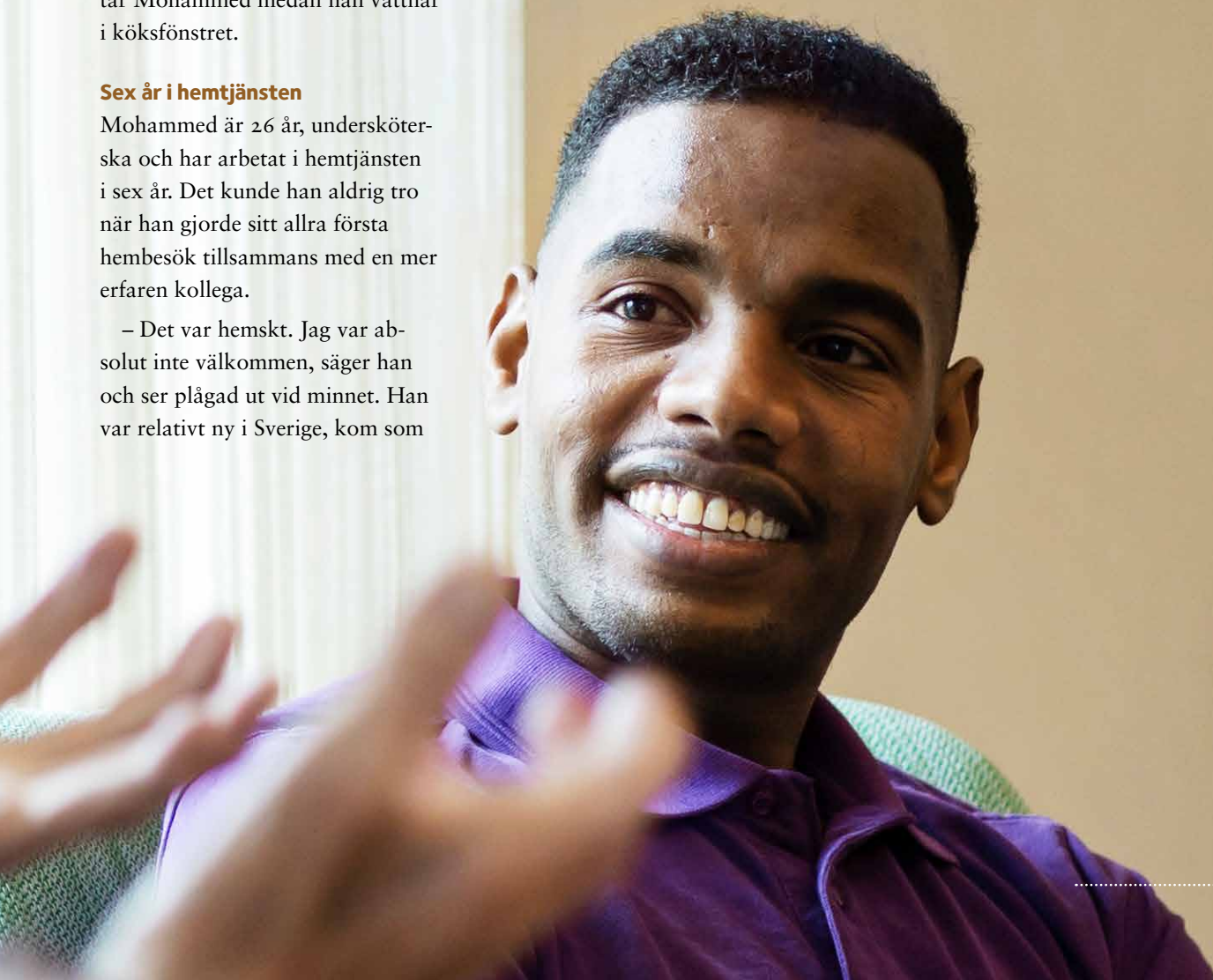
I sitt yrkesliv var Hans regionchef för H&M i Norrland men är född i Uppsala, som mellanbarn i en syskonskara på tolv. Idag bor han ensam och det trivsamma parhuset är fyllt av bilder på barn och barnbarn. Och av krukväxter.

– Hasse har gröna fingrar, berättar Mohammed medan han vattnar i köksfönstret.

Sex år i hemtjänsten

Mohammed är 26 år, undersköterska och har arbetat i hemtjänsten i sex år. Det kunde han aldrig tro när han gjorde sitt allra första hembesök tillsammans med en mer erfaren kollega.

– Det var hemskt. Jag var absolut inte välkommen, säger han och ser plågad ut vid minnet. Han var relativt ny i Sverige, kom som



sextonåring från Sudan till ett kallt land med ett obegripligt språk. Det var mycket tack vare läxhjälpen i Gottsunda kyrka som det lossnade.

– Där lärde jag mig svenska på riktigt.

Kollegan som Mohammed gick dubbelt med den där första arbetsdagen har berättat att han tänkte att ”den där killen kommer aldrig att stanna”.

– Men det gjorde jag, tack vare bra arbetskamrater.

Ett gott samarbete

Hemtjänstpersonalen finns tillgänglig dygnet alla timmar, året runt. De hjälper till med hushålls-sysslor, inköp, personlig hygien och omvårdnad. På en dag kan Mohammed träffa 14 brukare. Vissa får mat tillagad eller medicin levererad, hos andra blir det längre besök.

Arne Back, 98 år, tar emot hemtjänsten morgon, middag och kväll.

– Inte är det lätt alltid, men jag tycker om att bo kvar här hemma

och vi har fått till ett gott samarbete, visst har vi? säger han och Mohammed nickar medan han dukar fram Arnes lunch.

Att prata med Arne är att färdas genom Sverige från tidigt 1900-tal och framåt. Han berättar med stor inlevelse om uppväxten i baptistmiljö, isoleringen då han som barn var inlagd för difteri, läraren som sporrade honom att fortsätta i läroverket, arbetet som rektor för en folkhögskola och mötet med den numera bortgångna hustrun Birgitta, hans livs kärlek.

– Jag kommer nästan alltid iväg tjugo minuter sent från Arne, säger Mohammed. Han har så mycket spännande att berätta.

Samverkan för att klara utmaningen

Många äldre föredrar att bo hemma så länge som möjligt. Då kan hemtjänst bli aktuell under en period eller mer varaktigt. Vi lever längre idag, och även om många äldre är friskare innebär det ett

ökat behov av omsorgsinsatser. I Uppsala står äldre för den största befolkningsökningen: inom drygt tio år fördubblas antalet personer som är 80 år och äldre. Numera kan även svårt sjuka vårdas hemma och hemtjänst och hemsjukvård har hand om allt fler multisjuka, som förr om åren hade fått flytta till ett vårdboende.

– Det är en utmaning som kräver ökade personella och finansiella resurser, säger Helene Stenlund, äldreombudsman i Uppsala kommun.

Hon lyfter fram betydelsen av samverkan mellan kommunen och andra insatser för äldre, där kyrkan är en viktig aktör tillsammans med bland annat Röda Korset.

Flera nationella rapporter vittnar om ökad stress och hög personalomsättning för anställda i hemtjänsten, vilket också skapar oro hos brukarna. Tidigare i år kom undersköterskeupprorets krav på bättre arbetsvillkor inom äldreomsorgen. Mohammed, som



Man ska tänka att det är sin förälder man hjälper.

numera kan räknas som veteran i sin grupp i Ekeby hemvård, menar att kontinuitet är viktig både för de personer som är i behov av stöd och för personalen.

– Det blir bäst när brukare i så stor utsträckning som möjligt möter samma personer, och nyanställda kan slussas in av personal som lärt känna brukarna.

Vardagliga möten

I Mohammeds hemland Sudan är det främst familjen som tar hand om de äldre. Det innebär ett vardagligt möte mellan släktens generationer som till stor del försvunnit i Sverige. Många av kollegorna har liksom Mohammed utländsk bakgrund. Hemtjänstanställda med olika kulturell och språklig bakgrund kan vara en tillgång och trygghet för brukare. Men alla ser det inte så, vilket Mohammed har fått uppleva.

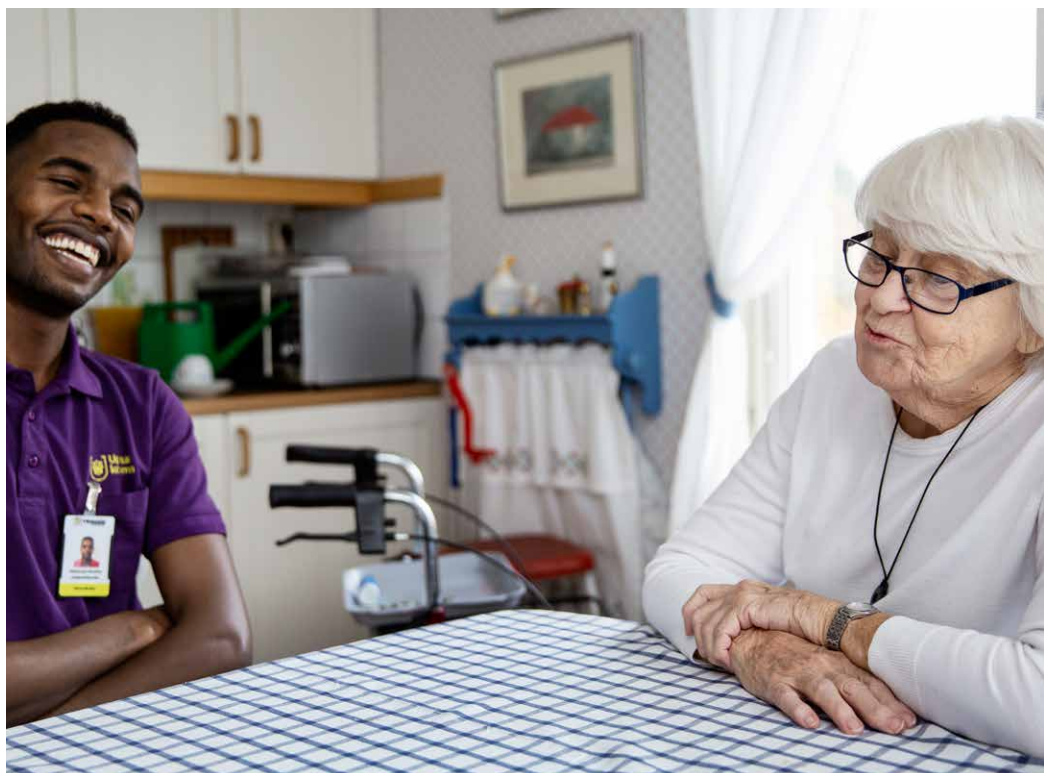
– Men den förste mannen jag besökte, som var så otrevlig, blev jag med tiden väldigt god vän med. Jag var hos honom två timmar innan han dog.

Mohammed cyklar vidare till Ingegerd Klum, 92 år, som nyligen genomgått en knäoperation. Hon är pigg och vill gärna klara sig själv; hemtjänsten är mest för att de fyra barnen inte ska behöva oro sig för henne, säger hon.

– Det viktigaste för mig är larmet, om jag till exempel skulle trilla när jag är ute i skogen.

– Men larmet funkar inte i skogen, vet du, säger Mohammed lite förmanande.

– Ja men det borde det göra, skrattar Ingegerd, som tycker om att promenera. Hon känner Mohammed väl eftersom han var en av dem som vårdade maken Arne under flera år. Arnes porträtt pryder den vita flygeln i vardags-



rummet. Han gick bort 2016 och då hade de varit gifta i över 65 år.

– Ett helt liv, säger Ingegerd. Jag saknar hans musik.

Mohammed hjälper Ingegerd med stödstrumporna och lovar att han nästa gång ska visa henne hur hon kan få på dem själv. Han arbetar med vana händer. Det är tydligt att det finns en ömsesidig förtrohet mellan honom och Ingegerd.

– När jag kom hem från sjukhuset efter operationen var Mohammed här och tog emot mig, berättar hon.

Medmänskligheten är det viktigaste

En hand på axeln, en klapp på handen. Någon som frågar hur det är. Sällskap på promenaden, småprat över en kopp kaffe vid köksbordet. Hemtjänstens viktigaste uppgift är kanske den medmänskliga. Enligt forskningen är äldre inte mer ensamma än andra åldersgrupper, men äldre är en sårbar grupp. Att gå i pension, få svårare att röra sig,

höra dåligt, vara den som lever vidare när vänner och anhöriga inte längre finns kvar är sådant som ökar risken för ensamhet.

Hemtjänsten kan komma på besök regelbundet, ibland under flera år, och uppmärksamma om en person är nedstämd eller kanske löper risk för missbruk för att då sätta in de insatser som behövs.

För att göra ett bra jobb i hemtjänsten behöver man ha förmåga att sätta sig in i individens situation, menar Mohammed. Man måste lyssna in och inte ta över utan låta personen göra det han eller hon klarar.

– Jag brukar säga att man ska tänka att det är sin mamma eller pappa man hjälper. En vacker dag har man själv behov av hemtjänst. När det blir min tur kommer jag nog att vara ganska krävande mot personalen, säger Mohammed och skrattar. Han vet hur saker och ting ska göras för att bli bra.

EN GUDSTJÄNST SOM FUNKAR FÖR ALLA

Text Henrik Viberg Foto Anders Tukler

Upplevelsetält, bilder, fritt fram att röra på sig och plats för olika uttryck – Funkagudstjänsterna i Tunabergskyrkan innebär en lugn och tillåtande atmosfär som får David Sundström och Gabriel Rios att stortrivs och orka med.



– Jag heter David och kommer att dirigera sången idag, och så är det jag som ringer i kyrkklockorna.

Det är dags för Funkagudstjänst i Tunabergskyrkan och David Sundström, 17, tar emot oss i entrén till kyrksalen. Där innanför syns en stor filmduk över altaret.

Något som liknar en hydda av olikfärgade tyger har byggts upp strax intill. En kyrkvård delar ut dagens predikan som skrivet blad, för den som vill och kan läsa.

Kristina Åkerman inleder med att berätta att det är fritt fram för den som känner att den behöver röra sig i rummet. Här är inte förväntningen att var och en ska sitta still i kyrkbänken.

På filmduken visas bilder och symboler, piktogram, för alla som behöver bildstöd. När kyrkklockorna ringer syns en stor klocka, när Kristina talar om våra hjärtan visas ett hjärta, och så vidare.

Mycket att uppleva

Under predikan går det inte heller till riktigt som det brukar. Prästen säger inte så mycket; att temat för dagen är *Lyssna till Gud* märks i stället på de olika upplevelser som väntar för alla som vill komma fram till den röda mattan vid altaret. Där finns havsnäckor att lyssna till och andra föremål att uppleva med olika sinnen. Tältet vi har sett visar sig vara inrett med en liten springbrunn, regnbågar, grodor och fågelsång. I mitten finns ett bord med ljus och blommor. Det är som en mycket liten men tydligt avskild värld längst fram i den livliga gudstjänsten.

– Det här känns nästan som att vara på havet, säger David.

– Eller som en djungel, tycker Gabriel Rios, 13.

Toppenkören kommer fram för att sjunga. David dirigerar som

utlovat, med stor inlevelse och taktkänsla. Hans röst hörs över de andras och det är tydligt att han är mitt uppe i musiken. Du omsluter mig på alla sidor och du håller mig i din hand. När kören satt sig ner fortsätter han att dirigera hela församlingen i resten av sångerna som sjungs.

Polletten trillar ner

När vi sätter oss ner efteråt för att samla ihop intrycken berättar David att han tränar mycket hemma på att dirigera musik och att han brukar använda ett notställ med belysning som han fått i present. Både han och Gabriel trivs i Tunabergskyrkan. Funkagudstjänsterna har pågått i ungefär tre år.

– Gudstjänsten här är bra på olika sätt, funderar Gabriel. Jag tycker om att ha Kristina Åkerman som präst och att hon använder teckenspråk.

Vi övar på några olika tecken. Gabriel kan många, jag har svårt att få till dem. Kristina berättar att Gabriel har varit med och skrivit texten till en av sångerna vi nyss sjöng. Hon tyckte att det kändes självklart att ta med Gabriels tanke om att kärlek från någon annan inte bara får stanna i oss – den måste få komma ut också. Det blev en ny textrad.

Gabriel



– Den här sortens gudstjänst är det enda rimliga alternativet för oss, berättar Gabriels mamma Ulrika. Gabriel har kort tålamod och måste ha bildstöd. Det känns så roligt att det går att få med det i en gudstjänst. Jag märker tydligt hur polletten trillar ner hos honom.

För David och hans mamma Lotta är det första gången de deltar i Funkagudstjänsten, men David är hemma i huset sedan tidigare som konfirmand och körsångare.

– Atmosfären här är skön och avslappnad, säger Lotta. Om någon plötsligt vill komma fram och tända ett ljus mitt i gudstjänsten är det inget som upplevs störande, ingen reagerar negativt. Även om du inte kan uttrycka dig med ord så känner du ju något, och det är så fint att det finns plats för olika uttrycksätt här.

– Ibland kan man också uttrycka mer med sång och musik än med ord, särskilt när man har vissa svårigheter, instämmer Ulrika.

Lyser som en stjärna

Killarna har börjat som konfirmander i Tunabergskyrkan i höst. Deras grupp är liten och ger utrymme för lärande och upplevelser i en takt som passar dem. Både David och Gabriel har Downs syndrom och några ytterligare diagnoser. Gabriel har en hörselnedsättning. Lugn och ro gör att intrycken hinna sjunka in.

– Jag tycker att det är väldigt kul med konfirmationsläsningen, säger Gabriel. Det är roligt att få lära sig mycket om Bibeln. Och det är skönt att få vara ifred, att få rita och kunna hålla på med symboler.

– Det stämmer bra, nickar David. Och jag älskar Kristina, hon lyser som en stjärna. Så känns det för mig!

Funkagudstjänst

Julafton kl 11: Samling vid krubban med bildstöd.
Sö 22 mars kl 10: Mässa med små och stora.
Sö 17 maj kl 10: Gudstjänst med små och stora.

3

kända behändiga sånger vid barndop

Att vara buren eller vila i någons – Guds eller förälderns – händer eller armar är av naturliga skäl ett återkommande och kärt motiv i de sånger, psalmer och böner som förekommer i samband med barndop. Här är tre omtyckta exempel från olika tider:



Psalm 193, Gud som haver barnen kär Psalmen, som också är vår kanske mest kända aftonbön, med textraden "står min lycka i Guds händer", trycktes första gången 1780, i den Barnabok som var en gåva till den tvååriga prins Gustav IV Adolf från Samfundet Pro Fido et Christianismo. Psalmen hade då förmodligen förekommit betydligt längre i muntlig tradition.

Idag har *Gud som haver* nummer 193 i den svenska psalmboken och det är bara den första välkända versen som finns med i Ivar Widéens tonsättning från 1912. Tidigare återgavs ett antal andra verser, där även gamla tas i hand och leds till "ditt ljusa land" av Gud, som i sista versen också famnar alla folk och länder.



Psalm 248, Tryggare kan ingen vara Lina Sandell (1832–1903) var en enormt flitig psalmförfattare, och i särklass mest känd är *Tryggare kan ingen vara* som idag har nr 248 i den svenska psalmboken. Psalmen förekommer flitigt som doppsalm, men också som begravningspsalm. Inspirationen till texten sägs ha kommit vid tillfällen då Lina Sandell satt i ett askträd vid familjens prästgård och såg fåglarna i sina dolda bon. Den melodi vi är vana vid att sjunga komponerades även den av Ivar Widéen 1919. Då hade nästan 70 år gått sedan den 18-åriga Lina skrev texten.



Handens fem fingrar Ett betydligt nyare inslag i dopgudstjänster – och vid andra tillfällen med det lilla barnet i centrum – är Peter LeMarcs sång *Handens fem fingrar*, insjungen första gången 1995 av Lisa Nilsson på albumet *Till Morelia*. Texten beskriver en förälders starka känslor och vändor för det egna barnet, den samtidigt underbara och svåra tillvaro de delar och kanske framför allt kärleken och önskan om att kunna skydda och vagga till ro.

Psst!

Vill du veta mer om hur ett dop går till eller kanske boka ett?

Besök svenskakyrkan.se/upsala/dop



Välsignande gest i domkyrkovalvet

Mitt i domkyrkan, där det långa mittskeppet möter det kortare tvärskeppet, finns en hand i takvalvets slutsten 26 meter ovanför golvet. I många medeltida kyrkor fungerar slutstenen som en "propp" som håller övriga stenar i valvkupan på plats. Uppsala domkyrkas 62 valv sitter ihop med murbruk men alla har ändå en slutsten som vacker avslutning. Troligen är hälften av dem från medeltiden.

Guds hand i korsmittens slutsten är förmodligen gjord i slutet av 1800-talet men forskarna tror att även den medeltida originalstenen hade samma motiv. Handen gör välsignelsegesten, precis på samma sätt som prästen gör i slutet av gudstjänsten.

Ofta har valvet i korsmitten kallats för "kröningsvalvet". Många svenska kungar och drottningar kröntes i Uppsala domkyrka från kyrkans invigning 1435 och fram till 1719. Längre tänkte man sig att krönarna ägde rum just här, under Guds välsignande hand – kungens makt var given av Gud. Idag vet forskarna att kröningshögtiden snarare ägde rum längre fram i högkoret, i närheten av altaret. Och symboliskt känns det ju större att tänka att alla som stannar till i korsmitten står under den välsignande handen.

Är du intresserad av slutstenarna och deras motiv? I boken *Uppsala domkyrka IV Interiörens fasta utsmyckning* beskrivs alla i text och bild. Bokverket finns på bibliotek och till försäljning i Upplandsmuseets butik.



Äventyr med ett svep

Ett digitalt fängelse med ett evigt slöscrollande ... Eller en portal till omvärlden full av information, inspiration och möjligheter till att kommunicera med varandra?

Vi är många som navigerar oss genom pekskärmens blanka landskap. Några svajpar (från engelskans swipe) i sökandet efter kärlek, andra på jakt efter små färgglada monster. Med några klick och lite svepande kan du även göra en äventyrlig resa bakåt i tiden.

Tillsammans med apparna *Visir Uplandia* och *Augmented History: Gamla Uppsala* kan du uppleva specifika platser och möta personer från svunna tider. Hur såg miljön runt Uppsala domkyrka ut i början av 1500-talet? Hur levde människorna under Vendeltiden på den plats där Gamla Uppsala kyrka finns idag?

Visir Uplandia finns att ladda ned från App Store och Google Play och *Augmented History: Gamla Uppsala* finns att ladda ned från App Store. Båda apparna är gratis.



Händer huggna i sten

Stenar, skrift, konst och symboler. Kyrkogårdarna är fulla av detaljer som berättar något, både om dem som vilar där, men också om vår historia. De är också platser där vi tydligt märker hur saker förändras över tid.

De första gravarna man funnit var anonyma, men när läskunnigheten ökade blev det allt vanligare med inskriptioner av olika slag som hedrade och representerade den gravsatte.

Händer är en av de symboler som finns bland gravvårdarna, och de syns i många olika utföranden – knäppta, i handslag, pekandes och gestikulerandes. Händerna kan se snarlika ut, men vid närmare granskning kan små detaljer bära på många olika betydelser. Två händer förenade i ett handslag kan symbolisera vänskap eller giftermål, men de kan också gestalta ett avsked från livet på jorden eller ett välkomnande till livet efter detta.

Nästa gång du besöker en kyrkogård, fundera över vad detaljerna du ser har att berätta.

Tomas krävde handgripliga bevis

Tomas var en av Jesus tolv lärjungar och är kanske oftast känd som Tomas Tvivlaren. I Johannesevangeliet (20:19–29) skildras hur lärjungarna efter Jesus korsfästelse och död samlas i skräck för att bli förföljda och hur den uppståndne Jesus visar sig mitt ibland dem, till deras stora glädje. Tomas är dock inte med vid tillfället och när han får berättat för sig om den uppståndne Jesus kräver han väldigt handgripliga bevis: "Om jag inte får se spikhålen i hans händer och sticka fingret i spikhålen och sticka handen i hans sida tror jag det inte."

En vecka senare är lärjungarna åter samlade, och den här gången är alla på plats när Jesus kommer till dem. Jesus kallar till sig Tomas och uppmanar honom nu att använda sina händer för att försäkra sig på just det sätt denne beskrivit. Efter att på riktigt ha känt Jesus sår är Tomas övertygad. "Du tror därför att du har sett mig", säger Jesus. "Lyckliga (i Bibeln används uttrycket 'saliga') de som inte har sett men ändå tror."

Genom tiderna har Tomas ibland gjorts till en symbol för tvivel och otro, men idag är vi mer benägna att se honom som någon som vill reflektera och ärligt pröva vad som kan vara sant.

Julevangeliet

Luk 2:1–20

Vid den tiden utfärdade kejsar Augustus en förordning om att hela världen skulle skattskrivas.

Det var den första skattskrivningen, och den hölls när Quirinius var ståthållare i Syrien. Alla gick då för att skattskriva sig, var och en till sin stad. Och Josef, som genom sin härkomst hörde till Davids hus, begav sig från Nasaret i Galileen upp till Judeen, till Davids stad Betlehem, för att skattskriva sig tillsammans med Maria, sin trolovade som väntade sitt barn.

Medan de befann sig där var tiden inne för henne att föda, och hon födde sin son, den förstfödde.

Hon lindade honom och lade honom i en krubba, eftersom det inte fanns plats för dem inne i härbärget.

I samma trakt låg några herdor ute och vaktade sin hjord om natten. Då stod Herrens ängel framför dem och Herrens härlighet lyste omkring dem, och de greps av stor förfäran. Men ängeln sade till dem: "Var inte rädda. Jag bär bud till er om en stor glädje, en glädje för hela folket.

I dag har en frälsare fötts åt er i Davids stad, han är Messias, Herren. Och detta är tecknet för er: ni skall finna ett nyfött barn som är lindat och ligger i en krubba." Och plötsligt var där tillsammans med ängeln en stor himmelsk här som prisade Gud:

*Ära i höjden åt Gud
och på jorden fred
åt dem han har utvalt.*

När änglarna hade farit ifrån dem upp till himlen sade herdarna till varandra: "Låt oss gå in till Betlehem och se det som har hänt och som Herren har låtit oss veta." De skyndade i väg och fann Maria och Josef och det nyfödda barnet som låg i krubban. När de hade sett det, berättade de vad som hade sagts till dem om detta barn. Alla som hörde det häpnade över vad herdarna sade.

Maria tog allt detta till sitt hjärta och begrundade det.

Och herdarna vände tillbaka och prisade och lovade Gud för vad de hade fått höra och se: allt var så som det hade sagts dem.



Foto Adobe Stock

JULTOMTEN – BÅDE NISSE OCH HELGON

Text Mårten Löfgren

Vem är han, vår jultomte? En gråklädd dvärg med eventuella rötter i skandinavisk forntid eller ett 1700-årigt kristet helgon från våra dagars Turkiet? Svaret är att han stammar från två olika linjer.

Den svenska gårdstomten

Tomten eller gårdstomten var en skuggbonde med övernaturliga krafter, som tog hand om hästar och hjälpte till med skörden. Tomten kunde ställa till med besvär när bonden misskötte sina djur eller inte behandlade tomten med vederbörlig respekt. Istället för att ge gåvor krävde han gåvor.

Ordet tomte har sitt ursprung i ordet tomt. Tomten är det område som en tomte vakar över. I de gamla danska landskapen Skåne, Halland och Blekinge går han däremot under namnet nisse.

Nikolaus ett givmilt helgon

Nikolaus av Myra var en tidig kristen biskop, född omkring 280 i en förmögen familj. Trots förföljelserna av kristna under den romerske kejsaren Diocletianus överlevde han och deltog i kyrkomötet i Nicea, då en av kyrkans första trosbekännelser formulerades. Sankt Nikolaus är känd för sin givmildhet. Sedermera blev han sjömännens skyddshelgon och tusentals kyrkor helgades till hans ära i europeiska hamnstäder, som Storkyrkan i Stockholm som också går under namnet Sankt Nicolai.

Under medeltiden uppmärksammades Nikolaus på Nikolausdagen, som var den sista skoldagen före jul. En vuxen fick uppträda som Nikolaus utklädd till biskop och ge skolbarnen allehanda gåvor. I de protestantiska delarna av Tyskland levde han kvar under namnet julgubben och i England som Saint Nicholas, efter reformationen fortfarande utstyrd som en biskop med långt skägg.

Santa Claus återkomst och syntesen jultomten

Under kommersiellt tryck från Tyskland, England och USA återuppstår Sankta Claus i vårt land i mitten på 1800-talet. Allehanda julprydnader översköl-

jer den svenska marknaden därifrån, som chokladjulgubbar, bokmärken och julgransprydnader. Till slut sammanförde den svenska konstnären Jenny Nyström den svenske vresige gårdstomten med Sankta Claus genom sina julkort och illustrationer av Viktor Rydbergs välkända dikt *Tomten* från 1881.



Illustration Jenny Nyström

KONSTEN ATT RÖRA RÄTT

Text Andreas Lindholm, trebarnspappa Foto Privat

Jag älskar att cykla. Inte på sådana där superavancerade mountainbikes i skogen utan med vår lådcykel på en härlig uppsaliensisk cykelväg. När jag cyklar brukar jag sträcka ut handen och göra en high-five med utsträckta trädgrenar. Nu när jag skriver det låter det som ett märkligt beteende men det känns som att jag är med i ett cykellopp och fansen hejar genom dessa handklappningar. Då gillar jag känslan av löv eller kvist mot handen. Det har dock hänt att jag fått en gren på mig när jag inte varit beredd på det. Då uppskattar jag det noll procent och vill för några sekunder att alla träd ska fällas. Alla hänger med på skillnaden, visst? Välkommen beröring? Toppen. Ovälkommen sådan? Svinjobb.

Det finns ju så många olika typer av händer. Händer som smeker en kind, som lyfter upp en ur ett dike fullt av brännässlor, vars fingrar skriver uppmuntrande ord i sociala medier eller som ger ett löfte i ett gediget handslag. Det är omöjligt att veta vilka händer som slår och vilka som klappar, då samma hand med några sekunders mellanrum kan utföra båda handlingarna. På samma sätt är det med oss killar. Det är omöjligt för en kvinna att se om den snubbe som går av vid samma busshållplats som hon gör ser ut att vara en potentiell förövare eller en vänlig medmänniska. Frisyr, klädstil, etnicitet, skostorlek – inget av det är ens en ledtråd.

ENLIGT MIG

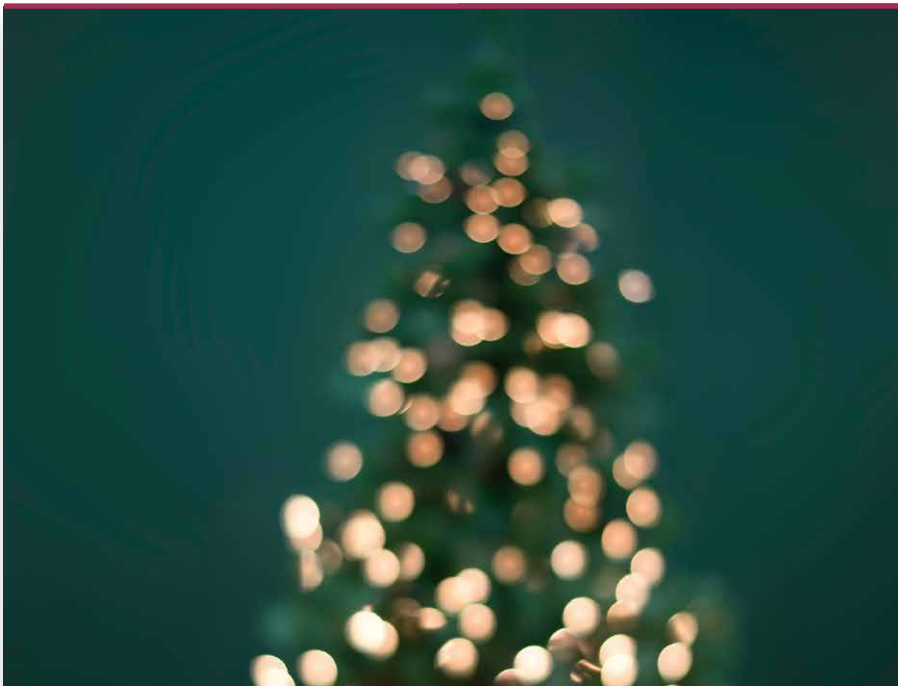
Jag läste om en kille som hade pratat med sin tjejkompis om det här med dejtande. Han hade bekant sin nervositet inför kvällens möte men avslutade ändå i ett försök att peppa sig själv med att han ändå skulle gå eftersom det värsta som kunde hända, om träffen blev en katastrof, ju var att det blev en rolig historia att berätta. Hans kvinnliga bekant sa då: ”Det värsta som kan hända mig på en dejt är att killen jag ska träffa dödar eller våldtar mig.”

Så lätt det är för oss killar att glömma att vi fortfarande lever i en orättvis värld. Fortfarande är ovälkomna händer ett vanligt inslag i kvinnors liv. Fysiska sådana, på bussar, på utekvällen eller i vardagen. Men också bildliga, i form av ord eller attityder som begränsar kvinnors rörelsefrihet och självbestämmande.

Nu är det drygt två år sen #metoo-rörelsen lyfte fram hur män går över andra människor, främst kvinnors, gränser. Vad har hänt? Har alla sådana överträdelser upphört att existera? Eh, nej. Tyvärr inte. Kvinnors rop på trygga miljöer, respektfullt bemötande och vanligt hederligt hyfs från oss män hörs fortfarande. Det handlar ju om samma berättelser som vi tidigare valt att misstro för att skydda våra bröder, killkompisar och med-män. Nu när vi fått en klarare bild av omfattningen och allvaret har vi inte längre som alternativ att blunda.

Vi behöver använda våra händer för att bygga en bättre värld för oss alla. Om du knäpper dem, sätter upp flygblad om nattvandringar, använder dem för att lyfta andra eller håller om eller tillbaka en kompis för att hjälpa den att göra rätt spelar mindre roll.





Välkommen till öppet julfirande i kyrkorna

Fredag 20 december

Helga Trefaldighets kyrka

Jul i Nattkyrkan kl 18–24: risgrynsgröt, julpyssel och andakt.

Julafton 24 december

Gottsunda kyrka

Jullunch kl 12–14: Orientaliska smaker med traditionellt julfika. Allsång. Kören Family Singers Vocal Ensemble underhåller. Kostnad: 20 kr/person för jullunchen.

Samariterhemmets kyrka

Julfirande med gemenskap, jultbord, musik och underhållning kl 11–15: Julbön kl 11. Glögg och julmat. Drogfritt, anmälan senast 20/12: 018-56 40 21, info@uppsalastadsmission.se

Sävja kyrka

Gudstjänst vid krubban kl 11. Enkel jullunch, dans runt granen. Firandet avslutas kl 13.30. Anmälan senast 20 december till 018-418 10 00.

Julens alla övriga gudstjänster och konserter hittar du på svenskakyrkan.se/uppsala/jul.

Juldagen 25 december

Uppsala domkyrka

Julfrukost i Katedralkaféet kl 8-11. Gemenskap, julsånger, medverkan av gosskören. Gratis.

Salabackekyrkan

Julmys vid brasan kl 15, därefter gröt, skinksmörgås och kaffe. Högläsning. Avslutas med Julkonsert kl 18 med Andreaskören.

Under lovet

Café Genomfarten

Den öppna och drog fria mötesplatsen för tonåringar på Drottninggatan 13 håller öppet under lovet. Billigt fika, gratis biljard m m. Stängt röda dagar, "aftnar" och lördagar men annars öppet 15–21 på vardagar och 15–00 fredagar. cafegenomfarten.com, 018-13 08 60.



Lötenkyrkan 50 år

23/2–1/3 firar Lötenkyrkan 50 år. Under veckan blir det en rad olika samlingar med final under den sista helgen. Den 1 mars medverkar ärkebiskop Antje Jackelén, EFS missionsföreståndare Kerstin Oderhem och distriktsföreståndare Mia Ström, kyrkans nuvarande och tidigare anställda, körer och orkestrar m.fl. Se information på lotenkyrkan.se.



Konfa med basketprofil

I samarbete med KFUM Uppsala Basket har du som är född 2001–2006 möjligheten att kombinera konfaläsning med basket våren 2020! Kom och prova på – den första träffen 26 januari är öppen. För basketdelen ansvarar Coach Mady Mahdy.

Konfirmationen sker i Gamla Uppsala kyrka juni 2020.

Läs mer om alla konfagrupper på uppsalakonfa.se.

MOL AN DU TEOR



Var med och dela livet – välkommen som medlem!

Som medlemmar i Svenska kyrkan tar vi tillsammans ansvar för en värld där människovärde, kärlek och en hållbar livskvalitet får stå i fokus. I det arbetet är varje medlem viktigt, inte minst du!

I Svenska kyrkan delar vi många av livets skeenden med varandra. Vi möts i svårigheter och i glädje. Vi möts vid dop

och konfirmation, vigsel och begravning, i barngrupper och gudstjänster, på konserter och körövningar, i samtal och på språkcaféer.

Varje medlem är också med och bidrar till ett rikt kulturliv, till att bevara vårt kulturarv och till det internationella bistånds- och utvecklingsarbetet.

För att gå med i Svenska kyrkan behöver du fylla i en inträdesblankett. På svenskakyrkan.se/upsala/medlem kan du både läsa mer och ladda hem den blankett du behöver. Du kan även mejla namn och adress till upsala.medlem@svenskakyrkan.se så postar vi blanketterna till dig. Välkommen till Svenska kyrkan!



Gosskören jubilerar

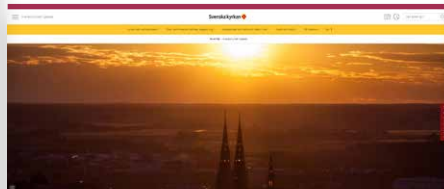
Uppsala domkyrkas gosskör firar 100-årsjubileum 2020. Kören grundades av ärkebiskopen och fredspristagaren Nathan Söderblom och är Sveriges äldsta gosskör.

Jubileumskonsert 21 mars i Uppsala domkyrka

med Uppsala domkyrkas gosskör, tidigare körmedlemmar, Simplyfive och Uppsala domkyrkas flickkör. I anslutning till konserten blir det mingel och jubileumsmiddag på Domberget.

Är du tidigare sångare i gosskören är du särskilt välkommen att delta. Information och anmälan på udg.se.

AKTUELLT



All wwverksamhet

Svenska kyrkan har något för alla åldrar och för olika intressen. Se aktuellt program på svenskakyrkan.se/upsala

Rättelse

I Hopp nr 3 2019 råkade ett skrivfel smyga sig in i en av texterna. Vi förtydligar därför att forskaren och författaren Peter Nilson förstås arbetade på Uppsala astronomiska observatorium och ingen annanstans.



Vill du bry dig lite extra? Ge bort en stund av din tid

Kyrkorna i Svenska kyrkan Uppsala möter många äldre och även yngre i olika och ibland utsatta situationer. Varje år är det en ny utbildning både för dig som redan gör hembesök eller besök på äldreboenden och som vill bli delaktig i arbetet med besökstjänst.

Vårens utbildning startar 19 februari och anmälan sker till kerstin.olsson@svenskakyrkan.se eller annika.oreskovic@svenskakyrkan.se senast 10 februari.

FÖR ALLA FLICKORS RÄTT TILL ETT VÄRDIGT LIV

Miljontals flickor i världen lever under förtryck och utsätts för hot, våld och övergrepp. Det kan vi aldrig acceptera.



Samhällsinformation till hushållen. Tidningen Hopp betraktas som samhällsinformation och distribueras till alla hushåll – på samma sätt som information från politiska partier, landsting, kommuner och andra religiösa organisationer. Det innebär att även du som undanbär dig reklam får tidningen. Den är en Svanenmärkt trycksak och Klimatkomparerad gruppförändelse.

SWISHA
DIN GÅVA TILL



900 1223

svenskakyrkan.se/act

act
Svenska kyrkan