



## Viktig information:

Alla verksamheter är planerade för att hållas som vanligt, men ändrade restriktioner kan göra att verksamheter ställs in med kort varsel. Vi ber om fortsatt förståelse för detta. Aktuell information hittar du säkrast på församlingens hemsida, eller genom att ringa församlingsexpeditionen.

## Gudstjänster:

### Högmässa:

Sön kl. 10.00

Samtliga högmässor sänds på Facebook.

### Morgonmässa:

Tis kl. 8.30 (sista 22/12, åter 12/1)

### Stilla mässa:

Tors kl. 18.30 (sista 3/12, åter 21/1)

### aXet ungdomsmässa:

Fre udda veckor kl. 19.00 (sista 17/12, åter 22/1)

### Sångandakter på trygghets- och vårdboenden:

Folkparken: 2/12, 30/12, 3/2 kl. 14.00

Brorsbacke: 9/12, 13/1, 27/1 kl. 14.00

Sälgen: 16/12, 20/1 kl. 14.30

Ljunghaga: 17/12, 28/1 kl. 14.00

### Luciagudstjänst:

13/12 kl. 16.00 Barnkörerna medverkar

Sänds bara på Facebook

### Gudstjänster vid jul och nyår:

24/12 kl. 11.00 Samling kring krubban. Även på Facebook.

kl. 16.00 Julbön

kl. 23.30 Midnattsmässa

25/12 kl. 7.00 Julotta

26/12 kl. 16.00 Mässa på annandag jul

27/12 kl. 10.00 Högmässa

31/12 kl. 16.00 Nyårsbön

3/1 kl. 10.00 Högmässa

6/1 kl. 10.00 Högmässa

### Konfirmation med mässa:

23/1 kl. 11.00 Homestay-gruppen

## Mötesplatser:

### Orangeriet på kyrkogården:

Öppet dagtid under arbetsdagar.

Kaffeservering ons kl. 9-15 och fre kl. 12-15

### Sopplunch med bön:

Tors jämna veckor kl. 12.00

### Café Himlagård:

Tis och fre kl. 13.30-15.30

## Barn och familj:

### Sångstund med små & stora:

Barn 0-18 månader med vuxen

Ons kl. 9.30. Anmäl per mejl till johanna.ljungstrom

@svenskakyrkan.se

### MiniJuni (barngrupp för åk F-5):

Ons kl. 16.30-18.00

## Körer

**Körlek (4-5 år):** Tis kl. 16.20-17.00

**Änglakören och stjärnkören (åk F-5):**

Ons kl. 15.30-16.15

**Himlakören (åk 6-uppåt):** ons kl. 16.30-17.30

**Voce Celeste (vuxenkör från 18 år):**

Ons kl. 19.00-20.30

Kontakta Cecilia Andersen för mer information om vuxenkören.

## Konserter:

### Lunchmusik:

Tors udda veckor kl. 12.00

### Julkonsert:

Vi sjunger in julen

19/12 kl. 17.00 och 19.00

Karin Dahlberg, sopran; ensemble ur Voce Celeste;

stråkkvartett; Cecilia Alling Andersen, körledare

Konserten 17.00 sänds även på Facebook

## Övrigt:

### Församlingshemmets öppettider i jul:

21-22 december kl. 9-15

23 december kl. 9-12

28-30 december kl. 9-12

4 januari kl. 9-15

5 januari kl. 9-12

7-8 januari kl. 9-15

Obs! Vill du prata med diakon eller präst, boka tid genom att kontakta församlingsexpeditionen.

Med reservation för ändringar

## Kontakt:

### Post- och besöksadress till kyrka och församlingshem:

Kyrkplatsen 3, 263 31 Höganäs

### Magnus Nordström

Kyrkoherde, 042-36 21 82

### Lotta Klang

Expedition, 042-36 21 80

### Johanna Ljungström

Komminister, 042-36 21 92

### Kicki Barklund

Komminister, 042-36 21 94

### Sven-Erik Arpåker

Diakon, 042-36 21 95

### Ingela Rubin

Diakon, 042-36 21 83

### Emma Svensson

Barnledare, 042-36 21 85

### Julia Ljungström

Kantor, föräldraledig

### Cecilia Alling Andersen

Organist, 042-36 21 90

### Josefina Klang

Kommunikatör, 042-36 21 93

### Edina Kovacs

Församlingsvårdinna, 042-36 21 87

### Agneta Karlsson

Köksansvarig, 042-36 21 84

### Mikael Olsson

Kyrkvaktmästare, 042-36 21 86

### Kyrkogård och kyrkogårdsexpedition

Kyrkogårdsgatan 20, 26336 Höganäs

042-34 14 26 (mån - fre kl. 11-12)

### Hemsida:

svenskakyrkan.se/hoganas

### Epost:

hoganas.forsamling@svenskakyrkan.se

Facebook: facebook.com/svkhoganas

### Himlabladet:

Ansvarig utgivare: Magnus Nordström

Redaktör: Josefina Klang

# Himlabladet

december 2020 - januari 2021

## TILL ALLA MÖJLIGGÖRARE

Tack till alla er som väljer att vara medlemmar i Svenska kyrkan.

Tillsammans håller vi kyrkan öppen för alla som:

- söker gemenskap och stöd i olika händelser i livet
- vill fira gudstjänst och mässor
- vill engagera sig för sina medmänniskor
- vill bli sedda för dem de är
- söker en kristen gemenskap

Vi gör det för alla, precis alla, oavsett bakgrund, ursprung, nationalitet, ålder, könsidentitet och så vidare. Alla som vill är välkomna i Svenska kyrkan, till en av få platser idag där människor av olika åldrar och bakgrunder fortfarande kan mötas och där alla ska kunna bli sedda för dem de är.

**DU SOM ÄR MEDLEM BIDRAR TILL ATT GÖRA DET MÖJLIGT.**

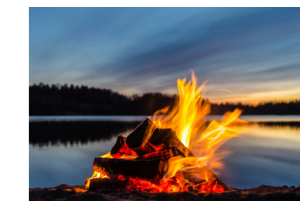


I detta nummer av Himlabladet:



Självärd - vad innebär det egentligen?

sida 2



Ved till försäljning.

sida 2



Hur blir det med julen i år?

sida 3



Årets julkonsert och julbord

sida 3



## Självvård – det goda samtalet

Människor som söker självvårdande samtal befinner sig ofta i någon sorts kris. Livet rämnar, något blev inte alls som det var tänkt. Chock och sorg blandas när allting ställs på sin spets. Det kan handla om förlust, egen sjukdom eller när det händer något i livet som gör oss medvetna om vår bräcklighet och begränsning.

Att få prata om saker som drabbar oss är en viktig del av den personliga krishantering, men det finns olika typer av samtal. Avlastande samtal sker i ett initialt skede där känslor och händelser får ventileras och man får ”prata av sig”. Terapeutiska samtal har en helt annan karaktär. I dem används modeller och verktyg som klienten kan använda sig av för att hantera sina problem. Självvårdande samtal skiljer sig helt från dessa två. I självvården söker man kärnan och går ända ner i botten av människan, ända in i det inre. Sven-Erik, som är diakon i församlingen, säger att många känner att de inte vet var de ska börja i sitt berättande, men att bara börja någonstans, var som helst, går bra. Tillsammans nystas sedan allting upp bit för bit. Liksom att bryta loss stenar ur marken. Liksom ett trassligt garnnystan knyts upp knut för knut.

Det ligger många lager i en livskris och medan terapi ofta fokuserar på att lösa problem utifrån den utlösande faktorn fokuserar självvård på att söka var krisen ligger. Därför är det viktigt att se hela människan och allt hon bär med sig. Självvården är en hjälp, en form för samtal där det inte finns några bestämda ramar och var och en tar med sig det den vill och behöver in i samtalet.

Sven-Erik liknar självvård vid att städa och sortera i sitt inre - att göra sig av med det som skaver och bli fri från den skam och skuld som av olika anledningar tynger. Han använder bilder och texter från psalmboken eller Bibeln eftersom våra erfarenheter och känslor kan speglas i dem och de kan slå an något inom oss och träffa det som finns på djupet. Orden kan hjälpa oss att hitta tron på att någon mer är med och bär. Att dela bördan med någon gör den lättare att bära, att söka självvårdande samtal är en möjlighet till eget växande.



### Visste du att självvården...

- inte kräver remiss från sjukvården.
- inte journalförs eller dokumenteras på annat sätt.
- är kostnadsfri.
- leds av både präster och diakoner.
- inte är tidsbegränsad, utan avslutas när det känns rätt.

### Tystnadsplikt

Både präster och diakoner har tystnadsplikt. Diakoner har anmälningskyldighet om ett barn bedöms vara i fara. Präster har absolut tystnadsplikt och får inte dela någon typ av information.

## Ved som värmer gott i vinter

**Knastrande, sprakande ljud**, värme som sprider sig och lågornas sken som fladdrar över glödbädden. Att tända en värmande brasa en kall och mörk vinterdag är härligt och piggar upp de flesta, vare sig den tänds i kaminen, i eldfatet på uteplatsen eller på en grillplats ute i naturen.

Ved är kanske inte så svårt att få tag på, men att köpa ved som samtidigt bidrar till något gott är desto svårare. I Höganäs församling har ideella medarbetare under hösten huggit ved just med detta i åtanke. Den huggna veden säljs med start den första advent och pengarna går oavkortat till församlingens diakonala arbete - ett viktigt arbete för människor i vårt närområde som upplever olika svårigheter. Säckarna kostar 50 kr/styck och säljs i församlingshemmet.



## Hur blir det med julen?

Nu går vi in i adventstid och julen närmar sig med stormsteg. Aldrig förr har vi ställts inför så många frågor om hur julen kommer att bli, för julen är ju en av våra största traditioner där allt tenderar att följa samma mönster är ut och är in.

Hur gör vi då för att finna ro och glädje? Att ha något att se fram emot är glädjebbringande, men förväntningarna får vi nog lägga på en lägre nivå än vanligt. Att se det fina i det lilla är något som vi ständigt behöver öva oss i och kanske är det just det som vi är menade att göra i år. I år blir det kanske extra viktigt att få sätta upp julbelysningen och pynta. För den som inte brukar pynta särskilt mycket kring jul, kan det nu kännas viktigare att få omge sig av ljus och ha ett ombonat hem. Extra pynt och extra mys - ett sätt att kompensera för det som kanske inte blir som tänkt.

Ett annat sätt är att rikta uppmärksamheten på det som finns kvar runtomkring, allt det som gör att vi kan få något att hänga upp

tillvaron på. Familjen och vännerna finns kvar. Behåll kontakten med de människor du tycker om.

Naturen finns kvar. Gå ut i naturen, för den är full av liv och rörelse även vintertid och det gör gott att få andas frisk luft och känna både solstrålar och regndroppar.

Kyrkan finns kvar och julen kommer oavsett vad som händer. Himmelsfärdskyrkan kommer inte att bommas igen. Höganäs församling fortsätter att fira gudstjänst och kyrkan och församlingshemmet kommer vara öppna för den som vill komma in. Det är viktigt att denna trygga punkt fortsätter att finnas, för det är en av kyrkans viktiga uppgifter. Ibland behöver vissa saker begränsas och anpassas, men vi slutar aldrig att vara kyrka. Så välkommen hit i jul om du behöver någonstans att gå eller någon att prata med. Du kan alltid kontakta präst eller diakon om du behöver det. På baksidan hittar du gudstjänster och öppettider.



## Vi sjunger in julen!

Konsert med julens sånger och psalmer

**Himmelsfärdskyrkan**

**Lördag 19/12 kl. 17.00 och kl. 19.00**

Medverkande:

Karin Dahlberg, sopran

Ensemble ur Voce Celeste

Stråkkvartett

Cecilia Alling Andersen, körledare

Fri entré. Begränsat antal platser.

Konserten kl. 17 sänds även på Facebook.



## Jul på Himlagård

**15 DECEMBER**

I år erbjuder Höganäs församling det årliga julbordet med två sittningar med max 40 gäster per tillfälle. Sittning 1 är kl. 12 och sittning 2 kl. 16.00.

Det serveras en kall tallrik och en varm tallrik med god, välagad julmat. Det serveras också kaffe och kaka samt dryck till maten. Kostnad för julbordet är 295 kr/pers. som betalas i samband med anmälan. Anmäl senast 9/12 till församlingsexpeditionen.