

LUNDS ÖSTRA STADSFÖRSAMLING

NR 1 2021
JANUARI-MAJ



Tema: Hopp
Svenska kyrkan 
LUNDS ÖSTRA STADSFÖRSAMLING

Res oss upp igen vår skapare och vän
när allt känns tungt och motigt.
Skärp vår blick, ge mod,
ge oss nya språk och ord, för din värld här och nu.
Ge våra drömmar liv, när vanan börjar vinna,
blås, ande, på vår glöd när elden börjar dö.
Res oss upp igen ...
Du har sagt oss att vi ska möt varje mänska,
och vi vill möta i respekt och lyhördhet.
Res oss upp igen ...

Psalms 82:1 ur Psalmer i 2000-talet

Psalmen 82:1 är förstås inte skriven i perspektiv av 2020, eftersom den är från 2005, men den känns ändå väldigt aktuell. Så många av oss som har känt oss modlösa, när vi igen, och igen måste ställa in, ställa om. När inget blir som vi tänkt och önskat. 2020 var året då vi blev påmind om allas vår skörhet, och hur mycket vi hör samman över hela vår jord. Pandemin har drabbat varenda människa på vår planet, direkt eller indirekt. Ingen går fri från dess verkningar, antingen det gäller själva sjukdomen, eller de sociala och ekonomiska följdverkningarna av nedstängningar, karantänsbestämmelser och allt vad där kommer i deras spår. Att säga till mig själv, eller andra: ”Var inte modlös”, hjälper föga. Men att be GUD ingjuta mod i oss och skärpa vår blick, det kan vidga perspektiven. I Lunds östra stadsförsamling försöker vi, tillsammans, uppehålla så mycket mötesplatser och aktiviteter vi kan.

När jag skriver detta är begränsningarna för offentliga samlingar åtta personer, utom vid begravningar då det är tjugo. Hur länge dessa begränsningar kommer att vara vet jag inte.

De medför dock att vi, tydligare än andra år, vet att vår planering endast är preliminär. Vi hoppas kunna fira gudstjänster som vanligt snart, och även kunna mötas till soppluncher och konserter. Men efter att ha fått se hur våra planer har smulats sönder gång efter annan väljer vi i detta nummer av församlingsbladet att inte ge datum för olika aktiviteter. Vi kommer hålla affischer vid våra kyrkor och församlingshem uppdaterade, så även vår hemsida och i Kyrkappen – även om just den har sina begränsningar.

I detta församlingsblad hittar du en lista över vem som har ansvar för vilken aktivitet, så att du kan höra av dig till rätt person om du undrar över om och när det startar. Vi har försökt att fylla detta församlingsblad med hopp.

Min förhoppning är att du ska hitta något som ingjuter hopp och mod i dig för 2021.

GUD, ge mig sinnesro att acceptera det jag inte kan förändra, mod att förändra det jag kan och förstånd att inse skillnaden. Amen

LIS CARLANDER
församlingssherde, Lunds östra stadsförsamling



Fasteaktionen 2021

Under samma himmel. Tillsammans kan vi göra skillnad!

Din insats behövs – fasteaktionen 14 februari – 28 mars 2021.

Just nu befinner vi oss i en unik och skrämmande situation, som både kräver globala lösningar men också att vi hjälper varandra. Under de månader som coronapandemin har pågått har Act Svenska kyrkans partner över hela världen rapporterar om åtgärder som stängda gränser och utgångsförbud gör att människor förlorar sina arbeten, mattransporter inte når flyktingläger och att våld i hemmen ökar.

De människor som drabbas hårdast av katastrofer är de som har minst möjlighet att skydda sig. Att hålla distans fungerar inte då man lever på små ytor. Distansarbete är omöjligt då man är hänvisad till dagarbeten. En god handhygien kräver rent vatten, tvål och handsprit vilket saknas i fattiga områden och flyktingläger.

Årets fasteaktion ska bidra till att lindra konsekvenserna av coronapandemin.

När samhället har slagits sönder både ekonomiskt och socialt fortsätter Act Svenska kyrkan tillsammans med partner arbeta långsiktigt och rättighetsbaserat.

Tillsammans kan vi göra skillnad. Låt oss göra det. Ditt stöd räddar liv!

Gåvor som förändrar

- 100 kr räcker till 17 kg näringsersättning till barn
- 200 kr räcker till en skoltermin för ett barn på flykt
- 305 kr räcker till en veckas lön till en mentormamma
- 330 kr räcker till att starta en självhjälpsgrupp
- 500 kr räcker till en latrin i ett flyktingläger
- 920 kr räcker till två lastbilar med vatten för handtvätt
- 1 445 kr kan stödja en hushållerska som förlorat sitt arbete under coronapandemin

Ge din gåva på:

- Swish: 9001223
- Plusgiro: 90 01 22-3
- Bankgiro: 900 1223



UNDER SAMMA HIMMEL

Coronapandemin tvingar miljoner människor till ett liv i extrem fattigdom och hunger.

Tillsammans kan vi göra skillnad.
Din gåva gör det möjligt.

SWISHA TILL
900 1223
svenskakyrkan.se/act

Våra dock-skådespelare hoppas få kläder och rekvisita.

Dessa dockor kommer att medverka i Maria Magdalena kyrka och i små bibelfilmer, men de behöver förses med kläder och rekvisita för att kunna gestalta sina många olika roller. Här behövs egyptiska dräkter, babyloniska skrudar och romerska rustningar, kungakronor och herdestavar, mantlar, långskjortor och tunikor med mera. Vill du bidra med handarbete eller pyssel som kan göra bibelns berättelser levande för barnen i vår församling? Sy, virka, sticka, pärla små smycken eller varför inte snickra ett litet bord eller en tron, låt kreativiteten flöda. Har du frågor eller vill diskutera idéer är du välkommen att höra av dig till Helena Agrell: helena.agrell@svenskakyrkan.se 046 71 88 18
Rekvisita kan lämnas till expeditionen i Maria Magdalena kyrka eller skickas till Helena Agrell, Maria Magdalena kyrka, Flygelvägen 1, 224 72 Lund

Dockornas mått:

Omkrets:	Bredd:
Huvud: 22cm	Axel till axel: 7 cm
Hals: 8 cm	Hals till axel: 3 cm
Axlar: 21cm	Över bröstet: 5,5 cm
Midja: 14 cm	Längd:
Stuss: 17,5 cm	Total 33 cm
Lår: 10 cm	Axel till fot 26 cm
Vad: 8 cm	Axel till midja 7 cm
Fotled: 7 cm	Midja till fot 19 cm
Överarm: 7 cm	Midja till knä 10 cm
Handled: 5 cm	Ben, innersida till ankel 11,5 cm
Hand: 6 cm	Ben ytersida 15 cm
Fot: 7 cm	Arm 9 cm

Smådockorna:

Omkrets:	Bredd:
Huvud 11 cm	Axel till axel 4 cm
Hals 3,5 cm	Hals till axel 1,5 cm
Axlar 9,5 cm	Över bröstet 3 cm
Midja 7,5 cm	Längd:
Stuss 9 cm	Total längd 19 cm
Lår 5 cm	Axel till fot 14,5 cm
Vad 4 cm	Axel till knä 10 cm
Ankel 2,5 cm	
Arm 3 cm	

Tips: Sy gärna i tvättbara material, gärna i tyg som redan har tvättats så de inte krymper ytterligare och gärna lite mjuka tyg. Tänk på att kläderna ska gå att klä på. Dockornas axlar och huvuden är inte så smidiga som hos vanliga skådespelare och armarna går alltid lite i vinkel ut ifrån kroppen. Man kan tex. ha en stor öppning i ryggen. Eller så kan man ha knäppningen över axlarna.



Ett samtal om pyssel och hopp

Sebastian: Jag har hört att du gillar att pyssla, hur går det nu när så många aktiviteter är inställda?

Line: Jo, det är trist att inte kunna pyssla tillsammans med de barn, ungdomar och vuxna som vi annars hade gjort, men vi har börjat med pysselprenumerationer.

Det började med en adventshälsning som skickades ut till deltagarna i några av verksamheterna. Vi tänkte att det kanske inte var alla som hade möjlighet att pyssla hemma, av olika anledningar, och beslutade att skicka med ett pyssel och en uppmaning att kontakta mig om de ville ha fler pyssel hem i brevlådan.

Sebastian: Vad finns det i kuverten och hur delas de ut?

Line: Det blev många olika slags stjärnor i början, men nu är det lite blandat.

Jag väljer pyssel där jag kan lägga allt som behövs i kuvertet, på sin höjd behöver mottagaren ha en sax och toarullar hemma. Ibland skickar jag med posten, men är det tunga saker tar jag en sväng med cykeln på väg till eller från jobbet.

Dessutom finns det alltid ett par kuvert i pysselbrevlådan på Maria Magdalena.

Sebastian: Hur hänger pyssel och hopp ihop?

Line: Det finns en glädje i kreativiteten, och bara att få ett kuvert hem som inte innehåller räkningar utan en hälsning från någon som tycker om dig och bryr sig om dig är fint.

Det är inte bara en stunds förströelse utan en hälsning som säger att vi inte är ensamma och att vi längtar efter att ses igen!

Sebastian: Du har gömt ett pyssel här i församlingsbladet, var?

Line: Det är ett origami-pyssel som finns på två ställen; de rosa ränderna visar var du ska klippa för att få en kvadrat av församlingsbladets sidor och QR-koden här bredvid ger dig instruktioner till att vika en lilja. Om du hellre vill ha instruktioner på papper, eller vill ha origamipapper att vika med kan du kontakta mig eller kika i pysselbrevlådan på Maria Magdalena.

Här är en qr-kod till sökresultatet "origami lilja" på youtube.



Som du ser finns det länkar till musik och pyssel via QR-koder i bladet. Du behöver en QR-kod-scanner till telefonen för att hitta dessa sidor på internet. En sådan app kan du ladda ner från Google Play (Android) eller Apple Store (iPhone) Sök "QR scanner". Nyare telefoner har ofta det inbyggt i kameran.

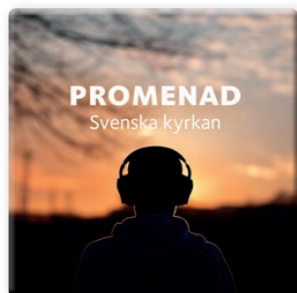


Musiktips



Svenska psalmer

Listan innehåller psalmer från den svenska psalmboken och har ställts samman av Karl-Oskar Löfgren, blivande församlingspedagog från Vallda församling i Kungsbacka. Foto: Alex Gacomini /IKON



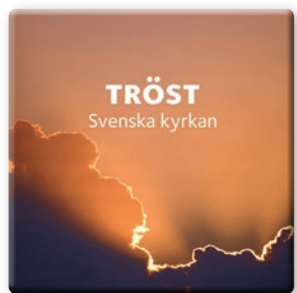
Promenad

Håll takten, håll avstånd och håll ut! En lista för 40 minuters rask promenad samt en stund cooling off. Listan är gjord med ovärderlig hjälp av Marcus Cristobal Berglund.



Hopp

En lista med sånger som förmedlar hopp. Listmakare är David Åberg, organist och lärare på Svenska kyrkans utbildningsinstitut.



Musik till tröst

En spellista som handlar om sorg och saknad, hopp och tröst. Listan har skapats av David Åberg, organist i Enskede-Årsta församling.



Mötesplatser och aktiviteter våren 2021

Vi har nu insett att det inte är stor idé att skriva datum för när olika aktiviteter ska ske, eftersom vi inte vet om vi kan genomföra dem. Vi hänvisar till våra anslagstavlor, hemsida och Facebook (sök efter Lunds östra stadsförsamling) för uppdateringar av vad som gäller. Du kan även ringa vår expedition: 046-71 87 85, eller skicka e-post: lunds.ostrastads.forsamling@svenskakyrkan.se

Varje söndag firar vi **gudstjänst** kl 10 på något sätt i våra kyrkor, ibland är endast digital medverkan möjlig, för aktuell info om vad som gäller, ring vår expedition, 046-71 87 85.

För bokning av dop, vigsel eller begravning kontakta pastoratets expedition: 046-71 88 88

Här är kontaktpersoner för olika aktiviteter, kontaktuppgifter finns längst bak i bladet:

Babycafé/barnvagnspromenad/zoomsång: Kristina Hellaeus för Sankt Knut, Lovisa Wanngren för Maria Magdalena, Carina Brink för Sankt Hans.

Barnkyrka: Kristina Hellaeus för Sankt Knut, Jonna Nilsson för Sankt Hans.

Det finns en särskild Facebookgrupp för **Barn & familj** i Lunds östra stadsförsamling, ansök om medlemskap i den för snabba uppdateringar.

After Church/ungdomsgrupper/scouter/konfirmander: Kristina Hellaeus för Sankt Knut, Karoline "Line" Henriksson för Maria Magdalena, Jonna Nilsson för Sankt Hans.

Litteraturcirklar, föreläsningar, fördjupning: Lotta Miller för Sankt Knut, Kristina Lindström för Maria Magdalena, Linda Isberg för Sankt Hans.

Körer och konserter: Natasha Wähländer för Sankt Knut och Stora Råby, Makiko Nakamura Ottosson för Maria Magdalena, Albina Veisland för Sankt Hans.

Stickcaféer, pysselgrupp: Ulla Frisk Hobro för Sankt Knut, Kristina Lindström för Maria Magdalena.

Sopplunch/macka under bar himmel: Kerstin Årnes.

Språkcaféer och "Kvinnor möter kvinnor": Ulla Frisk Hobro för Sankt Knut, Sebastian Becke för Maria Magdalena, Malin Lundin Svendenius för Sankt Hans.

Diakoniöppet: Ulla Frisk Hobro för Sankt Knut, Sebastian Becke för Maria Magdalena, Malin Lundin Svendenius för Sankt Hans.

EFS-föreningen i Samarbetskyrkan Sankt Knuts verksamhet: Kenneth Ferm, ordförande.

Vad gör vi i Coronatid?



SÅNG VID ICA LINERO



UTSKICK TILL FÖRSKOLOR



PYSSELFÖRSLAG

Jo, vi ställer om och lär oss tänka nytt.



KÖRÖVNING PÅ ZOOM



PYSSELUTSKICK



ADVENTSKALENDER PÅ NÄTET



SKOLBESÖK I STORA RÅBY



INSPELNINGSKOLL I SANKT KNUT



INSPELNING AV SÅNGSTUND I SANKT HANS



JULINSAMLINGEN TILL FÖRMÅN FÖR ACT



MAX 8 I KYRKAN



VIDEOREDIGERING



SNICKERI I SANKT HANS



UNDER BAR HIMMEL I BORGARPARKEN



INSPELNING AV LUCIA I SANKT KNUT



UTSKICK PACKAS



SELFIE-KRUBBA



ZOOM-SÅNGSTUND

Kyrkoåret – kyrkans egen kalender

Den unga kyrkan firade varje söndag som en påskdag. En dag då man kom ihåg Jesu uppståndelse från de döda. Ganska snart insåg man att berättelserna om Jesu liv, gärningar och förkunnelse började glömmas bort. På kyrkomötet i Nicea år 325 formades det kyrkoår som vi ännu följer och tidpunkten för firandet av Påskdagen fastställdes till första söndagen efter fullmåne efter vårdagjämningen.

I kyrkans egen kalender, kyrkoåret, är Jesu födelse, julen, och Jesu lidande, död och uppståndelse, påskan, de viktigaste högtiderna. Varje högtid har en förberedelse och en efterfirningstid.

Advent



Julens berättelse tar sin början med ett ängladesök i staden Nasaret i Galileen. Tonårsflickan Maria, enligt traditionen dotter till Anna och Joakim, får besök av ängeln Gabriel som berättar för henne att hon ska föda Jesus, Guds son. Detta firar vi på Jungfru Marie Bebådelsedag, den 25 mars, nio månader före jul.

Bebådelse är ett ålderdomligt ord för uppdraget till Maria att föda Guds son. I svenskkyrklig tradition består julens förberedelse, julfastan, av adventstiden. De fyra veckorna före jul, med start på första söndagen i advent, då vi får lyssna till berättelsen om hur Jesus rider in i Jerusalem

på en åsna under Hosianna-rop. Adventstiden förbereder oss på att ta emot Jesus när Gud blir människa, inkarnationen, när Guds son föds i Betlehem av jungfru Maria. Under adventstiden är de kyrkliga textilierna violetta, botens färg, utom på första söndagen i advent, som är en festdag, då de är vita, glädjens och festens färg.

Jul



Julen firas till minne av Jesu födelse i Betlehem. Varför vi på svenska kallar denna högtid för jul vet ingen riktigt säkert. Olof Rudbeck, som levde på 1600-talet, menade att jul kommer av hjul med avseende på årets kretslopp och att dagarna åter började bli längre efter midvintersolståndet. Ord besläktade med jul finns i flera av de nordiska språken. Namnet Betlehem betyder brödhuset. Betlehem ligger sju kilometer söder om Jerusalem. I Bibeln nämns staden bland annat som platsen där kung David växte upp och där Ruts bok utspelar sig. Patriarken Isaks hustru Rakel är begravd i Betlehems norra delar. Mest känt är Betlehem för att Jesus föddes där. Josef och Maria bodde i Nasaret, men var tvungna att bege sig till Betlehem, den stad varifrån Josefs släkt kom, då kejsar Augustus i Rom genomförde en folkräkning.

Julens fortsättning



Trettondedag jul firas den 6 januari till minne av de österländska stjärntydnarnas (de vise människens) besök hos familjen i Betlehem. Dagen kallas även epifania, vilket betyder uppenbarelse. Stjärntydnarna hade sett en ny stor stjärna som de utifrån sina astrologiska teorier tolkade som ett tecken på att en ny kung hade fötts. Evangelisten Matteus berättar att stjärntydnarna hade med sig guld, rökelse och myrra som de gav till den nyfödde. Dessa tre gåvor har gett upphov till tanken att de var tre till antalet. Traditionen har gett dem namnen Kaspar, Melkior och Balthasar. Tiden efter trettondedagen kallas trettondedagstiden. Vi får då lyssna till berättelser om Jesu liv, om vad han predikade och gjorde under sitt liv på jorden. Från julnatten till och med den första söndagen efter trettondedagen är kyrkans textilier vita. Därefter är textilierna gröna, växandets och mognandets färg. Den 2 februari firas kyndelmässodagen. Ordet kyndel betyder ljus, bloss. Ibland kallas kyndelmässodagen för lillejul. Kyndelmässodagen är julhelgens avslutning. Fyrtio dagar efter ett barns födelse skulle föräldrarna frambara ett tackoffer i Jerusalems tempel. I samband med detta besök möter Josef och Maria den gamle Symeon, som utbrister i en lovsång Herre, nu låter du din tjänare gå hem i frid.

Där emellan kommer fastan..



Fastan, som inleds med askonsdagen, är påskens förberedelse. Fastan varar 40 dagar. Talet 40 är Bibelns förberedelse; en kvinna är gravid i 40 veckor, Mose väntade 40 dagar innan han fick ta emot lagen på Sinai berg, Jesus fastade 40 dagar i öknen. Söndagar är aldrig fastedagar. Under fastan avstår vi från livets överflöd för att dela med oss till dem som ingenting har. Under fastan är de kyrkliga textilierna violetta. Psalmer och mässmusik övergår alltmer i moll.

Från den femte söndagen i fastan koncentreras uppmärksamheten på Jesu lidande. Denna söndag inleder den andra fasen i fastan, passionstiden.

Den stora veckan



Veckan före påsk kallas stilla veckan och inleds med påsksöndagen, som firas till minne av Jesu intåg i Jerusalem. ”Hosianna! Välsignad är han som kommer i Herrens namn. Hosianna i höjden!” Från slutet av 300-talet finns berättelsen om en palmprocession som på påsksöndagen gick från Olivberget till Den heliga gravens kyrka i Jerusalem. Från och med skärtorsdagen inträder det sista och mest intensiva skedet i stilla veckan. Skärtorsdagen har fått sitt namn efter att Jesus denna dag tvättar lärjungarnas fötter

(skära = rena). Skärtorsdagen kallas för "Kalkens födelsedag" och firas i första hand som dagen då Jesus instiftade nattvarden. På kvällen växlar den liturgiska färgen från violett till glädjens vita färg. Ljusen brinner på altaret i skärtorsdagskvällen lika stilla som den gången i salen på övre våningen i Jerusalem.

När långfredagen går in är kyrkan klädd i sorgens svarta färg. Ljusen är släckta och altaret tomt utan ljus, blommor och dukar. Endast korset, långfredagens centrum, står kvar. Förkunnelsen om Jesu lidande och död bildar fastans höjd- och slutpunkt. I många kyrkor har man återupptagit bruket att låt orgeln och kyrkklockorna vara tysta på långfredagen som ett tecken på vår stillhet inför Kristi lidande.

Påskan



Påskafton är en underlig dag under kyrkoåret. Allt är stilla, Jesu döda kropp vilar i graven. Redan vid midnatt på natten mellan påskafton och påskdagen firas i många kyrkor Påskdagens stora glädjebudskap: "Kristus är uppstånden! Ja, han är sannerligen uppstånden!" Det svarta har bytts mot glädjens vita färg, ljusen tänds på altaret. Påskljuset tänds antingen då eller på påskdagens förmiddag. Påskljuset påminner oss om Jesu Kristi närvaro hos sina trogna under 40 dagar efter uppståndelsen, att han är världens ljus och att den som följer honom ska aldrig behöva vandra i mörkret.

Resten av året



Under påsktiden berättar de bibeltexter som läses vid söndagarnas gudstjänst om livet tillsammans med den uppståndne Kristus. Påsktiden avslutas med pingsten, vilket betyder den femtionde, femtio dagar efter påsk. Pingsten brukar allmänt kallas för den kristna kyrkans födelsedag. Bibeltexterna handlar om hur lärjungarna får del av den Helige Anden den första pingstdagen. Den liturgiska färgen under pingsten är röd, som står för Ande, eld och blod.

Efter pingsten inträder trefaldighetstiden, som är påskens efterfirningstid, växandets och mognadens tid. Under denna tid handlar bibeltexterna om hur Jesus lärde oss hur vi ska göra för att förverkliga den uppgift som vi fick den gång då vi döptes, att vara Guds röst, händer och fötter i den värld vi är satta att leva.

/Kristina Lindström



"Pax försten"

"Pax försten" ropar Pippi när hon vill vara först ut att smaka av alla godsaker på kafferepet, och så springer hon snabbt fram för att ta för sig.

I Andra Krönikeboken 7:12-14 kan vi läsa: Då visade sig Herren för honom (Salomo) om natten och sade: "Jag har hört din bön och utvalt denna plats till offerhus åt mig. Om jag skulle stänga till himlen så att inget regn faller, om jag skulle befälla gräshoppor att härja landet eller om jag skulle skicka pest på mitt folk, och om då mitt folk, som mitt namn är utropat över, ödmjukar sig och ber och söker sig till mig och lämnar sina onda vägar, då skall jag höra det i himlen och förlåta dem deras synd och bota deras land."

Gud utropar sitt namn över folket, att utropa sitt namn betyder att man markerar sin äganderätt. Man kan alltså säga att Gud "paxar" Israels folk, han vill så gärna ha det som sitt, precis som Pippi så gärna ville ha kakorna

Texten i Andra Krönikeboken utspelar sig när Salomo precis har byggt templet och vid invigningen hör han Guds röst tala till honom. Gud hade utvalt templet för en plats där människorna kunde möta och be till honom. Som ett svar på människornas bön lovar Gud att lyssna, förlåta och bota. Vilket löfte! Men, får vi ta del av detta löfte? Vi som inte hör till Israels folk, vi som inte har något tempel att gå till?

Jodå, Paulus skriver i Första Korinterbrevet 3:16: "Förstår ni inte att ni är Guds tempel och att Guds ande bor i er?" Och i Romarbrevet 5:5 kan vi läsa: "Och hoppet sviker oss inte, ty Guds kärlek har ingjutits i våra hjärtan genom att han har gett oss den heliga anden." Så, om än pest faller över folket, finns Gud där och hör vår bön. Om allt känns hopplöst, så finns hoppet ändå där, med hjälp av kärlek och den heliga anden tar vi oss igenom det här, tillsammans.

/Kristina Hellaeus

Salomos tempel

Salomos tempel, även kallat det första templet i Jerusalem, är det tempel som enligt Första Kungaboken i Bibeln uppfördes av Israels tredje kung, Salomo cirka 960 f.Kr. Tempelbyggnaden var omkring 9 x 27 meter i bottenplanet och 13,5 meter hög. (Wikipedia)



En pratstund med..

Natasha Wähler
som är musiker i församlingen.

Vad tycker du bäst om i ditt arbete?

Jag började i församlingen hösten 2012. Jag har väldigt fina kollegor och det är det jag uppskattar mest på en arbetsplats. Sammanhållningen bland oss som jobbar där är väldigt viktig. Vi har också väldigt trevliga församlingsmedlemmar och det är nog det jag saknar allra mest under Coronapandemin – att få träffa alla härliga människor.

Vad gör du på din fritid?

När jag inte jobbar är jag oftast med min familj. Vi tycker om att vara på havet och jag gillar också att åka skidor. Jag tränar även en sibirisk kampkonst som heter Systema. Det låter kanske brutalt men vår lärare är väldigt filosofiskt lagd och möjligheten att kunna försvara sig är mer en positiv bieffekt än ett mål med träningen.

Vad ger dig hopp?

Jag föddes i Sovjetunionen och kyrkan var nästintill förbjuden på den tiden. De flesta kyrkobyggnader hade tidigt tagits över av bolsjevikerna och användes till helt andra saker – allt från biografier, simhallar och till och med ett museum för ateism. Det fanns bara några enstaka kyrkor kvar i Leningrad som det då hette. Men hoppet och andligheten levde kvar inom människorna. Om det blivit känt att jag skulle döpas skulle mina föräldrar förmodligen förlorat jobbet.



Foto: Nicklas Rudfell

Natasha rekommenderar:

Karl Jenkins:

A Mass For Peace:
Benedictus
Agnus dei
Songs of Sanctuary:
Adiemus
Hymn



Takashi Yoshimatsu:

White landscapes op. 47a



Så min mormor åkte iväg och lät döpa mig i hemlighet. Min mamma väntade utanför kyrkan men vi berättade inte ens det för min pappa. Så hopp för mig står för hoppet om en bättre värld – där man får tänka fritt och ha en andlig tro.

Har du några musiktips att lyssna på?

Nu när vi måste vara hemma mycket?

Under min uppväxt har jag njutit mycket av Rachmaninovs och Tjajkovskijs musik men sedan jag flyttade till Sverige har jag förälskat mig i musik som jag inte tidigare kommit i kontakt med. Bland annat tycker jag om den brittiska kompositören Karl Jenkins musik. Lyssna gärna till hans "Benedictus" och "Agnus Dei" från hans "Mass for peace" eller den upplyftande "Adiemus" som inte är en andlig sång men som ändå inger en hoppfull ton under dessa tuffa tider. Jag tycker också väldigt mycket om den japanska kompositören Takashi Yoshimatsus musik – speciellt "White landscapes" som har en lugn och meditativ klang. Den är perfekt att koppla av med efter en utmanande dag.

Upptäck vår Youtubekanal
Där finner du sångstunder,
inspelade gudstjänster mm



<https://www.youtube.com/channel/UCcQcNcP2NqFullaAr6eEzlg>

Vi finns på facebook och instagram:

[www.facebook.com
/lundsostrastadsforsamling](http://www.facebook.com/lundsostrastadsforsamling)
[www.instagram.com
/lundsostrastadsforsamling](http://www.instagram.com/lundsostrastadsforsamling)



Gud, förlåt, men jag blir så frustrerad när jag sliter och förbereder och kommer igen och gör om. Och sen är det bara att slänga alltihop och börja om. Är det så du känner när du försöker få ordning på mig och måste börja om hela tiden? Jag är så tacksam för att du aldrig tröttnar! Jag lovar, jag ska komma igen. Jag måste bara sova först. Och när jag är färdig med att vara trött och less, tar jag nya tag. Var snäll och vänta lite bara. Det är faktiskt du som är Gud, inte jag. Tack och lov. Amen.

Bön skriven av prästen Susanne Rikner i Lundby församling.

En pratstund med..

Kerstin Årnes, församlingshemsvärd i Lunds östra stadsförsamling med huvudarbetsplats i Sankt Hans Kyrklänga

Hur länge har du arbetat här?

Sedan 2008.

Vad gör du egentligen på jobbet?

Jag är församlingshemsvärd, i terminerna betyder det normalt att jag lagar soppa en gång i veckan, sköter lokalvård, mest på Sankt Hans, köper in livsmedel och städmaterial.

Det händer att jag håller andakter, och är behjälplig vid Språkcaféet på Sankt Hans och på Öppet hus med barnfamiljerna här.

Är också med på liknande verksamheter i Maria Magdalena och Sankt Knut när det behövs.

Vad är det roligaste med jobbet?

Det roligaste med mitt arbete är att träffa alla besökare – och det har varit svårt nu under 2020 med Corona när våra mötesplatser begränsats och rent av ställts in.

Det är så roligt att träffa folk vid soppluncherna, öppet hus, språkcaféer och Himmel&pannkaka.

Att följa människor över tid är spännande.

Favoritsoppan att laga är redd grönskassoppa.

Vad gör du när du inte arbetar i Lunds östra?

Är gift och har tre barn, och bor i Håstad, där jag är född och uppväxt.

Har varit aktiv i kyrkan sedan 15 års ålder, efter konfirmationen. Det började med att vara miniorledare i Norra Nöbbelöv, till dess jag slutade gymnasiet och började jobba och plugga.

Var under en tid med i Svenska Kyrkans unga i Lunds stifts styrelse, vilket ledde till flera uppdrag.

Har även arbetat som församlingsassistent (idag heter det församlingspedagog) i Torns församling. Gjorde en sväng till Umeå och läste ett år där. Är utbildad studie- och yrkesvägledare i Malmö.

På fritiden är jag aktiv Torns scoutkår, gillar att gå på loppis och läser mycket.

Min favoritpsalm är psalm 285,

”Det finns djup i Herrens godhet, och dess gränser ingen ser.” börjar den.

Bästa lästipset är Per Anders Fogelströms

”Mina drömmars stad”-serien som jag nyss läst om, och den håller fortfarande.

Berättat för Lis Carlander



Kalljästa matbullar

25 g färsk jäst
5 dl kallt vatten
2 msk rapsolja (annan olja funkar också)
1 msk honung (kan uteslutas)
2 tsk salt
11 dl vetemjöl

1. Rör ihop alla ingredienser till en klabbig deg i en skål där degen får plats att jäsa. Den ska vara som en tjock gröt i konsistensen.

2. Täck skålen med plast och ställ i kylskåpet i minst 8 timmar.

3. Stjälp upp degen på väl mjölad arbetsbänk och dela den i 8-10 bitar (beroende på hur stora frallor du önskar). Vänd dem i mjölet – arbeta inte degen, för då punkterar du dem och de säckar ihop.

Lägg frallorna på bakpappersklädd plåt.

4. Sätt ugnen på 225°C och sätt in frallorna mitt i ugnen när den blivit varm. Grädda brödet i ca. 15-20 minuter, tills de fått en gyllene färg. Tag ut och låt svalna innan du skär dem.



**Linssoppa
4 portioner**

- 1 st Gul lök
- 2 st Vitlöksklyftor
- 2 msk Rapsolja
- 0.5 tsk Ingefära Malen
- 0.5 tsk Kanel Malen
- 1 tsk Spiskummin
- 1 tsk Chiliflakes
- 1 tsk Salt
- 2 msk Tomatpuré
- 2 tsk Vitvinsvinäger
- 2 dl Röda Linser Torkade
- 1 burk krossade tomater
- 1 lit. Vatten
- 1 st Grönsaksbuljongtärning

1. Skala och finhacka lök och vitlök. Fräs lök och vitlök i olja med ingefära, kanel, spiskummin, chiliflakes och salt på låg värme utan att det tar färg. Tillsätt tomatpuré och vinäger och låt det fräsa 30 sek.

2. Tillsätt röda linser, krossade tomater, vatten och buljongtärning. Låt soppan puttra på låg värme i ca 20 min. Rör om med jämna mellanrum så att inte linserna bränner vid. Späd ev med mer vatten. Smaka av soppan med salt och peppar.

BILD: PIXABAY.COM

LIDER SJUK AV		GISTEN		HAR TOKIG KANSKE FÄTT		HÄRM-APA		BELÄGGNING		ETT KORS FINNS I SANKT HANS KYRKA		LITET BO	
FYLLA KISTAN				SMAKAR BESKT OM DET FÄTT STÅ						SMILA UTAN BAND			
FILT				HAR SEGEL		ETT VARV RUNT SOLEN PEDAL							
PS II 9:133 LED MINA		RIVA OMKRING INFLYTANDE				LE STORT I SKÅNE				FEDERER		VATTEN-VAG	
MATT 5:14 NI ÄR VÄRLDENS		BÖRDA		HÖRS FRÅN UPPTAGEN		LUKTAR ILLA		OKRÄNKBAR PLATS		TVÄRSLÅ		GAV HALS	
MÄRD-DJUR FIRAS II/1				FÖRSTA DAGEN I FASTETIDEN				HUVUD-HÄLSNING		STRÅL-GLANS		SÖJÄLS-FRID	
HÖR PUERTO RICO TILL		FORT-FARANDE		MUSIK-PEDAGOGIK				SIM-ORGAN HUJLDEL				SES MED HANDA	
HAR OJÄMNYTA				BERÄTTA I DOM-STOL		UTSIKT		MYCKET VIKTIG ELÄNDIG					
DJUR-SORT		TV-HASSE		BLYTON UR-SKILJER				KOMMA TILL INSIKT SKÖCK				FÖR-ÅLSKADE	
I KÄRN-KRAFT-VERK		HYSER ILL-VILLIG		BRÄNSLE		KOSTAR SKJORTAN NOTERAI		INNER-LIGT		SKÄR IN I LAND KULTHANDLING		GÖR INTE MÅNGA KNOP	
FREDAGAR I SANKT KNUTS KYRKA		PIGGE LIN				SLÄKTE		KVARTS ÄR EN				LÅNG DAGS FÄRD MOT?	

Adress: _____
 Namn: _____
 Tel: _____

Kontakta oss!

Församlingsexpedition, 046-71 87 85

Församlingsherde

Lis Carlander, 046-71 87 81
 lis.carlander@svenskakyrkan.se

Samarbetskyrkopräst

Malin Thoresdotter Jonsson, 046-71 88 89
 malin.t.jonsson@svenskakyrkan.se

Komminister

Ann-Charlotte Miller, 046-71 87 97
 ann-charlotte.miller@svenskakyrkan.se

Carina Brink, 046-71 88 25
 carina.brink@svenskakyrkan.se

Kristina Lindström, 046-71 88 19
 kristina.lindstrom@svenskakyrkan.se

Linda Isberg, 046-71 87 93
 linda.isberg@svenskakyrkan.se

Helena Agrell, 046-71 88 18
 helena.agrell@svenskakyrkan.se

Diakon

Sebastian Becke, 046-71 87 82
 sebastian.becke@svenskakyrkan.se

Ulla Frisk Hobro, 046-71 88 16
 ulla.friskhobro@svenskakyrkan.se

Malin Lundin Svendenius, 046-71 87 91
 malin.lundinsvendenius@svenskakyrkan.se

Musiker

Makiko Nakamura-Ottosson, 046-71 87 86
 makiko.ottosson@svenskakyrkan.se

Natasha Wähländer, 046-71 87 92
 natasha.wahlander@svenskakyrkan.se

Ulf Berggren, 046-71 88 17
 ulf.berggren@svenskakyrkan.se

Albina Veisland, 046-71 87 96
 albina.veisland@svenskakyrkan.se

Helén Isacsson, 0705-92 54 34
 helen.isacsson2@svenskakyrkan.se

Pedagog

Karoline "Line" Henriksson, 046-71 87 83
 karoline.henriksson@svenskakyrkan.se

Jonna Nilsson, 046-71 88 20
 jonna.nilsson@svenskakyrkan.se

Kristina Hellaeus, 046-71 87 99
 kristina.hellaeus@svenskakyrkan.se

Lovisa Wanngren, 046-71 87 88
 lovisa.wanngren@svenskakyrkan.se

Kyrkvaktmästare

Magnús Hallgrímsson, 046-71 88 21
 magnus.hallgrimsson@svenskakyrkan.se

Pernilla Eborn, 046-71 87 94
 pernilla.eborn@svenskakyrkan.se

Församlingshemsvärd

Agnes Moberg, Tjänstledig

Kerstin Ärnes, 046-71 88 22
 kerstin.arnes@svenskakyrkan.se

Informationsassistent

Mats Larsson, 046-71 87 85
 mats.larsson2@svenskakyrkan.se

Lokalbokning kontakta: Församlingsadministratör

Eva Andersson, 046-71 88 28
 eva.x.andersson@svenskakyrkan.se

EFS-föreningen på Sankt Knut

Ordförande Kenneth Ferm, 0761 77 19 35
 kenneth.b.ferm@gmail.com

Montessoriförskolan Triangeln

046-71 87 89
 triangeln.s.forskola@svenskakyrkan.se

Bokning av dop, vigsel och begravning

Pastorexpeditionen, 046-71 88 88
 lundspastorat.exp@svenskakyrkan.se

Vem vill inte få en bukett blommor? Bland de inskickade rätta lösningarna lottar vi ut blomstergåvor som kommer till din dörr. Stor, mellan eller mindre bukett. Skicka in Din lösning senast 1 mars till: Lunds östra stadsförsamling, Flygelvägen 1, 224 72 Lund. Eller lägg den i postlådan på någon av våra kyrkor. Välkommen att kryzza! PS: Om du inte vill klippa sönder tidningen, kom in och hämta ett extra exemplar.



Stora Råby kyrka
Stora Råby byaväg 7
224 80 Lund



Maria Magdalena kyrka
Flygelvägen 1
224 72 Lund



Sankt Hans kyrka
Fäladstorget 32
226 47 Lund



Samarbetskyrkan Sankt Knut
Samarbetskyrka med EFS
Linero Torg 12
224 76 Lund



Vill du engagera dig ideellt?

Ideella medarbetare bär upp vår församlings verksamhet. Du har möjlighet att bidra i t.ex läxhjälp, barnkyrka, stickcafé, språkcafé, pysselgrupp och scouter. Vill Du vara gudstjänstvärd eller kanske hålla föredrag? Kontakta någon av våra diakoner, så blir du slussad till rätt kontaktperson.

Enskilt samtal

Ibland behöver man samtala med någon om livet. Välkommen att ta kontakt med någon av våra präster och diakoner. Vi har tystnadsplikt.

Vad kan den kristna tron betyda i ditt liv och din vardag?

Tankar om den kommande söndagens texter och tema finns på vår hemsida. Följ gärna "Tankar inför helgen":
<https://www.svenskakyrkan.se/lunds-ostra-stadsforsamling/tankar-infor-helgen>



Kontakt:

Expedition: 046-71 87 85 (09.00–15.00)
Hemsida: www.svenskakyrkan.se/lundsostrastadsforsamling
E-post: lund.ostrastads.forsamling@svenskakyrkan.se
Facebook: www.facebook.com/lundsostrastadsforsamling

KYRKGUIDEN

Ladda ner "kyrkguiden" på din telefon så får du veta vad som händer inom Svenska kyrkan.



Ett informationsmagasin från Svenska kyrkan, Lunds östra stadsförsamling som delas ut fyra gånger per år.
Ansvarig utgivare: Lis Carlander
Omslagsbild: Presenningsikon av Mats Hermansson. Kyrkfoto: Kennet Ruona. Foton och illustrationer: IKON, IStock, ACT.
Lunds östra stadsförsamling samarbetar med **sensus**