

1-2021

KYRKNYCKELN

Vårens
program i
Särö pastorat
2021 

Läs också om:
Bröllopsdagar
Körsång på distans
Lena Jonsson
Träna med Sari

BÖN - Att tala med och lyssna in Gud

*I bönen kan vi lämna över bekymmer och oro,
men också tacka för allt som är bra.*

Svenska kyrkan 
VALLDA SLÄP KULLAVIK

En känsla av frid

Här kommer vår tidning med en hälsning till dig som bor i Vallda, Släp och Kullavik, Särö pastorat.

Att vara kyrka är att vara gemenskap, att påminna varandra att vi hör ihop som Guds barn. Det kan vara svårt att känna att man hör ihop när man inte får träffas fysiskt. Därför blir bönen kanske extra viktig just nu i pandemitid. Särö pastorat har precis gjort en enkätundersökning som visar att hälften av våra medlemmar tycker att det är viktigt att vi ber, för världen, för varandra och för enskilda. Det är uppmuntrande att veta att så många tycker att det är viktigt. Ofta tror man att man är ensam om att tro eller att be. Men så är det verkligen inte. Det finns mycket omsorg och omtanke i en bön, ofta en underliggande längtan om frid för sig själv och andra. Ett hebreiskt ord för frid är Shalom som också betyder balans. Ibland kan jag fundera om inte orden shalom och lagom hör ihop på det sättet. Att det blir en bra och rättvis blandning på livets olika plan. Det är som en grundinställning man skulle vilja ha i tillvaron. Det betyder verkligen inte att allt står stilla och

inget händer. Men en strävan efter en god och välmående inramning av allt för alla. Bönen kan vara en kanal för denna längtan.

Ibland tänker jag att jag kanske är en ganska tråkig person. Jag gillar nämligen att umgås utan ord. Att man bara har någon vid sin sida som man är med helt och hållet otvunget. Den ordlösa förståelsen är något av det bästa jag vet. Man är och trivs, slappnar av och känner. Det är inte så många personer som man kan känna den där närvaron tillsammans med. Men ibland så infinner den sig bara. Det gillar jag. Närvaron bottenar i en trygghet. För mig är bönen precis så, gärna ordlös men i en gemensam närvaro, en känsla av frid och shalom.

*Med önskan om
frid och god
bättring i vår!*

*Tomas Philipson
kyrkoherde i
Särö pastorat*



Foto: Florence Sjöbom

KYRKNYCKELN ges ut av Särö pastorat och delas ut gratis till alla hushåll i Vallda, Släp och Kullavik.

Tidningen utkommer i 8 500 ex. Fyra nummer per år. **ANSVARIG UTGIVARE:** Tomas Philipson kyrkoherde,

tomas.philipson@svenskakyrkan.se **REDAKTÖR & GRAFISK FORM:** Elin Rytterqvist kommunikatör,

elin.rytterqvist@svenskakyrkan.se **REDAKTION:** Annika Munther, Lars Nordung, Katarina Lampa,

Katarina Johansson, Karl-Oskar Löfgren, Tomas Philipson. **OMSLAGSBILD:** Magnus Aronson /Ikon.



VÄLKOMMEN TILL SÄRÖ PASTORAT

Pastorexpeditionen (vid Vallda kyrka)

Mån-fre kl. 9.30-12 och 13-16.	0300-32 35 50
saro.pastorat@svenskakyrkan.se	
Stefan Henningsson kyrkoskrivare	0300-32 35 51
Tomas Philipson kyrkoherde	0300-32 35 61
Katarina Lampa ekonomi och gravfrågor	0300-32 35 54
Carin Andersson begravningsadministratör	0300-32 35 53
Annika Asker handläggare	0300-32 35 52
Elin Rytterqvist kommunikatör	0300-32 35 73
Annika Munther kommunikatör	031-788 73 23
Maria Blåberg musiker	0708-78 47 87
Kristian Davidsson fastighetsansvarig vaktm.	031-788 73 42
Kyrkans jourtjänst vard. kl. 13-21, helg kl. 16-21	031-80 06 50
Efter kl. 21 ring 112 fråga efter jourhavande präst.	

Vaktmästeri

Madeleine Leandersson kyrkogårdsvaktmästare	0300-32 35 57
Daniel Klippert kyrkogårdsvaktmästare	0300-32 35 56
Jan Haugen kyrkogårdsvaktmästare	031-788 73 41
Anneli Övring Axelsson kyrkogårdsvaktmästare	0300-32 35 76
Rosa Svanberg kyrkogårdsvaktmästare	0300-32 35 75

Vallda kyrka

Robin Ziesenis präst	0300-32 35 62
Ulla Jacobsson diakon	0300-32 35 63
Karl-Oskar Löfgren församlingspedagog	0300-32 35 90
Rebecka Palmgren Ashour kantor	0300-32 35 71
Kim Kehlmeier musikpedagog	0300-32 35 72
Caroline Wessmark fritidsledare	0300-32 35 97
Michaela Sjöberg församlingsassistent	0300-32 35 92
Birgitta Henriksson församlingsassistent	0300-32 35 93
Cecilia Ring församlingsassistent	0300-32 35 96
vårdinna	0300-32 31 36
Lyktan fritids	0760-02 31 55
Jonatan Lampa förskollärare	0300-32 35 55
Linda Carlsson fritidspedagog	0300-32 35 55
Anna Redig barnskötare	0300-32 35 55

Släps kyrka

Jenny Magnusson präst	031-93 50 80
Eva Montelius diakon	031-788 73 04
Sara Jertborn pedagog, barn och familj	031-788 73 32
Tara Ullaeus pedagog	031-788 73 47
Lars Nordung kantor	031-788 73 11
Åsa Winald musikpedagog	031-788 73 13
Gertrud Lönnberg vårdinna	031-788 73 44
vårdinna	031-788 73 45
Förskolan Prästkragen	0760-02 31 95
Ann-Kristin J Eriksson rektor	031-788 73 31
Pia Svantesson förskollärare	0300-32 30 71
Annika Olsson barnskötare	0300-32 35 70
Liselotte Karlsson förskollärare	0300-32 35 74
Anna Vennerfors förskollärare	0300-32 35 91

Kullaviks kyrkan

Katarina Johansson präst	031-788 73 03
Elisabeth Laasonen Belgrano diakoniassistent	031-788 73 05
Sofia Johansson kyrkomusiker	031-788 73 12
Maria Raffai musikpedagog	031-788 73 14
Annika Munther kommunikatör	031-788 73 23
Sari Abrinder församlingspedagog	031-788 73 33
Anne-Sophie Magnusson barnledare	031-788 73 24
Sara Wickstrand pedagog, barn och familj	031-788 73 22
Anna Schweizer församlingspedagog, ungd.	031-93 52 80
Elisabeth Lanner verksamhetsledare kök	031-788 73 46



ÖPPNA KORT - samtalsgrupp online

Under det senaste året har vi på olika sätt tvingats stanna upp. För många har det inneburit tid till att tänka, känna och handla utifrån de stora livsfrågorna. Ensamhet och tillhörighet, begränsningar och frihet, mening och tomhet, lidande och lycka – ord som vi efter månader av pandemi kan relatera till på nya sätt. Dessa ordpar, och några till, erbjuder vi er med samtalsserien *Öppna kort*, att komma närmare. Under nio tillfällen i en grupp på max 6 personer får vi i gemenskap följa varandras tankar och upplevelser. Korten har utformats av prästen Pontus Nilsen och psykologen Ida Hallgren. Anmäl ditt intresse till Elisabeth Laasonen Belgrano via sms: 0760-023105 eller elisabeth.belgrano@svenskakyrkan.se

Bibelstudium: "5 x hopp"

I vår samlas vi kring Bibeln och hoppet! Katarina Johansson, präst i Kullavikskyrkan, håller ett bibelstudium utifrån fem tema om hopp i Bibeln. Därefter kan den som vill delta i ett samtal över länk om samma text.

Torsdagar kl. 10 med start v 9.
Sänds via Facebook.
Efterföljande samtal kl. 11 via länk.

Aktuellt om covid-19

Särö pastorat förlänger pausen för alla verksamheter, både inom- och utomhus, till och med den 1/4 2021. Kolla på vår hemsida för aktuellt läge!

Följande kommer att finnas:

- Gudstjänster och musik på webben.
- Dop och vigsel för max 8 personer, och begravning för max 20 personer. Exklusive personal.
- Kyrkorna kommer att hållas öppna så mycket det går för enskilda besök.
- Våra luncher fortgår men maten delas ut i dörren.
- Öppen kyrka med möjlighet till nattvard på söndagar i en av våra kyrkor.
- Möjlighet till samtal och stöd även per telefon.

Ta hand om dig och
visa omsorg om andra!



Aktiva i Vallda församling

Välkommen med i vår nya Facebook-grupp. Här kan du hitta andra som är aktiva i församlingen, diskutera gudstjänster, ta upp böneämnen eller tipsa om kristen musik. Kanske hittar du en promenadkompis, en ny verksamhet eller till kyrkokören!? Möjligheterna är oändliga!

Sök på "Aktiva i Vallda församling" på Facebook och kom med du också!



Vårstädning

Pensée och påsklilja är säkra vårtecken på våra kyrkogårdar.

- Vårstädning påbörjas v. 12.
- Glöm inte att ta hand om sådant du vill spara!
- Använd gångvägarna för att skydda blomsterlökar.



*Känn ingen oro och
tappa inte modet.*

JOHANNESVANGELIET 14:27

Påskens sånger

1820 personer tittade in i webbsändningen Julens sånger från Släps kyrka. Nu gör vi en vårig version av julens succé. Vi ses den 28/3 kl. 18-20 på Facebook.



Nattvard

Kontakta oss om du önskar nattvard.





Vem är Lena?

För tolv år sedan fick Lena Jonsson frågan om hon ville ställa upp i kyrkovalet. Frågan kom från en medlem i kyrkokören som hon har stor respekt för och det tillsammans med nyfikenheten fick henne att tacka ja. Detta blev början till ett stort, aktivt kyrkligt engagemang. Lena valdes in i kyrkofullmäktige och har sedan dess även valts in i kyrkorådet, beredningsutskottet, placeringsutskottet och församlingsrådet. Lena är också kyrkvård i Kullavikskyrkan.

Lena och hennes familj skaffade 1985 ett sommarboende i Kullavik och trivdes så bra att de 2005 flyttade permanent till Kullavik. Familjen består av man, tre barn och sex barnbarn. Under sina yrkesverksamma år arbetade Lena på bank. Sedan ett antal år är hon pensionär och förutom sitt stora engagemang i kyrkan så lever hon ett aktivt pensionärliv. Vanligtvis reser hon och hennes man en hel del, spelar golf och sjunger i kör. Lena gillar också att läsa, inte minst sagoböcker. Lena är ansluten till föreningen *Allas barnbarn* och varje vecka besöker hon Kyviksängs förskola och läser på de olika avdelningarna. Precis som mycket annat så har även sagoläsningen pausats pga Covid. Lena saknar sagostunderna och berättar att ibland när hon passerar förskolan ropar barnen "Sago-Lena" efter henne, ett namn hon tycker mycket om. En viss rastlöshet har under pandemiåret infunnit sig men bokläsning och promenader blir det desto mer av. En tradition som hon haft under många år är att ta ett dopp varje morgon mellan maj och september, detta tillsammans med några vänner hon lärt känna i kyrkan.

Under sommarhalvåret började Lena Jonsson besöka Kullavikskyrkans söndagsgudstjänster som då startade redan halv tio på förmiddagen. ”Jag tyckte det var perfekt tid, säger Lena, då hade jag sedan resten av dagen att hinna med annat. När vi flyttade ut på heltid började jag sjunga i kyrkokören och där fick jag så många fantastiska vänner. Mitt engagemang och deltagande i kyrkans olika verksamheter har gett mig en sådan fin plattform att stå på. ”Här har jag upplevt så mycket gemenskap och glädje och fått så många nya vänner, vilket har betytt mycket socialt för mig.”

På frågan varför Lena tycker att man ska engagera sig i kyrkan svarar Lena att hon tycker att alla behöver en tro. ”Jag tycker att alla ska ge kyrkan en chans. De flesta har någonstans i grund och botten en barnatro. Att be en bön behöver till exempel inte vara så invecklat, vår körledare Maria Blåberg är ett lysande exempel på det. Det kan vara att vi ska sjunga utomhus med kören och så ber Maria en bön att det mörka molnet ska ta och flytta på sig. Helt underbart befriande, skrattar Lena.”

”Förutom alla vänner jag fått så har jag många fina minnen från kyrkan. Mitt starkaste minne är första gången jag fick hjälpa till att dela ut nattvarden. Roligaste är alla flödarfester jag varit på i Kullavik med teman, sång, tävlingar, lek och skratt”.

Under sina tolv år som förtroendevald har Lena varit med och tagit många beslut. ”En av höjdpunkterna var när vi blev tre församlingar, Vallda, Släp och Kullavik och fick heta Särö pastorat. Det känns som att vi jobbar mer enhetligt och drar åt samma håll. Vi har också färdigställt tre fina lekplatser som är mycket uppskattade av våra församlingsbor. En annan sak vi jobbat mycket med är att få fler att komma till söndagsgudstjänsten. Vi är lyckligt lottade i pastoratet som har många goda och engagerade krafter både bland personal och församlingsbor och även en god ekonomi.”

Vi pratar om hur kyrkan förändrats sedan Lena konfirmerade sig. ”Allt var vansinnigt strängt då, men å andra sidan var allt strängt på den tiden, inte minst i skolan. Jag tycker att kärleksbudskapet får framträda i kyrkan på ett fint sätt idag. Dagens ungdomar vågar också prata på ett annat sätt. De lär sig ifrågasätta och ställa frågor. Tycker att kyrkan har så många bra verksamheter för alla åldrar nu för tiden som *Pannkakskyrkan* och konfirmation med olika teman. Det är också så fint att se alla familjer som fyller kyrkan på Barnens söndagskväll. Trivs barnen i kyrkan så tror jag att det smittar av sig hemma och då kommer också föräldrarna till kyrkan. Sedan finns såklart alla fina konserter och gudstjänster”.

Utöver kyrkans alla verksamheter så är Lena bestämd med att den viktigaste rollen kyrkan har är att förkunna kristendomen. ”Vi får inte glömma vad det är i grunden vi håller på med.” Samtidigt tycker Lena att kyrkan fyller en viktig diakonal funktion. Inte minst under pandemin så har kyrkan ställt om och anpassat sig på ett fantastiskt sätt genom balkongsång, lunchlådor, hembesök, goodiebags och webbsända gudstjänster.

Samma dag som Kyrknyckeln träffar Lena Jonsson så svärs Joe Biden in som USAs näste president och vi kommer osökt in på varför man ska rösta i kyrkovalet. Lena tycker att det är viktigt att ta sitt ansvar, nyttja sin rösträtt och ta chansen att säga ifrån. Förutom valet i höst så ser Lena fram emot att under 2021 förhoppningsvis kunna återgå till allt som pausats under pandemin inte minst kören, zumban och yogan i Kullavikskyrkan. Det blir också spännande med Kullavikskyrkans nya café och mötesplats.

Till sist ber vi Lena ge sina bästa kyrktips till en ovan kyrkobesökare. ”Gå på en musikgudstjänst, stanna på kyrkkaffet och prata med både personal och besökare. Ta reda på vilka verksamheter som erbjuds. Det finns garanterat något för alla, avslutar Lena Jonsson innan vår pratstund är över.



Ställ upp i kyrkovalet

Söndag 19 september 2021 är det val i Svenska kyrkan. Kyrkovalet är viktigt eftersom Svenska kyrkan är en demokratisk folkkyrka och beroende av människors engagemang. I kyrkovalet har du och andra en möjlighet att påverka. Ansök om att bilda en nomineringsgrupp och kandidera, själv eller i en befintlig grupp, i kyrkovalet senast 15 april 2021.



BÖN

*Bön är ett samtal med Gud.
Vi talar med och lyssnar in Gud.
I bönen kan vi lämna över
vår oro och våra bekymmer,
och vi kan tacka för det
som är gott.*



Bön är ett samtal med Gud. Du kan be hur som helst och om vad som helst, med ord eller tyst i hjärtat. Det är lika mycket en bön om du ber i en kyrka, i naturen eller på bussen från skolan eller jobbet.

Går du ibland in i en kyrka för att tända ett ljus? Kanske du samtidigt formulerar din oro eller glädje över något i livet. Just det skulle kunna vara en bön till Gud. Du kan till och med be på nätet! På Svenska kyrkans bönewebb kan du skriva din egen bön, eller läsa och be andras böner.

Lyssnar Gud på din bön?

Det står i Bibeln att Gud hör vår bön och lyssnar till oss. Men om vi ber om något är det förstas inte säkert att Gud svarar på bönen så som vi förväntar oss. Ibland ser man inte svar förrän långt efteråt. Ibland är det inte svaret som är det viktiga utan att ha närmat sig Gud.

Här hittar du skrivna böner:

I psalmboken
I Psaltaren i Gamla testamentet
Fader vår (Herrens bön)

Du kan be med orden tack, hjälp och förlåt

Om du har svårt att formulera en bön, kan du ta hjälp av de tre orden tack, hjälp och förlåt. De flesta har ju något att tacka för, något som vi känner att vi behöver hjälp och stöd i, och något vi ångrar att vi har sagt eller gjort mot en annan människa.

Tänd ljus och be tillsammans med andra

Om du vill be tillsammans med andra, till exempel med barn, kan du ta hjälp av en bönbok. Många tycker också om att tända ett ljus och be. Var och en kan tända ett ljus och högt nämna namnet på en person som behöver stöd och kraft, någon man längtar efter eller någon som är sjuk, något man är tacksam för, något som har hänt under dagen, som man är glad för, eller något som gick fel.

Be en bön på bönewebben

På bönewebben kan du be en bön eller tända ett ljus. Kanske för en närstående eller någon långt bort. Någon frisk eller någon sjuk. För dig själv eller någon annan.

Någon annan kan be för dig

När livet är jobbigt kan din bön ge hjälp och kraft från Gud. Men ibland underlättar det om någon annan vill formulera bönen. Om du vill kan du kontakta din församling och be att få träffa en präst eller diakon som kan lyssna på dina bekymmer och be för dig.

Många människor ber regelbundet

Att be regelbundet är en hjälp för många människor i deras vardag. En morgonbön då man ber för dagen och att Gud ska finnas med i det man har framför sig. Eller en aftonbön där man summerar dagen, tackar Gud, ber om förlåtelse och ber om vila inför natten som kommer.



Foto: Kristin Lidell /Ikon

Det finns en tradition att ”be efter tidegården”. Tidegården har sitt ursprung i den judiska traditionen och innebär ett regelbundet böneliv under dagen. Det innebär en morgonbön, en middagsbön, en kvällsbön och en sen aftonbön. Bönerna har en fast form, med en psalm, läsning ur Psaltaren, en bibeltext, förbön, Herrens bön (Fader vår) och Välsignelsen. Traditionen finns främst i den katolska kyrkan men på sina håll också i Svenska kyrkan.

Delta i en bönegrupp

I många församlingar finns bönegrupper. Deltagarna träffas regelbundet och samtalar och ber om det som känns viktigt. Det kan kännas fint att dela hjärtats samtal med Gud också med sina medmänniskor och bära fram sina bekymmer och glädjeämnen i ljuset!

Från www.svenskakyrkan.se

*Kvällsbön
i Vallda*

Samtal, lovsång och bön, vi längtar efter att kunna starta kvällsbönen i Vallda igen. Då byter vi lokal till församlingshemmet och bjuder på kaffe med fralla varje gång. Håll utkik på Facebook efter startdatum, hälsar Lennart och Ann m.fl.

Några funderingar kring bön

Vi funderar på det här med bön tillsammans med Ulla Jacobsson, diakon i Vallda församling.

Är det egoistiskt att be för sig själv?

Nej. Vi får säga allt till Gud, precis som vi har det. Vi behöver inte censurera ord och tankar. Sen kan det vara väldigt skönt när någon annan kan be för mig.

Får man be om ytliga ting?

Ja, vi har så olika behov. Det som är viktigt för någon kan vara helt oviktigt för någon annan. En kvinna berättade en gång att hennes lilla dotter varje kväll bad att hon skulle få lockigt hår. Efter ett tag började de prata om vad man mer kunde be för t.ex. människor som har det svårt. Att vidga perspektivet och lyfta blicken från det egna och börja be för andra.

Lyssnar Gud?

Ja, men ibland känns det inte så. Men Gud hör bön.

Hur svarar Gud?

På så många olika sätt. Ibland med ett inre lugn. Genom någon medmänniska som ringer när jag behöver det. Genom något man läser i Bibeln eller någon annan stans. Genom en sång som börjar sjunga i huvudet.

Kan man be för någon som ej tror på Gud?

Ja. Vi kan be för alla. Ibland kanske det är vist att inte säga det. Många säger: "Du kan väl tänka på mig" och menar kanske "Du kan väl be för mig". Vi har ibland svårt att ta ordet be i vår mun – det kanske känns för pretentiöst.

Några bibelord om bön

Gör er inga bekymmer, utan när ni åkallar och ber, tacka då Gud och låt honom få veta alla era önsknningar. Då skall Guds frid, som är mera värd än allt vi tänker, ge era hjärtan och era tankar skydd i Kristus Jesus. *Filipperbrevet 4:6-7*

När jag var tonåring hörde jag någon som sa: telefonnumret till Gud är 5015. I Psaltaren 50 vers 15 står det:

Ropa till mig när du är i nöd, jag skall rädda dig, och du skall ära mig.



Två böner

Även om vi inte kan ses och be tillsammans så kan vi i alla fall veta att vi ber samma bön. För mig ligger det en otrolig kraft i det. Här är två böner som jag formulerat.

Anne-Sophie Magnusson
Förs.assistent Barn & familj

*Jesus, jag är liten.
Ibland känner jag mig stark och glad.
Ibland känner jag mig arg och svag.
Tack att Du är nära och bär mig dag för dag. Amen*

Text: Anne-Sophie Magnusson

*Gud, vi tackar Dig för en ny dag,
Tack för ljuset som återvänder mer och mer för varje dag som går.
Tack för att vi tillsammans får komma inför Dig och lägga just den här dagen i Dina händer.*

*Vi kommer till Dig med vår oro.
Och ber att Du ska skapa trygghet i oss.
Vi ber för dom som är sjuka, jag tänker särskilt på _____
Kom med Din kraft och läkedom.
Vi ber för sjukhuspersonal. Välsigna och beskydda dem och ge dem den kraft de behöver för att orka.*

*Vi ber för dem som arbetar med våra äldre. Välsigna dem och ge dem kraft och hälsa så att våra äldre får den omsorg de behöver. Många är ensamma och vi längtar efter att få träffas, kramas och skratta tillsammans.
Jag tänker särskilt på _____
Ta hand om dem tills vi kan ses igen.*

*Ge oss kraft att visa kärlek och omsorg om våra medmänniskor.
Gör oss frimodiga och kreativa nu när våra vardagsrutiner är fortsatt förändrade. Tack att Du kommer med Ditt ljus och vill hjälpa oss att känna glädje och hopp. Amen*

Text: Anne-Sophie Magnusson

Vad är en bön?

Frågan hon bar på inom sig både skavde och pockade på. Den verkade så dum och naiv. Hon borde ju veta. Hon hade ju vuxit upp med bönen sedan hon var liten. Hon mindes hur hon och hennes mamma bad tillsammans. Alldeles innan hon skulle somna. Sedan hade hon lärt sig Herrens bön som konfirmand. Den forsade ur henne som ett rinnande vatten. Sedan fick denna bön nya former och något hade förändrats i hennes syn på bönen innebörd. Vad var det egentligen detta med bön? Vad betydde egentligen bönen för henne i hennes liv? I hennes vardag? I hennes rusande från det ena till det andra. I alla uppdrag. I alla möten. Hon hade under den senaste tiden varit tvungen att stanna upp och försöka förstå på allvar. Förstå på djupet detta med bönen mening och funktion. Något som borde vara så enkelt. Varför kändes frågan så omtumlande? Så underlig? Och samtidigt så viktig för henne att fråga och försöka förstå.

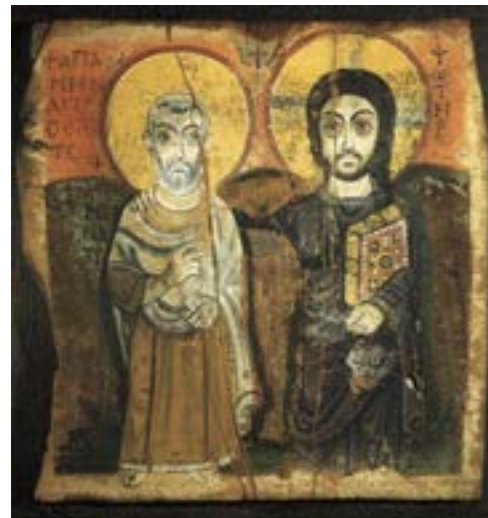
Hon tog modet till sig och bad om att få ett samtal med en självvårdare i sin församling. Specifikt för att ställa frågan ”Vad är en bön?”

Tystnaden i det lilla samtalsrummet ekade. Efter en stunds eftertanke hade han plockat fram en psalmbok och börjat läsa:

”Bli stilla, låt tystnaden föra dig nära. Närvaron finns där. En kraft som vill bära, ja, öppna det rum som står låst djupt inom dig. Barnet som bor där och stumt skriker: 'Hör mig!' Du är en bön, Gud är din bön.

Låt oron få sjunka som stenar mot botten. Hela ditt liv är ett samtal med honom som bär universum och bor i ditt hjärta. Han delar ditt liv både glädjen och smärtan. Du är en bön, Gud är din bön.”

Orden följde henne ut ur rummet. Ut i blåsten. Ut i rörelsen och livet bortom samtalet. Hon satte sig på sin cykel och styrde bort emot klipporna där hon kunde få vara ensam med sina tankar. ”Du är en bön”. Orden blåste med vinden genom hennes hår och hon kunde känna hur de landade i hennes hjärta. I kroppen. I hennes själ och andetag. Hela jag är en bön, tänkte hon. Inte bara orden. Eller tankarna. Hela jag är en bön. Allt jag gör. Min kropp och min själ. Och inte bara jag, utan allt och alla jag möter blir delar av bönen. Tankarna fick henne att kippa efter andan medan hon cyklade.



Väl på plats ute på den runda klipphöllen satte hon sig ner och blundade. Horisonten blev synlig bakom hennes ögonlock. Smaken av salt på läpparna. På sin högra axel kunde hon förnimma en tyngd som utstrålade värme. Värmen från en hand. Precis som på bilden som hängde på väggen där hemma. Ikonen som visade Jesus tillsammans med sin vän abboten Minas. Inom sig visste hon nu hur bönen kunde vara. Så nära och så öppen. Innerlig och ärlig. Ett samtal med vännen som lyssnande satt med handen på hennes högra axel. Som såg in i hennes själ utan att döma eller ifrågasätta hennes tankar. En lätthet spred sig i bröstkorgen. Tyngden och stinget av smärta som hon hade upplevt den senaste tiden var borta. Andningen hade lugnat sig. Hon viskade orden igen för sig själv.

”Gud, jag är en bön.
Gud, du är min bön”.

*Elisabeth Laasonen Belgrano
Diakoniassistent i Kullavikskyrkan*



Körsång på distans

Nu under corona övar Vallda kyrkokör på distans. Det är ett bra sätt att hålla igång rösten och träna på sin egen stämma, men körledare Rebecka Palmgren Ashour saknar gemenskapen i fikapausen och känslan när en sång blir sådär perfekt.

Rebecka, vilka körer leder du?

Jag leder sedan april 2020 Vallda kyrkokör. Alltså har jag inte haft någon övning med dem innan corona slog till.

Hur brukar en vanlig körövning gå till?

I vanliga fall träffas kören för att öva in nya sånger och repetera sådant de redan kan två timmar varje måndagkväll. I mitten är det fikapaus, något som är minst lika viktigt som att traggla stämmor.

Hur ser en körövning på distans ut?

Jag skickar ut noter på de sånger som ska sjungas via mejl. I mejlet finns också en länk till en sida på youtube där körsångarna klickar sig in när det är dags att börja övningen. Jag som körledare sitter i den vanliga körsalen och livesänder från min dator. Vi börjar som vanligt med att värma upp våra kroppar och röster, sedan går vi igenom sångerna stämma för stämma och pratar om när det ska vara starkt respektive svagt och var det kan passa att andas.

Kan ni interagera?

Under övningens gång kan sångarna kommunicera genom att skriva i chatten. Det är väldigt roligt för mig, så vet jag att de är där. De kan också önska att få höra sin stämma en gång till eller fråga hur det egentligen ska vara där i takt 25.

Vad är den stora skillnaden?

Den stora skillnaden är såklart att jag inte kan höra körsångarna och ge respons på det de sjunger. De kan inte heller höra varandra utan bara mig. Det är ett bra sätt att lära sig sin egen stämma, men få till någon helhet och den speciella känsla som uppkommer när en sång verkligen blir sådär perfekt, är inte densamma. Tyvärr blir det inte heller någon fikapaus...

För- och nackdelar?

Självklart blir körsång som allra bäst när alla befinner sig i samma rum. En av de viktigaste delarna är just gemenskapen. En fördel med körövning på distans är att sändningen jag gör på måndagskvällarna ligger kvar, så körsångarna kan titta vid en annan tid om de t.ex. inte var hemma den måndagen. De kan också spola tillbaka för att höra sin stämma igen.



Rebecka leder en av landets äldsta kyrkokörer, Valldas!

- De tycker att det är bra att hålla rösten igång och kanske lära sig någon ny sång, så de är redo när kören kan börja igen på riktigt.

Vad får du för reaktioner från körmedlemmarna?

Det är såklart olika för olika personer, hur mycket det ger att vara med på körövning via datorn. För några är det inte alls samma sak, medan det för andra kan fungera jättebra. De som varit med under hösten tycker att det har varit roligt och jag har fått fin respons. De tycker att det är bra att hålla rösten igång och kanske lära sig någon ny sång, så de är redo när kören kan börja igen på riktigt. Det ser vi fram emot!

Elin Rytterqvist



Träna sångteknik med Rebecka online

På youtube finns en film med Rebecka som handlar om sångteknik. Sök på Vallda kyrkokör + sångteknik.

Vill du prova på att sjunga med i en tidigare körövning sök på Vallda kyrkokör.



Sjunga i kör

Det är lite annorlunda att börja i kyrkokören på distans men hör av dig till Rebecka Palmgren Ashour om du vill vara med.

Vocal work out

Tips på en 10 minuters vocal work out hittar du här: <https://www.youtube.com/watch?v=1XHxezdnL0A> Det är på engelska, lite hysteriskt, men ganska roligt.

Snart 100 år

Visste du att en av landets äldsta kyrkokörer finns i Vallda! Den startade 1926.





Foto: Josefin Casteryd och Kristin Lidell /Ikon

Bröllopets symboler

Vid livets stora förändringar använder vi ofta riter och symboler. De har en känslomässig funktion och de hjälper oss att lämna det gamla och kliva in i det nya. Er vigsel och bröllopsfest – om ni väljer att ha en sådan – kommer också att rymma riter och symboler.

En del symboler kan kännas otidsenliga, men många håller ändå fast vid dem. Det enda ni egentligen behöver tänka på är att ha en ring, eftersom den har en roll i vigselgudstjänsten.

RINGEN

Vigselringen, eller ringarna, är en sluten cirkel och det är en urgammal symbol för evighet och eviga förbund. Prästen läser en bön över ringen, eller ringarna, och brudparet håller gemensamt i den medan de uttalar sina löften till varandra. En ring kan vara av vilket material som helst.

BRUDKLÄNNINGEN

Den vita brudklänningen slog igenom på bred front i början av 1900-talet och symboliserade oskulden. Dessförinnan bar bruden oftast en svart klänning, som även fungerade vid andra högtider. Vilka kläder ni vill bära bestämmer ni själva.

BRUDKRONA

Många kyrkor har en brudkrona som brudpar kan låna (Särö pastorat har två olika, se bild). Traditionen att bära brudkrona går tillbaka till medeltiden. Den var en symbol för jungfru Maria, både som himmelsdrottning och som den kyska kvinnan.



BRUDSLÖJA

Brudslöjan var tidigare en symbol för brudens oskuld.

BRUDPARET GÅR IN TILLSAMMANS

Traditionen att brudens far överlämnar bruden till brudgummen är inte svensk från början utan kommer till oss från andra länder, där det är vanligt. I svensk tradition går brudparet gemensamt fram till altaret för att visa på bådas frivillighet.

RISKORN

I slutet av 1800-talet infördes seden att kasta ris eller sädeskorn över brudparet för att bringa fruktsamhet och rikedom till paret. Det finns en seglivad myt om att småfåglar dör av att plocka i sig riskornen. Detta är inte sant och har avfärdats av flera experter. Fåglarnas matsmältning gör att de lätt kan smälta riskorn som de eventuellt äter.

Såpbubblor kan vara vackert, men kan skada väggar och inventarier om de hamnar inne i kyrkan. Blomblad och färgade papperskonfetti kan kladda fast under skor och sedan förstöra mattor.

Från www.svenskakyrkan.se



Foto: Johannes Frandsen /Ikon

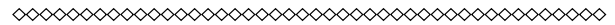
Vigsel i tider av corona

Ni som planerar ett bröllop har säkert många frågor med tanke på coronaviruset. Kontakta oss så hjälper vi er att planera och anpassa vigselgudstjänsten så att den sker på ett ansvarsfullt sätt.

Vigseln behöver inte ställas in eller skjutas upp. Istället kan ni hålla det enkelt och med ett fåtal deltagare.

Det är till exempel möjligt att genomföra vigseln med bara prästen, brudparet och två vittnen. Ni kan också välja att ha vigseln någon annanstans än i kyrkan, till exempel utomhus eller hemma.

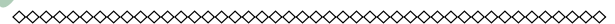
Bröllopsdagar



Fira det som firas kan, gäller kanske lite extra under pandemitider. Och att fira sitt bröllops årsdagar är en gammal tradition i Sverige sedan mitten av 1700-talet. Då firades ofta bröllopsdagen i kyrkan där man gift sig och kallades för jubelbröllop. Ett namn som kommer från de fester som påven höll med inspiration från Bibelns judiska jubelår 1300.

Enligt traditionen skall mannen vid bröllopsdagen ge sin fru en gåva i samma material som namnet på bröllopsdagen, t.ex. något i linne vid linnebröllopet. Idag är det lika vanligt att båda parterna i ett äktenskap uppvaktar varandra.

- 1 år - Bomullsbröllop
- 2 år - Pappersbröllop
- 3 år - Läderbröllop
- 4 år - Fruktröllop
- 5 år - Träbröllop
- 6 år - Sockerbröllop
- 7 år - Yllebröllop
- 8 år - Gummibröllop
- 9 år - Linnebröllop
- 10 år - Tennbröllop
- 11 år - Stålblöllop
- 12 år - Sidenbröllop
- 13 år - Spetsbröllop
- 14 år - Elfenbensbröllop
- 15 år - Kristallbröllop
- 16 år - Fjäderbröllop
- 17 år - Silkesbröllop
- 18 år - Satinbröllop
- 19 år - Galonbröllop
- 20 år - Porslinsbröllop
- 21 år - Nylonbröllop
- 22 år - Jutebröllop
- 23 år - Hampabröllop
- 24 år - Sammetsbröllop
- 25 år - Silverbröllop
- 26 år - Korkbröllop
- 27 år - Balsabröllop
- 28 år - Masonitbröllop
- 29 år - Plywoodbröllop
- 30 år - Pärlbröllop
- 31 år - Mahognybröllop
- 32 år - Granitbröllop
- 33 år - Gnejsbröllop
- 34 år - Skifferbröllop
- 35 år - Korallbröllop
- 36 år - Marmorbröllop
- 37 år - Tegelbröllop
- 38 år - Cementbröllop
- 39 år - Grafitbröllop
- 40 år - Rubinbröllop
- 41 år - Keramikbröllop
- 42 år - Mässingsbröllop
- 43 år - Plåtbröllop
- 44 år - Nickelbröllop
- 45 år - Safirbröllop
- 46 år - Blybröllop
- 47 år - Kvikksilverbröllop
- 48 år - Zinkbröllop
- 49 år - Aluminiumbröllo
- 50 år - Guldbröllop
- 55 år - Smaragdbröllop



MARS

Webbsändningar

Vi webbsänder gudstjänst, musikandakt och lunchmusik. De är stängda för besök och kan endast ses på: www.facebook.com/SvenskaKyrkanValldaSlapKullavik

Öppen kyrka

Hit kan du komma fysiskt.
Max 8 personer samtidigt.

OBS

VECKA 9

TISDAG 2 MARS

SLÄP 12.00

Lunchmusik:

Sång till Lunch
Åsa W -sång,
Björn Johansson
-flygel. Webbsänd.



TORSDAG 4 MARS

VALLDA 19.00

Musikandakt

(tp, rpa) webbsänd.

SÖNDAG 7 MARS – 3 SÖND I FASTAN

VALLDA 11.00 **Gudstjänst** (tp, kk, rpa) webbsänd.

VALLDA 13.00–15.00 **Öppen kyrka** (tp, kk, rpa)

Musik, ljuständning, möjlighet till samtal.



Matlådor

Lunchlåda i Kullavik och Slap för dig i riskgrupp eller med diakonala behov

Tisdagar och torsdagar. Till och med maj månad eller tills vi kan öppna upp igen.

Läs mer på sidan 21.

Matlåda i Vallda

Torsdagar. Till och med maj.

Läs mer på sidan 21.



VECKA 10



TISDAG 9 MARS

SLÄP 12.00 **Lunchmusik:** Fyrhändigt till lunch med Marcin och Wojciech Gluch. Webbsänd.

TORSDAG 11 MARS

VALLDA 19.00 **Musikandakt** (rz, kk) Webbsänd.

SÖNDAG 14 MARS – MIDFASTOSÖNDAGEN

KULLAVIK 11.00 **Gudstjänst** (kj, sj) Webbsänd.

KULLAVIK 13.00–15.00 **Öppen kyrka**

Musik, ljuständning, möjlighet till samtal (kj, sj).

VECKA 11

TISDAG 16 MARS

SLÄP 12.00 **Lunchmusik:** Lasse Nordung vid orgeln. Webbsänd.

TORSDAG 18 MARS

VALLDA 19.00 **Musikandakt** (tp, rpa) Webbsänd.

SÖNDAG 21 MARS

– JUNGFU MARIE BEBÅDELEDAG

SLÄP 11.00 **Gudstjänst** (jm, ln, mb) Webbsänd.

SLÄP 13.00–15.00 **Öppen kyrka** (jm, ln, mb)

Musik, ljuständning, möjlighet till samtal.

VECKA 12



TISDAG 23 MARS

SLÄP 12.00 **Lunchmusik:** Jazz till lunch med Martin Sundströms Duo. Webbsänd.

TORSDAG 25 MARS

VALLDA 19.00 **Musikandakt** (rz, kk) Webbsänd.

SÖNDAG 28 MARS – PALMSÖNDAGEN

VALLDA 11.00 **Gudstjänst** (rz, rpa, ln, mb, sj) webbsänd.

VALLDA 13.00–15.00 **Öppen kyrka** (rz, uj)
Musik, ljuständning, möjlighet till samtal.

SLÄP 18.00–20.00 **Påskens sånger** (jm, tp, kj, ln, mb, rpa, sj) Vi livesänder två timmars härlig påskmusik från Släps kyrka.

Du kan önska sånger i förväg eller direkt på Facebook. Titta in i sändningen en stund och sjung med oss!



VECKA 13

MÅNDAG 29 MARS

SLÄP 18.00 **Passionsandakt** (jm, ln)

TISDAG 30 MARS

SLÄP 12.00 **Lunchmusik:** Lasse Nordung vid orgeln. Webbsänd..

KULLAVIK 18.00 **Passionsandakt** (kj, sj)

ONSDAG 31 MARS

VALLDA 18.00 **Passionsandakt** (rz, rpa)

Präster: Tomas Philipson (tp), Katarina Johansson (kj), Robin Zieseniss (rz), Jenny Magnusson (jm).

Musiker: Lasse Nordung (ln), Sofia Johansson (sj), Rebecka Palmgren Ashour (rp), Maria Blåberg (mb), Maria Raffai (mr), Åsa Winald (åw), Kim Kehlmeier (kk).

APRIL

Webbsändningar

Vi webbsänder gudstjänst, musikandakt och lunchmusik. De är stängda för besök och kan endast ses på: www.facebook.com/SvenskaKyrkanValldaSlapKullavik

Öppen kyrka

Hit kan du komma fysiskt.
Max 8 personer samtidigt.

OBS

VECKA 13

TORSDAG 1 APRIL – SKÄRTORSDAGEN

SLÄP 18.00 Skärtorsdagsmessa (jm, mb, rpa)
Webbsänd.

FREDAG 2 APRIL – LÅNGFREDAGEN

KULLAVIK 18.00 Långfredagsgudstjänst (kj, ln, mb, åw). Webbsänd.

SÖNDAG 4 APRIL – PÅSKDAGEN

VALLDA 11.00 Påskdagsgudstjänst
(rz, ln, rpa, sj, mb) Webbsänd.

VALLDA 13.00-15.00 Öppen kyrka (rz, rpa)
Musik, ljständigning, möjlighet till samtal.



VECKA 14

MÅNDAG 5 APRIL – ANNANDAG PÅSK

SLÄP 14.00 Emmausvandring som avslutas i Särö kyrka.

SÄRÖ 17.00 Gudstjänst (jm, rpa, mb) Webbsänd.



TISDAG 6 APRIL

SLÄP 12.00 Lunchmusik: Sång till lunch med Åsa Winald -sång. Wojciech Gluch -flygel. Webbsänd.

TORSDAG 8 APRIL

VALLDA 19.00 Musikandakt (rz, kk) Webbsänd.

SÖNDAG 11 APRIL – 2 SÖND I PÅSKTIDEN

SLÄP 11.00 Gudstjänst (rz, ln) webbsänd.

SLÄP 13.00-15.00 Öppen kyrka (rz, ln)
Musik, ljständigning, möjlighet till samtal.

VECKA 15

TISDAG 13 APRIL

SLÄP 12.00 Lunchmusik: Lasse Nordung vid orgeln. Webbsänd.

TORSDAG 15 APRIL

VALLDA 19.00 Musikandakt (tp, rpa) Webbsänd.

SÖNDAG 18 APRIL – 3 SÖNDI PÅSKTIDEN

KULLAVIK 11.00 Gudstjänst (kj, sj) webbsänd.

KULLAVIK 13.00-15.00 Öppen kyrka (jm, ln)
Musik, ljständigning, möjlighet till samtal.

VECKA 16



TISDAG 20 APRIL

SLÄP 12.00 Lunchmusik: Sång till lunch med Helena Klavefors, webbsänd.

TORSDAG 22 APRIL

VALLDA 19.00 Musikandakt (rz, kk) Webbsänd.

SÖNDAG 25 APRIL – 4 SÖND I PÅSKTIDEN

VALLDA 11.00 Gudstjänst (tp, rpa, kk) webbsänd.

VALLDA 13.00-15.00 Öppen kyrka (tp, rpa)
Musik, ljständigning, möjlighet till samtal.

VECKA 17

TISDAG 27 APRIL

SLÄP 12.00 Lunchmusik: Mozart till lunch Björn Johansson -flygel, webbsänd.

TORSDAG 29 APRIL

VALLDA 19.00
Musikandakt (tp, rpa)
Webbsänd.



Präster: Tomas Philipson (tp), Katarina Johansson (kj), Robin Zieseniss (rz), Jenny Magnusson (jm).

Musiker: Lasse Nordung (ln), Sofia Johansson (sj), Rebecka Palmgren Ashour (rp), Maria Blåberg (mb), Maria Raffai (mr), Åsa Winald (åw), Kim Kehlmeier (kk).

MAJ

Webbsändningar

Vi webbsänder gudstjänst, musikandakt och lunchmusik på: www.facebook.com/SvenskaKyrkanValldaSlapKullavik

VECKA 17

SÖNDAG 2 MAJ – 5 SÖND I PÅSKTIDEN

SLÄP 11.00 **Gudstjänst** (jm, mb, ln, sj, rpa) webbsänd.

SLÄP 18.00-20.00 **Vårens sånger** (tp, mb, ln, sj, rpa) Vi livesänder två timmars härlig vårmusik från Släps kyrka. Du kan önska sånger i förväg eller direkt på Facebook.

Titta in i sändningen en stund och sjung med oss!



VECKA 18



TISDAG 4 MAJ

SLÄP 12.00 **Lunchmusik**: Gustav Jannert –orgel, webbsänd.

SLÄP 12.30-14.00 **Lunch** Det finns 30 lunchlådor att köpa för 40 kr i Släps församlingshem.

TORSDAG 6 MAJ

VALLDA 19.00 **Musikandakt** (rz, kk) Webbsänd.

LÖRDAG 8 MAJ

SLÄP 9.00-14.00 **Pilgrimsvandring** Som pilgrimer ger vi oss av från det kända till det okända. Vi vandrar tillsammans i lugn takt, varvar med samtal och tystnad. Medtag matsäck och vattenflaska. Anmälan senast 3/5: evelyne.montelius@svenskakyrkan.se

SÖNDAG 9 MAJ – BÖNSÖNDAGEN

KULLAVIK 11.00 **Gudstjänst** (kj, mb) webbsänd.

VECKA 19

TISDAG 11 MAJ

SLÄP 12.00 **Lunchmusik**: Johan Möller Lekemo –piano, webbsänd.

SLÄP 12.30-14.00 **Lunch** Det finns 30 lunchlådor att köpa för 40 kr i Släps församlingshem



TORSDAG 13 MAJ –

KRISTI HIMMELFÄRDS DAG

VALLDA KAPELL 8.00 **Gökotta** (rz, rpa) Webbsänd.

SÖNDAG 16 MAJ – SÖNDAGEN FÖRE PINGST

VALLDA 11.00 **Gudstjänst** (rz, rpa) webbsänd.

VECKA 20



TISDAG 18 MAJ

SLÄP 12.00 **Lunchmusik**: 4-Händigt till lunch med Sonia Jingryd och Helena Young Sul, webbsänd.

SLÄP 12.30-14.00 **Lunch** Det finns 30 lunchlådor att köpa för 40 kr i Släps församlingshem.

TORSDAG 20 MAJ

VALLDA 19.00 **Musikandakt** (rz, kk) Webbsänd.

SÖNDAG 23 MAJ – PINGST DAGEN

SLÄP 11.00 **Gudstjänst** (jm, ln, äw) webbsänd.

SLÄP 15.00-17.00 **Öppen lekpark** med aktiviteter och servering mm. (utifrån rådande coronaläge)

VECKA 21



TISDAG 25 MAJ

SLÄP 12.00 **Lunchmusik**: Lasse Nordung –orgel, webbsänd.

SLÄP 12.30-14.00 **Lunch** Det finns 30 lunchlådor att köpa för 40 kr i Släps församlingshem.

TORSDAG 27 MAJ

VALLDA 19.00 **Musikandakt** (tp, rpa) Webbsänd.

FREDAG 28 MAJ

KULLAVIK 19.00 **Thank God it's Summer** –Musikcafé

SÖNDAG 30 MAJ – HELIGA TREFALDIGHETSDAG

KULLAVIK 11.00 **Gudstjänst** (kj, mb) webbsänd.

SLÄP 18.00 **Sommarsånggudstjänst** (kj,mb)

Mötesplats för dig som vårdar en nära anhörig

När myndigheterna ger klartecken att öppna upp för sammankomster kommer vi starta en mötesplats för dig som vårdar en nära anhörig som drabbats av cancer, Alzheimers, Parkinson, tvångstankar o.s.v.

Det kan kännas tungt att bära allting själv. Att få träffa andra i liknade situation och prata av sig, dela tankar och erfarenhet i förtroende kan kännas lättande. Vi bär varandras bördor. Om detta är något för dig är du välkommen att hör av dig till diakon Eva Montelius på tel: 031-788 73 04, mobil: 0760-02 31 04, evelyne.montelius@svenskakyrkan.se.

Präster: Tomas Philipson (tp), Katarina Johansson (kj), Robin Zieseniss (rz), Jenny Magnusson (jm).

Musiker: Lasse Nordung (ln), Sofia Johansson (sj), Rebecka Palmgren Ashour (rp), Maria Blåberg (mb), Maria Raffai (mr), Åsa Winald (äw), Kim Kehlmeier (kk).

Våriga recept

MATLÅDA PÅ
TISDAGAR OCH
TORSDAGAR SIDAN 21

Här kommer två smarriga recept från lunchköket i Vallda församlingshem. Den gröna ärtsoppan är en återkommande och mycket uppskattat klassiker. Och vad sägs om en solig kaka till kaffet efteråt?

Grön ärtsoppa

Portioner: 4 | Tid: 20 min

INGREDIENSER

- 2 tsk rapsolja
- 1 skalad och hackad gul lök
- 2 pressade vitlöksklyftor
- 600 g frysta gröna ärtor
- 7 dl vatten
- 2 grönsaksbuljongtärningar
- 2 dl crème fraiche
- salt
- 1/2 tsk malen svartpeppar



GÖR SÅ HÄR

- Hetta upp olja i en kastrull, fräs lök och vitlök.
- Tillsatt ärtor, vatten och buljongtärningar. Låt koka upp och sjud i 3 min.
- Tillsatt crème fraiche, smaka av med salt och svartpeppar. Mixa soppan slät med en stavmixer, rör om och håll varmt.
- Förslag på tillbehör som piffar soppan lite extra: Smörstekta krutonger, kokta äggghalvor, baconcrisp, svartpeppar, creme fraiche med pepparrot.

Värdinnor sökes

Marie ska flytta och Jenny arbeta på kyrkogården så därför söker vi en värdinna till Vallda och en till Släp, för matlagning och städ. Kanske är det du som gärna gör det lilla extra och sprider värme i mötet med andra. Läs mer på hemsidan och hör av dig med cv snarast.

LOVE
COOKING?



Fryst cheesecake med saffran

Portioner: 10-12 bitar | Tid: över 60 min

INGREDIENSER

- 200 g digestivekex
- 100 g smält smör
- 300 g färskost (cream cheese)
- 3 äggulor
- 1.5 dl strösocker
- 1 tsk finrivet apelsinskal
- 1 msk färskpressad apelsinjuice
- 0.5 g saffran
- 3 äggvitor
- 3 dl vispgrädd
- Physalis eller annan frukt/bär till garnering

GÖR SÅ HÄR

- Krossa digestivekex (t.ex. i en mixer) och blanda med smält smör. Tryck ut i botten av en form med löstagbar kant, ca 24 cm i diameter.
- Vispa färskost, äggulor, strösocker, finrivet apelsinskal, färskpressad apelsinjuice och saffran till en fluffig smet.
- Vispa äggvitor fluffigt i en bunke och vispgrädd fluffigt i en annan bunke.
- Vänd ner grädden i färskostblandningen. Vänd sedan ner äggvitorna. Håll smeten i formen och frys minst 6 timmar.
- Gamera med valfritt, t.ex. physalis.

Recept från Marie Sångberg och lunchköket i Vallda församlingshem.



ANNIES PÅSKFÖNSTER

Hej på er, alla kompisar!

Visst är det roligt att Annie kommer tillbaka till oss. Kom och hälsa på henne och kompisarna i Kullavikskyrkans barnfönster. Så får ni se vad hon hittar i sitt påskägg och vad hon har för spännande att berätta om påsken. Dessutom brukar hon ju ha härliga pysseltips och annat skoj.

För er nya kompisar kan vi berätta att Annie blir väldigt glad för teckningar som ni målar och lägger i kyrkans brevlåda. Måla gärna en påskig teckning, eller gör som Zebran och lämna en redan nu, kanske om vad du längtar efter just nu.

Vi ses!
Kram Annie



Glad påsk



Hej alla barn och föräldrar!

Oj, oj, oj vad längesen vi sågs nu. Hoppas att ni mår bra!? Vet ni att djuren lägger ut en ny hälsning varannan vecka med Småbarnssång till er på Kullavikskyrkans Facebook :) Häng gärna med oss där i sång, dans och annat skoj! Ibland har djuren nåt extra på gång, det kan bl.a. vara en lek, klurighet eller några tankar från Vise Grisen.

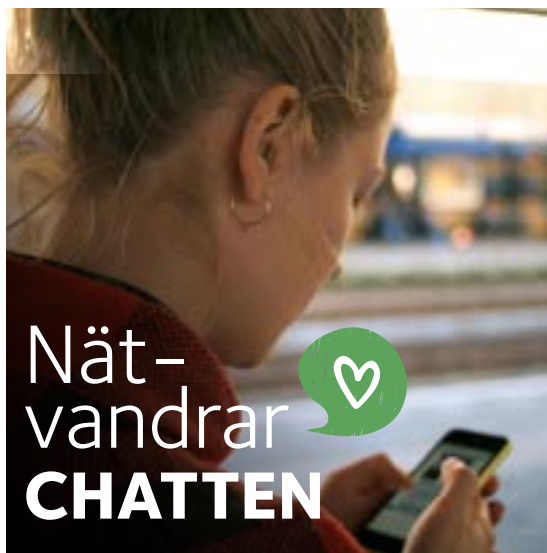
SMÅBARNSSÅNG ONLINE
VARANNAN FREDAG



Vi längtar efter er i alla fall, det vill vi lova!

Ta hand om varandra så hoppas vi att vi snart kan ses igen!
Varma kramar från Zebran, Lejonet, Grisen & Enhörningen





Nät- vandrar CHATTEN

Nätvandrchatten är till för dig mellan ungefär 12 och 25 år.

Här får du prata om precis vad du behöver och vill. Du är välkommen om du bara vill småprata med någon trygg vuxen, eller om du vill prata om något som känns svårt och jobbigt för dig. De som chattar är personer som jobbar i Svenska kyrkan. Alla har tystnadsplikt och du är helt anonym.

svenskakyrkan.se/natvandrchatten



Svenska kyrkan 



Vårt fantastiska filmteam

Så här kan det se ut när vi livesänder eller förinspelar webbsända gudstjänster. Caroline redigerar och paketerar det hela, Filip filmar och hittar bästa vinkeln, Daniel som är gammal dj sköter ljudet. Vi ses på Facebook!

Barngrupper

Bebisrytmik och nynna, sjunga, gunga grupperna har pausats tills vidare p.g.a. coronaviruset. Håll utkik på vår hemsida och sociala medier för när vi kan dra igång utomhus på lekplatserna.



Illustration: Annakarín Jerndal

7136
*gångar har
Vallda församlings
julfilm visats.*

940
*matlådor har gjorts
i Vallda församlings
kök sedan vi fick
stänga luncherna.*

Hej
alla härliga människor som jag träffat på
yogan, zumban och stavgången under åren!
Aldrig hade jag trott att det skulle bli ett
sånt konstigt år som det blev år 2020.
Jag längtar efter att få träffa er igen ☺

Jag hoppas att vi kommer kunna ses igen i
alla fall utomhus innan sommaren kommer.
Jag vill också välkomna alla nya att våga
komma och prova våra härliga verksamheter.
Kom och dansa zumba, träna yoga eller kom
med på stavgång om du vill ha sällskap på
promenaden. Håll utkik så att ni inte missar
när vi sätter igång igen!

Tills vi ses igen kan ni träna ryggen med
detta enkla ryggpas eller dansa loss till
spellistan från Spotify.
Kolla även skärmen utanför Kullavikskyrkan
för "veckans utmaning" ☺

Ta hand om er! Med värme
Sari Abrinder

Hälsning från Sari

Sätt dig bekvämt och stabilt på en stol eller med korslagda ben på golvet.
Andas långsamt in och ut genom näsan 5 gånger och följ andningen i
kroppen så noggrant som möjligt. Gör följande övningar ca
10 gånger. Ligg gärna och vila på rygg 5 minuter efteråt.



Zumba spellista

Sätt ihop denna härliga
spellista på Spotify om du
vill dansa zumba hemma.

Soy para Ti
Marcela Cezán, Beto Perez

Dance with me tonight
Olly Murs

Todo, Todo, Todo
Daniela Romo

Bakers Dozen
Jeff Taylor



1. Ryggflex: Andas in och kom fram med över-
kroppen, dra axlarna lite lätt bakåt. Andas ut och
runda ryggen bakåt.



2. Ryggvridning: andas in och vrid överkroppen åt
vänster, andas ut och vrid överkroppen åt höger.



3. Ryggböjning: andas in och sträck på ryggen,
andas ut och böj ryggen åt höger, andas
in tillbaka till mitten, andas ut böj åt vänster.



4. Ligg på rygg. Andas in och lyft
höfterna mot taket, andas ut och kom
ner med höfterna till golvet.



Konfirmandarbetet ställer inte in – vi ställer om

I tider av pandemi tvingas konfirmandarbetet i Särö pastorat hitta nya vägar för att träffa konfirmanderna. Sedan i september har pastoratet igång fem konfirmandgrupper som till en början under hösten kunde träffas som vanligt. Sedan december har grupperna ställts om till att ha digitala träffar på internet. Att det handlar om just ungdomar är tacksamt eftersom sociala medier ligger nära tillhands för åldersgruppen. Livesända andakter

på Instagram, kommunikation via Snapchat och träffar på Discord med både ljud och video varvas om vartannat. Det är utmanande men spännande men naturligtvis hoppas vi kunna träffa konfirmanderna live inför konfirmerationer i vår och sommarkonfirmander i sommar.

Ps: Man kan fortfarande hoppa på sommargrupperna innan påsk. Se hemsidan!



Matlåda i Vallda

Sopplunchen i Vallda är pausad tills vidare och under tiden erbjuder vi matlåda. Oavsett om du är riskgrupp, sitter i karantän eller bara vill träffa oss en stund, har du möjlighet att köpa kökets matlåda som du äter var du själv vill.

Matlådan beställs senast kl. 14.00 torsdagen veckan innan på tel: 0765-01 73 21 (lämna namn, telefonnummer, antal) och hämtas i Vallda församlingshem mellan kl. 11.30 och 12.30. För den som inte kan komma och hämta maten själv finns det vissa torsdagar begränsad möjlighet för hemleverans i Vallda. Matlådan kostar 50 kr. Vi har kapacitet att laga 50 portioner.

Lunchlåda i Kullavik och Släp för personer i riskgrupp eller med diakonala behov

Våra luncher är pausade tills vidare. Istället erbjuder vi lunchlådor på tisdagar och torsdagar tills dess vi kan öppna upp igen. Luncherna beställs senast fredag kl. 12.00 veckan innan.

Samtliga veckans lunchlådor beställs senast fredag kl. 12.00 veckan innan. På tel: 0760-02 31 43. Lämna namn, telefonnummer, antal, samt i vilken kyrka du hämtar din lunchlåda. Du kan hämta din lunchlåda mellan kl. 12.00 och 13.00 i Släp eller Kullavik. Vid svårighet att hämta maten själv meddela vid beställning per telefon. 50 kr per portion.

Betalning:

Alternativ 1 Swisha: 123 494 4989

(Skriv: Lunch + vilken kyrka du hämtar)

Alternativ 2 Betala via bankgiro: 905-3240

(Skriv: Lunch + vilken kyrka du hämtar).

Döpta

VALLDA FÖRSAMLING

Hulthén Noel Alexander
Kjellberg Amadeus Robin

SLÄPS FÖRSAMLING

Bernåker Pollie Linnea Fideli
Emilsson Ua Lis
Engman Larsson Leon Oscar
Trogen Ines Lilian

Vigda till äktenskap

VALLDA FÖRSAMLING

Nilsson Gert Inge
Gisslén Rondin Anna Helena



Foto: Linda Mickelsson /Ikon

Vigda till sista vilan

VALLDA FÖRSAMLING

Brandqvist, Bertil
Börjesson, Rolf
Frisk, Kent
Hake, Anita
Hansson, Åke
Jegermalm, Anders
Käll, Annelie
Källberg, Elna
Lindelöf, Lars Erik
Rimark, Folke
Rosberg, Svante
Stenbeck, Kerstin
Svensson, Glenn

SLÄPS FÖRSAMLING

Bergström, Carl-Henrik
Bonander, Lilian
Christell, Ulla
Dalman, Sven
Eliasson, Ruth
Eriksson, Yvonne
Hejdenberg, Kjell

Huggert Hellgren, Lena
Ugander Hösterey, Ulrika
Olsson, Anne-Marie
Sandén, Ann-Britt
Thott, Bengt
Wallin, Göran
von Essen, Carl

KULLAVIKS FÖRSAMLING

Aho, Asko
Aho, Tina
Henriksson, Angela
Juil, Doris
Karlsson, Britt-Marie
Kristianson, Tore
Söderqvist, Roy
Wester, Yvonne



Foto: Magnus Aronson /Ikon



Foto: Kristin Lidell /Ikon
Illustration: Annakarin Jerndal

Enskilt dop

Vi erbjuder självklart enskilt dop. Just nu är det en maxgräns på 8 personer i kyrkan exklusive präst och musiker. I alla våra kyrkor finns kamerastativ. Boka dop och vigsel hos Stefan på pastorexpeditionen på tel: 0300-32 35 50 eller e-post: saro.pastorat@svenskakyrkan.se

Samtalsstöd

När livet är svårt kan du behöva samtala med någon.



Om du behöver samtala med någon eller annat stöd så är du välkommen att höra av dig till våra präster, diakoner eller samtalsterapeuter. Samtalen kan ske över telefon.

I Särö pastorat möter vi människor i enskilda samtal och i grupper. Här arbetar flera präster, diakoner och samtalsterapeuter, som finns till för församlingarnas invånare; oavsett kön, etnicitet, sexuell läggning eller livsåskådning. Vi är vana vid att möta människor i olika situationer och har tystnadsplikt.

Det är inget konstigt att söka hjälp eller behöva prata. Du behöver inte vara kristen eller medlem i Svenska kyrkan och det kostar ingenting.

Hör av dig till någon av oss eller vår växel på tel: 0300-32 35 50, saro.pastorat@svenskakyrkan.se

Journalhavande präst tar emot samtal alla dagar 17-06. Ring 112 och fråga efter Journalhavande präst. Det finns även möjlighet att skriva digitalt brev eller chatta på www.svenskakyrkan.se



Ulla Jacobsson
VALLDA FÖRSAMLING
Diakon

Direkt: 0300-32 35 63
Mobil: 0760-02 31 63
ulla.jacobsson@svenskakyrkan.se



Katarina Johansson
KULLAVIKS FÖRSAMLING
Präst / Komminister

Direkt: 031-788 73 03
Mobil: 0760-02 31 03
katarina.x.johansson@svenskakyrkan.se



Robin Zieseniss
VALLDA FÖRSAMLING
Präst / Komminister

Direkt: 0300-32 35 62
Mobil: 0760-02 31 62
robin.zieseniss@svenskakyrkan.se



Elisabeth Belgrano Laasanen
KULLAVIKS FÖRSAMLING
Diakoniassistent, Existentiell vägledare

Direkt: 031-788 73 05
Mobil: 0760-02 31 05
elisabeth.belgrano@svenskakyrkan.se



Eva Montelius
SLÄPS FÖRSAMLING
Diakon

Direkt: 031-788 73 04
Mobil: 0760-02 31 04
evelyne.montelius@svenskakyrkan.se



Anna Schweizer
KULLAVIKS FÖRSAMLING
Församlingspedagog
Socionom och samtalsterapeut
Steg 1 i systemisk terapi

Direkt: 031-93 52 80
Mobil: 0760-02 31 50
anna.schweizer@svenskakyrkan.se



Jenny Magnusson
SLÄPS FÖRSAMLING
Präst / Komminister
Direkt: 031-93 50 80
Mobil: 0761-35 87 12
jenny.i.magnusson@svenskakyrkan.se



Sara Wickstrand
KULLAVIKS FÖRSAMLING
Pedagog i barn och familjearbetet
Samtalsterapeut och KBTcoach

Direkt: 031-788 73 22
Mobil: 0760-02 31 22
sara.wickstrand@svenskakyrkan.se



Korsord

Lös och skicka in senast den 5/5, så har du chans att vinna en kasse med gott och blandat. Vinsten hämtas på pastorexpeditionen i Vallda.

Grattis till Pia Lundborg (Vallda) och Anna Mårtensson (Vallda) som vann på förra korsordet.

Fota av denna sida när du löst korsordet och maila till: saro.kyrknyckeln@svenskakyrkan.se

Eller posta till: Kyrknyckeln Särö pastorat Vallda Kyrkbyväg 8 434 90 VALLDA

Glöm inte att fylla i namn!

Namn: _____

Ort: _____

Tel: _____

				TIDIG VÅR- BLOMMA		JUNG- FRULIGT RING- LADE I EDEN	SES DEMONSTRERA	BO- RICKAN		
				SÖM- TUTA				UNDER- ORT		
				HON BE- TRAKTAS SOM VÄSTER- GÖT- LANDS OCH SKÖVDES HELGON	PROFET	PRO- PAGAN- DIST		FÖRN- NOR- DISK GUD		
				HITTAS FYLL- NINGEN					APRIL	
	GÅR TUR SOM RETUR	RÄTT I SKOL- BOK	PRYDS TILL HELGEN AV FÄRG- GRANNA VIPPOR		HÄR PÅ FÄR	FRIDEN		STIGER OM VÅREN		
MOTOR- KLUBB		STÖT	BÖR MAN INTE GÖRA AV SMÄSAK	SÄLL		LITHUS		ÖRE- BRO LÄN	SAMLAR LÄRARE	
ALLMÄN HELG- DAG			VARA RÄDD OM			VILA FÖRE- KOM- MANDE				
								TUR TILL SYLT	TRIPPAS PÅ EVAS TRED- JE SON	
HÄRD- FÖR			GÖR VI MOR I MAJ GÄLLER			SKOPAN DRIVA PÅ				
ROTERT VERKTYG MED FLERA SKAR ELLER TANDER					UTSÖR HALVA MÄNSK- LIGHETEN	MÖDER SOM FLECK FREDS- PRIS RÖKELSE				
					BOMMA			EN TED GENENDE		
									HÄLLA I SIG LAGER	
									LÄNGD- MÄTT	
						BÖR INGEN BLI OHÖRD				
						MISSAT FÖR VÅR ELIT				
					EN AV DAVIDS SÖNER					
					DET DE- LAR ME- NINGAR					
<h2>PSALMEN</h2> <p>"Här var mellan ljuset och mörkret en strid. Dock segrade ljuset □ □ □."</p>										
									BOK 2101	