



**Obs! Uppmärksamma eventuella begränsningar i deltagarantal på grund av pandemin. Aktuell information finns på hemsidan. Det går också bra att kontakta församlingsexpeditionen.**

## Gudstjänster:

**Högmässa med kyrkkaffe:**  
Sön kl. 10.00

**Gudstjänst med små & stora:**  
Sön 6/2, 10/4 kl. 14.00

**Morgonmässa/andakt:**  
Tis kl. 8.30

**aXet mässa och ungdomskväll:**  
Fre udda veckor kl. 19.00-24.00

**Sångandakter på trygghets- och vårdboenden:**  
Brorsbacke: 9/2, 23/2, 9/3, 23/3, 6/4, 20/4, 4/5, 18/5, 1/6 kl. 14.00

Folkparken: 16/2, 16/3, 13/4, 11/5 kl. 14.00  
Ljunghaga: 14/2, 14/3, 11/4, 9/5, kl. 14.30  
Sälgen vårdboende: 16/2, 16/3, 13/4, 11/5 kl. 14.30  
Sälgen trygghetsboende: 2/3, 30/3, 27/4, 25/5 kl. 14.00

**Gudstjänster under fasta och påsk:**  
2/3 kl. 19.00 Askonsdagsmässa i kapellet  
14/4 kl. 19.00 Skärtorsdagsmässa  
15/4 kl. 10.00 Långfredagsgudstjänst  
16/4 kl. 23.30 Påsknattmässa  
17/4 kl. 10.00 Festmässa  
18/4 kl. 14.00 Emmausvandring på kyrkogården

**Kristi himmelfärdsdag:**  
26/5 Festmässa med efterföljande invigning av Himlagårds nya del..Detaljer publiceras under våren.

## Mötesplatser:

**Orangeriet på kyrkogården:**  
Öppet dagtid under arbetsdagar

**Café Himlagård:**  
Tis och fre kl. 13.30-15.30

**Promenadgrupp:**  
Ons kl. 10.00 Samling vid församlingshemmet för lätt promenad med samtal och fika

**Soplunch med bön:**  
Tors jämna veckor kl. 12.00

**Allsång med Ahlberg:**  
Fre kl. 13.30 (sista 29/4)

**Söndagsöppet**  
27/2, 27/3, 24/4 kl. 14.30

## Barn och unga:

**Sångstund med små & stora (0-18 mån):**  
Ons kl. 9.30

**Barngruppen Kids (åk F-2):**  
Ons kl. 15.30-16.30

**Barngruppen Youngsters (åk 3-5):**  
Ons kl. 16.30-17.30

## Körer

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

**Stjärnkören (åk F-2):** Ons kl. 16.30-17.20

**Änglakören (åk 3-5):** Ons kl. 15.30-16.20

**Himlakören (åk 6-9):** ons kl. 18.00-19.00  
Kontakta Nils Henriksson för mer information om barnkörerna.

**Voice Angelo (16-25 år):**  
Kontakta Cecilia Alling Andersen för mer information.

**Voice Celeste (vuxenkör):**  
Ons kl. 19.00-20.45. Kontakta Cecilia Alling Andersen för mer information.

## Konserter:

**Lunchmusik:**  
Tors udda veckor kl. 12.00. Se hemsidan för fullständigt program.

**Kullabygdens symfoniorkester:**  
26/3 kl. 17.00 Vårkonsert. Obs! Inträde

**Önskepsalmen:**  
27/3 kl. 17.00 Konsert med hyllning till våra vackra psalmer. Medverkar gör Voice Celeste och brasskvartett. Se hemsidan för info.

**Stabat Mater av G. B. Pergolesi:**  
3/4 kl. 17.00 Damkör ur Voice Celeste, stråkkvintett, sångsolister. Se hemsidan för info.

**Höganäs musikkår:**  
9/4 kl. 15.00 Vårkonsert

*Med reservation för ändringar*

## Kontakt:

**Post- och besöksadress till kyrka och församlingshem:**  
Kyrkplatsen 3, 263 31 Höganäs

**Lotta Klang**  
Expedition, 042-36 21 80

**Magnus Nordström**  
Kyrkoherde, 042-36 21 82

**Johanna Ljungström**  
Komminister, 042-36 21 92

**Kicki Barklund**  
Komminister, 042-36 21 94

**Sofia Knutsson**  
Församlingspedagog, 042-36 21 95

**Nils Henriksson**  
Kantor, 042-36 21 88

**Cecilia Alling Andersen**  
Organist, 042-36 21 90

**Josefina Klang**  
Kommunikatör, 042-36 21 93

**Edina Kovacs**  
Församlingsvärdinna, 042-36 21 87

**Agneta Svensson**  
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)  
kristel.lundblad@svenskakyrkan.se

**Hemsida:**  
www.svenskakyrkan.se/hoganas

**Epost:**  
hoganas.forsamling@svenskakyrkan.se

**Facebook:**  
www.facebook.com/svkhoganas

**Himlabladet:**  
Ansvarig utgivare: Magnus Nordström  
Redaktör: Josefina Klang

# Himlabladet

februari - maj 2022



## Möt dina förtroendevalda: Julia Glaving, vice ordförande i kyrkorådet

I september i fjol hölls kyrkovalet som brukligt vart fjärde år. Kyrkovalet är en stor apparat som involverar många medarbetare under åtminstone ett års tid. Genom valet utses de förtroendevalda som ska styra Svenska kyrkan under de kommande fyra åren på nationell nivå, stiftsnivå och församlingsnivå. När valresultatet fastställts var det nya kyrkofullmäktiges första uppdrag att utse bland annat kyrkorådets ledamöter. Det är kyrkorådet som fattar beslut angående den löpande verksamheten och olika satsningar inom densamma.

Höganäs församling är välsignad med engagerade förtroendevalda som gärna vill dra sitt strå till stacken i församlinglivet. I december valdes Julia Glaving till vice ordförande. Hon har ett gediget församlingsengagemang i ryggen som bland annat ledare i konfirmandarbetet, kyrkvärd och volontär i Svenska kyrkan i utlandet.

Efter några års studier och arbete på annan ort, har Julia nu flyttat tillbaka till Höganäs. Under den nya mandatperioden och i sitt nya förtroendeuppdrag hoppas hon få lära sig mycket och växa i ansvar. Hon vill också se en församling som växer.

- Jag hoppas att församlingen ska växa, inte bara till antalet aktiva medlemmar utan också att vi på ett bra sätt ska ta hand om de som redan finns. Så att dessa får växa i ansvar, tro och gemenskap, förklarar hon.

Hon har dessutom en särskild fråga som hon är intresserad av. Genom egna erfarenheter av ungdomsarbete vill hon hitta ett sätt för unga vuxna att fortsätta ha en naturlig plats i församlingen när de växt ur ungdomsverksamheten.

- Jag vill gärna jobba mer för att inte bara ungdomar utan att alla medlemmar ska känna att de inkluderas och kan påverka kyrkan, avslutar hon.

*Josefina Klang, kommunikatör*

## I detta nummer av Himlabladet:



Nytt år med löften som håller  
**sida 2**



Reflektion över våren och fastetiden  
**sida 3**



Mat är en mänsklig rättighet, ändå går miljoner människor på jorden hungriga. Act Svenska kyrkan arbetar med partners över hela världen för att främja en hållbar och rättvis matförsörjning. Läs mer på svenskakyrkan.se/act/fasttektionen

**sida 3**





Foto: Gustaf Helsing/IKON

## Nytt år med löften som håller

**Det är redan** februari och det nya årets första veckor har tillryggagagts. Vardagens rutiner hittar sin plats igen och storhelger-nas yra ser vi vagt i backspeglarna. Det är inte bara med glädje och förväntan som vi tar oss an dessa storhelger. De tenderar att lägga stor press över människor där sociala medier och kanske familj och vänners förväntningar bidrar till en stress som förtar lite av glädjen. För att inte tala om det årliga pratet om nyårslöften. Ofta brukar nyårslöften innehålla närmast oppnåeliga bilder av vem vi vill bli innan året är slut. Det ska tränas och ätas rätt. Det finns andra vägar att gå för den som vill sätta upp ett mål för det nya året - mål som inte låter så mycket för världen, men som kan göra skillnad i längden.

**Våga säga nej:** Det är ofta svårare än man tror. När viljan att vara tillmötesgående och vara andra till lags resulterar i att vi gör saker som vi egentligen inte vill kan det tära på vårt eget mående. Vi kan lära oss att lyssna på vad vi själva behöver genom att öva oss i att säga nej. Det som också är

viktigt att komma ihåg är att nej inte behöver motiveras. Vi behöver inte alltid förklara varför. "Jag vill inte" är en fullständig mening som inte behöver utvecklas.

**Våga be om hjälp:** Detta är också svårare än man tror. Att klara av saker själv är något som många drivs av, och visst är det skönt att känna att man klarat något på egen hand. Men ofta bär vi bördor eller sliter med saker i ensamhet i onödan. Att be om hjälp är inte en svaghet, utan en styrka. Genom att be om hjälp bjuds någon annan in för att bidra med sin kraft och en möjlighet för utbyte öppnar sig. Så våga be om hjälp, vare sig det handlar om att hjälp med att bära en tung kasse mat, be om skjuts eller prata om något som känns besvärligt. Att be om hjälp kan också handla om att vända sig till Gud för att få ny energi eller vägledning. I kyrkan får du dessutom göra detta tillsammans med andra!

**Frisk luft varje dag:** Istället för att avlägga ett löfte om ett gediget träningsprogram så kan målet att få frisk luft varje dag vara

gott nog. Det behöver inte handla om långa promenader eller löprundor, utan fem minuter utomhus kan göra stor skillnad för vårt mående, särskilt under de mörkare och kallare månaderna. Och kom ihåg att regn och blåst inte är så farligt. Blir vi blöta och kalla går vi in och värmer oss. Är du ute på stan i det skånska vinterrusket kan du alltid värma dig en stund i församlingshemmet.

Det viktigaste av alla löften som gäller var och en av oss är inget löfte vi ger, utan ett löfte vi får. Det är Gud själv som lovar att alltid vara med oss, att aldrig överge oss. Det enda vi behöver göra är att våga lita på det.

Dessa enkla men ändå utmanande förslag på löften, eller de kanske ska kallas för förhållningssätt, kan förhoppningsvis bidra till välmående som är mer hållbart än stränga mat- och träningsprogram. Och de kan träda i kraft när vi vill. Det krävs inte ett nyår.

*Josefina Klang, kommunikatör*



## ... och däremellan kommer fastan

**Våren är snart** i antågande efter en ovanligt kall vinter, på många sätt. Jag får alltid ny energi i samband med våren. Dagarna blir ljusare, blommorna tittar fram och fåglarna sjunger. Med våren inleds också fastan – den period under kyrkoåret som präglas av bön, efterföljd och fasta. Fastan kan, med sin prägel av försakelse, tyckas stå i motsats till den spirande våren, men jag tror tvärtom att de har många likheter. Fasta och försakelse är ord som ofta klingar negativt i våra öron, men det finns ett djup i orden som är viktigt att nå. På askonsdagen, som infaller den 2 mars och som inleder fastan, läser vi från Jesaja:

”Är det en sådan fasta jag vill se: en dag då man spåker sig, hänger med huvudet som ett strå, ligger i säck och aska? Kallar du det fasta, en dag som behagar Herren? Nej, detta är den fasta jag vill se: att du los-sar orättfärdiga bojor, sliter sönder okets rep, befriar de förtryckta, krossar alla ok. Dela ditt bröd med den hungrige, ge hemlösa stackare husrum, ser du en naken så klä honom, vänd inte dina egna ryggen! Då

bryter gryningsljuset fram för dig, och dina sår skall genast läkas.” Jesaja 58:5-8

Fastan är inte till för att vi ska gå ner ett par kilo i vikt eller bli kvitt vår sockerberoende. Fastan är en gåva från Gud, ett erbjudande om att stanna upp, ta ett steg åt sidan i det liv som annars bara rullar på, för att på så sätt göra det möjligt att se vad som egentligen är väsentligt i våra liv. Fastan handlar om att avstå från sådant som annars tar vår uppmärksamhet, för att i stället hitta den plats i vårt inre där vi är oss själva och där vi kan komma närmare Gud och vår medmänniska. Det är ofta en svår väg att gå, då det också blir tydligt att vi inte är perfekta, vi är människor med fel och brister, men Gud gör oss hela.

Fastan förbinds många gånger med ök-nens kärva karghet. Fokus blir då lätt på vad vi avstår från. Men att avstå kan också leda till nya upptäckter och möjligheter. När jag för några år sedan besökte öknen i Israel och vi såg ut över öknen berättade vår guide att den dag när regnet väl kommer så börjar allting grönska. Öknen är inte

död, där finns fullt av liv som bara väntar på att få slå ut och blomma. Öknen, såväl som fastan, kan föda nytt och rikare liv. Detta vittnar om Guds kärlek som kan föda liv där livet verkar avlägset; Guds kärlek som kan föda evigt liv, vilket fastan förbereder oss på i sin riktning mot påskens mysterium. Vårt liv utan Gud är förgänglighet, men med Gud blomstrar öknen och vi får nytt liv.

*Johanna Ljungström, präst*



*Mat är en mänsklig rättighet, ändå går miljoner människor på jorden hungriga. Act Svenska kyrkans fasteaktion pågår från fastlagssöndagen till och med palmsöndagen.*