

JÄRFÄLLA FÖRSAMLING:

# Tusen möjligheter

NOVEMBER – DECEMBER 2022

**KONSTEN ATT DÖ**  
– författaren Ulf Nilssons  
anteckningar  
sid 8

**KORSORD**  
sid 23

**ALLHELGONA** sid 3

**PICKNICK MED PAX**  
Monica Boye-Møller  
– historien är  
viktig för samhälls-  
utvecklingen  
sid 12

**Jessica Gustafsson  
och Clowner  
utan Gränser  
sprider skratt i  
utsatta miljöer**  
sid 16

## SOFIA KAPPEL

– filmen *Pleasure* har  
hjälpt mig jättemycket sid 4–7



# Vad är sorg?

**OFTA HÖR ELLER LÄSER JAG** att människor säger eller skriver: "Jag beklagar sorgen", till dem som förlorat en nära anhörig. Men är det verkligen sorgen vi beklagar? Är det inte förlusten?

När vi förlorar någon eller något så är det helt naturligt att vi reagerar med sorg. Vi borde inte beklaga någons reaktion, utan det som orsakat reaktionen. Om någon slår sig och börjar gråta då beklagar vi ju inte att de gråter utan att de slagit sig? Då borde det inte vara sorgen vi beklagar, utan själva förlusten.

Att drabbas av sorg utlöser ungefär samma reaktion som när vi är stressade. Våra reaktioner är inte något vi väljer, utan är något som ligger bortom vår kontroll och styrs av kroppens egna reflexer och vårt psyke.

**DET FÖRSTA SOM HÄNDER** är att vi drabbas av chock. I chocken finns det tre vanliga reaktionsmönster – "fly, fäkta eller frys". Detta är inget vi kan styra över utan det kommer av sig själv. Blodet samlas i våra stora muskelgrupper och vi får ett tunnelseende som ibland upplevs som en "ostkupa". Våra kognitiva färdigheter sätts delvis ur spel eftersom våra tankar inte följer sina normala hjärnbanor, utan går en kortare väg.

Efter några timmar upp till några dagar senare övergår vårt psyke från chock till reaktion. Beroende av vilka försvarsmekanismer vi utvecklat ser reaktionsfasen olika ut hos var och en av oss. En del blir väldigt rationella och

andra förnekar det inträffade. Det finns nästan lika många reaktionsmönster som det finns personligheter. I denna fas är vårt känsloliv väldigt ambivalent och det kan skifta från timme till timme.

Veckor och månader senare börjar vi sakta men säkert att bearbeta vår förlust. Vi ställer oss massor med frågor och söker svar. Ibland har vi behov av att prova våra svar och gestalta dem i konkreta handlingar. Vi söker svar på framför allt frågorna: Vem är jag nu? Hur ska mitt liv gå vidare?

**SORGENS ANSIKTE SKILJER** sig från person till person men vi går igenom ungefär samma faser. Beroende av vår personlighet och vem eller vad det är vi mist så ser varje fas olika ut för oss. De tar också olika lång tid.

Vad kan du och jag göra för att underlätta någons sorg?

Jag tror inte att det finns några tröstens ord som ställer allt till rätta. Däremot vet jag av erfarenhet att de absolut flesta klarar av sorg om de äter, dricker, sover och rör på sig. Jag vet också att många är hjälpta av att någon delar deras tankar, känslor och tid genom att vara närvarande. Ibland tänker vi att vi inte ska störa den som sörjer, men jag tror att det är precis tvärtom. Hör av dig men acceptera att den som sörjer inte alltid önskar prata, bli bjuden på middag eller ta en promenad.

**HÄR I DIN FÖRSAMLING** erbjuder vi sorgegrupper för den som mist en livskamrat. Vi erbjuder också enskilda samtal för den som önskar det. Uppgifter hittar du på vår hemsida.

Psalm 217 vers 2 ställer inte allt till rätta men den har gett mig lindring i mina sorger:

*Läk mitt öga, att jag ser  
hur du är i allt som sker.  
Där jag bäst behöver dig  
är du allra närmast mig.*



KRISTER KAPPEL  
KYRKOHERDE OCH PROST

## Berättelsernas dynamiska kraft



12

## Konsten att dö

– författaren  
Ulf Nilssons  
anteckningar

8

## Hänt sen sist

18



## Händer i Järfälla sid 20

Svenska kyrkan   
JÄRFÄLLA

Utges av Svenska kyrkan i Järfälla. Denna tidning klassas som samhällsinformation och delas ut till samtliga hushåll i Järfälla kommun.

Ansvarig utgivare: Krister Kappel

E-post till redaktionen:

jarfalla.tusenmojligheter@svenskakyrkan.se

Församlingsexpeditionen har  
besöks- och telefontid:

Må–tor kl 9–15, lunch kl 12–13

Fre kl 9–12

Telefon: 08-580 218 04

Fax: 08-580 218 25

Postadress:

Svenska kyrkan i Järfälla

Box 139, 177 23 Järfälla

Besöksadress: Kyrkvägen 8, Barkarby

På internet:

www.svenskakyrkan.se/jarfalla

www.facebook.com/jarfallaforsamling

www.youtube.com/jarfallaforsamling

Instagram: @svk\_jarfalla

http://kyrkoherdenstankar.blogspot.com

Våra kyrkor:

Barkarby: Järfälla kyrka, Kyrkvägen 8

Jakobsberg: Maria kyrka, Sturevägen 3

Kallhäll: S:t Lukas kyrka, Svarvargränd 1

Viksjo: Viksjo kyrka, Agrargränd 2

Omslag:

– Min första roll är nog den svåraste jag någonsin kommer att göra. Det har varit extremt utmanande, men det har varit värt allt att få göra den, säger Sofia Kappel.

Foto: David Lagerlöf

Tryck: Pressgrannar, Linköping

Nästa nummer utkommer 3-4/12



Klimatkomparerad  
Gruppårsändelse

DEN HÄR TRYCKSAGEN ÄR  
KLIMATKOMPARERAD HELA VÄGEN  
FRÅN TRYCK TILL DISTRIBUTION  
AV SVENSK DIREKTREKLAM.

FOTO: GUSTAF HELLSING/IKON

# Allhelgona

Under helgen är du varmt välkommen till våra kyrkogårdar och kyrkor för ljusständning. Ljus, kransar och värmande fika finns att köpa. Det är enklast om du betalar med Swish. Lämna helst bilen hemma om du kan, eftersom vi väntar många besökare och antalet parkeringsplatser är mycket begränsat.

## Fredag 4 november

**Pilgrimskapellet och  
Görvälns griftegård**

Kl 16–20 Öppet för ljusständning

**Järfälla kyrka och kyrkogård**

Kl 16–20 Öppet för ljusständning



FOTO: SUSANNE SUNDQVIST

## Lördag 5 november – Alla helgons dag

**Pilgrimskapellet och  
Görvälns griftegård**

Kl 10–20 Pilgrimskapellet öppet  
för ljusständning

Kl 11 Minnesgudstjänst

Kl 13,30 **Konsert med Tonvisa** under  
ledning av Alexander Klimentov

Kl 16 **Konsert med Tonvisa** under  
ledning av Alexander Klimentov

Kl 10–18 Försäljning av blommor, ljus  
och kransar vid ekonomibyggnaden  
vid Görvälns griftegård, ca 300 meter  
rakt fram innanför grindarna

Kl 10–18 Servering av kaffe, varmkorv med  
mera vid Pilgrimskapellet

**S:t Lukas kyrka**

Kl 13–16 Öppet för ljusständning

Kl 16 Minnesgudstjänst  
Enklare kaffeservering

**Järfälla kyrka och kyrkogård**

Kl 10–20 Järfälla kyrka öppen  
för ljusständning

Kl 11 Högmässa

Kl 13–19 Kort andakt varje hel timme

Kl 10–20 Försäljning av blommor, ljus  
och kransar utanför kyrkan

Kl 10–20 Servering av kaffe, varmkorv  
med mera utanför Vita villan  
ovanför kyrkan.

**Maria kyrka**

Kl 13–16 Öppet för ljusständning  
Enklare kaffeservering

**Viksjo kyrka**

Kl 14–16 Öppet för ljusständning

Kl 16 **Konsert: Requiem**

Requiem av G.Fauré och E-K. Rem-  
back med Viksjo Motettkör.

Noriko Akinaga, sopran

Per-Erik Lindskog, baryton

Maria Sidorova, harpa

Bengt Tribukait, orgel, piano

Johan Kyllmar, cello

Åke Hedbom, kontrabas

Enklare kaffeservering

## Söndag 6 november

**Järfälla kyrka öppen för ljusständning  
kl 10–15. Mässa i alla kyrkorna enligt  
nedan.**

Kl 10 Viksjo kyrka

Kl 11 S:t Lukas kyrka

Kl 15 Maria kyrka (finsk mässa)

Kl 16 Järfälla kyrka

**Behöver du någon att tala med?**

Välkommen att kontakta någon av församlingens  
präster via växel på 08-580 218 00.

Jourhavande präst tar emot samtal alla dagar

21–06. Ring 112 och fråga efter Jourhavande

präst.

**Söker du någon som är  
gravsatt eller en gravplats?**

Sök på [www.svenskagravar.se](http://www.svenskagravar.se). Där finns kartor  
så att du lätt hittar fram till gravplatsen.

## Vill du beställa ljusständning till en grav?

**NU KAN DU BESTÄLLA LJUSTÄNDNING**  
till någon av gravarna på Järfälla kyrkogård  
och Görvälns griftegård. Swisha 75 kronor till  
123 006 77 93, en vecka innan du vill ha ljus-  
tändningen. Ljuset sätts ut på aktuellt datum  
eller närmast föregående vardag och du får en  
bild på ljuset per sms när det är tänt.  
**För ljusständning på en grav till Allhelgona  
är sista dag att swisha onsdag 2 november.**  
Märk din betalning med gravplats eller  
gravnummer, den avlidnes namn samt datum  
för tändningen.

MED VARMA HÄLSNINGAR FRÅN  
PERSONALEN PÅ KYRKOGRÄDARNA



## Kyrkogårdsbussen till Grifte- gården lördag 5 november

Bussen avgår från Jakobsbergs station till  
Görvälns griftegård varje hel timme.  
Den första turen går kl 10, och den sista kl 17.

Bussen går sedan tillbaka från Görväln till  
Jakobsberg 45 minuter senare. Den första turen  
tillbaka går kl 10.45, den sista kl 17.45.

## Namnuppläsning online

Fira Allhelgona där du är.  
Här kan du höra namnen  
på dem som avlidit det  
senaste året, och tända  
ett digitalt ljus.

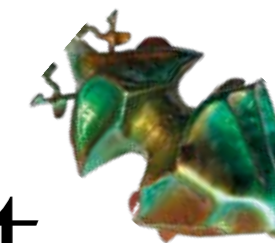






När jag kom till audition fick jag panik. Väntrummet var fullt av sökande. Jag trodde inte att det fanns en chans för mig, säger Sofia Kappel.

# Säker debut blev vändpunkt



När *Pleasure* hade premiär hösten 2021 blev det en av årets mest omdiskuterade filmer. En anledning var skildringen av porrfilmsindustrin. En annan Sofia Kappel i sin debut som filmskådespelerska. Hon tog kritiker och publik med storm. Insatsen gav henne Guldbaggen för bästa kvinnliga huvudroll. Men filmen blev också viktig för Sofia som ett led i hennes arbete med sin egen psykiska ohälsa.

TEXT: PER AXEL NORDFELDT FOTO: DAVID LAGERLÖF

**BELLA CHERRY HAR AMBITION**, en vision och en glasklar plan. Hon är 19 år gammal, ser sig som klippt och skuren för att bli nästa megastjärna inom filmen. Därför beger hon sig till Los Angeles med ett löfte om en mindre filmroll. Utifrån erfarenheten av den inspelningen inleder hon ett mycket målmedvetet arbete för att nå sitt mål, väl medveten om att konkurrensen inom filmen är hård. Inte minst i den genre där Bella vill ta sig fram. Det är en mycket speciell genre. Porrfilmsbranschen.

Det är ramhandlingen i den uppmärksammade filmen *Pleasure*. Sofia Kappel spelar Bella Cherry (eller Linnea som karaktären egentligen heter). Det är hennes debut som skådespelerska. Med intuitiv känsla, små medel och stark närvaro mejslar hon fram ett inklämmande porträtt av sin karaktär som känns väldigt helgjutet och äkta. Kritiker, publik och bransch tog Bella Cherry till sig och för prestationen belönades Sofia i januari i år med Guldbaggen för bästa kvinnliga huvudroll.

– Det var tillfälligheter som gjorde att jag sökte rollen, berättar Sofia. Jag hade under flera år lidit av svår psykisk ohälsa, gått i terapi och arbetat hårt för att må bättre. En vän tipsade om audition och tyckte att jag skulle testa. Jag gick dit och fick panik direkt: väntrummet var fullt av sökande till rollen. Jag trodde inte att det fanns en chans för mig.

Sofia genomförde hur som helst en provfilmning. Uppenbarligen har regissören Ninja Thyberg ett gott öga för talang. Även för henne är *Pleasure* en debut, hennes första långfilm. Thyberg etablerade sig som antiporrraktivist, men blev fascinerad av porrfilmsbranschen.

Bakom *Pleasure* ligger två decenniers research. 2013 gjorde hon en kortfilm om en porrfilmsinspelning, också den med titeln *Pleasure*. Ninja Thyberg tyckte att det fanns mycket mer att säga om branschen. Hon ville berätta sin historia med en feministisk inriktning och startade långfilmsprojektet.

– Jag har fått enormt mycket stöd av Ninja, säger Sofia. Vi har haft en öppen dialog hela tiden, jag har inte pressats att göra något jag inte känt mig bekväm med. Jag har också deltagit i valet av alla mina motspelare. Inspelningen kändes helt trygg.

Pandemin gjorde att filmens premiär fick skjutas upp. Den har däremot visats i festival-sammanhang, med stora framgångar bland annat vid festivalerna i Cannes, Göteborg och Sundance.

**DELVIS GER PLEASURE** en lite otippad bild av porrfilmsbranschen. Övriga är den vänliga tonen mellan aktörerna, där alla uppmuntrar



Sofia i filmen *Pleasure*.

FOTO: PLATTFORM PRODUKTION



Det är OK för unga tjejer att vara intresserade av sex.

och stöttar varandra. Omsorgen kring samtyckesavtal, hygienfrågor, arbetsmiljö etc. är nästan lite rörande i sin byråkratiska noggrannhet. Den höga ambitionsnivån betonas också av musiken, skriven av Karl Frid, som bland annat tar avstamp i medeltida madrigalmusik och opera. Inslagen med rapmusik står artisten Mapei för.

I *Pleasure* är Sofia den enda skådespelerskan som inte kommer från porrindustrin. Alla andra har gedigen erfarenhet av branschen. Flera spelar sig själva, bland andra Mark Spiegler, en av de största producenterna i branschen.





– Det finns mängder av missuppfattningar om porrfilmsbranschen, fortsätter Sofia. Många tror att porrfilmer är dokumentärer. Så är det inte, en porrfilm är lika mycket fiktion som andra spelfilmer. Man skriver manus, regisserar, gestaltar karaktärer som i ett vanligt drama.

– En annan fördöm är att porrfilmsaktörer är traumatiserade personer som utsatts för övergrepp sedan barndomen. De flesta är helt normala människor. Det finns förstås traumatiserade porrfilmskådespelare, men personer med trauman hittar du inom alla branscher och yrkesgrupper.

– Många jag träffade som arbetar med mer våldsamma porrfilmer tycker att publiken är jättekonstig som betalar för att se sådant.

I *Pleasure* finns just en sådan scen, brutalt rå och mycket otäck. Den har väckt stor uppmärksamhet och blivit starkt omdebatterad. Bella Cherry är ensam med två killar och en producent som bara vill få scenen inspelad. Hon blir utsatt för en grovt förnedrande och väldigt våldsam behandling. Många tror att det var den värsta scenen att spela in.

” Om det hade funnits en sådan här film när jag var 15–16 år skulle det ha betytt jättemycket.



*Pleasure, Stammisar och Feed* är helt olika filmer. Jag har redan fått visa många sidor som skådespelerska.

– Den var jätterolig att spela in, menar Sofia bestämt. Jag hade själv valt ut killarna och kände mig helt trygg med dem. Scenen ser extremt våldsam ut, men allt bygger på skådespeleri och klippning. Det var den roligaste scenen att filma.

– Scener som däremot var jobbiga att spela in är en där jag sviker min vän Joy, som spelas av Revika Anne Reustle, och en annan där jag ska vara våldsam mot den bitchiga Ava (Evelyn Claire). Jag och tjejerna diskuterade väldigt mycket inför de tagningarna så att vi var helt överens om hur det skulle göras.

– Jag har fortfarande bra kontakt med flera av skådespelarna. Revika är en av mina närmaste vänner idag. Jag har också god kontakt med Evelyn.

**NÄR SOFIA KAPPEL** började arbeta med *Pleasure* kom hon från en mörk plats mentalt sett. Hon hade då sedan tolvårsåldern lidit av dysmorfofobi, i dagligt tal upplevd fulhet. Det är ett tillstånd där det egna utseendet upplevs som så starkt negativt att möjligheterna till ett vanligt liv blir omöjligt. Hon hade också dermatillomani, som innebär ett tvångsmässigt plockande och rivande på frisk hud, något som ofta medför sårighet. Hon led även av trikotillomani, ett tvångsmässigt bortrivande av hår.

– Jag stod inte ut att vara med mig själv utan utvecklade olika former av flyktbeteenden. Exempelvis gick jag ut mycket i nöjeslivet eller arbetade kopiöst. Jag visste det inte då, men jag utvecklade en djup depression.

– Småningom kom jag i KBT-behandling.

En av metoderna där var att jag skulle lista de situationer jag tyckte var värst och sedan utsätta mig för dem. Till exempel gå osminkad till jobbet, det fick jag mycket ångest av. En handledare följde med och såg till att jag verkligen utsatte mig för obehag, det gick inte att bara säga att jag gjort det.

För en person med negativ utseendefixering borde exponeringen i en film om porrfilmsbranschen vara det absolut värsta att utsätta sig för. Sofia Kappel skrattar.

– Min första roll är nog den svåraste jag någonsin kommer att göra. Det har varit extremt utmanande, men det har varit värt allt att få göra den.

Sofia ser ett större uppdrag i rollen som Bella Cherry.

– Jag vill hjälpa unga tjejer att förstå att det är OK att tala om och vara intresserade av sex. Om det hade funnits en sådan här film när jag var 15–16 år skulle det ha betytt jättemycket.

– Det är också en film om systerskap och relationer.

**FLER HAR UPPMÄRKSAMMAT** den pedagogiska potentialen i filmen. Svenska filminstitutet (SFI) har tagit fram en filmhandledning för *Pleasure* som används inom Skolverkets projekt Sexualitet, samtycke och relationer. Det riktar sig till blivande och verksamma lärare på landets lärarutbildningar. Samarbetspartners är RFSU, Lärarförbundet, Lärarnas riksförbund och fackförbundens studentorganisationer.



Fatima Khayari.

– Vi vänder oss till lärarstudenter eftersom de är framtidens lärare, säger Fatima Khayari, projektledare på SFI.

– *Pleasure* kom som en skänk från ovan, fortsätter hon. Vi har saknat en folkbildande film om porr. Vi vet att många lärare inte vet hur de ska ta sig an ämnet. *Pleasure* är som en sorts grundkurs. Den belyser flera genrer och dilemman, vi är framför och bakom kameran och får se industrin ur olika synvinklar.

– Syftet med SFIs arbete för lärarutbildningarna och skolan är att öka kunskapen om att använda film i undervisningen. Film har en enorm kraft, både som konst och pedagogiskt verktyg.

Sofia engagerades snabbt för nya roller efter *Pleasure*. Filmen *Stammisar* hade premiär tidigt under hösten. Det är en stockholmskildring som bygger på den ljuvligt aparta idén att rappa all dialog på rim. Hon har just avslutat inspelningarna av skräckfilmen *Feed*. Att döma av den trailer som är tillgänglig i skrivande stund kommer *Feed* knappast att öka intresset för nattliga bad i dyiga insjöar.

– Troligen inte, bekräftar Sofia med ett leende. *Pleasure*, *Stammisar* och *Feed* är tre helt olika filmer. Jag har redan fått visa upp många sidor som skådespelerska.

**SOFIA KAPPEL ÄR DELVIS UPPVÄXT** i Järfälla. Hon konfirmerades i S:t Lukas kyrka.

– Jag minns konfirmationen som en väldigt lycklig tid, säger Sofia med värme. Jag tyckte det var roligast när vi pratade om vad som stod i Bibeln, för det hade jag ganska bra koll på.

– Bland annat åkte vi på en resa i London. Där deltog vi i en gudstjänst i en evangelisk kyrka. Den var riktad till ungdomar och mer som en konsert. I slutet frågade de om någon ville ha förbön. Jag tycker om det och räckte upp han-

Sofia har tatuerat in sin rollfigur Bella Cherrys namn på handen.

– Ninja Thyberg har också gjort så. Det är riktiga tatueringar, de går inte att ta bort. Bella Cherry är med oss för alltid.

den. En man kom fram, höll om mig och bad för mig. Jag började störtgråta. Det är en av de finaste stunderna jag varit med om. Konfirmationen gav mig väldigt mycket.

Som dotter till Krister Kappel, prost och kyrkoherde, har Sofia från barndomen haft ett naturligt förhållande till kyrkorummet.

– Jag har alltid upplevt kyrkan som en väldigt trygg plats. När jag var liten och pappa arbetade brukade jag sitta under altaret och ta in rummet. För mig har kyrkan varit en naturlig plats för umgänge och jag har många vänner där.

– Jag tycker också om hur församlingen ställer upp för människorna i samhället. Jag är stolt över att vara en del av det.

Hur har familjen reagerat på *Pleasure*?

– I början var det lite jobbigt för dem. Men efter att de sett filmen har jag bara fått stöd, såväl av föräldrar som syskon.

Sofia Kappel strålar av energi. När vi ses för intervjun håller hon på att avveckla sitt arbete sedan några år, som låneförmedlare på ett företag.

– Nu håller jag på att lägga upp ramarna för ett eget företag. Jag vill gå vidare med skådespelandet, men också skriva. Jag vill gärna arbeta med manus.

Idag mår Sofia bra. De mörka tankarna och fobierna har hon lärt sig leva med.

– Du blir inte av med dem, men lär dig hantera situationen och inte låta mörkret ta över igen.

Sofia håller upp sin hand, där hon tatuerat in namnet Bella Cherry.

– Ibland när jag känner mig svag kan jag släppa fram Bella Cherry. Jag kan använda hennes målmedvetenhet och styrka för att återta kontrollen.



Ur filmen *Feed*.



Ur filmen *Stammisar*. Sofia Kappel och Dejmis Rustom Bustos.

– Bella har andra egenskaper än jag. Hon har lärt mig mycket. Vi är helt olika som personer, men hon finns kvar i mig och hon kan hjälpa mig.

– Jag har haft en enorm hjälp av att göra *Pleasure*.







FOTO: ULRICA ZWENGER

– Det var verkligen Ulfs dominerande känsla! Tacksamhet. Och det var naturligtvis en oerhörd hjälp för oss som stod honom nära, säger Lotta Olsson.

# Konsten att dö

Sommaren 2021 kallas författaren Ulf Nilsson och hans hustru Lotta Olsson till ett samtal på Huddinge sjukhus. Beskedet: Ulfs smärtor beror på cancer. Sjukdomen är långt gången och obotlig. Efter 10 veckor dör Ulf Nilsson. Under sjukdomstiden förde han hela tiden anteckningar. Nu har Lotta Olsson sammanställt dessa anteckningar till en bok, En liten bok om konsten att dö.

TEXT: PER AXEL NORDFELDT

**IBLAND KAN DET VARA** en lättnad att få besked om det mest oundvikliga. Döden. Så var det för Ulf Nilsson. Beskedet innebar sorg, men också en lättnad. Smärtorna fick en förklaring. Tiden var utmätt. Det fanns mycket att hantera, saker som behövde ställas i ordning.

Ulf Nilsson är en av Sveriges mest lästa och älskade författare. Barnboksförfattare brukar han kategoriseras som, men böckerna rymmer stor visdom och erfarenhet till glädje och nytta för läsare i alla åldrar. Ofta har han tagit upp svåra ämnen. Inte sällan döden.

Under våren 2021 drabbades Ulf Nilsson av anemi. Läkarna undersökte och i mitten av sommaren kallades han och hustrun Lotta Olsson till ett enskilt möte på avdelning 53 på Huddinge sjukhus. De hade misstänkt att en tumör kunde vara orsaken. Läkarnas besked bekräftade detta. Men tillståndet var avsevärt mycket värre.

Cancern i Ulf Nilssons kropp var av en art och i ett stadium där ingen bot var möjlig. Läkarna uppskattade den återstående livslängden till maximalt några månader. Det finns många sätt att hantera ett sådant besked. Ulf Nilsson gjorde som han alltid gjort: han skrev. Under hela sjukdomstiden förde han anteckningar. Dessa anteckningar har nu varsamt redigerats av Lotta Olsson och getts ut i bokform, En liten bok om konsten att dö.

– Jag delade Ulfs känsla av lättnad när beskedet slutgiltigt kom, eftersom vi under några

veckor redan förberett oss på det värsta, berättar Lotta Olsson.

– Jag tror att vi under hela sjukdomstiden hjälpte varandra att mer fokusera på tacksamheten inför allt vi fått, än på sorgen över allt vi var på väg att förlora. Det var verkligen Ulfs dominerande känsla! Tacksamhet. Och det var naturligtvis till oerhörd hjälp för oss som stod honom nära.

– Ulf skrev ner sina anteckningar på Ipaden och i telefonen (mot slutet läste han in dem) och mejlade till mig, fortsätter Lotta. På hans födelsedag fyra dagar innan han dog gav jag honom i present att försöka sammanställa dem till en

” Jag tänker att det är en bok som alla borde läsa och hämta tröst ur! Inte bara människor i dödens närhet, den egna eller andras, utan också de som, precis som Ulf tidigare i livet, oroar sig för det som ska komma.

bok. De allra sista dagarna hann jag fråga honom om en del saker: sådant som var oklart eller svårsläsligt, sådant som jag inte förstod. Sedan bestod mitt arbete egentligen bara av att renskrivna och att i någon liten mån redigera i vilken ordning texterna skulle komma, men de är i princip kronologiska.

**DEN FÖRSTA ANTECKNINGEN** är från dagen på Huddinge sjukhus:

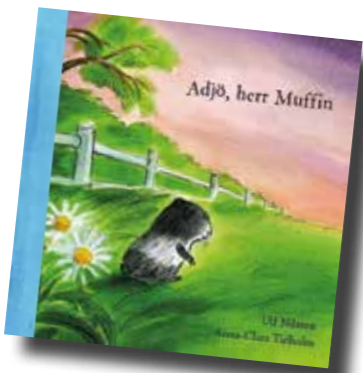
*Vi blev konstigt nog ändå lättade när vi fick beskedet att jag har en obotlig cancer. Vi hade kommit till Huddinge sjukhus och satt i ett mottagningsrum med en läkare och en sjuksköterska. Naturligtvis anade vi, misstänkte och oroade oss. Efter tre månader av smärta, fem stora röntgenundersökningar, scanningar, gastroskopi och ultraljud, sa läkaren: Det är obotlig cancer i tolvfingertarmen och bukspottkörteln, med spridning till bukhinnan. Uttrycket på ett enklare sätt: Det kändes som att ha svalt en tvätumsspik. När jag rörde mig eller åt, stack den till.*

Det är omöjligt att läsa Ulf Nilssons anteckningar utan att dra paralleller till hans mest älskade bok, Adjö herr Muffin. En gång var herr

Ulf Nilsson.

FOTO: STEFAN TELL





Muffin ett starkt marsvin som klarade av att bära hela gurkor. Nu är han sju år. Gammal, trött och grå. En dag fick herr Muffin ont i magen. En dag fick Ulf Nilsson ont i magen.

Det finns likheter men förstås också skillnader. När herr Muffin får besked om att han snart kanske ska dö äter han helt sonika upp brevet. Så reagerar inte Ulf Nilsson. Han skriver en ny bok i stället. Annars ser de båda tillbaka på sina liv med tillfredsställelse. Herr Muffin tycker att han haft det bra, bättre än de flesta. Ulf Nilsson har fått mängder av priser, utmärkelser och uppskattning från läsare.

Herr Muffin minns marsvinsfrun Victoria, svart som natten och vacker som en dag. Död efter att ha luktat på en blomma där ett bi stack henne i nosen. Ulf Nilssons fru Lotta Olsson är i allra högsta grad levande. "Jag är som nyförälskad i min fru", skriver Ulf på ett ställe i sina anteckningar. Både herr Muffin och Ulf Nilsson har innerligt varma relationer med sina barn (herr Muffin sex lurviga, Ulf Nilsson fyra från ett tidigare äktenskap, ett tillsammans med Lotta Olsson).

Herr Muffin skriver en lista på saker han gjort under livet. En av höjdpunkterna är att ha ätit hela 728 gurkor. Just gurkor listar inte Ulf Nilsson, för honom är de 146 böckerna viktigare.

**DEN ANNALKANDE DÖDEN** medför ett kroppsligt förfall. Ulf Nilsson tappar fem kilo, väger nu 83 kilo. Några veckor senare stannar vågen på 77 kilo. Illamående. Kräkningar. Ambulanser i natten. Rullstolstransporter. Blod i kräk och avföring. Hicka 48 timmar i sträck. Men vissa saker kan han kosta på sig att strunta i. "Jag har slutat med mellanrumsborstar", meddelar han tandhygienisten.

– Vi kände kanske inte precis stor glädje... funderar Lotta Olsson. Mer stilla frid. Lugn. Och som sagt: tacksamhet. Jag tror att det var till stor hjälp för honom att han tänkt så mycket på – och skrivit om – döden. Att han redan tidigare, långt innan dödsdomen kom, varit ytterst medveten om att det ofrånkomligen tar slut en dag. För alla. Frågan är ju bara hur och när. Lättnaden vid cancerbeskedet handlade dels om att faktiskt få svar på de frågorna: nu blir det så här, dels att han erbjöds en möjlighet att förbereda sig en smula, sortera upp saker, ta avsked. Vilket ju inte hade varit fallet vid till exempel en plötslig hjärtinfarkt.

**NÄR ULF NILSSON FÅR** beskedet är han 72 år. Han vill gärna leva till 73, det känns mer naturligt. Det klarar han med marginal. Födelsedag 18 september 1948, dödsdag 22 september 2021. 10

veckor gick mellan beskedet i ett mottagningsrum på sjukhuset och dödsögonblicket.

Bokens sista anteckning:

*Sorglig tanke som dyker upp ibland: Ja, ja, när det här är över så åker vi till Swinoujście och köper jordnötter i kiosken på färjan.*

En liten bok om konsten att dö är en fin och mycket märklig bok. Kort, drygt 150 sidor. Ulf Nilsson skriver extremt koncentrerade texter, ofta bara någon eller ett par meningar. De ger en unik inblick i hans sätt att hantera det allra svåraste. Men de ger också mycket kunskap till andra. Hur man bemöter en person som inte har långt kvar. Ibland känner han sig som redan begravd och instängd i en kista. En anteckning:

*Alla försöker hantera sin egen ångest med överdriven hjälpsamhet eller med gråt. Det är lite svårt att vara i centrum. Man måste hålla dem borta, för de suger ut en! De nychockades panik är problematisk. Jag kommer plötsligt en månad back i min egen utveckling mot försoning.*

**HUR BÖR MAN BEMÖTA** en människa i livets slutskede?

– Jag vet inte om jag har något svar på det, säger Lotta Olsson. Som den vill bemötas! Som man själv klarar av att göra det.

Hon har en klar uppfattning om hur hon vill att boken ska användas:

– Jag tänker att det är en bok som alla borde läsa och hämta tröst ur! Inte bara människor i dödens närhet, den egna eller andras, utan också de som, precis som Ulf tidigare i livet, oroar sig för det som ska komma.

Ulf Nilsson når försoning. Det ligger något oerhörd vackert och avklarnat i detta:

*Ars moriendi är bara självklarheter till sist! Inför den största frågan studsar svaren tillbaka. Kämpa eller acceptera? Försoning. Och en lättnad.*



## Ulf Nilsson

1948-2021  
Skrev ungefär 146 böcker  
Översatt till fler än 12 språk  
Samarbetade ofta med illustratören Eva Eriksson (Älskade lilla gris, 1982, Lilla syster kanin, 1983, Alla döda små djur, 2006)  
Augustipriset 2002 för Adjö, herr Muffin (illustrationer Anna-Clara Tidholm)  
Flera av hans berättelser har bearbetats för radio, tv, opera och teater  
2017 kom en animerad långfilm baserad på böckerna om paddan kommissarie Gordon och den lilla musen Paddy  
2017 skrev han musikalen Lilla stora livet tillsammans med Lotta Olsson.  
Musik Frida Hyvönen

## Utmärkelser (urval)

1984 Nils Holgersson-plaketten  
1994 Augustipriset för Mästaren och de fyra skrivarna  
2002 Augustipriset för Adjö, herr Muffin (tillsammans med Anna-Clara Tidholm)  
2006 Astrid Lindgren-priset

## Lotta Olsson

Född 1973  
Debuterade 1994 med sonett-samlingen Skuggor och speglingar  
Har skrivit romaner och barnböcker. Bland annat en rad böcker om den busiga hundvalpen Morris som översatts till flera språk  
Sångtexter, samarbetat med bland andra Jojje Wadenius, Fredrik Meyer, Lill Lindfors och Frida Hyvönen  
Skrivit dagsvers i Expressen  
Ordförande i Lennart Hellsing-sällskapet

## Ars moriendi

Latin för konsten att dö, texter med råd om hur man når en värdig död.  
Ursprungligen två latinska texter från 1415 respektive 1450.

## Vinn boken

Var med i utlottningen av boken  
*En liten bok om konsten att dö.*

Maila till  
**jarfalla.tusenmojligheter**  
**@svenskakyrkan.se**

Skriv *En liten bok* i ämnesraden



FOTO: HELENA ELL

När gravljusen brinner vi minns våra döda, vi minns deras tid som vävdes med vår. Fast saknad kan bränna som svedande låga, vi anar den frid som inte förgår. När gravljusen brinner och sorgen får tårar som skymmer vår blick och rör vid vår kind, vi längtar din himmel där sorg blir till glädje, vi känner din tröst i Hjälparens vind. De gravljus som brinner är spegling av Ljuset, som lyser i död, så natten blir dag. Det ljuset är Kristus som möter vid gränsen: kom, var inte rädd, min vän, det är jag.

*Psalm 88o*



## Behöver du prata med någon som kan juridik?

**DET KAN DU FÅ GÖRA I MARIA KYRKA!**  
Nathalie S. Lundqvist, biträdande jurist på Juristhuset, erbjuder kostnadsfri konsultation. Specialiteter: familjerätt, fordran, brottmål, migrationsrätt, socialrätt och försäkringsärenden.  
Boka din tid direkt hos Nathalie på [nathalie.lundqvist@svenskakyrkan.se](mailto:nathalie.lundqvist@svenskakyrkan.se)  
Tel: 58o 218 95 sms: o7o-52o 29 51

## Boka bord till Afternoon tea

Onsdag 9/11  
kl 12–14.30 i Maria kyrka

Afternoon tea i Maria kyrka har blivit fullsatt succé! Efter en kort andakt kl 12 i kyrksalen serveras ett lyxigt och matigt fika i församlings-salen. Pris 75 kr.



Boka din plats på [jarfalla.cafemaria@svenskakyrkan.se](mailto:jarfalla.cafemaria@svenskakyrkan.se)

## Fri frisör

En dag i månaden kl 10–14 kommer en frisör från Salong Brunetten: Blondinen, Bandhagen, till oss och hjälper äldre och behövande med klippning och föning. Tyvärr har vi inte möjlighet att erbjuda hårtvätt, därför är det viktigt att du tvättat håret samma dag. Välkommen att bli fin i håret igen!

**Ansökan och anmälan till**  
Anna Johansson Blomberg kyrka  
Präst/ Arbetsledare i Maria kyrka  
o8–58o 218 87.  
Frisörens besöksdagar hittar du på [svenskakyrkan.se/jarfalla/fri-frisor](http://svenskakyrkan.se/jarfalla/fri-frisor)





# Berättelsernas dynamiska kraft

Ett samhälle är dynamiskt, historien skapas kontinuerligt. Hembygdsföreningens uppgift är att förvalta kulturarvet men också att sätta allt i perspektiv med dåtid, nutid och framtid. Dessa perspektiv behövs för att utveckla samhället, menar Monica Boye-Møller, ordförande i Järfälla Hembygdsförening.

TEXT: PER AXEL NORDFELDT FOTO: DAVID LAGERLÖF

**DE SYNS ÖVERALLT** när man åker genom Järfälla. Byggarbetsplatserna. En del hänger samman med Stockholmsöverenskommelsen: Kravet för en förlängning av tunnelbanan till Barkarby var ett visst antal nybyggda bostäder i kommunen.

Expansionen är påtaglig, men egentligen är det ingenting nytt. Järfälla har alltid varit inflyttningsort, i princip ända sedan istiden tog slut för drygt 10 000 år sedan. Spåren finns överallt. Gravfälten från stenåldern, bronsåldern, järnåldern, minnen från vikingatid, medeltid. Kulturmiljöerna. Överallt minnen, historia, berättelser.

– Det är hembygdsföreningen uppgift att förvalta kulturarvet, säger Monica Boye-Møller, ordförande i Järfälla Hembygdsförening.

Vi träffas på Skälby gård, med anor från 1500-talet. Huset drivs av Skälby-Barkarby bygdegårdsförening. Hembygdsföreningen hyr två



Picknick med Pax

En artikelserie i Tusen möjligheter, som bygger på att journalisten Per Axel Nordfeldt (Pax) träffar en person för samtal och tankeutbyten kring Järfälla.

rum, varav ett för en del av samlingarna i Järfälla Hembygdsmuseum.

Monica Boye-Møller är född och uppväxt i Uppsala, men har ägnat en stor del av sitt yrkesliv åt Järfälla.

– Jag läste nordiska språk, litteraturhistoria och pedagogik vid universitetet i Uppsala, i syfte att bli lärare, berättar hon.

– Ett tag övervägde jag att ägna mig åt journalistiken, men tyckte att läraryrket verkade säkrare. Men jag älskar att skriva. Arbetade som volontär några somrar på Hallandsposten, det var väldigt roligt.

Slumpen förde henne till Järfälla. Maken Kjeld, från Danmark, fick anställning på Vattenfall 1968. Företaget låg då i Räcksta. Ett nybyggt radhus i Viksjö blev första boendet i Järfälla. Senare flyttade familjen till ett hus i västra Jakobsberg. När barnen växt upp bosatte sig Monica och Kjeld i en lägenhet centralt i Jakobsberg.

– Jag arbetade en kort period som lärare i Stockholm, sedan slog slumpen till igen. Jag fick ett konsultuppdrag av Skolöverstyrelsen för att bygga upp SFI, svenska för invandrare, som var alldeles nytt då. Tillsammans med Arbetsmarknadsverket tog jag fram kurser för invandrare. Studieförbunden arrangerade studiecirkelarna.

– Det här uppdraget väckte ett stort intresse hos mig för frågor om integration, invandring, flyktmottagande. Det intresset har jag tagit med mig i alla mina jobb. Det är en viktig del i hembygdsföreningens arbete också.

– Jag har skrivit en bok om Järfällas moderna historia. Där lyfte jag fram integrationen som en viktig framtidsfråga.

– Vi vill väldigt gärna engagera utrikesfödda i hembygdsföreningen. De är en självklar del av Järfällas historia.

Monica fortsatte sitt arbete inom kommunen. Med demokratiutvecklingsprojekt, till exempel i Civilsamverkansrådet för integration som drivs av Aphram Melki.

– Vi arbetar tillsammans med andra organisationer i civilsamhället för att locka fler invandrare till valurnorna.

– Det stora kulturevenemanget är att tillsammans med kommunen anordna nationaldagsfirandet på Görväln. Där gör vi mycket för att locka utrikesfödda. Vi riktar in oss särskilt på barnen med prova-på-aktiviteter som de kan göra tillsammans med sina föräldrar. Det är ett viktigt arbete.

**JÄRFÄLLA HEMBYGDSFÖRENING** bildades 1974 med nestorn Lars Gustafsson Junior som en starkt drivande kraft. Idag har föreningen ungefär 900 medlemmar. Intäkterna kommer främst från medlemsavgifter. Föreningen producerar också böcker som ger ett litet överskott. Kalendrar har man gjort några gånger, de är populära.

– Det är mesta av våra intäkter går till vår tidning, Järfälla Hembygdsblad. Den kommer fyra gånger per år. Vi kan söka pengar från kommunen för särskilda projekt. Ett sådant var berättarkaféet.

– All verksamhet i en hembygdsförening bygger på berättandet, betonar Monica. Berättelser ur vår historia måste förmedlas till nya generationer.

Det är ett problem för alla hembygdsföreningar att nå yngre människor.

– Det är avgörande för föreningens fortlevnad att vi kan locka yngre att engagera sig, menar Monica Boye-Møller. Vi satsar på att locka förskolor och skolklasser till museet. Här kan barnen höra berättelser om Järfällas historia, känna på föremål, lära sig mer.



Järfälla Hembygdsförening flyttade in i sina lokaler på Skälby gård i början av september. Monica Boye-Møller visar stolt den alldeles nya skylten.



Hembygdsföreningens lokaler ligger på övervåningen. Ordföranden på väg upp för trappan. Museirummet till höger.



Berättar gärna med livfulla gester.

Stolt författarinna. Monica Boye-Møller med sin bok om Järfällas moderna historia.



period, berättar Monica. Men utrymmet behövdes till undervisning. Därefter var vi under några år i Jakobsbergs bibliotek. Men de fick krym-pa sin yta. Nu ställer vi ut på flera olika platser.

**MONICA BOYE-MÖLLER FRAMHÅLLER** de unika kulturmiljöerna. Lasse-Maja, Säby gård, Moln-sätra gård (fortfarande ett aktivt jordbruk). Men det finns en klar favorit.

– Görväln. Slottet. Naturreservatet. Vattnet. Inte minst gården. Det är en helt unik gårdsmiljö som bevarats, det finns ingenting liknande i hela Sverige. Föremålen är i huvudsak från 1920-, 30- och 40-talen. Hembygdsföreningen har renoverat en del av föremålen.

Men historia finns inte bara i föremål. Mycket finns också i namn. Jär betyder kil. Namnet Järfälla är belagt sedan 1300-talet och betyder "den kilformade ängstegen". Det fanns en kilformad åker vid Järfälla kyrka, dåtidens centrum.

– Gör tror man är samma förled som Jär, berättar Monica. Nedanför Görvälns gård finns en kilformad Mälärvik.

Barkarby, enligt en teori "bergskarlarnas by", där de arbetare som kom från Bergslagen stan-

nade till på väg till Stockholm. Ursprunget till Kallhäll är karl som betyder krigare. Således tror man att det var krigare som samlades på en häll. Kallhäll – en häll där krigare höll till.

Ett annat namn kommer från vikingen Knut i Vikhusum. Han var stolt över att ha byggt en bro till minne av föräldrarna och lät hugga en runsten om detta. Vikhusum blev Viksjö. Runstenen står utanför Jakobsbergs folkhögskola.

**JAKOBSBERG HETTE TIDIGARE** Vibble gård, en av de största i området. Den ägdes av Jakob Lillie-höök, som drog ut i Karl Xs första danska krig

och dödades 1657 i slaget vid Kattarp. Jakob var då endast 24 år gammal. Hans änka, den ännu yngre Brita Cruus, ville hedra sin make och döpte om Vibble till Jakobsberg.

Monica betonar att det är viktigt att känna till dessa och många andra berättelser.

– Hembygdsföreningens arbete behövs i en starkt expanderande kommun som Järfälla. Vi kan skapa en motvikt och ge kommunen de viktiga perspektiven på dåtid, nutid och framtid.

– För att kunna driva en framgångsrik utveckling i samhället måste vi ha kunskap om hur det har varit.



Ankarjärn, jaktredskap, verktyg.

*All verksamhet i en hembygdsförening bygger på berättandet. Berättelser ur vår historia måste förmedlas till nya generationer.*



Entusiastisk berättare.



En del av skogsmästare Knut Strands verktyg.



Rekonstruerad miljö från postkontoret i Barkarby.



Vackra detaljer i Skälby Gård.



Kängor tillverkade på fabriken Johansson & Son Sko AB i Järfälla.



Monica Boye-Möller med hembygdsföreningens tidning.

## Var med i utlottning av vårt pussel!



Nu lottar vi ut vårt torppussel med 500 bitar. Krister Kappel har fotograferat torpen och Monica Boye-Möller, ordförande i Järfälla Hembygdsförening, har skrivit texten om torpen.



**GRANSKOG** är ett av de allra tidigaste torpen i Järfälla och etablerades på 1580-talet av ägaren till Säby Gård, Märta Nilsdotter. Under perioden 1694-1940 brukades Granskog av 38 torpare. Granskogs siste brukare bodde kvar till 1970, då Järfälla kommun köpte gården. Sedan 1987 ingår största delen av Säby Gård och Granskog i naturreservatet. Torpstugan finns kvar och används av Järfälla skidklubb.



**SLAMMERTORP** nämns första gången 1534 som ett biskopshemman under Uppsala domkyrka. Sedermera blir den en kronogård under Görväln. De som bodde där var skyldiga att bärga hö och utfodra hästar. En period under början av 1900-talet ägdes Slammertorp av Bolinders Mekaniska Verkstads AB. Sedan 1971 ägs gården av Järfälla kommun och hyrs ut till föreningar.



**BJÖRNMYRA** nämns tidigast 1728 och tillhörde Säby Gård. Mellan 1728 och 1953 har Björnmyra haft 26 brukare. Den siste torparen bodde där i 47 år. Järfälla kommun köpte sin del av Järfället 1970 och inrättade naturreservat, som Björnmyra ingår i. Från 1970-talets början användes det som scoutstuga fram till 1999. Därefter har det restaurerats och hyrs ut till en privatperson.



**VATTMYRA** bestod enligt kartor från 1700-talet av två torp, det norra och det södra. Det södra drevs som trädgårdsbruk fram till 1970. Det köptes av Järfälla kommun 1970 men brändes ner 1975. Det norra torpet drevs som jordbruk och stuteri av grosshandlaren Carl Th. Ericsson, som var med och startade Solvalla 1927. Stuteriet drevs vidare av hans son fram till 1940-talets början och ägs idag av Järfälla kommun.

### Vinn ett pussel?

Maila till [jarfalla.tusenmojligheter@svenskakyrkan.se](mailto:jarfalla.tusenmojligheter@svenskakyrkan.se) senast den 10 november.

Skriv pussel i ämnesraden och glöm inte att skriva ditt namn och adress.

## Litteraturkväll i Viksjö: Tolkien-podden på besök!

**Onsdag 9 november kl 19**  
**Viksjö kyrka**

Denna novemberkväll välkomnar vi Tolkien-podden, som berättar om fantasy-genrens fader: J. R. R. Tolkien. Föreläsningen tar ca 45 minuter, därefter frågestund. Fri entré, te och kaffe till självkostnadspris.

### Grattis

#### Final Call

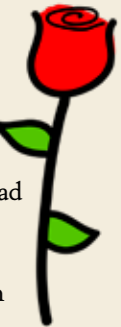
Gun-Britt Rostock, Thomas Westerberg och Bitte Sandevik

#### Koryféerna

Helena Lindgren, Torgny Lindblad och Sigrid Rosenberg Ericson

#### Honungsburk

Örjan Björnsson, Ingrid Stenman och Nikolaos Mpotitsis



## Köp boken!



## Hemliga rum i Järfälla

– Inre byggnadsskisser till en Förstad i Stockholms stift och dess tillkomst Magnus Olsson  
322 sidor  
Illustrerad  
Svenska kyrkan Järfälla  
ISBN 978-91-527-2100-1  
Pris 320 kr, frakt tillkommer.

## Så här beställer du ditt ex:

### Maila

[jarfalla.forsamling@svenskakyrkan.se](mailto:jarfalla.forsamling@svenskakyrkan.se) eller ring 08-580 218 04 (vid frakt tillkommer porto om 75 kr)



# Gränslös glädje

Jessica Gustafsson från Kallhäll är skådespelerska och clown. Hon är medlem i Clowner utan Gränser, en organisation som arbetar för att sprida glädje och hopp till barn som lever i utsatthet i exempelvis flyktingläger. Även i de svåraste situationer är det viktigt att få skratta och se andra skratta.

TEXT: PER AXEL NORDFELDT FOTO: DAVID LAGERLÖF

**ETT FLYKTINGLÄGER I NORRA GREKLAND.** Tusentals människor har trängts ihop på en liten yta. De är på flykt undan krig i Syrien och Irak. Traumatiserade människor som utsatts för obeskrivliga fador. Förslorat anhöriga, vänner. Skadats svårt, såväl fysiskt som psykiskt.

Det är knappast en miljö där man förväntar sig glada skratt. Men det är just det som hörs. Barnen jublar och skrattar. De som orsakar glädjen är en grupp som jonglerar, trollar, agerar. Deras röda clownnäsor lyser. Det är Clowner utan Gränser i aktion, organisationen som tagit på sig att sprida glädje och skratt bland barn i extremt utsatta miljöer.

En av clownerna är Jessica Gustafsson från Kallhäll. Hon har arbetat med Clowner utan Gränser sedan 2016 och varit på turné med dem flera gånger.

– Ett flyktingläger är en väldigt speciell miljö att arbeta i, säger Jessica. Inför varje turné och varje föreställning måste vi ta reda på vilka förhållanden som råder på platsen. Vad kan vi och vad kan vi inte göra? Förberedelserna är extremt noggranna.

– Ett exempel: Det ingick i föreställningen att vi jagade varandra och en skådespelare skulle ramla och bli liggande. Är han död? Vi kommer med lek, men vi måste ha med oss att vi inte vet vad barnen sett eller upplevt. Det löstes med att skådespelaren faller, men lyfter huvudet och ger barnen en pillemarisk blinkning för att sedan falla ihop igen. Det fungerade, barnen var med på noterna och älskade föreställningen.

– Kanske är vi på ett ställe där det finns begränsad tillgång till vatten. Då kan inte vi clowner spruta vatten på varandra.

Det gäller också att se upp med hur gester tolkas i olika kulturer. Tummen upp uppfattas i stora delar av världen som något positivt. Men i vissa kulturer är gesten en förolämpning.

– Nalle Laanala berättade om en föreställning i Sarajevo direkt efter kriget, fortsätter

Jessica. De skulle räkna till tre. Ett finger, två fingrar, tre fingrar. En skrattande publik blev tvärtyst. Tre fingrar var symbolen för den belägrande fienden.

– Det kan förstås vara påfrestande att iförd en röd clownnäsa möta människor som flytt för sina liv. Och i det mötet har jag ofta känt oro för att inte räkna till. Min uppgift är ju att lyfta dem.

Det som hjälpte Jessica att orka var när biståndsarbetare från andra organisationer beskrev effekten. Efter att Clowner utan Gränser gett föreställningar i lägren hade barnen slutat leka krig och i stället börjat leka clowner.

– Det vände allt för mig. Då måste vi bara orka.

– Clowner utan Gränser som organisation är väldigt noga med att alla artister får det stöd vi behöver under hela turnén. Vi erbjuds alltid debriefingsamtal vid hemkomst.

**JESSICA HAR MÅNGA** starka minnen från turnéerna. Ett av de starkaste är mötet med Nour.

– Vi hade med oss rött läppstift för att måla clownnäsor på barnen. Vid en föreställning mötte jag Nour, som kunde en del engelska. Hon var 15 år och bad om lite läppstift. Hon fick det och målade läpparna.

– Det blev en så stark bild för mig. En 15-årig tjej med drömmar som skulle kunna gälla vilken

15-åring som helst i världen. Det ställde allt i en blyxtbelysning. En helt vanlig tjej som hamnat i denna extrema miljö. Hon längtade efter lite normalt liv.

– Jag träffade Nour igen när vi senare kom tillbaka till lägret. Hon höll sig nära mig hela tiden. När det gick upp för henne att jag skulle resa tillbaka till Sverige började hon gråta. Jag föll också i gråt.

– Hon har verkligen berört mig.

**DET ÄR TEATERN** som är Jessicas bas. Hon gick teaterlinjen på Södra Latin. Efter gymnasiet fick hon ungdomspraktik på Teater Aurora. Det led-



Jessica Gustafsson.

” Det är fantastiskt att göra de här föreställningarna. Vi möts av så mycket glädje.



FOTO: RÄDDA BARNEN



FOTO: MIKA OSKARSON KINDSTRAND



FOTO: MIKA OSKARSON KINDSTRAND



FOTO: HASSAN MOHEP ALDAN

Föreställningar med Clowner utan Gränser i flyktingläger i norra Grekland. Jessica Gustafsson med delar av publiken på stora bilden. Övriga clowner i föreställningen är Oldoz Javidi och Jonas Sjögren.



FOTO: HASSAN MOHEP ALDAN

de in i teatervärlden och hon har nu arbetat professionellt som skådespelerska i drygt 15 år. Hon är även fackligt aktiv och ordförande i skådespelaravdelningen på Fackförbundet Scen&Film.

Kontinuerlig kompetensutveckling har hon fått via kurser på Teaterhögskolan, Teateralliansen och Kulturakademien (i Göteborg).

Det var genom en kurs på Kulturakademien hon fick kontakt med Josefine Andersson, medlem i den legendariska clowngruppen 123 Shtunk. Det inspirerade Jessica till att lära sig mer om clownskådespeleri. Ämnet fanns med också på teaterlinjen. En vän från gymnasietiden, Nalle Laanala i årskursen över henne, grundade Clowner utan Gränser i Sverige.

När en kollega som arbetade mycket inom clownvärlden fick i uppdrag att skapa en föreställning bad hon Jessica att vara med i ensemble. Jessica tackade ja. Detta ledde till att hon kom med i Clowner utan Gränser artistsnätverk.

– Redan när jag hörde talas om Clowner utan Gränser gillade jag idén och hoppades att någon dag få arbeta med dem. Och det fick jag, fortare än jag kunnat drömma om.

Clowner utan Gränser har ett nätverk av professionella artister. Här finns många olika discipliner, som luftakrobater, magiker, jonglö-

rer, musiker och skådespelare. När en föreställning eller turné ska sättas ihop hämtas artisterna i första hand från nätverket.

Det finns många olika typer av clowner i commedia dell'arte, cirkus och mim. Clowneriet som form kan också ha många regler. Till exempel att du alltid ska vänta tre sekunder innan replik eller upprepa dina misstag tre gånger.

– De reglerna har vi lärt oss. Men när Clowner utan Gränser gör en föreställning är det ingen som arbetar utifrån dem, säger Jessica med ett skratt. Däremot finns det andra viktiga regler vi alltid följer. Till exempel att föreställningen ska vara non-verbal (inte beroende

## Clowner utan Gränser

- Grundades i Sverige 1996 av Nalle Laanala.
- Organisationen arbetar runt om i världen för att sprida skratt, hopp och drömmar till barn som lever i utsatthet. Man arbetar i områden drabbade av krig, konflikt och andra kriser.
- Organisationen är politiskt och religiöst obunden.
- Sedan starten har Clowner utan Gränser arbetat i över 50 länder och mött två miljoner barn.

av språkförståelse) och nummerbaserad (om en skådespelare får förhinder kan detta nummer bara lyftas ut). Jag utgår alltid från skådespelariet, det är min bas. Jag blir en teaterclowner.

Jessica Gustafsson var på turné med Clowner utan Gränser 2016 och 2017. Hon finns kvar i nätverket och har tät kontakt med organisationen.

– Jag vill gärna åka på turné med dem igen. Det är fantastiskt att göra de här föreställningarna. Vi möts av så mycket glädje.

– Av alla föreställningar jag varit med i är jag mest stolt över dem med Clowner utan Gränser.

- Idag är cirka 150 artister aktiva i organisationen: professionella clowner, skådespelare, cirkusartister, musiker och pedagoger. De spelar föreställningar och bjuder in barn och familjer till workshops och lekaktiviteter.
- Clowner utan Gränser utbildar även personal och volontärer från andra organisationer.
- Clowner utan Gränser har go-konto

Läs mer på [clownerutangranser.se](http://clownerutangranser.se)



...hänt  
sen  
sist

## Körsång och jakt på kyrkråttor under Kyrkbyns dag

UNDER DAGEN ERBJÖDS familjegudstjänst, hoppborg, mekanisk tjur, ponnyridning med Dunder och Taz från Riddersviks 4H-gård.

70 personer deltog i körcoachingen med Gabriel Forss, känd bl.a. från Körslaget i TV4. Dagen avslutades med en konsert på församlingshemmets terrass. Konserten leddes av Ulrica Carnell, vid pianot fanns hela dagen Nonna Shilo- Svensson. I konserten deltog även Sångfåglarna, Viksjö motettkör och kyrkokören Cantabile.

107 barn "jagade" under dagen kyrkråttor i Järfälla kyrka.

PÅ KYRKBYNS DAG såldes: 92 sockervadd, 142 strutar popcorn, 400 varmkorv, 19 burkar kyrkhonung och 17 kyrkbröd.

Stickcaféet sålde vantar, sockar och annat för 2 120 kr. Deras intäkter gick till Radiohjälpens insamling för Världens barn.

OMAR UD-DIN

Stickcaféet sålde sina alster vid ett bord under tälttak. – Tack och lov så slutade det häftiga morgonregnet vid tiotiden, så vi fick en bra Kyrkbyns dag. Vi fick sälja en hel del, och vet vad vi ska sticka till nästa år.



Ulrica Carnell, Nonna Shilo-Svensson och Gabriel Forss.



Hanna Silvana serverade sockervadden.

## Kassler Hawaii på menyn vid nostalgimiddagen



ÅRETS NOSTALGIMIDDAG i prästgården vid Järfälla kyrka lockade 28 pensionärer. Kyrkoherden och medhjälpare ur Pastorala rådet lagade maten som serverades i en festdukad salong. På meny stod Kassler Hawaii med ris och päronhalva med After Eight och lätt vispad gräddde.

– Vilken glädje det var att få vara med och anordna Nostalgimiddagen, säger Kristina Blomberg från Pastorala rådet. Att få se alla nöjda och glada ansikten och få höra hur de omedelbart kom i samspråk med varandra! Det var nästan så att jag inte lyckades göra mig hörd när jag skulle hälsa alla välkomna. Det gjorde mig varm i hjärtat! Detta vill jag vara med och anordna igen!



## Therese tipsar...

### Sfinxen

Sfinxen är en bakåtböjning där de nedre kotorna i ryggen pressas samman. Den är väldigt effektiv mot smärta i ländryggen, vid ryggskott och stelhet i ryggen.

**Bild 1:** ligg på magen. Placera underarmarna vid sidan av kroppen med dina handflator mot golvet. **Bild 2:** Lyft upp överdelen av kroppen och se till att armbågarna är rakt under axlarna. Slappna av i sätesmusklerna och försök att inte sjunka ner med huvudet mellan axlarna – ha en stolt hållning.



Modellen heter Yvonne Abbot och är en av friskvårdskonsulenterna Thereses yogaelever.



## Var med i utlottning av våra honungsburkar

Järfälla församling har samarbete med Leymanns Biodling, som har bikupor stående på våra kyrkogårdar. Bina gynnar blomningen på kyrkogårdarna och är en del i församlingens miljöarbete. Insektshotell och vedtravar finns även på kyrkogårdarna.

### Vill du vinna en honungsburk?

Maila till [jarfalla.tusenmojligheter@svenskakyrkan.se](mailto:jarfalla.tusenmojligheter@svenskakyrkan.se) senast den 10 november. Skriv Honung i ämnesraden och glöm inte att skriva ditt namn och adress.



## 1 Advent

- Kl 10 Viksjö kyrka.  
Kören Cantabile medverkar.
- Kl 15 Maria kyrka.  
Kören Cantabile medverkar.
- Kl 11 S:t Lukas kyrka.  
S:t Lukaskören medverkar.

### Advent online

Följ med i adventstidens digitala andakter! Du hittar dem här.



### Adventskonsert med Sångfåglarna och S:t Lukas Seniorkör

Söndag 27/11 kl 18 S:t Lukas kyrka  
Med Sångfåglarna, S:t Lukas Seniorkör och musiker.  
Dir: Anders Emilsson

### Ungdomsgudstjänst

2:a advent



## Julmarknad i S:t Lukas kyrka

Lördagen den 26/11 kl 11–14

KOM OCH GÖR SKILLNAD i advent och fixa julklapparna samtidigt! Dagen inleds med en andakt kl 11, därefter blir det kaffeservering med smörgåsar, fikabröd och korv.

Det blir också försäljning av hembakat bröd och kakor, fiskdamm för barnen, julpyssel och julmusik, och lotterier och loppmarknad där du kan hitta många fina klappar till jul.

VILL DU SKÄNKA NÅGOT till försäljningen är det mycket välkommet, t ex hembakat, stickat, virkat eller på annat sätt skapat, gammalt och nytt, leksaker, med mera.

Vi har tyvärr inte möjlighet att ta emot kläder. Det som inte säljs kommer att skänkas vidare till välgörande ändamål.

Saker till försäljningen kan lämnas in i kyrkan från och med nu, hembakat lämnas in samma vecka eller samma dag.



Julmarknaden ordnas i samarbete med Y's Men's Club till förmån för Svenska kyrkans internationella arbete (Act Svenska kyrkan).

## Ge bort ett gåvobevis – stötta internationellt

Lagom inför jul lanserar vi gåvobevis till förmån för våra vänförsamlingar i Peeteli i Estland och i Kiwalaa i Tanzania. Du väljer själv belopp och swishar eller gör en överföring. Läs mer och skriv ut gåvobevis på hemsidan – eller hämta ut i någon av våra kyrkor.



Pris  
80 kr

## Beställ vårt goda Järfälla kyrkbröd!

Nu kan du köpa vårt goda kyrkbröd! Brödet avhämtas efter överenskommelse i Café Maria, Maria kyrka.

BESTÄLL DITT BRÖD genom att maila [jarfalla.cafemaria@svenskakyrkan.se](mailto:jarfalla.cafemaria@svenskakyrkan.se) eller ring tel 08-580 218 22



# JÄRFÄLLA FÖRSAMLING: Tusen möjligheter

## FÖR BARN & FAMILJ

### Champions – After school

Tisdagar kl 14.30–16.30  
i S:t Lukas kyrka

After school-hänget för dig i års-kurs 3–6, dit du kan gå själv eller med dina kompisar, för att baka, lira biljard eller spela pingis. Kanske leka lekar, pyssla, eller bara chilli i våra fantastiska lokaler. Max 20 barn per tillfälle. Mobilfritt, gratis, och vi bjuder alltid på mellis!

### Familjesöndag

Söndag 20/11 kl 10–14  
i Viksjö kyrka

En dag med gudstjänst, pyssel, lunch och lek!  
kl 10 Gudstjänst för små och stora  
kl 11.15–12.15 Lunch till självkostnadspris.

## FÖR UNGA

### Thank God it's Friday

**Fredagarna 11 och 25/11 kl 19–22 i S:t Lukas kyrka**

Härligt ungdomshäng med plats för alla. Vi börjar med att bjussa på käk, sedan blir det kyrkstund följt av häng, pingis, biljard, gameing, kiosk, lekar, spel, pyssel och bak!



## Maria kyrka 40 år

**Söndag 4/12 kl 11–17**  
Kaffe och rulltårta, korv med bröd och fiskdamm för barnen!

- Kl 12.45 Sittgympa
- Kl 13 Jubileumsföreläsning, därefter snittar och bubbel
- Kl 16 Jubileumskonsert med Kyrkokören Cantabile och Finska kören



## ONLINE

### Lunchmusik online

Onsdagar i udda veckor kl 12  
Välkommen till en stund av levande musik varannan vecka, på plats i kyrkan eller online.  
9/11 Viksjö kyrka  
23/11 S:t Lukas kyrka

### Andakt och sittgympa online

Torsdagar i jämna veckor kl 13–13.30  
Nu kan du delta i trivselträffarnas inledande andakt och sittgympa hemifrån! Andakten börjar kl 13 och sittgympan kl 13.15. Om du är med på plats i S:t Lukas kyrka kan du också vara med på kaffet och underhållningen, som börjar ca kl 13.30.

### Fredagsandakt online

Kl 12  
Välkommen till en stilla stund i Järfällas kyrkor, var du än är!  
Varje fredag kl 13 på svenskakyrkan.se/jarfalla, Facebook och Instagram.

## PÅ FINSKA/SUOMEKSI

**Finsk allsång / Yhteislaulua**  
Måndagar/maanantaisin kl 18–19.  
Ingen föranmälan behövs.

**Finsk mässa**  
Mässa på finska söndagarna 6/11 kl 15 i Maria kyrka.

**Finsk seniorjympa/Seniorijymppa**  
Kl 10–12 på tisdagar i Maria kyrka.

## FÖRDJUPNING

### Bibelsamtal

Tisdagar i udda veckor kl 12.30  
i Prästgården vid Järfälla kyrka  
Vi läser veckans bibeltexter, ber en bön, sjunger en psalm. Dricker en kopp kaffe.

### Sinnesrommässa

Mässa inspirerad av tolvstegs-andligheten. Varje gudstjänst har något av de tolv stegen som utgångspunkt.

### Öppen meditations-grupp

Måndagar i jämna veckor kl 18–19  
i Viksjö kyrka  
Är du nyfiken på hur meditation funkar och kan vara till hjälp i din vardag?  
Välkommen! Ingen anmälan.  
Frågor till meditationsledaren Lena Nellgran (0707-13 00 88) eller maria.bjerle@svenskakyrkan.se

### Fritt inre måleri

Onsdagar kl 12–15.30  
i Maria kyrka  
Vi målar under tystnad och avslutar med samtal. Material finns.  
Ingen kostnad, ingen anmälan.

## Öppet forum i Maria kyrka

Söndag 13 november kl 16 i Maria kyrka  
Välkommen till höstens Öppet forum! Samtal om vad vi vill att kyrkan ska vara och göra, och du får info om vad som är på gång i kyrkan. Även nominering av representanter till kyrkans Pastorala råd. Vilka frågor vill du ta upp? Skicka in via hemsidan eller lämna en lapp i brevlådan Öppet forum, till höger om hissen i entrén senast 17 oktober.



## MÖTAS & UMGÅS

### Café Maria

Vardagar (utom tisd) kl 10–11.45 och 12.15–15 i Maria kyrka  
Mysigt och hembakat fika hela dagen, lunch kl 12.15!

### FREDAGSTRÄFFEN i Viksjö kyrka

Fredagar kl 12–14 i Viksjö kyrka  
En trevlig stund tillsammans! Lättare lunch och kaffe serveras till självkostnadspris. Bingo.

### TORSDAGSTRÄFF i Järfälla kyrkas församlingshem

Torsdag 24/11 kl 13  
Andakt, fika (20:-) och underhållning, en torsdag i månaden kl 13–15 i Järfälla kyrkas församlingshem.  
24/11 Glädjespidarna spelar och sjunger för oss!

### TRIVSELTRÄFF i S:t Lukas kyrka

Varannan torsdag kl 13–15  
Inledning med andakt kl 13 och sittgympa kl 13.15, som du också kan delta i hemifrån via livestream på Facebook! Därefter program i kyrksalen, sedan serveras kaffe (20:-)  
3/11 Glam, sång och starka känslor  
17/11 Povel 100 år med S:t Lukas Seniorkör  
1/12 Musik i vintertid - Jazz och klassiska pärlor

### SPRÅKCAFÉ för alla åldrar

Onsdagar kl 17–19 i Maria kyrka  
Är du ny i Sverige? Vill du öva din svenska, och lära dig mer om det svenska samhället? Välkommen!

### TORSDAGSÖPPET

Torsdag 24/11 kl 16–18.30  
i S:t Lukas kyrka  
En kväll med mat, pyssel och samtal för alla åldrar. Frågor? Kontakta Jessica Holmgren på 580 218 86 eller jessica.holmgren@svenskakyrkan.se.

### ÖPPET HUS

Onsdag 23 november kl 12–14.30 i Maria kyrka  
Välkommen att fika, prata, och träffa gamla och nya vänner!  
Kl 12: Andakt i kyrksalen  
Kl 12.30–14.30: Enkel lunch och gemenskap i församlingssalen med bingo eller underhållning.



### STICKCAFÉ

Söndagarna 11, 20 nov och 4 dec kl 13–15 i Prästgården vid Järfälla kyrka – eller via Zoom, om du anmäler senast torsdagen innan till jarfalla.tusenmojligheter@svenskakyrkan.se



KOM SOM DU ÄR!  
Du behöver inte vara så gammal!

Svenska kyrkan

**HERREGUD, äntligen torsdag!**

Varje torsdag kl 15.30–19 i Maria kyrka.

Kl 15.30 Alla kan sjunga-kör  
Kl 16.30 Soppa i församlingssalen  
Kl 17 Vardagsmässa i kyrksalen  
Kl 17.30 Samtalsgrupper i olika ämnen

Kom med och sjung i kören  
**Alla kan sjunga**  
Vi sjunger pop, schlager och visor

TORSDAGAR 15.30  
MARIA KYRKA  
Vasavägen 25, Jakobsberg

## MUSIK

### Lunchmusik

Torsdagar kl 12 i Maria kyrka  
En lugn stund i kyrkan med levande piano- eller orgelmusik.

### Jubileumskonsert: Hugo Alfvén 150 år!

Söndag 30/10 kl 18 i S:t Lukas kyrka  
Med S:t Lukaskören, solister och liten orkester. På programmet bland annat oratoriet *Herrens Bön*.  
Dirigent: Anders Emilsson

### Konsert: Jag är äntligen här

Lördag 19/11 kl 15 i Viksjö kyrka  
Prästen, musikern och poeten Liza L Lundkvist sjunger och läser dik-

ter från sin bok *Jag är äntligen här*. Kompositören och gitarristen Jonas Holmström spelar och läser dikter.

### Julkonsert med Järfälla Gospel

Söndag 4/12 kl 17 i Viksjö kyrka  
Bosse Bjerkerot, bas  
Tobias Martinson, trummor  
Jonas Walve, keyboard  
Monika Bjerkerot, ledning

### J S Bach: Juloratorium I-III

Söndag 4/12 kl 18 i S:t Lukas kyrka  
S:t Lukaskören, solister & orkester ur bland annat Kgl Hovkapellet  
Dir: Anders Emilsson

## KROPP & SJÄL

### Sittgympa

Måndagar kl 11.45 i Maria kyrka  
En kvart med lugna och energigivande rörelser där du kan delta sittande.

### Egen tid

Fredagarna 4/11 och 2/12 kl 15.30–17.30 i Prästgården vid Järfälla kyrka  
Lyxig egentid och gemenskap för småbarnsföräldrar, med yoga, stillhet, mingel alkoholfritt bubbel och snittar!  
Anmälan till therese.sjoqvist@svenskakyrkan.se



## RETREAT

### Kropp och själ

Lördag 12 och söndag 13 november kl 9–16 i Prästgården vid Järfälla kyrka

Tid att andas, bara vara och få rekreation för kropp och själ med god mat och yoga?  
Välkommen till en retreat helg i prästgården vid Järfälla kyrka.  
Vi sover hemma.



## Öppet forum i Järfälla kyrka

Söndag 13 november i Järfälla kyrka. kl 17 (efter mässa)  
Välkommen till Öppet forum i Järfälla kyrka! Ett samtal om vad din kyrka ska vara och göra och vad som är på gång, en gång per termin. Dessutom nomineras representanter till kyrkans Pastorala råd, som hjälper till att utveckla kyrkans verksamheter.



...hänt  
sen  
sist



## Clowner i Maria kyrka

Onsdag 31 augusti besökte ClownMedicin barn och vuxna från Ukraina i Järfälla församlings öppna förskola lokaler i Maria kyrka. Det var en del i projekt Möta Sverige Direkt för flyktingar från Ukraina. Clownmedicin har erfarenhet och är utbildade i att möta barn och vuxna med olika trauman.

VI ÄR I ÖPPNA FÖRSKOLAN i Maria kyrka, barn och vuxna från Ukraina, tolkar, volontärer och personal. Det fikas och småpratats, barnen plockar med leksakerna. Runt ett hörn hörs viskande röster, vi lyssnar. Språket är jiberish, ett nonsensspråk berättas det senare. Vi tittar ut mot hallen och först seglar det in en stor såpbubbla, följt av några till. Sedan kommer en röd näsa, en blomma och sedan två clowner. Gajans och Fjodor Dr Jewski har anlänt.

DET TALAS MÅNGA SPRÅK i rummet, men det som alla förstår är de gester, ansiktsuttryck och rörelser som clownererna använder. Det glider flyter runt såpbubblor, blåses ballonger som blir hundar, blå bollar och rosa svärd att jag clowner med.

Efter en stund vandrade Gajans och Fjodor ut och in kom en ukulele-spelande clown tillsammans med en clown som flera kände igen som skådespelerskan Kateryna Kisten som också spelat med Zelensky.

MUSIK OCH GEMENSAM SÅNG varav flera kända ukrainska melodier var på programmet. Efter några extranummer, så vandrade de spelande ut från förskolan.

Kvar var en leende samling och en såpbubblor i 1 000 färger och med en känsla av att det också finns 1 000 möjligheter för en tro på en ljus framtid.

CHRISTER KÄCK  
Projektet Möta Sverige Direkt

## Insamling av vinterkläder

URVUXNA VINTERKLÄDER? Flyktingar från Ukraina behöver dem! Vi tar emot hela, rena och tvättade kläder.

Det som behövs är främst vinterskor, vinterjackor, handskar och mössor i damstorlekar, och vinterskor, vinterbyxor, handskar, overall, regnkläder, handskar och mössor för barn (5-18 år).

Vi tar emot kläderna på torsdagar i november mellan 11.45-13 i Maria kyrka, Vasavägen 25, Järfälla.

Frågor? Kontakta Anna Johansson Blomberg (anna.johanssonblomberg@svenskakyrkan.se / 08-580 218 87) eller Jens Alexandersson (jens.alexandersson@svenskakyrkan.se / 08-580 219 09)

## Запрошуємо українців до дошкільного закладу у Järfälla kyrka (Kyrkvägen 8)

Для дітей 0-5 років у супроводі дорослого. Відкрито щоп'ятниці з 9:00 до 12:00. В години роботи ви можете приходити та уходити коли забажаєте. Це гарна можливість побути разом з іншими дітьми та дорослими, зустріти нових друзів, потренувати шведську мову, випити кави, потуситися, поспівати чи просто побути у затишній обстановці. На заході присутній україномовний працівник. Захід розрахований на дітей 0-5 років у супроводі дорослих. Працює по п'ятницях з 9 ранку до 12 дня.

Приходить тренер по аеробіці для дорослих Тереза Шьоквіст і проводить невеличке тренування!

Kontakt:Hanna  
Якщо є питання - звертайтесь  
Viber +380688368060  
Telegram +460769698181



## Vi bjuder in ukrainare till förskolan i Järfälla kyrka (Kyrkvägen 8)

FÖR BARN 0-5 år i sällskap av vuxen. Öppet varje fredag kl 9-12. Under den tiden kan du komma och gå som du vill. Det är ett bra tillfälle att vara tillsammans med andra barn och vuxna, träffa nya vänner, träna svenska språket, dricka kaffe, umgås, sjunga eller bara vara i en mysig miljö. En ukrainsktalande anställd är närvarande vid evenemanget.

Aerobicscoach för vuxna, Therese Sjökvist, kommer och ger ett litet pass! Kontakta oss om du har några frågor Jens Alexandersson  
jens.alexandersson@svenskakyrkan.se 08-580 219 09

## Möta Sverige Direkt utvidgas

PÅ FREDAGAR HAR ÖPPNA FÖRSKOLAN i Järfälla knutit Hanaa Rasputna som kontaktperson för mammor och barn från Ukraina. Hon är på förskolan fredagar mellan 9-12.

Hanaa kom till Sverige från Kiev-området med sina två barn i mars. Barnen går nu i skola här.

Hanaa kommer jobba på förskolan och hjälpa till med att få ut information till andra Ukrainare i Järfälla.

Språket är svårt men med hjälp av översättning via telefonen hittar vi rätt ord då vi kör fast.

Förskolan blir en plats att lära sig mer svenska och träffa människor i liknande situation. Detta projektet finansieras med medel från MUCF, Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor.



Projektet Möta Sverige Direkt drivs genom medel från Länsstyrelsen och Stockholms stift, och vänder sig till asylsökande främst från Ukraina. Projektet syftar till att öppna vägar in i det svenska samhället genom svenskaundervisning och samhällsinformation - i form av utflykter, studiebesök och andra aktiviteter för vuxna och barnfamiljer.

GOD-HUÄRTAD		FÖR EN LITEN STUND SEDAN		IMITATOR		STÄMMAN	
OMTÖCKNAD				STÅ UT MED		HA VALDIGT SVÅRT FÖR	
ÄR SMULOR						RESONERA	
				MATRÖK LÄGGER-INTRESERAD			
JINDER		GRÖN-RÅDE RÄCKAR-TYG					
BOLL-SPORT							
		LÄMNA I STICKET		SES MED BIT OCH TID		ÄTA LJUD-LIGT	
		SMÅ KROPPS-DELÄR		VINNER?		GRÄNN-VALUTA	
						SPELAR I DIVISION ETT	
						MAL 4:1 ORÄTT BLIR TILL ....	
BUSKAGE				RIKTNING TRAFIK-BOLAG		FIRAS 21/11	
SANK-MARK				LIKADAN		OKÄNS-LIG	
SARRI		PIGGELIN EVANGELIST				PÅ EN LÄGRE NIVÅ ASÄTARE HYPOTES	
				BANAN-REST		KAN INTE VÄNTA	
DONING		LITEN MÄNGD TOPP		FRANSK MÅLARE			
		HUVUD-SAK VÄNLIG FRÅGA				ENGELSK HAMN-STAD KING	
HET MASSA				SVÅR-IGHET		ASTAT	
MÅNE OCH SOL ÄR EN				STÅ I LÅGOR			

## Anmälan om inträde i Svenska kyrkan

Kryssa för lämpliga alternativ

- Jag vill bli medlem i Svenska kyrkan
- Jag är döpt i Svenska kyrkans ordning  Jag är döpt i någon annan evangelisk-luthersk ordning
- Jag är inte döpt, men vill ha mer information om Svenska kyrkan
- Jag är konfirmerad i Svenska kyrkans ordning  Jag är konfirmerad i annan kristen kyrkas ordning

Namn \_\_\_\_\_

Personnummer \_\_\_\_\_

Gatuadress \_\_\_\_\_

Postnr och ort \_\_\_\_\_

Ort och datum \_\_\_\_\_

Namnunderskrift \_\_\_\_\_

täv-  
ling

Skicka in meningen i det färgade fältet på ett vykort till Tusen Möjligheter, Järfälla församling, Box 139, 177 52 Järfälla eller på e-post: jarfalla.tusenmojligheter@svenskakyrkan.se senast 10 november. Vinnaren presenteras i nästa nummer. Varmt lycka till!

Rätt svar i nummer 4  
Ingen annan när

Grattis  
Ludvig Klintdahl,  
Agneta Ask-Wallgren  
och Irene Sköld  
som får ett  
presentkort var.



Lägg talongen i kuvert, frankera och adressera till Järfälla församling Box 139 177 23 Järfälla



**Nyhet!**

## Lunchkort och torsdagsdeal i Café Maria

Mysigt, mumsigt och hemlagat.  
Nu kan du få rabatt med Café Marias  
Lunchkort – och äta två-för-en på  
torsdagar fram till jul!

**CAFÉ MARIA I MARIA KYRKA**, Jakobsberg, serverar en god,  
nyttig och matig lunch fyra vardagar i veckan (tisdagar  
stängt) och soppa med efterrätt på torsdagar kl 16.30.

**STAMMIS?** Nu kan du köpa Lunchkort som gäller  
för tio måltider! Med kortet kostar en måltid endast  
63:- (annars 70:-). Kortet kan köpas i caféet för 630:-.

**FRAM TILL JUL** kör vi dessutom två-för-en på torsdagar,  
både på lunchen och på soppan före mässan, och både  
med och utan Lunchkortet.

**FRÅGOR?** Hör av dig till  
[jarfalla.cafemaria@svenskakyrkan.se](mailto:jarfalla.cafemaria@svenskakyrkan.se)



**Lunch  
63 kr  
med Café Marias  
lunchkort**

## Sticktid?

Kanske hinner du ägna lite tid åt att sticka?  
Beställ hem mönster- och materialsats för  
Järfälla-mössan, eller ett par av församlingens  
egendesignade kyrkvantar! Designen är  
inspirerad av kyrkobyggnadernas interiörer,  
och följer traditionella nordiska sticktekniker.

Du beställer genom att maila  
[jarfalla.tusenmojligheter@svenskakyrkan.se](mailto:jarfalla.tusenmojligheter@svenskakyrkan.se)  
och swisha till numret nedan, så löser vi  
leveransen. Glöm inte att skriva vilket av de  
sex stickprojekten din beställning avser  
(se bilderna till höger).



Järfälla kyrkmössa



Pilgrimsvanten



Järfälla kyrkvante



Mariavanten



Viksjövanten



S:t Lukasvanten

Pris per påse med garn och mönster är 140 kr. Betala med Swish till 123 006 77 93. Märk "kyrkvanten".