

JÄRFÄLLA FÖRSAMLING:

# Tusen möjligheter

5 februari – 2 april 2023

MUSIKCOACHING I HUSET PÅ HÖJDEN

– DARRYL FÅR  
BEGÅVNINGAR  
ATT VÄXA  
Sid 12–13

TEMA: MUSIK I JÄRFÄLLA

– KYRKOMUSIK,  
UNDERVISNING,  
ORKESTRAR  
OCH KÖRER  
Sid 4–9 och 16–17

HJÄRNAN

ÄLSKAR KULTUR

– GUNNAR BJURSELL VET,  
HAN FORSKAR PÅ DET  
Sid 14–15

# IDA-LOVA

– växande artist skildrar  
ungas situation Sid 10–11

# Säg det i toner och inte i ord...

**SÄG DET I TONER** och inte i ord är en sång som lanserades i en långfilm 1929 med samma titel. Det sägs att det var den första ljudfilmen i Sverige. Det var Jules Sylvain som komponerade musiken och Karl Ewert som skrev texten till denna fina kärlekssång.

Delar av refrängen har etsats sig fast i mitt minne och fördjupat min förståelse av musik.

*Men säg det i toner  
och inte i ord.  
En stämning kan lätt bli hård. (...)  
Ty säg det i toner  
och inte i ord.  
Vårt hjärta vill ha harmoni.*

**SÅNG OCH MUSIK** har en förmåga att gå på djupet av vår själ. Texten och melodin tränger in i hela vår kropp och når de delar av vårt innersta där ord inte når.

Vi har väl alla lyssnat på musik då vi varit ledsna eller besvikna. Musiken harmonierar med våra känslor och gör att vi antingen mår bättre eller får fram det vi innerst inne känner. När jag var tonåring var jag ofta olyckligt kär i någon av klassens flickor. Då lyssnade jag gärna på sånger



KRISTER KAPPEL  
KYRKOHERDE

som beskrev och handlade om de som aldrig fick varandra.

Min bror dog då jag var i mitten av tonåren. Något av de mest läkande och tröstande var att lyssnade på några av de skivor jag fått av min bror. När jag på eftermiddagen kom hem från skolan satte jag mig i en fåtölj med hörlurar på, lyssnade på hög volym och lät tårarna rinna.

**HUR MÅNGA GÅNGER** har du lyssnat på musik som uppladdning inför en fest. Det blir säkert andra artister och en annan genre med snabbare tempo. Text och melodi får oss på det humör vi önskar och försätter oss i den stämning vi vill bära med oss till festen. För att inte nämna när vi kom till festen och någon spelade gitarr och sjöng olika örhängen. Vilken stämning och vilken gemenskap som skapades genom musiken och sången.

Jag tror att de flesta av er känner igen sig i hur jag beskriver mitt förhållande till musik.

**I JÄRFÄLLA FÖRSAMLING HAR** musiken en särskild plats i gudstjänsten men lika mycket inom de verksamheter som handlar om utbildning eller att skapa gemenskap. Jag är övertygad om att musiken både kan skapa gemenskap, ge oss mening, göra livet begripligt och vara viktiga verktyg för oss då vi har att hantera våra liv.

I detta nummer berättar vi om en del av den musik som finns i din församling här i Järfälla.

Oavsett om du är glad, ledsen, lycklig eller olycklig så är jag övertygad om att du ska hitta någon musik som tilltalar dig och bidrar till ditt hjärtas harmoni.

Svenska kyrkan  
JÄRFÄLLA

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

**Ansvärlig utgivare:** Krister Kappel

**E-post till redaktionen:**

jarfalla.tusenmojligheter@svenskakyrkan.se

**Församlingsexpeditionen har besöks- och telefontid:**

Mån-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/jarfallaforssamling

www.youtube.com/jarfallaforssamling

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:**

– Jag har alltid älskat att sjunga, det har varit självklart för mig. Jag sjöng innan jag kunde prata, berättar Ida-Lova.

**Foto:** Harry Silver

**Tryck:** Pressgrannar, Linköping  
**Nästa nummer utkommer 1-2/4**



Klimatkompenserad  
Gruppförändelse

DEN HÄR TRYCKSAKEN ÄR  
KLIMATKOMPENSERAD HELA VÄGEN  
FRÅN TRYCK TILL DISTRIBUTION  
AV SVENSK DIREKTREKLAM.



Kom med och sjung i kören  
**Alla kan sjunga**

Vi sjunger pop, schlager och visor

TORSDAGAR 15.30

MARIA KYRKA

Vasavägen 25, Jakobsberg

## HERREGUD äntligen torsdag!

**Torsdagar kl 15.30–19 i Maria kyrka**

Torsdagshäng i kyrkan!

15.30 Alla kan sjunga-kören, sjung för att det är kul! Inga förkunskaper, ingen anmälan.

16.30 Soppa i församlingssalen

17 Vardagsmessa i kyrksalen

17.30 Samtalsgrupper läs mer på

svenskakyrkan.se/jarfalla/torsdagsoppet-i-maria-kyrka

## Lunchmusik

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

## Musikaliska träffar i Kallhäll

Varannan torsdag kl 13–15 i S:t Lukas kyrka

**TRIVSELTRÄFFARNA I S:T LUKAS KYRKA** har samlat nyfikna Järfällabor i många år. Varannan torsdag kl 13–15 inleds gemenskapen med andakt och Sittgympa i kyrksalen (som du även kan delta i online!), innan det är dags för kaffe och kultur.

Även om programmet kan rymma både gästföreläsningar och teaterföreläsningar ligger huvudvikten på musiken, och kryssar mellan genrer och tonlägen med kvalitetsflaggan i topp. Bland höstens höjdpunkter kan nämnas en föreläsning med åtta pensionerade sångerskor från Kungliga Operan, en teaterföreläsning, och ett körprogram tillägnat Povel Ramel som fyllde kyrkan.

Vårens program har samma spännande bredd och djup och sträcker sig från jazzens New Orleans till svensksomrig körsång – via klassiska pärlor för valthorn, kulturkrockar för gitarr och piano, och Elvis andliga sånger. Ett tillfälle att

...på  
gång



mötas i musiken och upptäcka nya favoriter, här hemma i Järfälla och helt utan kostnad (förutom några kronor i självkostnadspris för fikat)! Kan-ske har du missat trivselträffarna hittills? Vilken tur att du vet om dem nu. Välkommen!

**9 februari Klassiska pärlor**

Mikael Larsson, Valthorn och Ludvig Käll, piano och orgel, framför klassiska pärlor av bland andra Hugo Alfvén och Carl Nielsen.

**23 februari East Coast Ramblers** spelar gladjazz och svängiga toner från New Orleans.

**9 mars S:t Lukas Seniorkör** sjunger sånger från Elvis andliga repertoar under ledning av Anders Emilsson.

**23 mars Kulturkrock** tillsammans med Dag Palm, sång och gitarr, och Johan Westre, piano.

## Konserter

### Stabat Mater

Söndag 19 mars kl 18

S:t Lukas kyrka

Agnes Auer, sopran

Hovsångerskan Ingrid Tobiasson, alt

Mathias Zachariassen tenor

Daniel Viklund, bas

Med S:t Lukaskören och orkester ur bl.a.

Hovkapellet. Dirigent: Anders Emilsson

### Mariamusik med Viksjo motettkör

Söndag 26 mars kl 15 i Viksjo kyrka

Mariamusik av Gjeilo, Rachmaninov,

Pärt m.fl.

Noriko Akinaga, sopran

Catherine Skagstedt, orgel

Viksjo Motettkör

Eva-Karin Remback, dirigent

## Kidz'Voice – sång- glädje för 5–7 åringar

**DEN NYA BARNKÖREN KIDZ'VOICE** är igång, på (vissa) söndagar kl 16 i Prästgården vid Järfälla kyrka! Det finns några platser kvar – hör av dig till kidzvoice@gmail.com.

En massa musikalisk glädje och samvaro, som också ger 5–7-åringar en grund inom musik och körsång att ta med sig genom livet. Vi sjunger både pop och visor, och blandar sångerna med rörelselekar, enkel sångteknik och musikaliskt uttryck. Välkommen!

Facebook-sida: Kidz Voice

Instagram: @kidzvoice\_jarfalla

Linda Valtersson, körledare, Per Falkenius, musiker och Ulrika Lindén, kontaktperson & admin.

FOTO: GABRIEL FALKENIUS



Trångt i garderoben?

## Hjärnan gillar kultur

14



## Kultur- kvällar i Viksjo

18



Händer i Järfälla sid 20



## Får du inte tidningen i brevlådan?

Tusen möjligheter delas ut till alla hushåll i Järfälla sex gånger per år. Känner du någon som inte får tidningen? Maila adressen till redaktionen [jarfalla.tusenmojligheter@svenskakyrkan.se](mailto:jarfalla.tusenmojligheter@svenskakyrkan.se) eller anmäl utebliven tidning på hemsidan [svenskakyrkan.se/jarfalla/tusen-mojligheter](http://svenskakyrkan.se/jarfalla/tusen-mojligheter)



Anders Emilsson,  
lyhörd eldsjäl.

# Hantverk och ande

Det finns ett rikt musikutbud i S:t Lukas kyrka. Eldsjälen bakom detta är kyrkomusikern Anders Emilsson. Förutom att driva kyrkans tre vuxenkörer anordnar han bland annat konserter och undervisar i orgelspel. Det är i mångsidigheten han finner inspiration och energi.

TEXT: PER AXEL NORDFELDT FOTO: HARRY SILVER

**MÅNGA KALLAR HONOM** för en musikalisk renässansmänniska. Då i betydelsen en person med många konstnärliga gåvor och uttryck. Det finns fog för det. Anders Emilsson är körledare, dirigent, klarinettist, organist, pianist, tonsättare. Bland annat.

– De olika delarna befruktar varandra, menar Anders.

– Jag har definitivt nytta av erfarenheterna av att dirigera när jag spelar klarinett. Tonsättandet ger i sin tur infallsvinklar som jag har nytta av i de andra rollerna. Likadant åt andra hållet. Genom att arbeta med olika uttryck får jag perspektiv som gör det lättare att förstå och kommunicera med andra.

Sedan 2014 är han verksam som organist och körledare i S:t Lukas kyrka. Där finns basen för hans kyrkomusikaliska arbete. Anders Emilsson leder de tre körer för vuxna som finns i S:t Lukas: S:t Lukas Seniorkör, Sångfåglarna och S:t Lukas-kören. Medlemmarna i Seniorkören är framför allt pensionärer. Sångfåglarna är mer blandad i åldrarna och har till exempel visor, pop och nyare psalmer på repertoaren. S:t Lukaskören är mer avancerad och sjunger de klassiska kyrkomusikaliska verken.

– Alla tre körerna deltar i högmässor, berättar Anders. S:t Lukaskören ger också egna konserter, ofta tillsammans med orkester.

– S:t Lukas Seniorkör har gett många temakonserter som man också framfört utanför Järfälla. Till exempel byggda på Nils Ferlin, Cornelis Vreeswijk, Ernst Rolf, Povel Ramel, Dan Andersson.

– Vi har också gjort en högmässa med Elvis-tema. Det var en medlem i Sångfåglarna som tipsade mig om det. Jag hade aldrig tänkt på Elvis Presley som andlig artist, men det är ett kristet budskap i många av hans sånger. Funderade hur bra som helst i gudstjänst.

Anders Emilsson är mån om att behålla körens specifika karaktär.

– Jag arrangerar väldigt mycket. Ofta får jag arrangera om verk utifrån vilka sångare eller instrumentalister som kan vara med vid ett givet tillfälle. Det är en rik tradition, så har kyrkomusiker gjort i alla tider. Man arbetar med de utövare som finns tillgängliga.

– Jag vill profilera de olika körerna, såväl musikaliskt som mänskligt. De har skiftande förutsättningar och är bra på olika saker. Varje kör har sin egen miljö som skapas av de individer och personligheter som ingår i den. Det är min sak att hantera detta och hitta den musik som passar bäst för var och en av körerna.

**DET ÄR ANDERS EMILSSONS** privilegium att som regel kunna välja den musik han själv tycker bäst om.

– Bra musik upplevs som frisk. Det blir en fullödlig kraft i uttrycket och det är en sorts friskvård. Både för de som sjunger och de som lyssnar.

Får han uppdraget att framföra verk han känner sig mindre berörd av betonar han vikten av att arbeta med de känslorna.

– Det ingår i mitt jobb att vara entusiastisk. Känner jag inte för ett stycke måste jag arbeta för att hitta kärnan i det, förstå vad verket kan säga mig. Varje tonsättare har en vision med sitt stycke. Det ligger på mig att upptäcka den och förmedla känslan till publiken.

– Jag är inne i en bra process med mina körer just nu. Det flyter fint och för närvarande vill jag inte ändra på någonting i arbetet med dem.

Anders betonar det hantverksmässiga kunskandet i musiken.

– Hantverket är redskap för anden.

Han har en bred repertoarkännedom. Bach och Mozart står högt i kurs, likaså Palestrina.

– Jag har haft planer på att starta en Palestrinakör. Palestrinas verk framförs alldeles för sällan. Han verkade århundradet före Bach, men jag tycker att Palestrina är lika viktig för kyrkomusiken som Bach.

**EN ANNAN TONSÄTTARE** som påverkat Anders Emilsson sedan ungdomen är Hugo Alfvén. Lite tidigare i år medförde en serie slumpmässiga händelser att Anders kunde genomföra ett av sina drömprojekt: Herrens bön för kör och orkester. Musik Hugo Alfvén, text Erik Johan Stagnelius.

– Under våren kom en ny biografi över Alfvén, Speltoken av Tobias Lund. Jag läste den och Lund skriver mycket om Herrens bön. Det är ett fantastiskt verk som nästan aldrig spelas. Vi lyckades genomföra det med S:t Lukaskören, sångsolister och orkester.

Musikaliska Akademien uppmärksammade framförandet som en del av årets Alfvén-jubileum. Tobias Lund fick kännedom om konserten och reste från Skåne för att lyssna. Han höll en introduktion för publiken innan konserten.

– Sedan hade vi eftersits på den lokala pizzarian i Kallhäll.

– Herrens bön är ett ganska tidigt verk av Alfvén. Det präglas av en underbart naiv tro och tillförsikt. I vissa partier tycker jag att Alfvén lyckas förena himmel och jord.

– Det var något oerhört att få ge den här konserten.

Inspirationen kommer inte enbart från musiken. Poeten Harry Martinsson läser Anders nästan dagligen.

– Han har blivit som en vän jag talar med hela tiden.

Ett annat drömprojekt för Anders Emilsson är en bok med psalmsförspel för orgel. Den har han arbetat med i flera år.



– Det finns en tradition bland kyrkomusiker att improvisera psalmsförspelet på orgel. Jag improviserar också, men här vill jag göra något annorlunda. Det är små korta verk, tänkta att spelas innan själva psalmsången börjar. De är noga utmejslade för att säga mycket på väldigt kort tid.

Anders Emilsson har en gedigen utbildning bakom sig. Examen som kyrkomusiker och klarinettist från Kungliga Musikhögskolan, Masterexamen i dirigering hos Paul Mägi i Tallinn, studier i komposition för Jan Sandström vid Musikhögskolan i Piteå.

Kanske är det tonsättarrollen som är den mest centrala om han måste välja. Han har bland annat skrivit verk för Blåsarsymfonikerna (där han är medlem av klarinettstämman), KammarensembleN och Norrbottens NEO. Han har också komponerat tre operor som uppförts på festivalen Musik i Ladan i Dala-Järna. Anders Emilsson är initiativtagare till festivalen och dess konstnärliga ledare. Förstås har det också blivit en hel del verk inom kyrkomusiken, bland annat En Västerdalsmässa.

– Mitt komponerande har skett i perioder, då jag varit tjänstledig från min anställning. Men

*Musik är både hantverkskunnande och kreativitet.*



” Jag vill profilera de olika körerna, såväl musikaliskt som mänskligt. De har skiftande förutsättningar och är bra på olika saker.

jag har aldrig strävat efter att vara tonsättare på heltid. Som tonsättare arbetar man helt ensam. Jag behöver alla de andra spåren också.

– Det är där jag hittar min energi. I mötet mellan människor och i musicerandet.

### Några körfakta

- Det finns 600 000 körsångare i Sverige
- Sveriges körförbund samlar 300 av de största och mest klassiska körerna
- Vid körsång aktiveras hormoner som oxytocin, som bidrar till ett lugn i kroppen
- Andningsmuskulaturen förbättras av den kontrollerade andningen vid körsång

### Körer i Järfälla församling

**S:t Lukas kyrka**  
S:t Lukas Seniorkör  
Sångfåglarna  
S:t Lukaskören

**Järfälla kyrka**  
Järfälla kyrkokör

**Maria kyrka**  
Alla kan sjunga-kören  
Kyrkokören Cantabile

**Viksjo kyrka**  
Järfälla Gospel  
Viksjo Motettkör

**Barnkörer**  
Minikören  
L-tweens  
Kidz' Voice

**Ett par andra körer i Järfälla**  
Järfälla Vokalensemble  
Sångkören Kvarnen (damkör)

**Sjung med!**  
Info om och anmälan till församlingens körer hittar du här på webben.



[svenskakyrkan.se/jarfalla/sjung-i-kor](https://svenskakyrkan.se/jarfalla/sjung-i-kor)

# Orgelundervisning i S:t Lukas

Det finns behov av nya kyrkomusiker. En del av vardagen för Anders Emilsson är att ge lektioner i orgelspel.

**I EN TJÄNST SOM KYRKOMUSIKER** ingår ofta att bedriva undervisning. Vissa har sängelever, andra pianoelever. Anders Emilsson undervisar i orgelspel.

– Kyrkan behöver nya organister, säger Anders.

Han har haft elever i olika åldrar, även äldre. På senare tid har han valt att koncentrera sig på yngre elever.

– Det känns mest befogat med tanke på återväxten.

Det är olika hur länge eleverna går kvar.

– En elev studerade för mig i fem år, berättar Anders. En annan har gått vidare och studerar nu orgel på musikskolan Lilla Akademien. Där var jag lärare under en period.



**IDAG ÄR DET UNDERVISNING** för eleverna Aron och Temilia, son och moder. Aron börjar. Dagens läxa var Nu tändas tusen juleljus. Aron bänkar sig. Anders står bakom. Lyssnar. Hjälper till med fingersättningen. Pekar ut olika finesser i noterna. Först högerhanden. Sedan vänsterhanden, sedan båda händerna. Därefter läggs fotpedalerna till.

Samma procedur för Temilia. Därefter spelar hon och Aron tillsammans. Aron går i femte klass i Adolf Fredriks musikklasser. På tröjan Adolf Fredriks gosskörers emblem.

– Jag spelar andra instrument också, säger Aron. Orgel är roligt.

Temilia berättar att familjen har ett stort musikintresse. Det finns flera instrument i hemmet, bland annat en orgel.

– Det är bara en enklare elorgel, säger hon. Den har inte alls så här många pedaler och låter inte lika bra som en kyrkorgel.

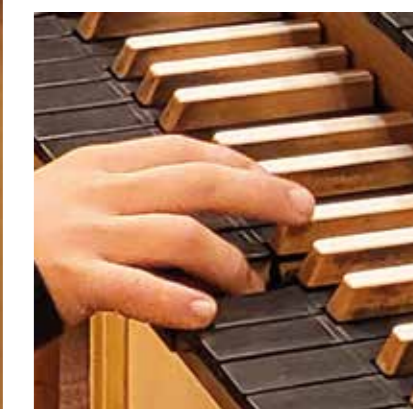
Koncentrationen är stor under lektionen. Vem vet, kanske heter S:t Lukas framtida organist Aron.

TEXT OCH FOTO: PER AXEL NORDFELDT



*Anders Emilsson inviger Aron och Temilia i orgelns mysterier.*

” Kyrkan behöver nya organister.



### Orgel

- Orgeln är ett blåsinstrument med pipor som ordnats i stämmor. Lufttillförseln är mekanisk. Orgeln har även en eller flera klaviaturer (tangentbord) och är därför även ett tangentinstrument. Det finns också en klaviatur av pedaler, som spelas med fötterna.
- Orglar är kända sedan antiken.
- Större kyrkorglar har ofta en rikt utsmyckad s. k. orgelfasad.
- Orglar finns oftast i kyrkor, men konsert-

orglar kan förekomma i större konsertsalar. På stumfilmens tid fanns avancerade biograforglar på större biografier.

- Orgeln i S:t Lukas kyrka är byggd 1981 av Walter Thür. Den har 15 stämmor, två klaviaturer plus pedaler.
- Världens största musikinstrument är orgeln The Municipal Organ i Boardwalk Hall i Atlantic City. Den har drygt 33 000 stämmor och väger mer än 150 ton. Instrumentet har sju klaviaturer plus pedaler.



# Med känsla för frasering

För Nonna Shilo-Svensson är det viktigt med disciplin i musicerandet. Hon hävdar att körsång är något som engagerar hela kroppen. Sången är en väg till både psykiskt och fysiskt välbefinnande.

TEXT: PER AXEL NORDFELDT FOTO: HARRY SILVER



**DET FINNS TVÅ KÖRER I MARIA KYRKA**, Alla kan sjunga-kören och Kyrkokören Cantabile. Nonna Shilo-Svensson är organist och pianist i Maria kyrka. Hon ackompanjerar Alla kan sjunga-kören (som leds av Ulrica Carnell) och leder Cantabile.

– Alla kan sjunga-kören är precis vad det låter som, säger Nonna. Alla kan vara med. Idag är det ungefär 80 medlemmar. Det är inga inträdesprov och inga läxor där sångarna förväntas lära sig sina stämmor. Repertoaren består av populära sånger och visor. Allt går ut på att det ska vara roligt att vara med.

Mer disciplin i Kyrkokören Cantabile?

– Mycket mer disciplin, bekräftar Nonna med ett brett leende.

– Jag startade kören 2016. Då var det några få medlemmar. Idag är vi ca 25 stycken.

Det krävs provsjungning för att vara med i Kyrkokören Cantabile. Nya medlemmar går på prov den första månaden.

– Om någon upptäcker att denna kör inte är vad man tänkt sig är det bättre för alla att den personen går vidare.

**NONNA ÄR NOGA MED** att körmedlemmarna ska ha musiköra. Med detta menar hon inte bara att de ska sjunga rent utan också ha känsla för textens innehåll och frasering.

– Det är viktigt att man förstår texten och kan förmedla det den säger. Känsla för frasering är grundläggande för musiken.

Alla medlemmar i Kyrkokören Cantabile läser inte noter. Nonna har utvecklat en speciell metodik för att sångarna hemma ska kunna studera i sina stämmor.

– Varje vecka får de en datafil från mig. Där har jag spelat in ackompanjemanget på piano och jag sjunger alla stämmor. De kan välja om de vill lyssna bara på den egna stämman eller alla stämmor. Det är olika hur man lär sig bäst.

– Man måste öva. Det kanske inte går så bra första gången. Andra gången går det bättre. När det sitter är sången en källa till stor tillfredsställelse.

– Sångarna måste kunna sina stämmor när de kommer till repetitionen. Vi övar en gång i veckan, i ett par timmar. Det är väldigt lite tid och vi måste vara effektiva.

Repertoaren består främst av Bach, Mozart och svenska kompositörer. Nonna beskriver

” Det är viktigt att man förstår texten och kan förmedla det den säger.

Nonna menar att bra musik säger någonting särskilt.

inte musik som bra eller dålig.

– Jag är intresserad av att musiken säger mig någonting.

Favoritkompositör? Nonna skiner upp.

– Mozart!

**NONNA VET ATT DET KRÄVS** hårt arbete för att bli en god musiker. Hon är uppväxt med den disciplinen. Hemma i Ukraina var modern professionell konsertpianist och fadern pianist, valthornist och pianotekniker. Körsången har funnits där så länge hon kan minnas, pianostudierna började vid sex års ålder. Musikervänner samlades ofta i Nonnas hem. En dag tog någon med sig en bekant från Sverige.

– Det är anledningen till att jag är här idag. 1993 kom jag till Sverige. Jag arbetade bland annat som ackompanjator på Balettkademierna och som kyrkomusiker i olika församlingar.

Orgel började jag spela i Liberala katolska kyrkan på Stora Essingen där jag var musiker i två år. Sedan blev det studier vid Ersta Sköndal högskola på kyrkomusikerlinjen. 2008 kom jag till Järfälla och fick olika vikariat. Fast anställning blev det 2015.

Musik handlar inte enbart om att det ska låta bra. Nonna betonar de psykiska och fysiska aspekterna som gör musiken så viktig för hälsan.

– Det är bra att göra något annat än det man ägnar sig åt hela dagarna. Det är viktigt för hjärnan. När sångarna kommer hit får de glädje av att sjunga. Det är en psykisk men också en fysisk lättnad. När det är konsert kommer en extra dimension när sångarna ser att de kommunicerar glädje till publiken.

– Sången kräver en bra andningsteknik som stärker kroppen rent fysiskt. Det är samma sak när jag spelar. Jag använder hela kroppen, inte bara fingrarna. Även när du sjunger används hela kroppen.

**DET STORA PROJEKTET NU** är att arrangera en resa med Cantabile-kören till Frankrike i sommar. Tidigare har kören varit i Italien och Österrike.

– En körresa är ett fantastiskt bra sätt att utveckla kören. Vi brukar göra ett par konserter. Då sjunger vi en klassisk repertoar men tar alltid med svensk musik också. Den vill vi gärna lyfta fram för en internationell publik.

Nonna är på det hela taget nöjd med Cantabile-kören.

– Det finns alltid saker att förbättra. Kören låter bra, men jag skulle vilja utveckla balansen mellan stämmorna ännu lite mer. För det behöver vi få med ytterligare några manliga sångare.

Hon funderar och spricker ut i sitt varma leende.

– Jag har en plan.

**I Tusen möjligheter nr 6 2019 publicerades ett reportage om Alla kan sjunga-kören. Du hittar det på [svenskakyrkan.se/jarfalla](http://svenskakyrkan.se/jarfalla)!**

NYHET

## Tekniktimmen

**Drop in-hjälp i Maria kyrka kl 13 på torsdagar**

Betala räkningar, hitta vägen, boka biljetter... Datorer och mobiltelefoner är bra till mycket, men det kan vara krångligt att komma i gång. Då kan det vara skönt att titta på det tillsammans med någon som kan.

Ta med dig datorn eller mobilen till Maria kyrka på torsdag, så kommer vår diakoniassistent Björn Malmborg att göra sitt allra bästa för att hjälpa dig. Du behöver inte boka någon tid!



## Nya sorgegrupper startar i mars

**MÅNGA SOM FÖRLORAT** en närstående har känt sig hjälpta i sin sorg genom att vara med i en sorgegrupp. Gruppen leds av en präst, och träffas sju gånger, varannan vecka.

I mars startar nya sorgegrupper i Jakobsberg, Kallhäll och Viksjö. Välkommen med din anmälan till Anna Johansson Blomberg på 08-580 218 87 [anna.johanssonblomberg@svenskakyrkan.se](mailto:anna.johanssonblomberg@svenskakyrkan.se).

**Maria kyrka** tisdag 7 mars kl 13-14.30

**Viksjö kyrka** torsdag 9 mars kl 14-15.30

**S:t Lukas kyrka** onsdag 15 mars kl 10.30-12

## Föreläsning: Utmanande anhörigskap

**VÅRENS TEMAFÖRELÄSNING** om psykisk ohälsa i **S:t Lukas kyrka** blir **måndag 27 mars kl 18-20**.

Bella Stensnäs kommer att prata om utmanande anhörigskap, psykisk hälsa och stress.

Bella Stensnäs är psykolog och specialist inom utmattningssyndrom, stressrelaterad ohälsa och neuropsykiatri, och jobbar med att hjälpa personer som lever med hög stress att bättre förstå sina signaler och hitta sätt att sänka stressen. Arrangeras i samarbete med Järfälla kommun.



” Jag vill skildra hur det är att vara ung. Det händer så mycket inombords och i hela världen. Man har så många frågor. Det finns så mycket man inte riktigt vet. Mina låtar handlar om att det är OK att känna så.

# Ida-Lova vill väcka känslor

Det har gått snabbt för Ida-Lova Lind. För några år sedan hade hon inte stått på scen inför publik. Nu är hon aktuell som artist i Melodifestivalen, med ambitionen att skildra hur det är att vara ung idag.

TEXT: PER AXEL NORDFELDT FOTO: HARRY SILVER

**IBLAND INTRÄFFAR ÖGONBLICK** när allt stannar upp. Ett sådant var under den tv-sända Svenska hjältar-galan i december 2017.

En ung flicka kommer ut på den stora scenen. Kort tystnad medan hon tar in publiken. Så sjunger hon. Utan dina andetag, gruppen Kents klassiska låt. Det blir inte som man väntar sig ett framförande av ett barn. Det här är på en helt annan nivå. Rösten är glasklar, ganska mörk för en så ung person. Intonationen är perfekt. Fraseringen sitter där. Hon äger scenen, vet hela tiden var kamerorna är. Publiken är märkbart påverkad, många gråter.

– Det var första gången jag stod på en stor scen inför publik, säger Ida-Lova Lind. Jag hade bara sjungit på några skolavslutningar tidigare.

– För mig var det enbart positivt att få ett så tidigt genombrott. Det hade länge varit en dröm att stå på scen.

Då var hon 13 år, nu är hon 18 och aktuell som deltagare i Melodifestivalen. Ida-Lova är en av de yngsta deltagarna. I mellon deltar även veteraner som Loreen och Mariette. Ida-Lova sjunger i deltävling 3, 18 februari i Lidköping.

– Det är så roligt, nästan svårt att ta in att jag får vara med om det här, säger Ida-Lova.

**HON SER UPPRIKTIGT** förvånad ut. I dagarna börjar det mer handfasta arbetet med repetitioner inför tävlingen. Tills vetskapen landar fullt ut kanske hon kan ha hjälp av att titta på ringen hon bär på högerhanden. Där står DRÖM med stora bokstäver.

– Det känns jättemärkligt. Jag kommer att sitta i soffan och se deltävling 1 och 2. Sedan är det jag som ska upp på scen.

Nu är Ida-Lova inte obekant med intresse från media. Mamma är skådespelerskan Christine Meltzer. Pappa Niclas Lind, som arbetar på ett eventföretag. Ida-Lova och hennes lillebror Ville har fått uppmärksamhet förr.

– Jag har ett jättestarkt stöd hemifrån, betonar Ida-Lova. Alla älskar musik och tycker att det är roligt att jag sjunger.

Var sångbegåvningen kommer ifrån vet hon inte riktigt. Ingen i släkten har sjungit på den här nivån. Morfar spelade gitarr och sjöng, men

han arbetade inte som artist. Morföräldrarna bodde i Järfälla. Ida-Lovas mamma är född och uppväxt där. Därför känner Ida-Lova Järfälla väl eftersom hon som barn ofta besökte sina morföräldrar. Musiken har funnits i familjen hela tiden.

– Jag har alltid älskat att sjunga, det har varit självklart för mig. Jag sjöng innan jag kunde prata, berättar Ida-Lova.

– Genom musiken kan jag gå min egen väg. Jag har alltid velat stå på egna ben.

**IDA-LOVA BESKRIVS** allt oftare som en växande artist. Utan dina andetag släpptes som singel. 2020 kom Samma gata.

– Det var den första nyskrivna låten jag gav ut. Jag hade inte varit med som låtskrivare men tyckte om texten, den speglade mycket av det jag tänker. Det är popmusik jag vill göra. Helst vara med och skriva låten, särskilt texten.

Efter Samma gata har hon släppt ytterligare ett antal låtar, oftast i samarbete med låtskrivaren och artisten Tilda Gunnarsson.

– Jag tycker om samarbeten. Vi kommer med olika idéer som kompletterar varandra. Det är också skönt att ha någon att diskutera med, man exponerar sig väldigt mycket som artist.

I Melodifestivalen kommer hon att sjunga Låt hela stan se på. Denna gång har hon arbetat tillsammans med Andreas "Giri" Lindbergh samt Joy och Linnea Deb.

– Det är en ballad. De hade idé och melodi, så skrev jag texten tillsammans med Andreas och Linnea.

Vad är det hela stan ska se på?

– Mej. Egentligen oss alla. Jag vill skildra hur det är att vara ung. Det händer så mycket inombords och i hela världen. Man har så många frågor. Det finns så mycket man inte riktigt vet. Mina låtar handlar om att det är OK att känna så.

– Låten är främst riktad till personer i min egen ålder. Jag tror att min publik i mycket liknar mig själv.

Ida-Lovas låtar handlar ofta om att hitta sig själv, finna sin karaktär, våga leva.

– Jag är i den åldern när sådan tankar snurrar.

Vem är man, vart ska man? Jag tänker mycket på dessa saker, säger hon eftertänksamt. Jag föreställer mig att de som lyssnar på mina låtar också gör det.

– Det känns äkta att sjunga om det. Jag vill att musiken ska kännas nära.

**REDAN NU NÅR** Ida-Lova en stor publik. Hon har ca 45 000 månatliga följare på Spotify och flera av låtarna har laddats ner miljontals gånger. Instagram är en annan kanal där hon har trogna följare. Ida-Lova är medveten om att deltagandet i Melodifestivalen kommer att öka exponeringen betydligt.

– Jag har haft tur hittills och inte utsatts för negativa kommentarer på nätet. Det kanske kommer att ändras nu.

– Men samtidigt vill jag väcka tankar och känslor med min musik. Jag vill ha reaktioner.

Det har gått snabbt för Ida-Lova, väldigt snabbt. Det tar tid att utveckla en mogenhet som artist. Men hon verkar inte det minsta stressad av framgångarna utan vilar tryggt i situationen.

– Jag har fått utvecklas i lugn och ro. Det har varit på mina villkor. Jag vill kunna stå för det jag gör och så är det. Känslorna bearbetas i musiken. Jag hoppas att andra ska känna igen sig.

– Jag gör det jag allra helst vill och det hjälper mig att utvecklas. Glädjen över arbetet är min styrka.

**FRAMTIDEN VET HON INTE** så mycket om, mer än att hon till sommaren ska ta studenten från estetisk linje musik på Viktor Rydberg-gymnasiet vid Jarlapan.

– Sedan får vi se. Självklart vill jag fortsätta med musiken. Den går jag in för helhjärtat.

Musikbranschen är hård på många sätt. Ida-Lova har kommit en bra bit på väg. Vad vill hon säga till andra ungdomar med artistdrömmar?

– Vill du något tillräckligt mycket kan det gå. Men vägen till målet kommer att se olika ut för alla.

– Arbeta hårt. Ge inte upp.

# Coach och mentor

I ungefär fyra år har Darryl Dchi Thomas arbetat som musikcoach i Huset på höjden. Här finns bra studior att arbeta i och intresset för coaching växer ständigt. Men för Darryl handlar det om mer än att lära ut studioarbete. I många sammanhang fungerar han som en mentor för sina elever.

TEXT: PER AXEL NORDFELDT

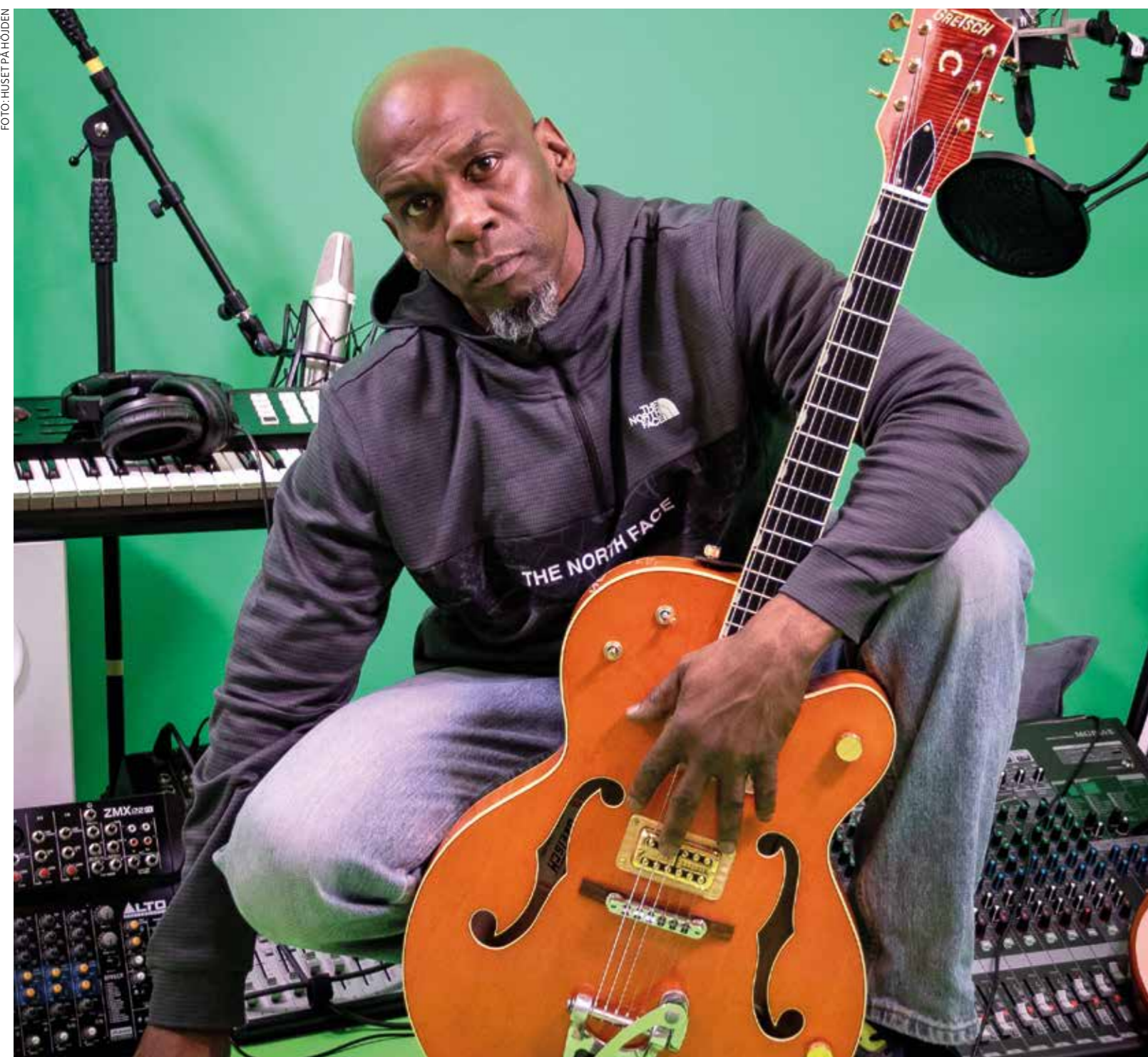


FOTO: Huset på Höjden

I AKTIVITETSHUSET HUSET PÅ HÖJDEN i Jakobsberg pågår en mängd aktiviteter. En av de mest framgångsrika är den musikcoaching som sedan ungefär fyra år bedrivs av Darryl Dchi Thomas, amerikansk musiker och musikproducent från Chicago. Han kom till Sverige för ett tjugotal år sedan.

– There's love involved, säger Darryl med sitt hjärtliga skratt.

Flickvännen Linda är verksam inom filmen och det var genom henne han kom i kontakt med Huset på höjden. Han är fascinerad av sitt nya hemland.

– Det är fantastiskt här. De sociala systemen i Sverige är otroliga, det finns ingenting liknande i USA. Självklart medför det högre skatter, men det är så systemet finansieras.

– Verksamheten i Huset på höjden är också enastående. Utomordentliga studior för musik, video och podcasts, bra utrustning. Det fanns ingenting sådant för ungdomar där jag växte upp.

Darryl arbetar fortfarande som musiker och musikvideoproducent, men coachingverksamheten har växt. Förutom två veckodagar i Huset på höjden arbetar han en dag i veckan med musikcoaching i Kallhäll.

**DET VAR NÄR DARRYL** och Linda besökte Huset på höjden som idén att arbeta med ungdomarna växte fram.

– Jag var här för att arbeta som assistent till Linda. Ungdomar satt runt om i sofforna, hade inget speciellt att göra. Jag började prata med dem. Ganska snart hittade vi gemensamma intressen. Det gick bra att nå dem när vi talade utifrån det vi gemensamt gillade, musik och rap.

– Jag visade dem några videor och så började vi arbeta ihop några stycken. Det var cool. Jag är van att arbeta i musikprogram som Logic, och med mina erfarenheter kunde jag stötta och vägleda ungdomarna. Jag jobbar med dem en och en, möjligen med två åt gången.

– Jag hjälpte dem mixa musiken. Ledningen för Huset på höjden gillade det vi gjorde och så var vi igång.

**FÖRKUNSKAPERNA HOS ELEVERNA** varierar från närmast ingenting till ganska avancerade. Det är mest pojkar, men även några flickor kommer regelbundet. Darryls yngsta elev är 8, den äldste 70. Den äldre hade haft en stroke och behöver musiken för att komma tillbaka igen.

– Coaching betyder så mycket mer än att bara lära ut ett program eller hur de ska arbeta i studion. Det handlar också om att

*Darryl Dchi Thomas,  
mångsidig musikcoach.*

” Coaching betyder så mycket mer än att bara lära ut ett program eller hur de ska arbeta i studion. Det handlar också om att kunna karaktärisera genom musiken, att bygga upp en låt från grunden.

kunna karaktärisera genom musiken, att bygga upp en låt från grunden.

– Det har mer och mer blivit så att jag fungerar som en mentor för ungdomarna. Jag väver in andra ämnen. ”OK, du gillar musik. Då måste du gilla matematik också”. På så sätt visar jag dem hur olika ämnen samverkar. Det kan även öppna nya vägar för dem i skolan.

– Kommer någon hit och är stöddig eller kör machostilen tar jag ner dem snabbt. Så är vi inte mot varandra här. Jag vill vara en bra förebild.

– Ibland fungerar jag mer som terapeut. Det händer att elever kommer hit och helst bara vill prata, inte spela in. Då lyssnar jag på dem. Då blir det detta vi gör den lektionen. Flera har jag hållit kontakt med även efter att de slutat coachas av mig.

**DARRYL BESKRIVER FLERA** ungdomar som stora begåvningar och framtidsnamn. En av dem är en rappare med artistnamnet NiNOW, som sluter upp i foajén. Vi går in i studion.

– Jag träffade Darryl i Kallhäll, berättar NiNOW. Han lyssnade på det jag gjort och gav mig några råd. Jag fick förtroende för honom och nu är jag här för att lära mig mer.

Arbetet i studion börjar direkt. Tunga bastrummar, NiNOWs suggestiva rap läggs på, låten växer fram. Text på svenska. Rytmen sitter inte riktigt första gången. Omtagning, omtagning igen. Darryl hjälper till att mixa vid datorn. Så plötsligt flyter musiken.

Det är en mörk verklighet NiNOW beskriver i sin text. Men kreativiteten är ett sätt att ta hand om erfarenheter som ofta är svåra. Omvandla dem till något positivt och hanterbart.

NiNOW är en av många unga poeter och musiker som arbetar kontinuerligt i studiorna i Huset på höjden. Han och flera andra ungdomar skildrar Järfällas moderna historia. I texter på rim och musik med suggestiva rytmer.

Nyhet



## Trångt i garderoben?

**Vi i Maria kyrka tar tacksamt emot jeansplagg, skjortor och linnehanddukar!**

**SNART DRAR VI IGÅNG EN SYATELJÉ** för arbetsträning där människor kan utvecklas, och vi behöver din hjälp. Visionen är hållbarhet på alla plan, därför kommer ateljéns kollektion sys upp av återbrukade och rejåla material.

**TA MED DINA ÖVERBLIVNA** jeansplagg (ej stretch!), skjortor och linnehanddukar till Maria kyrka och lämna dem i det uppmärkta kärlet i entrén, eller hör av dig till Anna Johansson Blomberg, på [Anna.JohanssonBlomberg@svenskakyrkan.se](mailto:Anna.JohanssonBlomberg@svenskakyrkan.se) eller tel 08-580 218 87.

**VI LIGGER I STARTGROPARNA** för att bli en S:t Mary-församling, och ateljén är en del av S:t Mary-metodens koncept för att skapa ett utvecklande, meningsfullt och hållbart sammanhang där människor kan växa.

## Fri frisör

**EN MÅNDAG INOM KORT** kl 10–14 kommer en frisör från Salong Brunetten: Blondinen i Bandhagen och hjälper dig som oftast behöver pengarna till annat 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, 08-580 218 87.

# Hjärnan gillar kultur

Det ska vara en hårdkokt medicinare för att visa kulturens effekter på hjärna och hälsa. Gunnar Bjursell är professor i genetik och biologi, samtidigt en pionjär inom svensk kulturmedicinsk forskning. Forskningen visar att kulturen har förbluffande effekter på hjärnan. Men också att den är ett viktigt instrument för hela samhällsutvecklingen.

TEXT: PER AXEL NORDFELDT

**DET BÖRJADE I SMÅLÄNDSKA** Virserum. Vid en konsert framförde gitarristen Göran Söllscher cavatinan. Många i publiken började gråta, så djupt berörda blev de av Stanley Myers svidande vackra ledmotiv till filmen Deer Hunter. I publiken fanns Gunnar Bjursell, professor i genetik och biologi, och Gunilla von Bahr, rektor för Kungliga Musikhögskolan i Stockholm.

– I pausen promenerade jag och Gunilla vid den vackra Virserumssjön, berättar Gunnar Bjursell. Utan att egentligen ha tänkt igenom saken sa jag: "Det är fantastiskt vilka starka biologiska effekter kulturen har".

Det är ingen tillfällighet att just Gunnar Bjursell kom in på de här tankarna. Längre var han helt inriktad på att bli konstnär.

– Kulturen har varit fundamental i mitt liv. Det enda ämne där jag hade högsta betyg genom hela min skoltid var teckning. För mig var det en självklarhet att jag skulle bli målare. Jag rörde mig främst i konstnärskretsar. Men sedan tog intresset för medicin över.

Samtalet mellan Bjursell och von Bahr fortsatte och ledde till ett pionjärprojekt inom svensk kulturmedicinsk forskning. Musik och hälsa vid Göteborgs universitet. Gunnar Bjursell var verksam vid Karolinska Institutet (KI) i Stockholm, men även engagerad vid Sahlgrenska och Astra i Göteborg. Det var en av anledningarna till placeringen i Göteborg. En annan att Göteborgs starke man vid den tiden inom politiken, Göran Johansson, direkt insåg potentialen i projektet.

**SATSNINGEN FICK DOCK INTE** riktigt fäste, men Gunnar Bjursell arbetade vidare. Småningom resulterade det i projektet Centrum för kultur,

kognition och hälsa, denna gång vid KI. Inom ramen för detta drivs hemsidan Den kulturella hjärnan. Gunnar Bjursell är noga med att betona vikten av korrekta vetenskapliga fakta.

– Jag är en hårdför medicinare, säger han. All forskning som beskrivs inom projektet och redovisas på Den kulturella hjärnan har högsta möjliga vetenskapliga ranking. Alla böcker är medicinsk naturvetenskaplig litteratur som bygger på mycket väl underbyggd vetenskaplig forskning. Det är en hemsida du verkligen kan lita på.

Han bestämde sig för att enbart bevaka och redovisa forskning från de 50 ledande universiteterna i världen. Där kvalade Karolinska in på sista plats, vilket säger en del om den vetenskapliga nivån på Den kulturella hjärnan.

– Här finns inget anekdotiskt eller fabulerande. Då skulle hela bygget falla.

**BJURSELL VÄNDER SIG MOT** det anekdotiska därför att tankarna om kulturens betydelse för hälsan och hjärnans utveckling ofta viftas undan. De viftande är personer som inte satt sig in i ämnet. Men här behövs inga anekdoter. Vetenskapliga fakta är fascinerande nog som de är.

–Motståndet har funnits från båda sidor.

» *Vi föds med olika förutsättningar, men alla sinnen kan påverkas genom kulturell träning. Det ger oss ett särskilt ansvar för barnen.*

Akademikerna inom kulturen tycker att folk ska lära sig spela fagott eller trumpet, akademikerna inom naturvetenskapen tror att kultur bara är något trevligt vid sidan av. Ingen av sidorna har rätt. Det finns ett tydligt samspel.

Intresset från forskare, media och allmänhet är mycket stort. Vad är det då forskningen på området säger? Studier visar att hjärnan förändras när man lyssnar på musik eller själv utövar musik. Denna forskning hjälper oss att bättre förstå hur inlärning, minne och språk fungerar. Det ger oss viktiga ledtrådar till hjärnans funktion och utveckling.

Hjärnforskaren Fredrik Ullén (som också är en lysande konsertpianist) är kompanjon och en av medarbetarna i projektet Den kulturella hjärnan. Ullén var professor i kognitiv neurovetenskap vid KI. Nu är han direktör vid Max Planck-institutet i Frankfurt. Där bedrivs ledande forskning kring hur hjärnan påverkas av i stort sett alla konstformer, som litteratur, dans och musik. Man forskar också på inlärning och kreativitet.

– Vi har till exempel visat att små barn som ges en tidig musikträning får ett betydligt bättre utvecklat hörselsystem. Detta sitter kvar hela livet, ända upp i ålderdomen.

**HJÄRNAN ÄR SPECIALISERAD.** Höger hjärnhalva förstår tonhöjd, medan vänster reagerar på rytmik. Till vänster sitter också vår språkliga förmåga. Forskningen har visat ett samband mellan bristande rytmuppfattning och exempelvis dyslexi (läs- och skrivsvårigheter), dyskalculi (svårt att räkna) och autism. Tidig rytmisk träning kan mildra svårigheterna. Sådan träning bör ges till alla, förebyggande. Genom att

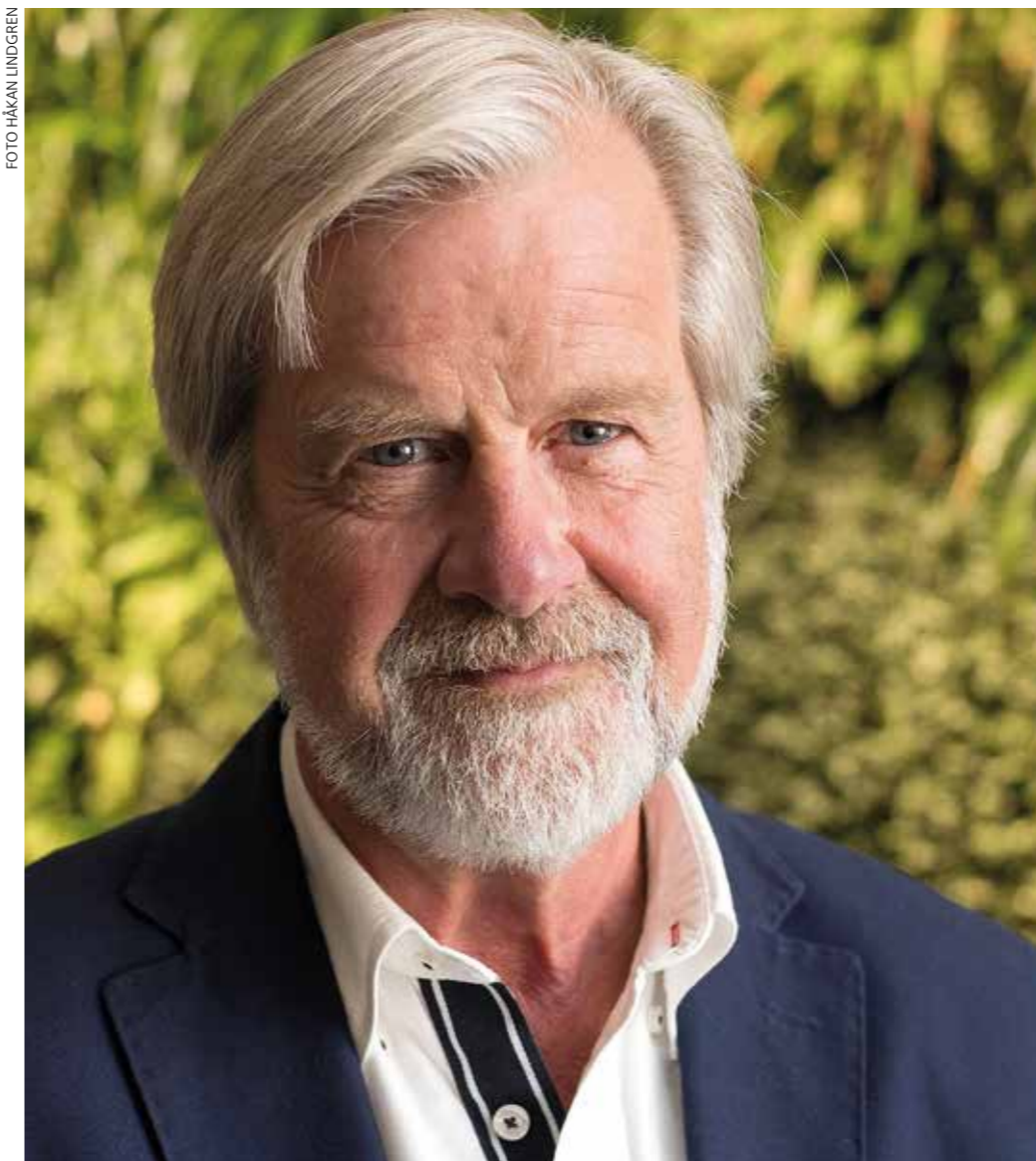


FOTO: HÅKAN LINDGREN



FOTO: SHUTTERSTOCK

FOTO: SHUTTERSTOCK

*Det händer mycket i hjärnan när den tar del av eller utövar kultur. Gunnar Bjursell är professor emeritus och chef för Centrum för Kultur, Kognition och Hälsa vid Karolinska institutet. Han föreläser ofta om den avancerade hjärnforskning som visar konstens starka effekter på hjärnan, ett starkt växande forskningsområde.*

vi rör oss rytmiskt tillsammans knyter vi också an till varandra.

– Lite av den effekten finns även i rytmiska arbetslåtar. De som rör sig rytmiskt hissar inga segel.

– Ett annat exempel gäller synen, fortsätter Gunnar Bjursell. Vi vet att barn som föds norr om polcirkeln på vintern har svårt att uppfatta vissa färger. Genom bildträning och färglära går det att förbättra seendet och upplevelsen av färg.

– Kreativitet går att träna, liksom empatisk förmåga. Kulturupplevelser frisätter dopamin som ger en stark belönings effekt.

Bjursell betonar kulturens betydelse för barn. Forskningen visar tydliga anatomiska förändringar i hjärnan hos personer som utövar musik på hög nivå. Liknande förändringar kan man se hos andra som tränar mycket systematiskt, exempelvis en jonglör eller elitidrottsman.

– Jag har framför allt engagerat mig i skolan

och de tidiga åldrarna. Det du lär dig som barn sitter på ett helt annat sätt än om du är äldre. För att bli riktigt duktig på ett instrument bör studierna börja vid fem-sex års ålder. Läsa, skriva, räkna, musicera, rita, måla måste du börja med tidigt. Då är hjärnan mest formbar. Efter tonåren blir det svårt att träna upp en förmåga på hög nivå.

– Detsamma gäller exempelvis språkinläring. Det måste man vara medveten om i diskussionerna om nyanlända och språk. Vi är beroende av att från barnsben höra språket talas runt omkring oss för att kunna utveckla vårt eget språk.

– Här har man kunnat visa på särskilt stora effekter hos barn i utanförskapsområden. Eftersom de inte växt upp med svenska som modersmål betyder kulturen väldigt mycket för deras utveckling.

– Vi föds med olika förutsättningar, men alla sinnen kan påverkas genom kulturell träning. Det ger oss ett särskilt ansvar för barnen.

– Kulturskolan i all ära, men kulturen måste in i den vanliga skolan, för alla elever från alla första början. De kulturella upplevelserna är grundläggande för allt vi gör och hur vi utvecklas.

**KULTURENS HÄLSOFRÄMJANDE** aspekter är väl dokumenterade. Kulturella aktiviteter har visat sig ha viktiga effekter på många områden. De har en positiv verkan på demenssjukdomar, smärta, ångest, stress, utbrändhet, vid rehabilitering efter stroke, Parkinson med mera. Här finns stora vinster att göra. Det gäller såväl minskad medicinering som patienternas välbefinnande.

– Vi vet att äldre får bättre balans av att dansa. Då är det enkelt för politikerna att räkna. En dragspelare till ett äldreboende kostar 5 000, ett benbrott efter fall 500 000. Enkel budgetmatematik. Det brukar kommunpolitiker komma ihåg efter mina föreläsningar.

– Den sociala effekten är kanske den allra viktigaste när vi upplever kultur. Detta att vi gör saker tillsammans. Prosocialitet är avgörande för mänsklighetens framgång, genom att vi ökar kompetensbredden. Du kan något jag inte kan, jag kan något du inte kan. Tillsammans klarar vi mer.

– Det är kanske den viktigaste effekten av kulturen. Vi lär oss att alla är olika. Och att det är en rikedom.

– Intresset för kulturmedicinsk forskning växer. De svenska politikerna har inte insett det ännu. Det här är på riktigt. Kulturen är en oerhört viktig faktor på väldigt många områden. Man måste ta till sig den forskning som finns.

–Kulturen är inte något exklusivt, betonar Gunnar Bjursell. Den är ett fantastiskt starkt instrument för att bygga ett väl fungerande samhälle. För hela befolkningen.

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



# Musik i Järfälla

Det finns ett rikt musikutbud i Järfälla. Här är några av aktörerna.

## Järfälla Symfoniorkester

**JÄRFÄLLA HAR EN EGEN** symfoniorkester. Den har funnits i 46 år. Idag har den cirka 40 medlemmar. De flesta är fritidsmusiker, några är professionella.

– Vi är en liten orkester, säger Torbjörn Wänström, som spelar violin. Han har arbetat med orkestern i många år, 16 av dem som styrelseordförande.

– Vi spelar ganska avancerade verk. Behövs en större orkester får vi hyra in frilansare.

Oftast framträder orkestern i Järfälla, med Järfälla kulturscen som fast scen (Järfälla gymnasiums aula).

Orkesterns förste dirigent var Lennart Hedwall, kompositör, pianist och författare till många musikteoretiska verk. Han var orkesterns fasta dirigent i tio år. Numera har man inte någon fast dirigent utan arbetar med olika för varje konsert.

Normalt ger orkestern två konserter på våren och tre på hösten. Förutom i Järfälla har man bland annat framträtt i Sigtuna kulturförening, Infracity Upplands Väsby och Storkyrkan i Gamla Stan.

Läs mer [jarfallasympfoni.org](http://jarfallasympfoni.org)



Liten men naggande god symfoniorkester.



Edsbergs kammarorkester gästar JKMF.

## Järfälla Kammar- musikförening (JKMF)

**FÖRENINGEN BILDADES 2009** med syfte att främja intresset för kammarmusik i Järfälla. Det var en serie händelser som ledde till bildandet. Initiativtagare och konstnärlig ledare är Mats Widlund, pianist och professor vid Edsbergs musikhögskola i Sollentuna. Sedan 1990-talet bor familjen i Järfälla.

– Både jag och min fru är pianister med varsin flygel, berättar Mats. En av flyglarna stod i Sundbyberg, men det blev jobbigt med resorna. Då såg jag mig omkring där vi bor. Bara ett par hundra meter bort låg Aspnäskyrkan.

– Jag knackade på och frågade om de hade behov av en riktigt bra flygel. Jag upptäckte att kyrksalen är en av de bästa i hela Stockholm för akustisk musik.

– Jag tyckte att den fina akustiken borde göras tillgänglig. Lokalen tar en publik på ungefär 250 personer.

Därmed grundades Järfälla Kamarmusikförening. Inriktningen är att arrangera konserter med yrkesmusiker på högsta professionella nivå. Hittills har föreningen hållit drygt 90 konserter.

– Det är de bästa nationella musikerna som kommer hit. Ibland även internationella musiker. Vi arbetar också för att lansera unga lokala musiker från Järfälla.

Läs mer [jkmf.se](http://jkmf.se)

## Kulturskolan

**JÄRFÄLLA KULTURSKOLA** är en kommunal verksamhet. Här finns ett rikt utbud av sång-, dans- och musikkurser, liksom kurser i teater, film, nycirkus, bild och form.

– Vi kan inte ordna allt, men vi försöker hjälpa till så mycket som möjligt, säger Susanne Sörbring, kulturskolechef.

I kulturskolan kan man gå upp till 21 års ålder. Kurserna ligger på barnens fritid och eleverna betalar en avgift för att delta i kursen. Det erbjuds även avgiftsfria kurser. Här finns individuell undervisning men också körer, orkestrar med mera. Vissa instrument finns för uthyrning.

– Lärarna är högskoleutbildade pedagoger eller har motsvarande utbildning, berättar Susanne.

De som vill fördjupa sig i sina studier kan få möjlighet att gå en fördjupningskurs.

– Det unika med kulturskolan är att vi alltid försöker se individens behov och möta dem. Ambitionsnivån sätter eleverna själva.

Järfälla kulturskola har ca 1500 elever.

Läs mer [jarfalla.se/fritidochkultur/barnochunga/kulturskolan](http://jarfalla.se/fritidochkultur/barnochunga/kulturskolan)



Jonas Persson leder en ensemble från kulturskolan.

FOTO: FELIPE MARURI



## Järfälla Kammarkör

**HÖSTEN 2023 Fyller** Järfälla Kammarkör 50 år. Ursprungligen sjöng man klassisk kammarmusik. Numera är repertoaren betydligt bredare, med en hel del visor. Anna Mülenbrock är styrelseordförande.

– Idag är vi 25-30 medlemmar, berättar hon. Vi repeterar i Vålberga i Barkarby.

– Det är inte en alla kan sjunga-kör, men heller inte en professionell kör. Vi arvoderar en dirigent för att leda oss, Marina Lundén.

Kören har ungefär tre framträdanden per år. Ofta har man varit i Missionskyrkan i Jakobsberg. Det har också gjorts ett antal körresor utomlands.

– På våren gör vi ofta temakonserter, berättar Anna. Senast hade vi temat De fyra elementen, dvs jord, eld, luft och vatten.

– Vi gjorde också en konsert på temat barn. Då skänktes intäkterna till Ukraina via UNICEF.

Läs mer [jarfallakammarkor.com](http://jarfallakammarkor.com)

Händelser  
i Järfälla  
år 1970/80

Monica Boye-Møller, hembygdsföreningens ordförande, berättar i varje nummer något om Järfälla – dåtid, nutid och framtid.

## Folkmusiken Järfälla

**FOLKMUSIK FÖRKNIPTAS OFTA** med landsbygden, dess kulturarv och folklivstraditioner. Men folkmusik- och folkdanshistoria finns även i storstad och förort. Under 1970- och 80-talen drog en folkmusikvåg genom landet. Det gällde även Järfälla. Innan dess fanns mycket få spår av den folkliga musiken i Järfälla. Inte ens vår grundlige hembygdsforskare Lars Gustafsson jr hade stött på uppgifter om gamla spelmän i Järfälla.

Det landsomfattande Folkmusik- och dansåret 1990 gjorde stora avtryck i Järfälla. Under 1990 genomfördes över 160 arrangemang med folkmusik och /eller dans i Järfälla. Då inleddes också en rad aktiviteter för att långsiktigt stärka folkmusiken i Järfälla. En folkmusikinventering 1998-99 resulterade i att över 200 låtar lämnades in från spelmän bosatta i eller med anknytning till Järfälla. Den har gett oss låthäften, cd-skivor, inspi-

rerat till nyckelharpsbyggen, bidragit till nya arrangemang som Järfälla-svit med Jonas Dominique.

**JÄRFÄLLA SPELMÄN** med sina 80-talet musiker är numera ett mycket uppskattat inslag i Järfällas kulturliv. De vidareutvecklar och nyskapar ett kulturarv, inte minst genom medlemmarnas egna kompositioner. Ett exempel är den ofta spelade Barkarby brudmarsch.

Järfälla Spelmän har gjort kulturutbyten både inom och utanför landet. Två turnéer har genomförts 2012 och 2013 i Japan. Folkmusiken i Järfälla lever idag ett aktivt liv tack vare Järfälla Spelmän, olika spelmannslag och inte minst Midvinterstämman som äger rum i januari varje år.

MONICA BOYE-MØLLER



FOTO: ANDERS HJELM



Musikkår i Järfällas färger. Åke Hedbom håller i dirigentpinnen.

## Järfälla musikkår

**JÄRFÄLLA MUSIKKÅR** grundades 1957 och var i början knuten till musikskolan i Järfälla.

– Det var den enda större musikensemble som fanns här på den tiden, förutom kyrkokören i Barkarby och manskören i Kallhäll, berättar Åke Hedbom.

Åke leder Järfälla Musikkår sedan 1996. Han tog över dirigentpinnen efter sin far, Bengt Hedbom, som grundade ensemblen.

Idag är Järfälla Musikkår en traditionell blåsorkester med ca 35 medlemmar. Det är en blandning av professionella musiker och avancerade fritidsmusiker. Repertoaren är bred, från marscher till klassisk musik, film-musik och musikalmusik.

Orkestern har genom åren samarbetat med flera av Sveriges mest kända artister och ensembler. Man medverkar ofta vid invigningar och olika kommunala sammanhang. Det har blivit så uppskattat att musikerna utsetts till kommunens representationsorkester och får bära Järfällas gröna färg och kommunens emblem i sina uniformer.

Idag gör Järfälla Musikkår ungefär 15-20 konserter per år, såväl i Järfälla som runt om i Stockholm och övriga Sverige. Den räknas som en av Sveriges bättre blåsorkestrar.

Orkestern har gjort mer än 30 utlandsturnéer i Europa och USA.

Läs mer [jarfallamusikkar.com](http://jarfallamusikkar.com)

## 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). Skriv honung i ämnesraden.



...på  
gång



## Lunchkort och torsdagsdeal i Café Maria

Mysigt, mumsigt och hemlagat. Nu kan du få rabatt med Café Marias Lunchkort – och äta 2-för-1 på torsdagar fram till påsk.

**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 PÅSK** kör vi dessutom 2-för-1 på torsdagar, både på lunchen och på soppan före mässan, och både med och utan Lunchkortet.



Lunch  
63 kr  
med Café Marias  
lunchkort

## Kulturkvällar i Viksjö

Onsdagar i jämna veckor kl 19–20.30

Frankenstein, Alexander den Store, fornskräck eller poesi? Kom och djupdyk i kulturen tillsammans med spännande, kunniga och nördiga föreläsare, onsdagar i jämna veckor kl 19 i Viksjö kyrka, i samarbete med biblioteken i Järfälla. Vi börjar med en föreläsning (ca 45 min), sen blir det kaffe eller te och frågestund.

**8 februari**  
Skräcken från forntiden  
med Björn Skogsberg

**22 februari**  
H. P. Lovecraft  
med Adam Westlund

**8 mars**  
Poesins tempel  
med litteraturprofessor  
Anders Cullhed

**22 mars**  
Vem var Alexander den store?  
med Björn Skogsberg



H. P. Lovecraft



## Sinnesromässa

Måndagar 17.30  
Maria kyrka

Livet rymmer så mycket. Svindlande glädje och bottenlös sorg, hopp och tvivel. Att leva kräver mod att möta vardagen, trots att vi ibland känner att vi inte räcker till. Sinnesromässan bygger på tolvstegsandligheten. Där kan vi mötas utan masker, med medvetenhet om att vi behöver varandra och andligheten för att kunna leva varje dag i kärlek till oss själva och till vår medmänniska.



Pris  
80 kr

## Beställ vårt goda Järfälla kyrkbröd!

Avhämtas efter överens-  
kommelse i Café Maria,  
Maria kyrka.

**BESTÄLL DITT BRÖD**  
08-580 218 22  
jarfalla.cafemaria@svenskakyrkan.se

## Funkiskonfa – samtal om livet, döden och schlager!

Torsdagar kl 12.15–14.15 i Maria kyrka  
Funkiskonfa med samtal om livet, döden och schlager. Vi äter alltid soppa med pasta tillsammans. Varannan gång avslutar vi med yoga.

Frågor, info och anmälan  
jens.alexandersson@svenskakyrkan.se / 08-580 219 09



## Therese tipsar...

### Andas in det nya året

NYTT ÅR MED NYA MÖJLIGHETER men kanske också nya krav. Andningen är det viktigaste vi har och utan den så dör vi, så att träna på att ta djupa andetag är en bra idé både för att träna dina lungor men också för att syresätta din kropp bättre.

Så här kan du göra för att samla dig en stund, lugna tankarna och träna lungorna:

- Sätt dig bekvämt eller lägg dig ner med en hand på den nedre delen av magen och en hand på ditt bröst.

- Försök att rikta ditt andetag till ditt bröstet så att handen som ligger där höjs med inandningen och sänks med utandningen. Gör minst fem djupa andetag.
- Rikta nu ditt andetag till din mage så att handen som ligger där höjs med din inandning och sänks med din utandning. Ta minst fem djupa andetag.
- Ta nu med både bröst och mage så att båda händerna lyfts med inandning och sänks med utandning. Ta minst fem djupa andetag men gärna fler.



## Ungdomskvällar i Viksjö

Onsdagar i ojämna veckor kl 19–21, Viksjö kyrka

Livsfrågor, bibeltankar? Allt mellan himmel och jord får plats. Särskilt du som är 14–19 år och vill mysa, dricka te, och prata om allt det där som verkligen är viktigt. Vi ses på onsdagar i ojämna veckor kl 19 (se datum nedan) och pratfika. Ibland kring ett förutbestämt tema, ibland om sånt som visar sig vara viktigare. Du behöver inte anmäla dig, det är bara att dyka upp.

**15 februari**  
Kärlek – hur får vi det att funka?

**1 mars**  
Om jag fick leva i en annan tid

**15 mars**  
Krig och historia, lär vi oss någonting?

**29 mars**  
Vad är det bästa med att vara tjej/kille/icke-binär?



## Afternoon Tea

### Boka in Afternoon Tea!

Onsdag 22/2 och 22/3  
kl 12.30 i Maria kyrka

Fika, prata, och träffa gamla och nya vänner

Kl 12 Andakt i kyrksalen  
Kl 12.30–14.30 Lyxig och matig Afternoon Tea

Boka bord på  
jarfalla.cafemaria@svenskakyrkan.se



## 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 försäkrings- ärenden.  
Boka din tid direkt hos Nathalie på  
nathalie.lundqvist@svenskakyrkan.se  
Tel: 580 218 95 sms: 070-520 29 51

## Save the date: Sommarläger 26-29 juni

Det omtyckta och välbesökta sommarlägret på Ågestagården gör comeback! Övernattning inkluderad. Mer info kommer. Intresseanmälan till Anna Johansson Blomberg på 08-580 218 87  
anna.johanssonblomberg@svenskakyrkan.se

# JÄRFÄLLA FÖRSAMLING: Tusen möjligheter

## FÖR BARN & FAMILJ

### Champions: After School

Tisdagar kl 14.30–16.30

i S:t Lukas kyrka

After school-häng. Vi bakar, pysslar, sjunger, leker, dansar och har kul! Ingen anmälan behövs.



### Familjesöndag

Söndag 26/2 och 26/3  
kl 10–14, Viksjö kyrka

En söndag i månaden är det familjehäng i Viksjö kyrka, med gudstjänst för små och stora, pyssel, mys och lek! Lunch till självkostnadspris kl 11.15–12.15.



### Terminsstart: ABC-Föräldragrupp

Fem onsdagar kl 18–20.30 i  
Maria kyrka

För föräldrar med barn 3–12 år. Redskap för en harmonisk vardag! Start 15/2.

Anmälan på Järfälla kommuns hemsida.

Frågor: michaela.persson@svenskakyrkan.se

## FÖR UNGA

# Thank God it's Friday

**Fredagarna 17/2, 3, 17 och 31/3  
kl 19–22, S:t Lukas kyrka**

Kanske Järfällas härligaste ungdomshäng? Mysiga andakter, biljard, kiosk, pingis, kök att baka i, gameing och chillvänliga soffor.



### Öppna förskolan

En kravlös träffpunkt för barn 0–5 år och deras vuxna. Välkommen att fika, hänga, sjunga, pyssla – eller bara vara. Följ Öppna förskolor i Järfälla församling på Facebook för senaste nytt!

### Maria kyrka

Vasavägen 25, Jakobsberg  
Öppet måndagar och onsdagar kl 14–16.30, fredagar i udda veckor kl 9–12. På fredagar i jämna veckor är det Familjefredag kl 14.30–19, med lek, mys och pyssel. Korv med bröd kl 16.45. Avslut med ljusständning och sång i kyrkan.

### Viksjö kyrka

Agrarvägen 2, Viksjö  
Öppet måndagar, onsdagar, torsdagar och fredagar kl 9–12.

### Järfälla kyrka

Kyrkvägen 8, Barkarby  
Öppet onsdagar och fredagar kl 9–12. Vi har flyttat en trappa ner – välkommen in på baksidan av Församlingshemmet!

### S:t Lukas kyrka

Svarvagränd 1, Kallhäll  
Öppet onsdagar och fredagar 9–12.

## PÅ FINSKA/ SUOMEKSI

### Finsk allsång / Yhteislaulua

Måndagar / maanantaisin kl 18–19.  
Ingen föransökningsbehövs.

### Finsk mässa

Söndagarna 5/2 och 5/3 kl 16  
i Järfälla kyrka

## ONLINE

### Lunchmusik online

Onsdagar i udda veckor kl 12

Livemusik till lunch! Välkommen till en stund av levande musik varannan vecka. Konserterna sänds på svenskakyrkan.se/jarfalla och på Facebook.

15/2, 1/3, 15/3 och 29/3

### Webbandakt

Fredagar kl 13

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

## Vi söker

### kyrkvårdar

till Maria kyrka i Jakobsberg  
och Järfälla kyrka i Barkarby.

Som kyrkvård har du ett uppdrag med en historia nästan lika gammal som kyrkan själv.

Du spelar en viktig roll för att gudstjänsten ska fungera och alla känna sig välkomna, till exempel genom att ta emot gudstjänstbesökare, delar ut psalmböcker, läsa dagens bibeltext och hjälpa till vid nattvarden.

### Vill du veta mer?

Hör av dig till Anna Johansson Blomberg på 08-580 218 87 / anna.johanssonblomberg@svenskakyrkan.se.

## FÖRDJUPNING

### Bibelsamtal

Tisdagarna 14, 28/2, 14 och  
28/3 kl 12.30–14

i Prästgården vid Järfälla kyrka  
Vi läser veckans bibeltexter, ber en bön, sjunger en psalm. Dricker en kopp kaffe.

### Drop in-meditation

Tisdagarna 6, 20/2 och 6, 20/3  
kl 18–19 i Viksjö kyrka

Nyfiken på meditation? Droppa in och prova på!

Anmälan behövs inte.

Kontakt:

maria.bjerle@svenskakyrkan.se



### Fritt inre måleri

Onsdagar kl 12–15.30

Maria kyrka

Lek med färg och form! Vi målar under tystnad och avslutar med samtal. Vi träffas i entrén. Material finns, ingen kostnad, ingen anmälan.

### Retreat

Söndag 19/2 kl 13–17

S:t Lukas kyrka

Vänta in dig själv under en söndag i stillhet och tystnad.

Inledning med måltid kl. 12.30 – anmäl till 08-580 219 11 marie.ullenius@svenskakyrkan.se om du vill äta.

### Söndagsskola för vuxna

Söndag 19/3 kl 11.30–12.30

Viksjö kyrka

Föreläsning och samtal om kristen tro. Inga förkunskaper.

## MÖTAS & UMGÅS

### ANDAKT OCH ÖPPET HUS

Onsdagarna 8/2 och 8/3 kl 12

Maria kyrka

Fika, prata, och träffa gamla och nya vänner!

Kl 12 Andakt i kyrksalen

Kl 12.30–14.30 Lätt lunch, fika och bingo eller underhållning.



### TORS DAGSTRÄFF i Barkarby

Vissa torsdagar kl 13–15 i församlingshemmet vid Järfälla kyrka  
Andakt, underhållning och fika (20:-). Kyrkbussen kör från Viksjö, Björkens äldreboende och Barkarby äldreboende.

16/2 Polisens historia

Med Patrik Thunholm

30/3 Gamla skivbekanta

Med Bo Larsson

### TORS DAGSÖPPET

Torsdag 16/3 kl 16–19.30

S:t Lukas kyrka

En kväll med mat, pyssel och samtal för alla åldrar. Ingen anmälan.

Kontakt: Maria Jonsson  
maria.jonsson@svenskakyrkan.se

08-580 219 22



### STICKCAFÉ

Söndagarna 5, 19/2 och 5, 19/3

kl 12.30–15.30 i Prästgården vid Järfälla kyrka

Få hjälp med din stickning – eller kom igång med något nytt! Material finns.

Även via Zoom, om du anmäler senast tor innan till jarfalla.tusenmojligheter@svenskakyrkan.se.

## Fastekampanjen – till Svenska kyrkans internationella arbete Loppis och våfflor i S:t Lukas kyrka

Under fastan gör vi skillnad genom att delta i Svenska kyrkans fastekampanj, som pågår 19 feb – 2 april. Loppis i S:t Lukas kyrka under hela fastekampanjen, skänk gärna saker (ej kläder/skor/möbler), saker kan lämnas in i kyrkan 8–15 februari.

Söndag den 26 mars säljer vi våfflor efter gudstjänsten till förmån för det internationella arbetet.

Kontakt: Maria Jonsson, maria.jonsson@svenskakyrkan.se

### TRIVSELTRÄFF i Viksjö kyrka

Tisdagar kl 13–15

Kl. 13 andakt i kyrkan  
Kl. 13.15 sittgympa med  
Therese

Kl. 13.30 program och kaffe i församlingssalen

28/2 Fixar-Tim presenterar sig och kommunens erbjudande om hjälp med hemmapyssle

7/3 Orgelkonsert med Johan Lindberg och loppis. Passa på att rensa hemma!

14/3 Utflykt till Naturhistoriska riksmuseet

21/3 Musikquiz med Björn Skogsberg

28/3 Fråga doktorn med Christian Gerdesköld. Gärna frågor i förväg till maria.bjerle@svenskakyrkan.se



7/2 Orgelkonsert och Italien-föreläsning med Johan Lindberg och Maria Bjerle

14/2 Musikquiz med Björn Skogsberg

21/2 Semmeldagen och berättelser från Tokyo med Björn Skogsberg



## Fönster mot världen: Se, vi gå upp till Jersalem!

Söndag 19 februari kl 16–19 ger vi oss av mot Jerusalem – utan att behöva lämna Viksjö kyrka

Efter en mässa och gemensam måltid föreläser docent Göran Larsson på temat "Jerusalem i Bibelns och världens mitt". Precis som mässan och föreläsningen är också måltiden inspirerad av Jerusalem, där matkultur från hela mellanöstern möts. Anmälan behövs inte. Frågor till Björn Skogsberg på 08-580 219 13 / bjorn.skogsberg@svenskakyrkan.se.



**act**  
Svenskakyrkan

...hänt  
sen  
sist

## Maria kyrka firade 40 år

**ANDRA ADVENT FIRADE** firade vi Maria kyrkas 40-årsjubileum. Det blev väldigt trevligt! Omkring 40 barn med föräldrar pysslade i Öppna förskolan, vaktmästaren Micke delade ut korv, och det blev många spännande napp i fiskdammen.

Våra husmödrar bjöd på kaffe och rulltårta, och lite senare på dagen vanades snittar och bubbel.

Vår friskvårdskonsulent Therese inledde Kyrkorådets ordförande Björn Falkeblads föreläsning om Maria kyrkas historia med sittgymna, vilket var mycket uppskattat.

Sedan inledde kyrkoherden den stora jubileumskonserterna med en fin andakt. Kyrksalen och läktaren var fulla och publik satt utanför kyrksalen och lyssnade på Cantabile-kören, Finska kören, Alla kan sjunga-kören och församlingens personalkör. Vår finskspråkige poddar-präst Omar Ud-Din hade också gjort en historisk utställning om Maria kyrka, som finns kvar att beskåda i kyrkan.

En fantastiskt rolig dag – vi är så glada att så många ville fira den med oss!

KRISTINA ERIKSSON, husmor i Maria kyrka



## Julafton i Maria kyrka

**PÅ JULAFTON** var det härligt fint väder med strålande solsen. Efter julbönen i kyrkan serverades julmat i församlingssalen. Ica Kvantum i Viksjö var återigen generösa med att stå för maten till julbordet. Det bjöds på bland annat sill, lax, julskinka, köttbullar och Janssons frestelse. Till efterrätt fanns det godis och frukt.

Alla barn fick varsin julkalpp som generösa medmänniskor har skänkt till kyrkan. Även alla vuxna fick varsin julkalpp.

Affe spelade dragspel i flera omgångar, och stämningen var hög i församlingssalen. Alla de 150 besökarna var nöjda och glada, och det var en otroligt fin harmoni bland alla som var där.

Tolv stycken volontärer hjälpte till med allt för att få julafton att bli fin och minnesvärd.

Tack till Ica Kvantum Viksjö, all fina människor som skänkt julkalppar och alla volontärer.

KRISTINA ERIKSSON, husmor i Maria kyrka



## Finsk jazz och festligt fika på självständighetsdagen



**FINLANDS SJÄLVSTÄNDIGHETSDAG 6 DECEMBER** är en av årets största fester för sverigefinnar. I samarbete med kommunen firades det i år med en jazzkonsert och festligt finskt fika. Sanna Ruohoniemi med band sjöng en helt nyskriven översättning av Sakta vi gå genom stan, satt i Helsingforsmiljö.forsmiljö.



	GÅR SOM DEN SKA	VETT-VILLING	SMÅT-TINGAR	GE UTSLAG					
	LASSIE OCH MILOU	SKIDORT	ÅTTS MÖGLIG						
	MED NÖJE							MÅLA MED TUNN FÄRG	
	FÅGELBO		PRATA MED GUD						
	RHENIUM		HUDESJUK-DOM						
	HÖG-FUÄLL								
	STADGA GÅR PÅ FOR-SKOLA	HÅLLA FÖRE-DRAG	HUR DAGS?	KO-LUDET	KAN INTE ALU-MINIUM				
								NÖD-SIGNAL	SKEPPS-REST
			UPP-MANING GENOM-GÅR					KÖRS PÅ MAN-TORP	
	KONTUR-LOSA OSTADIG MASSA			ASTRID-FIGUR				KAN DET KATT	GÖR SIG AV MED
				NÄGRA FÅ					
	TAR IGEN SIG	SKYND A IVÄG	KROPPS-DEL					GRUNKA ÖRT	
	AN-VÄNDA TÄNDER-NA			LIGGER OHIO I	LÄNGRE FRAM			SKYMMER SIKTEN	MAMMA TILL KAIN
	PACINO		MÅSTE KÄNSKE STRES-SÄD					KALL DRYCK BANK-TRÄD	
			MARIA SVENSSON BÄTTYG						FRÄN-SLAGEN
	ÖMHETS-BETY-GELSE	HAR LÄNG HALS						LYCKAS MED	

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 6 mars. Vinnaren presenteras i nästa nummer. Varmt lycka till!

Rätt svar i nummer 6  
Fröjdas vart sinne  
julen är inne

Grattis  
May Skarstedt,  
John H Crafoord och  
Helen Dahlqvist  
som får ett  
presentkort var.



## 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 \_\_\_\_\_

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

# Ugnsbakad morot med blomkålsmos och fetaostkräm



## Ugnsbakad morot

### För 4 pers

500 gram morötter

Smör

Olivolja

Salt

Timjan

Skrubba eller skala morötterna, lägg i en smord ugnsäker form, häll på olivolja, salt och timjan. Ugnsbaka i ca 30 min i 200 grader. Vänd dem efter halva tiden. Om de blir för mörka, täck dem mot slutet.

## Blomkålsmos

300 gram blomkål

200 gram potatis

1 st äggula (ekologisk)

1 dl grädde

0,5 dl mjölk

Salt och vitpeppar

0,5 dl hackad persilja

1 msk smör

Koka potatis och blomkål så de blir mjuka.

Krossa potatis och blomkål lite grovt, tillsätt

grädde eller mjölk, smör, äggulan och hackad persilja. Smaka av med salt och peppar.

## Brysselkål

300 gram brysselkål (frost)

1 msk olivolja

1 msk smör

Citronzest från ½ citron

2 tsk honung

salt

Tillaga i ugnen i 175 grader ca 20 min. Rör runt efter halva tiden.

## Fetaostkräm

150 gram fetaost

1 dl creme fraiche

Citronzest från ½ citron

Smula sönder fetaosten och blanda med creme fraiche och citronzest.

Garnera med hackad röd paprika och rostade pumpa- och solroskärnor.”

Lägg upp på varma tallrikar och servera.

KRISTINA ERIKSSON

Husmor

# Smarrig chokladkaka

## Kaka 16 bitar

150 g smör

300 gram choklad

5 ekologiska ägg

4 dl strösocker

1½ dl kakao

2 tsk bakpulver

1 krm salt

2 dl creme fraiche

**Sätt ugnen** på 175 grader. Smöra en rund form med 24 cm diameter. Pudra med kakao så formen blir täckt. Smält smöret och tag av från plattan och lägg i chokladen, rör runt så det smälter.

Vispa ägg och socker poröst. Blanda alla torra ingredienser och blanda ner i äggblandningen. Tillsätt den smälta chokladblandningen och creme fraiche.

Häll smeten i formen och grädda mitt i ugnen i ca 45 – 50 min. Kakan ska inte vara för kladdig i mitten. Låt svalna helt i rumstemperatur.

## Topping

100 gram smör

200 gram choklad

1 tsk snabbkaffe pulver

2 dl creme fraiche

½ dl rostade kokosflingor eller kokoschips

**Smält smöret**, tag från värmen och rör ner chokladen och kaffepulvret. Låt svalna 10 min, tillsätt sedan creme fraiche. Täck kakan med glasyren och strö över rostade kokosflingor eller kokoschips.

## Aprikosgrädde

3 dl vispgrädde

1 dl aprikosmarmelad

**Vispa grädde** och tillsätt aprikosmarmelad.

Servera kakan med aprikosgrädde till.



## Järfälla församling söker husmor | husfar | kock

**100% tillsvidareanställning – ansök senast 15 februari!**

Du älskar mat, vill driva ett mysigt lunchcafé och hjälpa andra att utvecklas.

Välkommen till Café Maria!

Frågor och ansökan till

Anna Johansson Blomberg på 08-580 218 87 / anna.johanssonblomberg@svenskakyrkan.se.

Läs mer om tjänsten och kvalifikationerna på [svenskakyrkan.se/jarfalla/jobba-hos-oss](http://svenskakyrkan.se/jarfalla/jobba-hos-oss)

