

## Sinnesro - att bromsa in

- Refugen dämpar farten
- Alexander hämtar kraft i naturen
- Vårens vandringar och retreatar
- Påskens hela program

*Glad påsk!*

*Trygg varm  
välkomnande!*

#1  
2023

# INNEHÅLL

## 2 Elisabeths ord

### 3 Tystnad, stillhet och påfyllnad

Refugen vid Ingarö kyrka, en påminnelse om en stunds inbromsning.

### 4-5 Alexander hämtar kraft i naturen

### 6 Retreater och vandringar i församlingen

### 7 Sinnesrobönen

Mod att förändra det jag kan och förstånd att inse skillnaden.

### 8 Ro vid ett kors

Tro, ro och påsk.

### 9 Församlingens korsord

### 10 Fasteaktionen och sommarens caféer

### 11 Notiser

Bibelutdelning för 6-åringar och Ingarö kyrkbrygga.

### 12 Gudstjänster

Från palmsöndagen till midsommar. Även påskens program.

### 13 Konserter och musik

Njut av någon av församlingens konserter eller sjung i kör.

### 14 Våra verksamheter

### 15 Personal och kontakt

### 16 Tankar på baksidan

Katedralen inom oss.

**FÖRSAMLINGSBLADET** ges ut av Gustavsberg-Ingarö församling, Svenska kyrkan. Tidningen kommer ut med 4 nummer per år och distribueras till samtliga hushåll i församlingen.

#### ANSVARIG UTGIVARE

Elisabeth Magnusson Rosengren

**REDAKTION** Lars Liljemark, Camilla Ulén, Christer Engström

**OMSLAGSBILD** Kyrkocd

**TRYCK** Tellogruppen. Upplaga: 12 200

**Svenska kyrkan**   
GUSTAVSBERG-INGARÖ

# Min själ får vila

## - HJÄRTAT OCH MUSKLERNA JOBBA

” Elisabeths ord

**D**ENNA VINTER har jag gett mig på ett nästintill omöjligt projekt; att lära mig åka längdskidor. Med tanke på att jag är från Skåne och inte har någon som helst relation till denna sport så handlar det inte bara om att vara nybörjare - det handlar om att för första gången någonsin ha ett par längdskidor på fötterna. När jag har stappat fram i spåren på Saltsjöbadens golfbana så finns det inte plats för någon annan tanke än att inte ramla. Jag är fullkomligt koncentrerad på skidorna, stavarna, spåren och balansen (och såklart de värkande musklerna...). Det finns inte plats att tänka på varken på jobbet eller familjen, inte heller på orosmoln, världsläget eller de saker som skapar negativ stress i mitt liv. För mig är det en glasklar form av sinnesro.

Vad betyder egentligen begreppet "sinnesro"? Om man googlar så hittar man förslag som "förnöjsamhet", "mentalt lugn", "behaglighet", "frid" och "fröjd". När jag ser dessa orden så stämmer de inte alls in på min själsliga beskaffenhet i skidspåret. Det är varken lugnt, behagligt eller förnöjsamt. Men det är en stund där mina tankar är upptagna med annat än det vardagliga. Det är en stund då min själ får vila och hjärtat och musklerna får jobba istället, ja, helt enkelt en själslig återhämtning.

**VI PRATAR OFTA OM ATT KROPPEN** behöver återhämtning; efter träningspass eller sjukdom, vilket på något sätt är ganska enkelt och självklart för många av oss, men vi är inte alltid så bra på att prata om tankens, hjärnans och själens återhämtning. Vi lever i en tid där allt går snabbt; vi översköls av reklam och snabba uppdateringar på sociala medier, vi kommunicerar snabbt och har krav på oss att vara ständigt tillgängliga via chat, sms och mail.

Vi lever också i en tid där digitala system och artificiell intelligens allt mer tar över mänskliga kontakter och relationer. Den senaste tiden har den psykiska ohälsan ökat, så också ensamhet och utsatthet på olika sätt. Tillsammans med detta kantas vår tillvaro av ett spänt världsläge och ett tungt ekonomiskt läge som påverkar oss på olika sätt. Vi behöver helt enkelt stunder av sinnesro för att orka.

*Hur är det för dig?* Hur hittar du till de där stunderna i ditt liv när tanken koncentreras bortom oro och strid? Bortom vardagsmödor och ångest? För en del är det sport och träning, för andra körsång eller korsord, skogspromenader, naturupplevelser och för ytterligare andra bön och gudstjänst. Detta nummer av tidningen handlar en del om vad vi i församlingen kan erbjuda för att hjälpa till att hitta en smula sinnesro i livet.

*Varmt välkommen till våra olika verksamheter, gudstjänster och konserter här i Gustavsberg-Ingarö församling!*

*Glad påsk!*

Elisabeth Magnusson  
Rosengren  
**KYRKOHERDE**



Foto: Magnus Aronson



Foto: Unsplash

Hur gör vi för att sakta farten om vi upplever att det som är livet rusar fram i ett alltför högt tempo?

# Tystnad, stillhet och påfyllnad

**DET ÄR FREDAGSEFTERMIDDAG** på församlingsgården invid Ingarö kyrka, dagens aktivitet med Öppen förskola och grillning på gården är avslutad, parkeringen gapar tom och det är tyst i huset. Utanför de välisolerade fönstren rullar bilarna ute på Ingarövägen.

Jag fantiserar om vilka de är de som far förbi. Kanske en pappa som gasar på lite extra för att inte bli sen till hämtningen på dagis, en *mitt-i-livet-kvinna* som pustar ut bakom ratten - äntligen helg!, en dagledig som vill hinna till matbutiken innan den fylls av

*efterjobbetfolket*, någon på väg för att hälsa på sin åldrade förälder, en annan skyndar mot välfyllda butiker för att jaga sportlovstrustning. Allt som är livet rymms i de där bilarna.

Hur gör vi för att sakta farten om vi upplever att det som är livet rusar fram i ett alltför högt tempo?

Är det snabba inbromsningar och korta pauser? Viker jag av på lugnare vägar då och då, där jag själv kan välja tempo? Parkerar jag bilen för att jag har tid och lust att promenera idag? Pausar jag och söker rastplatser för att hinna ikapp mig själv och det jag är med om? Eller gasar jag än lite mer i hopp om att hinna med allt det jag både vill och måste?

**VID INFARTEN TILL INGARÖ KYRKA** och församlingsgård finns en refug. Den finns för att den som ska svänga av ska hålla sig nära refugen i skydd för andra bilar och för att kunna se när det är fri färdväg vidare. Refugen kan ses som en eftertankens plats.

Ordet *refug* kommer från latinets *refugium* och betyder tillflyktsort. En tillflyktsort kan vara de där efterlängtrade semesterveckorna, helgens skogsvandring, strosandet utan något specifikt mål i sikte. Tillflyktsorten kan vara så nära och enkel som några korta medvetna andetag där jag släpper taget för en liten stund, för tillflyktsorten finns i det yttre men också i mitt inre rum, det vi kallar själen.

Refugen vid infarten till Ingarö kyrka kan vara en påminnelse om det som jag tror de flesta av oss längtar efter, en stunds inbromsning och möjlighet att pausa från måsten och uppdrag och ge tid för tankar och vila. Ett kliv undan tillvarons många gånger alltför höga tempo, en tillflyktsort som ger tid för tankar och reflektion, som låter känslor och minnen få plats.

Gustavsberg-Ingarö församling vill vara en refug mitt i livet där du kan finna tid för påfyllnad och återhämtning.

Att ta en paus från ”det vanliga livet” kallas ibland för retreat. Re i ordet retreat står för åter. Treat är engelskans ord för gåva. En gåva som kommer åter, är något som funnits men gått förlorat, som finns att söka igen och igen.

*Varmt välkommen att utforska det som finns i din församling!*

**Text: Camilla Ulén**



Redan på 1100-talet uppmärksammade helgonet Hildegard av Bingen naturens läkande kraft. "Det finns en kraft som funnits sedan evighet och kraften är grön."

# Naturen som kraftkälla och rogivare

**Naturens betydelse för vår hälsa uppmärksammas allt mer. Många människor längtar instinktivt till naturen när de känner sig utarbetade eller nere.**

I perioder av stress och svårigheter drömmar vi om grönskan, havet och frisk luft. En utflykt i skogen eller på sjön upplevs ofta som stärkande och gör oss lugnare. Vi varvar omedvetet ned i naturen, i en miljö som liknar våra medfödda ideal. Pulsen blir jämnare, blodtrycket normaliseras och musklerna slappnar av. I naturen får vi vila oss från alla intryck som omger oss i vardagen, som också ställer krav på vår uppmärksamhet.

Samtidigt identifierar vi oss idag i hög grad med våra arbeten. Trots ett högt tempo sliter vi oss vidare i ekorrhjulet för att hålla oss kvar. Kanske till priset av sämre hälsa och

lidande välbefinnande. Vi glömmer bort att släppa på gasen och då och då gå ned i varv – och finna ro.

En som vet vad detta betyder är Alexander Ingster Hofgren, en av flera som är med i församlingens trädgårdsgrupp.

När han anmälde sig till den var han nyinflyttad på Ingarö och hade under en tid varit sjukskriven för utmattning.

## **Varför blev det trädgårdsgruppen?**

– Jag sökte en gemenskap, där jag kunde hålla i gång med något utan allt för höga krav. Naturen och arbetet i trädgårdsgruppen fick mig efter ett tag på rätt spår.

Nu är han till viss del tillbaka i vanligt arbete, samtidigt som han fortsätter som volontär i trädgårdsgruppen.

## **Vad betyder gruppen för dig?**

– Här har jag träffat andra människor som jag troligtvis inte hade gjort annars. Förutom gemenskapen har det även varit en

lärandeprocess, hur man odlar eller bygger till exempel komposter eller något annat.

– Men framför allt är det en skön plats att vara på, där vi samtalar om saker man kanske annars inte pratar med andra om, till exempel hur man mår eller livet. Så att vara med i trädgårdsgruppen, och naturen, fyller på med näring på flera sätt, menar Alexander.

**DET FINNS OLIKA MODELLER** att förklara sambandet mellan naturvistelse och hälsa och handlar om vår förmåga att bearbeta information. Människan har två typer av uppmärksamhet, den ena använder vi när vi behöver fokusera och lösa problem, riktad koncentration. Den hjälper oss att sortera bort ovidkommande information och störningar men har en begränsad kapacitet. Den andra uppmärksamheten är spontan och brukar ibland kallas fascination. Den spontana uppmärksamheten registrerar sinnesintryck

utan att vi behöver anstränga oss.

Den riktade uppmärksamheten behöver vi i vardagen, men den tröttnar ut, och får vi inte möjlighet till återhämtning finns risken för mental utmattning. När vi vistas i naturen är det mest den spontana uppmärksamheten som är påkopplad, det blir en sorts vakenvila.

Det andra perspektivet är av evolutionär art och inbegriper stressforskning och tar avstamp i att åsynen av vissa naturliga miljöer verkar avstressande medan modern stadsmiljö har motsatt effekt. Vi reagerar på öppna landskap med de äldsta delarna av hjärnan som signalerar till oss att slappna av. Naturens estetiska kvaliteter tilltalar oss, väcker primitiva känslor av glädje nyfikenhet samtidigt stimuleras vårt biologiska *lugn- och ro-system*.

Åter till Alexander och hans engagemang i trädgårdsgruppen. Hur finner man balans i tillvaron – och hur gör han själv?

– Jag skulle vilja säga att det gäller att lyssna inåt, att inte fästa sig för mycket vid de yttre förväntningarna, och istället låta dem komma inifrån. Att vara nöjd med, och glädjas över, det man gör faktiskt duger. Skulle fler våga tänka i de banorna skulle vi nog må bättre.

Men erkänner samtidigt:

– Det är ett kontinuerligt utforskande och tränande att hitta sinnesro, lämna oro och tankar om måsten eller prestationer, och påminna mig själv att vara här och nu.

## SKOGSBAD – ATT BADA SINNENA

UNDER SENARE ÅR har så kallade *skogsbad*, på japanska, *shinrin-yoku*, blivit populära. Skogsbad handlar inte om bad i sin ursprungliga bemärkelse, utan om att bada våra sinnen i skogen.

Skogsbadet är en naturterapi från Japan. Den uppstod på 1980-talet som motvikt till stress och utbrändhet och har sedan dess spritt sig över världen. Initiativet kom från den japanska skogsstyrelsen som ville satsa på forskning om hur japanska skogstillgångar kunde användas i hälsofrämjande syfte.

Ett skogsbad kan antingen vara en typ av mindfulness eller helt enkelt en



Alexander Ingster Hofgren fyller på med näring på flera sätt i trädgårdsgruppen.

Alexander fortsätter att berätta om naturens hälsofrämjande effekter.

– *Har du hört om skogsbad?* I Japan kan man få det ordinerat på recept. Sedan lång tid tillbaka har man i vetenskapliga studier sett hur hormoner och kroppens kemi mår bra att vistas där.

Han säger att han själv blir mer hel och *jordar sig* av att vistas i skog och natur.

– Jag finner en vördnad när jag befinner mig i naturen, det är som avståndet mellan mig och växtligheten minskar, jag blir mer ett med skapelsen, helt enkelt livsbejakande. För en stund stänger jag av mobil, och det allt snabbare roterande samhället, och går

från *multitasking* till *monotasking*, jag får ro i själen, säger Alexander Ingster Hofgren.

**ATT NATUREN BIDRAR** på ett positivt sätt till vårt välbefinnande är inte något nytt. Redan på 1100-talet nedtecknade helgonet *Hildegard av Bingen* följande kloka ord i boken "Klosterträdgårdar. Himmelska platser på jorden".

*Det finns en kraft som funnits sedan evighet och kraften är grön.*

Säg, är det då inte förunderligt att vi tappat bort så mycket av gammal kunskap? Förr fanns till exempel trädgårdar i anslutning till många av våra sjukhus, där man visste att de var bra för tillfrisknandet. Idag är det flesta bortrationaliserade, trots att naturen är en kraftkälla att ösa ur.

Kanske att vi borde, som Alexander, lyssna mer inåt. Unna oss tid för att bara vara – sitta, titta och känna naturens egen puls. Det är läkande och rogivande i en tid som ställer höga krav på var och en av oss.

**Text: Christer Engström**

### *Vill du också vara med i församlingens trädgårdsgrupp?*

Gruppen träffas söndagar under några timmar vid Ingarö församlingsgård. För mer info och intresse av att bli volontär, hör av dig till volontärsamordnare Emma Norling 08-570 380 68



Foto: Magnus Aronsson/fikon

Under våren finns det flera möjligheter att delta i församlingens vandringar och retreatar.

## Retreater och vandringar i församlingen

### **Viljan - Vilan - Vardagen**

#### **Retreat 6 juni, Ingarö kyrka**

Välkommen till en dag i tystnad i och omkring vackra Ingarö kyrka.

Retreatdagens tema är "Viljan, Vilan och Vardagen" – tre viktiga delar i livet. Allt det vi vill och längtar efter och allt det som krävs av oss dagligdags och däremellan vilan och återhämtningen vi så väl behöver för att orka och må bra. Att hitta balans och jämvikt i livet är inte alltid så enkelt. De små pauserna i vardagen är lika viktiga som de tillfällen då vi kan stiga åt sidan för en dag.

Under retreatdagen bjuder tystnaden dig egen tid och att bara vara. Det finns även möjlighet till enskilt samtal och material för skapande. Vi äter en god lunch tillsammans. Kl 15.30 går vi ur tystnaden med en avslutande andakt.

**Anmälan och frågor:** Camilla Ulén eller Katarina Lindgren, se *telnr sid 15*.



### **Retreat mitt i vardagen**

Kanske längtar du efter att skapa nya spår i upptrampade livsstigar och finna en god rytm för arbete och vila, för utgivande och för påfyllnad mitt i det som är ditt liv.

**Retreat mitt i vardagen** handlar om att leva här och nu, i det som är din vardag och samtidigt ge plats för tystnad, eftertanke och samtal. Vi vill tillsammans finna en rytm där vi förmår att ge ut samtidigt som vi får chans att fylla på.

#### **SÅ HÄR SER SCHEMAT UT FÖR VECKAN:**

**18 maj** Meditativ vandring, tema: *Andrum o rastplatser*. Start: Gustavsbergs kyrka kl 9.30. Se mer info under *Vandringar*.

**21 maj** Gudstjänst på Ingarö kl 16.00.

**22 maj** Enskild andlig vägledning, 1 tim med handledare (tid bestäms den 18/5).

**25 maj** Enskild andlig vägledning, 1 tim med handledare (tid bestäms den 18/5).

**25 maj** Kvällsmässa i Gustavsbergs kyrka kl 18.30, samling och avslut av retreatveckan efter gudstjänsten.

Under din retreatvecka ansvarar du själv för att en gång om dagen, på valfri tid och plats, ta ett steg åt sidan från det som är din vardag, och ge utrymme för tystnad, stillhet och bön.

**Anmälan och frågor:** Camilla Ulén.

### **Vandringar i vårens tid**

Ljuset är på väg tillbaka, solen värmer, ger liv och väcker längtan ut i naturen. Välkommen att följa med på vandringarna i vår. Vi anpassar tempo efter gruppen.  
*Medtag egen matsäck.*

#### **6 april Passionsvandring**

Vi startar kl 16.30 från kapellet på Gustavsbergs kyrkogård. Vi vandrar med påskens berättelse till Gustavsbergs kyrka och firar Skärtorsdagsmässa kl 18.30.

#### **10 april Emmausvandring**

Tema för vandringen: *Vid din sida*. Start kl 13.00 från kapellet på Gustavsbergs kyrkogård, vi går till Ingarö kyrka. Kl 16.00 Emmausmässa i Ingarö kyrka.

#### **18 maj Vandring på Kristi himmelfärdsdag**

Tema: *Andrum o rastplatser*. För den som vill startar dagen med Gökotta kl 8.00 vid Kyrkstallet intill Kyrkparken i Gustavsberg. Vandringen startar 9.30 vid Gustavsbergs kyrktrappa. Därefter vandrar vi till Skeviks grotta.

Vi beräknar vara tillbaka vid Gustavsbergs kyrka ca kl 13.00. Under dagen har vi stationer där vi stannar upp, lyssnar till en text och delar tankar.



Gustavsberg-Ingårö församling vill skapa en form av Sinnesrogudstjänst med plats för var och en som söker sinnesro och livsmod oavsett hur livet ser ut.

# Sinnesro ger mod

Under våren firar församlingen *Mässa i sinnesro* i Gustavsbergs kyrka. Till hösten är planen att även fira i Ingårö kyrka.

**EN SINNESROGUDSTJÄNST** präglas av ”två språk” – tolvstegsandlighetens och kyrkans språk. Grunden i tolvstegsandligheten sammanfattas i Sinnesrobönen:

*Gud ge mig sinnesro att acceptera det jag inte kan förändra,*

*mod att förändra det jag kan och förstånd att inse skillnaden.*

Bönen används i varje Sinnesrogudstjänst och orden berättar för oss att det finns det i våra liv som vi själva kan förändra och påverka och det vi inte har makt över får vi

överlämna till Gud och be om kraft, acceptans och livsmod.

Det finns tre grundstenar i en Sinnesrogudstjänst:

- ge utrymme för Gud, sådan var och en uppfattar Gud.
- ge utrymme för den mänskliga erfarenheten just som den är.
- Sinnesrobörens ord är centrum i gudstjänsten och visar på varje människas möjlighet att gång på gång vända åter till Gud och ta emot Guds kärlek i sitt liv.

## **DEN FÖRSTA SINNESROGUDSTJÄNSTEN**

i Sverige firades den 27 september 1992 i kapellet på Betelseminariet i Bromma. Pastor Harry Månsus var initiativtagare och inspirerad av sitt engagemang och ett redan pågående samarbete mellan drogterapeuter, etiska rådgivare, nyktra alkoholister, pastorer och själavårdare.

Samarbetet grundade sig i en önskan att fördjupas i en andlighet som hade en helande och en upprättande verkan på människor vars liv hade brustit och sårats på olika sätt.

Gustavsberg-Ingårö församling vill skapa en form av Sinnesrogudstjänst med plats för var och en som söker sinnesro och livsmod oavsett hur livet ser ut.

Vi bjuder in till mässa i sinnesro i båda våra kyrkor och fyller dem med musik, delande, tystnad, bön och nattvard.

Under våren kommer vi fira *Mässa i sinnesro* i Gustavsbergs kyrka, en gång i månaden. Till hösten är planen att även fira i Ingårö kyrka.

***Mässa i sinnesro* i Gustavsbergs kyrka kl 18.30 torsdag 13 april, 11 maj och 15 juni.**

Sinnesrobönen (engelska: Serenity prayer) är skriven av den amerikanske prästen och teologen Reinhold Niebuhr 1926. Man använder sig ofta av en förkortad version av bönen på svenska. Sinnesrobönen används även ofta inom tolvstegsrörelser såsom Anonyma Alkoholister, Anonyma Kokainister, Anonyma Narkomaner och Al-Anon. Bönen finns även som psalm.

Källa: Wikipedia



# Tro – är ro vid ett kors

Vi närmar oss påsk och därmed det kristna kyrkoårets största högtid. Församlingens präst Hjalmar Fryklind funderar kring tro, ro och påsk.

**ORDET "RO"** har som många andra ord mer än en betydelse. Det kan till exempel handla om en form av stillhet och det kan handla om att ta sig fram i en båt. Men i båda fallen saknas betydelser som jäkt och hög hastighet utan det handlar om att "ta det med ro".

Jag kommer att tänka på en reklamtext för en roddapparat, alltså en anordning som man tränar armar och ben i: "*Köp vår förnämliga rodd-maskin och sitt hemma i lugn och ro.*"

Det finns många bibeltexter och psalmer som uttrycker att i Gud eller hos Gud kan jag finna ro. En sådan psalm är 761 i psalmboken.

Att kunna hitta ro i tillvaron är emellertid inte alltid så självklart. Det kräver att man vågar stanna upp mitt i allt som sker och lita på att det Gud erbjuder och ger är en ro mitt i allt kaos. Profeten Jeremia säger: "Jag vet vilka avsikter jag har med er, säger Herren: välgång, inte olycka. Jag skall ge er en framtid och ett hopp." (*Jer 29:11*).

**PÅSKVECKAN INNEHÅLLER** en oerhörd dramatik. Evangeliet tar oss genom alla tänkbara och otänkbara händelser, upplevelser och känslor. Man kan lugnt påstå att det var full uppståndelse i Jerusalem och inte alls lugn och ro.

Men det är också värt att notera att ge-

nom i stort sett allt som händer är Jesus påfallande samlad, lugn och ibland tyst. När han skall dömas kan Pilatus inte se att Jesus skulle vara skyldig till något brott. Han svarar inte på anklagelserna, han försvarar sig inte och han kämpar inte emot.

Men det är inte en kapitulation. Han vet att kärleken är starkare än döden. Men det är det ingen annan som vet eller tror ännu.

Jesaja talar om "Herrens lidande tjänare", en text som ofta citeras på långfredagen. Där står det bland annat: "Han fann sig i lidandet, han öppnade inte sin mun. Han var som lammet som leds till slakt eller tackan som är tyst när hon klipps, han öppnade inte sin mun." (*Jes 52:13–53:12*).


Också när Han ställs inför hot, svek, falska anklagelser, misshandel från, dom och korsfästelse förblir han stilla.


Nästan ingenting Jesus gör är förväntat. Han betar sig genom hela sitt liv på sätt som förvånar och förbryllar omgivningen. Detta trots att både profeter och Jesus själv har förutspått vad det är som sker.

Men det som händer är så annorlunda att det inte är förrän efter uppståndelsen som allt faller på plats. För de som tror, vill säga.

För utan tro blir berättelsen om påsken

bara en blodig historia med en sagolik avslutning. Utan tro står korset ensamt kvar som en symbol för döden.

Nu är det så att ett ensamt kors kan se ut som bokstaven T nämligen så här:  Ordet "tro" består av bokstaven T och "ro", så här:

 **ro.** Alltså "tro" är ro vid ett kors. Och den *ron* handlar om att det inte är döden som har sista ordet. Jesus gav sitt liv för att ge det åt oss. Genom honom visar Gud att det inte finns en enda situation som Gud inte är beredd att dela med oss. Genom livet, genom döden och in i evigheten. Våra liv slutar inte med ett ensamt kors.

**PÅSKENS BUDSKAP** betyder inte befrielse från smärta och död. Men innebär att inte ens döden kan skilja oss från Guds kärlek. Tilliten till detta kan ge oss både ro och tro.

"Ty jag är viss om att varken död eller liv, varken änglar eller andemakter, varken något som finns eller något som kommer, varken krafter i höjden eller krafter i djupet eller något annat i skapelsen skall kunna skilja oss från Guds kärlek i Kristus Jesus, vår herre." (*Rom 8:38-39*).

**Text: Hjalmar Fryklind**



# KYRKKRYSSET

Lösningen till Kyrkkrysset 1/23 ska vara redaktionen tillhanda senast **1 maj 2023**.

Adress: Gustavsberg-Ingårö församling, Värmdögatan 1, 134 31 Gustavsberg. Det går också bra att lämna lösningen i församlingsgården Kyrkettan, Värmdögatan 1. Ange "Kyrkkrysset" på kuvertet. De tre först öppnade rätta lösningarna belönas med presentkort att använda i vår lilla "butik" med rättvisemärkta produkter.




BILD: PKABAY

	TÖUBAR	DRACK SOM EN KATT	FOR INHEMSK ELIT	SILAD DRYCK	KOMMA FÖRSENT		VÅR KÖR FÖR BARN I ÅRSKURS 4-6
↙				↘	↘		
↙	GÅR INTE SUU-SOVAREN		ENTITA SAK				HAR TILLRÄCKLIGT MED KRAFT
↙				RÖLIG BEAN	PÖJK-BARN		
↙	TAR VID EFTER HAND				GUILLO-RIDDARE		
↙	KÖSTAR SKJORTAN TAR AKTIV					HELIG I INDIEN	
↙					TRÄDGÅRD VID OLIVBERGETS FOT	LÄKARE	
↙	SPRIDA FRÖN	HAR INGEN MUSKEL-STYRKA	UPP 21.5 SE. JAG GÖR ..... NYTT	HUVUD-SAK	BAKSIDA	INTE SOUK	TONÅRS-PLÅGA
↙							SMÅ HUD-BITAR
↙							SPRICK-FRI
↙							SES MED ENIGHET AVSLAG I BRISTOL
↙							DET GER ...
↙			SURT STÄLLE SIFFRYRDEN		BYXSÅK BIBELDEL		
↙	MJÅLT-HUGG	VÄRME-KÄLLA SES MED BABA		FÄTT EN FÖRDEL			GRÄS-KAPARE NEON
↙				EXKLA-MATION	SKA BEVISAS		AR CYKLO-PEN
↙	APELSIN-DRYCK	BRUTEN		EFTER-SOM	BARÅ LUGG	AUTEN-TISK	UTPUM-PAD
↙							GLIDER BOB PÅ BRINGÅR ÖRDNING
↙							TRÄD I KALMAR
↙							GATA I PARIS
↙	PÅSKAFTON KL 23.30 I INGÅRÖ KYRKA	GÅ I LUGN TAKT	HAR LÄNG LUGG		EXAKT KOPIA NOAS BÅT		
↙	DRIFT-STÖR-NING	LUGNANDE UTTRYCK	HÖRS FRÅN POSITIV	FESTTÅG	UTE-MILJÖN		
↙	FORE-FALLA				KAN MINSKA SPILLET		INGÅRÖKYRKA HAR INGET
↙							MEDIA-BOLAG PAPPERS-FÄGEL
↙							ENGAGE-MANG
↙							SÄTTER SIG PÅ LED
↙				TA EN BILD	CHAMPAGNE MED ROGER	GILLAR BARBIE	VILLE RINGA HEM
↙							AKRO-BATISK
↙	GRUND-LAG		KÖ-FORMAT	CORSA JÄRN			OSTÖRD-HET HÅ SITT HEM
↙							KAN KOMMA VIA SMS
↙						EN ENKEL SAK	
↙	DEN KRISTINA FASTAN AVSLUTAS PÅ?		UPP-GÖRELSE				
↙					FÄLT-PRODUKT		
↙							SORTÖRD

Insänt av .....

Adress och telefon .....

konstruktör: Hanna Fredholm

## DELA LIKA UNDER SAMMA HIMMEL



\*110 kronor räcker till exempel till en matkasse för en familj på Filippinerna i en vecka.

## Fasteaktionen 2023

**ACT SVENSKA KYRKANS** fasteaktion inleddes 19 februari och pågår fram till palmsöndagen 2 april. Temat för insamlingen är ***Dela lika under samma himmel.***

Ikväll går över 800 miljoner människor och lägger sig hungriga. Världen står inför en global hungerkris. Det finns tillräckligt mycket resurser globalt för att lösa hungerkrisen, ändå är världen hungrigare än någonsin. Problemet är en *fördelningsfråga*, vi delar inte lika på makt och resurser.

”Vårt dagliga bröd” är både ett av människans mest grundläggande behov och en mänsklig rättighet. Människor som är undernärda blir oftare sjuka, har svårt att följa utbildningar och hela samhälls ekonomiska hämmas. Och omvänt – människor som kan äta sig mätta blir friskare och kan både förbättra sina egna liv och bidra till samhällets utveckling.

Att dela bröd och att i ord

och handling verka för att alla människor ska kunna leva ett värdigt liv utan hunger, har från första stund varit en del av kyrkans uppdrag.

Årets fasteaktion bidrar till en mer rättvis värld. I en tid där människor tvingas fly från sina hem och alltför få kan äta sig mätta vill vi vara med och bryta den negativa utvecklingen. Samtidigt som vi arbetar för alla människor rätt till mat jobbar vi också med att ge stöd till människor som hamnat i utsatthet efter krig och katastrofer. Din gåva gör skillnad både i akuta och långsiktiga insatser.

**Var med och gör skillnad du med.** Tillsammans med människor över hela världen arbetar vi för förändring. Genom att dela med dig kan du bidra till att fler familjer får äta sig mätta, att barn får näringsrik mat och kan växa upp till friska individer.

**Vill du bidra med en gåva, swisha till 900 1223**

## Församlingens SOMMARCAFÉER – *givna succéer!*

Även kommande sommar bjuder vi in till våra populära sommarcaféer i Kyrkettan, Värmdögatan 1, och i Äppellunden vid Ingarö församlingssgård.

### **Caféerna håller öppet:**

Mån-fre kl. 10.00-15.00

Ingarö 12-30 juni

Gustavsberg 19 juni-7 juli (stängt midsommarafton)

**I våra caféer kommer det finnas möjlighet** att köpa lättare luncher som pajer, pannkakor och mycket mer.

**Alla åldrar välkomna till caféerna!** Cafédet på Ingarö kommer dessutom ha aktiviteter för barn och familjer.



## Kören *Våghalsarna*

**I förra numret** berättade vi att en ny vuxenkör var på väg att startas. I januari gjorde det med besked. Redan vid första övningen var den mer än full.

– Sedan har det bara strömmat till ännu fler. Jätteroligt, vilket genvisar, säger Therése Hamber, som tillsammans med Caroline Blad leder kören. Även om vi vill ta in alla, måste vi begränsa deltagandet, så det blir hanterbart. De som kommer nu får vi sätta på kölista.

Kören vänder sig till personer

i åldern 20-60 år, med eller utan körvana, både dam- och herrstämmor, och kommer att sjunga allt från visa, gospel till klassisk musik.

– Till en början var arbetsnamnet *Vågasjungakören*, men nu har vi haft omröstning och kommer kalla oss *Våghalsarna*. Vill man höra kören sjunga medverkar den i gudstjänsten 23 april och i **Ted Gärdestadmässan** 21 maj, det ska bli så spännande att se vad de lärt sig, avslutar Therése Hamber.

## NOTISER



### Gröna rutan

#### SVENSKA KYRKANS MILJÖDIPLOMERING

Miljödiplomeringen för hållbar utveckling är ett redskap för att ställa om verksamheten till en utveckling som är ekologiskt, socialt och ekonomiskt hållbar för alla människor. Kyrkans diplomering är unik på bland annat följande sätt:

- drivkraften är en teologisk övertygelse om att vi måste arbeta med frågor om hållbar utveckling.
- helhetssynen på hur ekologiska, sociala, ekonomiska och andliga faktorer samverkar i ett globalt och lokalt perspektiv.
- diplomeringsarbetet handlar om att utföra konkreta förbättringsåtgärder
- metoden är ett verktyg som leder till förändrade värderingar och hållbara rutiner.

#### Så här vill vi arbeta för att uppnå steg 2 i miljödiplomeringen

*Kyrkogård och markanläggningar*  
Främjar biologisk mångfald och värnar kyrkogården och marken genom att använda miljövänliga metoder.

#### *Varor och tjänster*

Vi ställer miljö- och hållbarhetskrav på våra leverantörer. Vi försöker alltid beställa ekologiska, lokala eller Fair-tradeprodukter så långt det är möjligt.

#### *Transporter och kommunikation*

Vi tar tåget eller reser med SL när det är möjligt. Målet är att församlingens samtliga bilar ska drivas på el. Vi går allt mer från information på papper till digitala medier.

#### *Avfall*

Vi har rutiner och behållare för skräp, var sak på sin plats. Vi matavfallssorterar som sen blir till biogas.

#### *Kyrkor och våra övriga byggnader*

Vi har bytt det mesta av belysningen till ledlampor. Vi har installerat bergvärme för byggnaderna på Ingarö.



### Vinnare och lösning till Kyrkkryset 4/22

**Vi säger grattis** till följande tre personer som löste kryset och vinner ett presentkort på rättvisemärkta produkter i vår lilla "butik".  
*Ingrid Persson, Gustavsberg. Solvig Fällberg, Ingarö och Jan von Plenker-Tind, Ingarö.*

### VÄLKOMMEN SOM MEDLEM!



### Bibelutdelning för 6-åringar

SÖNDAG 2 APRIL firar församlingen *Gudstjänst med små och stora* i Gustavsbergs kyrka kl 11.00. I samband med den delar vi ut **Barnens bästa bibel** till alla som fyller sex år 2023. I gudstjänsten medverkar tre grupper från Musiklekis. *Varmt välkomna!*



### Ingarö kyrkbrygga



**Skepp ohoj!** Församlingens brygga, vid Ingarö kyrka, har rustats upp samt även försetts med ny skylt och livboj.

TACK VARE DIG kan vi finnas där människor finns. För glädje och sorg. Samtal och stöd. För de ensamma och äldre. **Barnen, familjen och tonåringarna.** För ensamstående. De särskilt utsatta. För dop, konfirmation, giftermål och begravning. Psalmsång och gudstjänstfirande. Kaffe och soppa. Kropp och själ. Musik och konserter. För tankar om livet, kärleken och Gud. Som medlem kan du göra skillnad, påverka, vara en del av något större.

#### Du kan bli medlem på flera olika sätt

- Gå in på vår hemsida, [www.svenskakyrkan.se/gustavsberg-ingaro](http://www.svenskakyrkan.se/gustavsberg-ingaro), och fyll i den elektroniska ansökan.
- Besök församlingens expedition och hämta inträdesblankett.
- Kontakta oss på telefon eller mejl för att få inträdesblanketten skickad till dig, för mejl och telnr, se sid 15.

## GUDSTJÄNSTER

**Sön 2 april kl. 11.00**  
Gustavsbergs kyrka  
*Gudstjänst med små och stora.*  
Bibelutdelning för 6-åringar. För-samlingens Musiklekisgrupper.

**Sön 2 april kl. 16.00**  
Ingarö kyrka  
*Gudstjänst.* Körgrupp ur Vokal-ensemblen Doxy.

**6-10 april, se separat ruta**

**Tor 13 april kl. 18.30**  
Gustavsbergs kyrka  
*Mässa i sinnesro.*

**Sön 16 april kl. 11.00**  
Gustavsbergs kyrka  
*Högmässa.*

**Sön 16 april kl. 14.00**  
Gustavsbergin kirkko  
*Suomenkielinen messu –  
Mässa på finska.*

**Sön 16 april kl. 16.00**  
Ingarö kyrka  
*Gudstjänst.*

**Ons 19 april kl. 08.30**  
Gustavsbergs kyrka  
*Morgonmässa.*

**Sön 23 april kl. 11.00**  
Gustavsbergs kyrka  
*Högmässa.* Tonfiskar, KanNoter  
och Vågghalsarna.

**Sön 30 april kl. 11.00**  
Gustavsbergs kyrka  
*Högmässa.*

*Glad påsk!*



## Palmsöndagen till MIDSOMMAR

**Sön 30 april kl. 16 Ingarö kyrka**  
*Gudstjänst.*  
Vårsånger med Ingarö kyrkokör.

**Fre 5 maj kl. 09.30**  
Ingarö kyrka  
*Dopängelgudstjänst.*

**Sön 7 maj kl. 11.00**  
Gustavsbergs kyrka  
*Dopängelgudstjänst.*

**Tor 11 maj kl. 18.30**  
Gustavsbergs kyrka  
*Mässa i sinnesro.*

**Sön 14 maj kl. 11.00**  
Gustavsbergs kyrka  
*Högmässa.*  
Gustavsbergs Vokalensemble.

**Su 14.5. klo 15.00**  
Mariasali, Kirkon talo Orminge  
*Messu ja äitienväijuhla –  
Mässa och morsdagsfest.*  
Kuljetus Gustavsbergistä klo  
14.40. Ilmoittautuminen kirkko-  
herranvirastoon viimeistään 5.5.,  
puh. 08-570 380 75, ma, ti, to,  
pe klo 9-12, ke klo 13-16.

**Sön 14 maj kl. 16.00**  
Ingarö kyrka *Gudstjänst.*

**Ons 17 maj kl. 08.30**  
Gustavsbergs kyrka  
*Morgonmässa.*

**Kristi himmelfärds dag 18 maj**  
kl. 08.00 Kyrkstallet vid Kyrk-  
parken i Gustavsberg  
*Gökotta*



**Skärtorsdag 6 april kl. 18.30**  
Gustavsbergs kyrka  
*Skärtorsdagsmässa*  
Sång och musik: Maria Sandell.

**Långfredag 7 april kl. 11.00**  
Gustavsbergs kyrka  
*Långfredagsgudstjänst*  
Kör från Gustavsbergs  
Kammarkör och Gustavsbergs  
Vokalensemble under ledning  
av Helena Engardt.

**Pitkäperjantai 7.4. klo 14.00.**  
Gustavsbergin kirkko  
*Jeesuksen kuolinhetken  
rukoushetki – Andakt vid Jesu  
dödsstund.* Lila Arha, alttoviulu,  
viola.

**Långfredag 7 april kl. 15.00**  
i Ingarö kyrka  
*Konsert Stabat Mater*  
Se sid 13 för mer info.

**Påskdagen 9 april kl. 11.00**  
i Gustavsbergs kyrka  
**Festhögmässa**  
Ensemble ur Gustavsberg Gos-  
pel. Gustavsbergs Mässingsex-  
tett. Per-Håkan Precht, orgel.

**Annandag påsk 10 april**  
kl 16.00 Ingarö kyrka  
*Emmausmässa*  
Kl 13.00 Emmausvandring,  
från kapellet på Gustavsbergs  
kyrkogård till Ingarö kyrka.

Varje torsdag firar vi  
Kvällsmässa kl 18.30  
i Gustavsbergs kyrka

**Sön 21 maj kl. 11.00**  
Gustavsbergs kyrka  
*Ted Gärdestad-mässa.*  
Vågghalsarna och kompmusiker.

**Sön 28 maj kl. 11.00**  
Gustavsbergs kyrka  
*Högmässa.*

**Sön 28 maj kl. 16.00**  
Ingarö kyrka  
*Gospelmässa.*  
Gustavsberg Gospel.

**Sön 4 juni kl. 11.00**  
Gustavsbergs kyrka  
*Högmässa.*

**Sön 11 juni kl. 11.00**  
Gustavsbergs kyrka  
*Högmässa.*

**Sön 11 juni kl. 16.00**  
Ingarö kyrka  
*Gudstjänst.*

**Tor 15 juni kl. 18.30**  
Gustavsbergs kyrka  
*Mässa i sinnesro.*

**Sön 18 juni kl. 11.00**  
Gustavsbergs kyrka  
*Konfirmationsmässa*

**Sön 18 juni kl. 14.00**  
Gustavsbergin kirkko  
*Suomenkielinen messu –  
Mässa på finska.*

**Midsommardagen,**  
**lör 24 juni kl. 13.00**  
**Hembygds museet vid**  
**Värmdö kyrka**  
*Friluftsgudstjänst, sammanlyst  
med Värmdö församling.*

**Sön 25 juni kl. 11.00**  
Gustavsbergs kyrka  
*Högmässa*

**Vokalensemblen Doxy**  
**sökter sopraner och altar**

Är du intresse-  
rad, hör av dig till  
Per-Håkan Precht  
eller läs mer på vår  
hemsida.



# Konserter och musik

Fri entré till  
våra konserter

Långfredagen 7 april kl. 15.00

i Ingarö kyrka

**G Pergolesis Stabat Mater**

Vokalensemblen Doxy. Solister och instrumentalister. Dirigent: Per-Håkan Precht.

Onsdag 19 april kl. 19.30

i Gustavsbergs kyrka

**Jesus is risen**

Konsert med Gustavsberg Gospel och musiker under ledning av Maria Sandell.

Söndag 23 april kl. 18.00

i Gustavsbergs kyrka

**Jord och Hav**

Gustavsbergs Kammarkör möter Anders Paulsson.

Sopransax: Anders Paulsson.

Piano: Mathias Algotsson.

Dirigent: Helena Engardt.

Söndag 14 maj kl. 18.00

i Gustavsbergs kyrka

**Konsert – Gloria av A. Vivaldi**

Ingarö kyrkokör och Gustavsbergskören. Solister och orkester.

Tisdag 23 maj kl. 18.00

i Gustavsbergs kyrka

**Konsert – Sånger ur Majas alfabet**

KanNoter, Tonfiskar och kompmusiker.

Söndag 4 juni kl. 18.00

i Gustavsbergs kyrka

**Sommarkonsert**

med Gustavsbergs Vokalensemble och jazzpianisten Mathias Algotsson.

Dirigent: Helena Engardt.

Tisdag 6 juni kl. 19.00

i Ingarö kyrka

**Konsert på nationaldagen**

Vokalensemblen Doxy med musiker.

Dirigent: Per-Håkan Precht.

Söndag 11 juni kl. 18.00

i Gustavsbergs kyrka

**Förklädd gud av Lars-Erik Larsson**

Gustavsbergs Kammarkör

Solister och orkester.

Dirigent: Helena Engardt.

## VÅRA VUXENKÖRER

### GUSTAVSBERGS KAMMARKÖR

Blandad kör för dig med körvana.

Från a cappella till stora kör- och orkesterverk. Se även körens hemsida:

[www.gustavsbergskammarkor.se](http://www.gustavsbergskammarkor.se)

Gustavsbergs kyrka

Onsdagar 19.00–21.30

Ledare: Helena Engardt

### GUSTAVSBERGS VOKALENSEMBLE

Blandad körensemble. För dig med kör-

vana. Se även körens hemsida:

[gustavsbergsvokalensemble.se](http://gustavsbergsvokalensemble.se)

Gustavsbergs kyrka

Tisdagar 19.00–21.30

Ledare: Helena Engardt

### INGARÖ KYRKOÖR

Blandad kör med huvudsakligen "klassisk" repertoar.

Ingarö församlingsgård.

Tors 18.30–21.00

Ledare: Per-Håkan Precht

### VOKALENSEMBLEN DOXY

En damkör som sjunger blandad repertoar.

Ingarö församlingsgård

Tisdagar 19.00–21.00

Ledare: Per-Håkan Precht

### GUSTAVSBERG GOSPEL

Gospelkör med blandade åldrar.

För dig med körvana.

Ingarö församlingsgård.

Onsdagar 19.00–21.00

Ledare: Maria Sandell

### VÅGHALSARNA

En kör för dig med eller utan körvana i åldern 20–60 år, både dam- och herrstämmer. **OBS! Anmälan krävs. För närvarande kölista.**

Ingarö församlingsgård.

Måndag (jämma veckor) kl. 18.30–20.30

Ledare: Caroline Blad, Therése Hamber

### KONTAKT

Helena Engardt 08-570 380 60

Per-Håkan Precht 08-570 380 93

Maria Sandell 08-570 380 50

Therése Hamber 08-570 380 99

## VI SÖKER BASAR OCH TENORER

Vi utökar herrstämorna och söker dig som är van körsångare.

Mer info på [gustavsbergsvokalensemble.se](http://gustavsbergsvokalensemble.se)



# VÅRA VERKSAMHETER

För eventuella  
ändringar i verksamheten,  
se vår hemsida

## BARN OCH FAMILJ

ÖPPEN FÖRSKOLA 0-5 ÅR  
i Kyrkettan och i Ingarö  
församlingsgård. Vi leker, har  
sångstund, fikar och umgås.

Kyrkettan, Värmdögatan 1:  
Tis 9.00-11.30, sagostund kl 10.  
Tor 12.30-15.00 (Babysång  
kl.13.00-13.30 Klapp & Klang  
kl.14.00-14.30).

Ingarö församlingsgård:  
Mån 9.00-11.30 (Babysång  
kl.9.30-10.00, Klapp & Klang  
kl. 10.30-11.00).  
Fre 9.00-11.30 Utomhusdag  
med grill.  
Kontakt: Caroline Blad.

## PYSSELVERKSTÄN

Pysselverkstämnan är för dig i  
årskurs 1-6. Vi pysslar, spelar  
spel och äter mellis.

Kyrkettan, Värmdögatan 1:  
Ons 14.00-16.00.  
Kontakt och anmälan:  
Caroline Blad.  
Max 15 personer, därefter  
kölista.

## MUSIKLEKIS 5-6 ÅR

En lekfull kör med mycket rörelse,  
instrument och rytmik.  
Förälder/vuxen väntar utanför.

Musiklekis medverkar i våra  
gudstjänster några ggr/termin.

**OBS!** För närvarande fullt i  
grupperna, det går bra att  
sätta upp sig på kölista.

Ingarö församlingsgård:  
Mån 16.00-16.30  
Kyrkettan, Värmdögatan 1:  
Ons 16.15-16.45  
Tor 16.00-16.30  
Kontakt och anmälan:  
Caroline Blad.

## KÖREN TONFISKAR ÅK 1-3

Barnkör för killar och tjejer  
som sjunger en blandad  
repertoar. Kören medverkar  
regelbundet i våra gudstjänster  
och deltar i ett större konsert-  
projekt varje termin.

Kyrkettan, Värmdögatan 1:  
Tisdagar 16.00-16.45  
Kontakt och anmälan: Therése  
Hamber eller Caroline Blad.

## KÖREN KANNOTER ÅK 4-6

Barnkör för killar och tjejer  
som sjunger en blandad re-  
pertoar. I den här kören börjar  
vi även sjunga i stämmor och  
efter noter. Kören medverkar  
regelbundet i våra gudstjänster  
och deltar på ett större kon-  
sertprojekt varje termin.

Kyrkettan, Värmdögatan 1:  
Mån 15.45-16.30 Kontakt och  
anmälan: Therése Hamber

## UNG VUXEN

UNGDOMSKVÄLL  
Öppet hus torsdagar för dig  
14-19 år. Vi börjar 17.00, du  
är välkommen tidigare också,  
vår ungdomslokal står öppen!  
Middag ca 17.30. Kl 18.30 firar  
vi mässa, därefter mingel och  
aktiviteter.

Ingen föranmälan krävs.

Kyrkettan, Värmdögatan 1.  
Kontakt: Anna Berglund.

## SAMTAL

STÖDGRUPP FÖR BARN OCH  
UNGA I SORG

Gruppen vänder sig till barn  
6-18 år. Grupperna sätts sam-  
man utifrån barnens ålder och  
behov. Inför start träffas barn,  
vårdnadshavare och ledare för  
att ges möjlighet till personliga  
funderingar. Gruppen är ett  
samarbete i kontraktet.  
Har du frågor, kontakta:  
Emma Norling 08-570 380 68.

ENSKILDA SAMTAL. Önskar  
du prata med en präst eller  
diakon? Ta kontakt direkt eller  
via exp 08-570 380 50.

## SORGEGRUPPER

Sorgegrupp, 7 träffar.  
Vänder sig till dig som har  
mist någon närstående, make/  
maka, partner, syskon, förälder  
eller annan. Tillsammans med  
andra i liknande situation söker  
vi, i en fast mindre grupp, stöd,  
förståelse och tröst för att  
hitta vägar framåt.

OBS! En ny grupp startade  
i mars. Är du intresserad av  
delta i en kommande grupp,  
eller har frågor, kontakta Lars  
Liljemark 08-570 380 84.

Sorgegrupp – digitalt, 7 träffar  
Inget startdatum, start vid  
behov. Anmälan och kontakt:  
Elisabeth Westerberg  
08-570 380 69.

## MÖTESPLATSER

DIAKONINS ÖPPNA MOTTAGN.

Drop in mån kl 14.00-16.00 i  
Kyrkettan, Värmdögatan 1.  
Du kan t ex få hjälp med  
vägledning, fylla i papper från  
myndigheter, kopiering och  
utskrifter eller komma in på  
en fika.

## SOPPLUNCH

Varannan tisdag kl 12-13.30  
serveras sopplunch och pro-  
gram i Kyrkettan:  
4 april, 18 april, 2 maj, 16 maj  
och 30 maj.  
För program, se församlingens  
hemsida.

## TORS DAGSTRÄFFEN

Gemenskap och fika. Tors kl 11-  
13 i Brasrummet, Ingaröhem-  
met. Kontakt: Lars Liljemark.

FREDAGSGEMENSKAP -  
ÖPPET HUS

**Fredag 21/4 och 12/5  
kl. 17.30** Middag, pyssel och  
program för alla åldrar  
Kyrkettan, Värmdögatan 1.  
Kontakt: Elisabeth Westerberg.

## MATKASSEN

Onsdagar, Kyrkettan Värmdö-  
gatan 1. Kölappar fr 18.30,  
utdelning 19.30.  
Kontakt: Elisabeth Westerberg

## Mid sommarfirande PÅ INGARÖ!



På midsommarafton 23 juni  
samlas vi till midsommarfirande  
vid Ingarö församlingsgård  
kl 10-15. Mer information  
kommer senare!



Nästa nummer av församlingsbladet kommer ut i mitten av juni

#### FÖRSAMLINGSEXPEDITION

Bokning av dop, vigsel, begravning, hyra av lokal samt medlemsfrågor

**Telefon:** 08-570 380 75  
Helgfri måndag, tisdag, torsdag och fredag kl.9:00-12:00  
Onsdag kl.13:00-16:00

**E-post:** gustavsberg-ingaro.forsamling@svenskakyrkan.se

**Besöks- och postadress:** Värmdögatan 1, 134 31 Gustavsberg

#### KYRKOÅRDSEXPEDITION

Gravskötsel, gravsättning, askgravlund, minneslund, gravnummer

**Telefon:** 08-570 380 70  
Helgfri måndag, tisdag och fredag kl. 9:00-12:00  
Onsdag och torsdag kl.13:00-16:00

**E-post:** gustavsberg-ingaro.kyrkogardsforvaltning@svenskakyrkan.se

**Besöks- och postadress:** Kyrkogårdsvägen 10, 134 41 Gustavsberg

#### Gustavsbergs kyrkogård

Kyrkogårdsvägen 10

#### Ingarö kyrkogård

Ingarö kyrkväg 1

#### Har du allmänna frågor, eller inte vet vem du ska vända dig till?

Kontakta växel, 08 -570 380 50, helgfri måndag-fredag kl. 08.00- 17.00

[www.svenskakyrkan.se/gustavsberg-ingaro](http://www.svenskakyrkan.se/gustavsberg-ingaro)

#### PRÄSTER

Kyrkoherde

**Elisabeth Magnusson Rosengren**

08-570 380 54

Präst, biträdande kyrkoherde

**Hjalmar Fryklind** 08-570 380 78

Finskspråkig präst **Olli Hallamaa**

08-570 380 92

Präst **Ragnhild Johansson**

08-570 380 98

Präst **Katarina Lindgren**

08-570 380 52

Präst **Camilla Ulén**

08-570 380 53

#### DIAKONER

Kontraktst diakon, enhetschef  
**Emma Norling** 08-570 380 68

Diakonimedarbetare **Lars Liljemark**  
08-570 380 84

Diakon **Elisabeth Westerberg**  
08-570 380 69

#### MUSIKER

Organist, enhetschef **Helena Engardt**  
08-570 380 60

Kyrkomusiker **Per-Håkan Precht**  
08-570 380 93

Körledare **Maria Sandell** 08-570 380 50 vxl

Kyrkomusiker **Urban Rosengren**  
08-570 380 61

#### PEDAGOGER

Pedagog **Anna Berglund** 08-570 380 87

Pedagog **Caroline Blad** 08-570 380 91

Musikpedagog **Therése Hamber**  
08-570 380 99

Pedagog **Kristin Dahlqvist** 08-570 380 88

Pedagog **Evelina Andersson** 08-570 380 82

#### KANSLI

Ekonom, enhetschef **Lotta Lindberg**  
08-570 380 64

Kommunikatör, IT-samordn **Ylva Larsson**  
08-570 380 55

Kommunikatör, dataskyddsombud  
**Christer Engström** 08-570 380 85

Förvaltningssekreterare  
**Katarina Pettersson** 08-570 380 76

## PERSONAL & KONTAKT

Förvaltningsassistent **Nanna Ojanaho**  
08-570 380 86

#### VAKTMÄSTARE

Vaktmästare/kyrkvaktmästare  
**Susanna Enberg** 08-570 380 81

Kyrkvaktmästare/fastighetsskötare  
**Tommy Ekmark** 08-570 380 65

Vaktmästare/fastighetsskötare  
**Thomas Lundberg** 08-570 380 83

Vaktmästare/fastighetsskötare  
**Alexander Ingster Hofgren**  
Alexander.Hofgren@svenskakyrkan.se

#### SERVICE

Husmor **Sara Jonsson** 08-570 380 63

Husvärd **Karin Fjaestad**  
08-570 380 62

Husvärd/städare **Sunatcha Ngawsuwan**  
08-570 380 66

Lokalvärdare **Sirpa von Strokirch**  
08-570 380 79

#### KYRKOÅRDSFÖRVALTNING

Kyrkogårdschef **Tina Sjöberg Olsson**  
08-570 380 89

Förvaltningsassistent **Heidi Ripatti**  
08-570 380 70

Kyrkogårdsarbetare **Åke Jansson**  
08-570 380 73

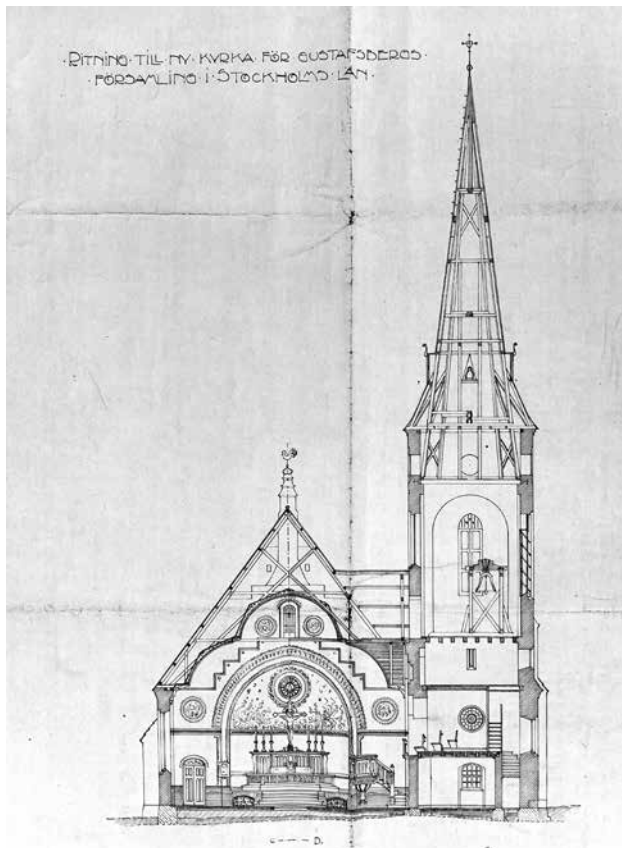
Kyrkogårdsarbetare **Robert Löfgren**  
08-570 380 72

Kyrkogårdsarbetare **Marko Björn**  
08-570 380 71



Foto: Dulcinea Dias/Unsplash

# Tankar på baksidan



Nog reser sig Gustavsbergs kyrka lite katedrallik på ritningen från 1904?

## Katedralen inom oss

” *Det finns 1001 byggnader som du måste se innan du dör.*

I ALLA FALL OM MAN ska tro en bok med samma namn, av Mark Irving från 2007. Det finns nog många människor med intresse för arkitektur, byggnation och historia som gärna skulle beta av alla 1001. Och visst kan byggnader ge oss mycket, även mindre berömda

hus och inte minst våra egna boenden och kyrkor vill vi ju ska finnas kvar och ge skydd, gemenskap, värme och ro. Det märks i engagemang när något i våra samhällen är på väg att förändras eller behöver byggas om.

Om du inte går igång på byggnader kanske du ändå, på en semesterresa, uppskattat det lugna konstmuseet, den inbjudande hotellbaren, den enkla glasskiosken eller den svala katedralen som ändå gett dig den paus, stillhet eller förfriskning du behövt just då. Kanske har du överraskats av ljuset under det antika Pantheons kupol i Rom; skönheten i mängden böcker längs väggarna i Asplunds Stadsbibliotek i Stockholm; tagit in storheten av Machu Picchu eller hittat din inre ro i Sigtunastiftelsens italienska trädgård.

Kanske har du sökt dig till bunkrarna vid krigsstränderna för dagen D eller

varit vid dödens tågräls och skakats om av den cyniska och omänskliga ideologin bakom de vidriga byggnaderna i Auschwitz-Birkenau koncentrationsläger.

Du kan även ha berörts av det blåa ljuset i ruttmönstret, i koret, i minneskyrkan Kaiser-Wilhelm-Gedächtniskirche i Berlin, som egentligen är en spillra av en sönderbombad kyrka. En stund som gett eftertanke och iver till förändring och vaksamhet. Förhoppningsvis har orden: ”Aldrig mer” följt med dig hem från din resa.

Det kan ibland slå oss med kraft, att byggnader många gånger speglar oss människor och vår tid. Det som bygger upp och det som förgör och dödar. Vissa är byggda för att visa storhet, makt eller helighet. Många är gjorda

för vård, rörelse, service, kultur, böcker, fängelsestraff, produktion av allt från barnvagnar till vapentillverkning. Men innehållet över tid kan också ändras.

Jag har besökt kyrkor i öst som under sovjettiden byggts om till badhus, radiofabrik och boxningshall, men nu byggts tillbaka igen. Inget fel med träning och fabriker, men syftet var att bygga bort platser för gemenskap, bön, andlighet och reflektion, något vi människor alltid behöver.

**BYGGNADERNA I VÅRA SAMHÄLLEN** önskar vi fylla med liv, teater, sång, böner, matstunder, delande, vila, familjeliv, arbete och mycket mer. Välbyggda hus som också kan bli en helig plats som berättar något om oss själva. I Thomas Tranströmmers dikt blir också människan själv en katedral med liv.

*Inne i den väldiga romanska kyrkan trängdes turisterna i halvmörkeret.*

*Valv gapade bakom valv och ingen överblick.*

*Några ljuslägor fladdrade.*

*En ängel utan ansikte omfamnade mig och viskade genom hela kroppen:*

*”Skäms inte för att du är människa, var stolt!  
Inne i dig öppnar sig valv bakom valv oändligt.  
Du blir aldrig färdig och det är som det skall!”*

*Jag var blind av tårar och föstes ut på den solsjudande piazzan tillsammans med Mr och Mrs Jones, Herr Tanaka och Signora Sabatini,*

*Och inne i dem alla öppnade sig valv bakom valv oändligt.*

Du kommer aldrig att hinna besöka 1001 byggnader. Men det är ok. Men en byggnad kan du alltid besöka, din inre katedral. Sök platsen där du kan hitta ro och våga se de vackra valven, i dig själv och i andra. Och lyssna till ekot av det gudomliga.

**PS.** Våra kyrkor är öppna dagtid för besök och en stunds rofylld återhämtning.

*Glad påsk!*

Lars Liljemark

**DIAKONIMEDARBETARE**



Foto: Lars Åke Holst