

FÖRSAMLINGS- bladet



I huvudet på en präst
Läs mer på sidan 3

Bön gör hjärtat större
Läs mer på sidan 19

Annika
Vår nya
diakoniassistent

Läs mer på
sidorna 6-7

Nr. 1 • 2023

Fasteaktionen 2023
Se mer på sidan 23

Svenska kyrkan 
MARIESTADS FÖRSAMLING



4-5

LÄS MER HÄR!



8-9

IDEELLT
MEDARBETARSKAP



14-15

OLIKA
GRAVPLATSER



20-21

DESIRÉE FASTAR
I GRUPP



24

VÄGEN TILL
FÖRDJUPNING

TEMA KYRKLIGA HANDLINGAR

Vigsel

ÅRETS FYRA TIDNINGAR kommer att ha det gemensamma temat "Kyrkliga handlingar" men vad är då kyrkliga handlingar för något och varför står det vigsel istället för bröllop i rubriken? Läs gärna vidare så skall vi försöka att bena ut begreppen!

KYRKLIGA HANDLINGAR är ett samlingsnamn för dop, konfirmation, vigsel och begravning.

ÄR DET NÅGON BETYDANDE SKILLNAD mellan begreppen vigsel och bröllop? En vigsel är den ceremoni då ett juridiskt giltigt äktenskap ingås. Vigseln kan vara kyrklig eller borgerlig. Bröllopet är vigseln och den tillhörande festen. Ofta används orden som synonymer till varandra.

VAD SKÖNT, nu har vi rätt ut eventuell begreppsförvirring och kan ägna oss helhjärtat åt vigsel - eller bröllop!

VI I MARIESTADS FÖRSAMLING vet av erfarenhet att många väljer att gifta sig på sommaren och därför ger vi er som går i sådana tankar lite extra information och bra-att-ha-tips om saker som kan underlätta att ha koll på. För visst är det mycket som skall bestämmas och ordnas med inför den stora dagen? Det enda vi egentligen inte råder över är vädret men kom ihåg att det går lika bra att säga ja till varandra i ösregn som i strålende sol. Förväntningarna om vackra bröllopsfoton på kyrkbacken kanske går om intet men improvisation i skydd från regnet kan ge minst lika fina bilder - om inte bättre och det blir garanterat ett minne för livet!

Läs gärna mer på temasideorna 4-5 där vi hoppas kunna dela med oss av vår kunskap! Har ni inte bokat er vigsel än? Välkomna att höra av er till oss!

Hälsningar från *Carola!*
Kommunikatör i Mariestads församling.



Du missar väl inte...
Vår kyrkoherde bloggari
blogg.svenskakyrkan.se/
mariestad

I HUVUDET PÅ EN PRÄST... som tycker att kärlek är störst!

Av och till frågar människor mig i samband med begravning: "Är det inte svårt att jobba med sorg och död och saknad?" Då svarar jag något liknande detta: "Visst kan det vara svårt, men det känns som ett viktigt arbete och dessutom gör jag mycket annat också, som dop till exempel, och vigslar!"

SÅ ÄR DET JU, om jag bara skulle arbeta med begravningar skulle det kanske vara tungt, men om man leder en begravning i veckan finns det tid till mycket annat också. Och visst kan vigslar också vara "jobbiga"! Det kan vara mycket jobb med en vigsel, för när dagen äntligen är där ska allt gå som smort och glädjen vara i topp! Därför tycker jag att det är viktigt att de som gifter sig är någorlunda lugna när de står i vapenhuset och ska gå in. Lite spänd får man gärna vara, det är ju inte varje dag man gifter sig! Men om man är för nervös och stressad är risken att man inte minns det som hände och det är inte meningen förstås. Det är viktigt att man har övat, helst i kyrkan, och att man inte behöver oroa sig för att man inte ska komma ihåg precis vad man ska säga. Prästen kan säga före om man vill.

HÄR HAR JAG NÅGRA TIPS SOM KAN HJÄLPA NERVÖSA BRUDPAR:

- Gå inte i takt till musiken, det kan bli väldigt konstigt. Gå i er egen takt, som känns bra.
- Titta er gärna omkring och se vem som sitter var. Det är lugnande att veta att mormor sitter där och farbror Per sitter där men titta gärna åt samma håll, det ser helt enkelt bättre ut på korten.
- Det är viktigt att komma ihåg att det inte är en pjäs som spelas upp där ni två har huvudrollen, det är en gudstjänst där man lovar varandra allvarliga saker och där man frifar två människors kärlek till varandra, offentligt! Visst ger vigslar hopp till alla som sitter i kyrkan! Två människor som vill bygga sitt gemensamma liv på kärleken till varandra, som lovar varandra att vara där, i mörka och ljusa dagar. Det tycker jag är stort och hoppgivande. Det finns så mycket god vilja där och då i kyrkan och den smittar på något sätt av sig till alla som är med. Även om vi människor ibland misslyckas med det vi vill åstadkomma, så är det nu i alla fall två som vill ha kärlek till varandra som plattform för ett framtida liv med Gud som välsignar deras äktenskap. Självklart kan det vara en man och kvinna, två kvinnor eller två män som vill detta. Som tur är så är detta en möjlighet för alla i Svenska kyrkan!

JAG MÅSTE SÄGA ATT DE VIGSLAR SOM JAG TYCKTE KÄNDES FINAST, var de som var rätt så enkla. Man behöver inte krängla till det så mycket och lägga hur mycket pengar som helst på ett bröllop. Festen - om man har en - kostar tillräckligt, men själva vigseln i kyrkan behöver inte kosta så mycket. Man behöver inte extra utsmyckning i kyrkan, kyrkorna är så fina redan som de är! Man behöver inte ha något extremt dyrt på

sig, och det behöver inte gästerna heller. Enorma buketter är svårare att hantera än en lite mindre. Ringarna behöver inte vara juvelprydda, en enkel ring räcker. Några foton vill man förstås ha men att ha en fotograf som tar tusen bilder i olika format blir ganska dyrt och det är inte säkert att man blir lyckligare av dem. Man kanske har en syster som är rätt så bra på att ta kort? Men man gör som man vill och som man har råd med. Det fina är stämningen, glädjen, kärleken, musiken, förväntningarna!

EN VANLIG FRÅGESTÄLLNING är om bruden ska gå in med sin pappa eller brudgummen med sin mamma. Det tycker inte jag. Vigseln har inte mycket med föräldrarna att göra, utan det är två myndiga människor som bestämmer sig för att leva sitt liv i en tät gemenskap på kärlekens grund. Det är en gammal sed i Sverige att paret går in i kyrkan tillsammans. Det är deras vigsel. Om man ändå vill ge föräldrarna en extra viktig position, så kan man göra det på många andra sätt, kanske genom att ta ett extra fint kort med sin mamma, låta sin pappa sitta bredvid bruden på festen och så vidare. Den engelska och amerikanska seden vi matas med i filmer, där bruden går in med sin far, går tillbaka på det gamla tankesättet att en kvinna inte är sin egen, inte myndig, utan först sin fars dotter, som nu överlämnas till en man. Nu kan man hävda att man inte tänker så men man vill ändå gå in "som på film" och visst kan man det men den sista biten i koret ska man ändå gå tillsammans och det är jättestygt och traditionsenligt att gå in hela vägen från porten till altarringen under orgelmusik.

VILL MAN HA EN RÄTT SÅ STOR LOKAL väljer man Domkyrkan. Vill man ha det lite mindre men mysigt väljer man Leksbergs kyrka. Bor man på Torsö kan man välja Torsö kyrka, vill man ha ett bröllop i Guds sommarstuga med mycket ljus strålende in, ja då är Fägelö kapell bästa stället. Också i Marieholmskyrkan har jag haft fina vigslar. Visst kan man ha vigseln utomhus, fast då blir det mycket att ordna med. Vad gör vi när det regnar? Hur gör man med musiken? Hur blir det med ljudet - kommer folk att kunna höra? Jag tycker det är klart bäst och enklast för brudparet att ha vigseln i kyrkan för där finns allt, musik, ljudanläggning, tak över huvudet, psalmböcker. Och sedan fortsätter man bröllopet utomhus om det är fint väder, kanske tar man kort ute i det gröna.

JA, EN VIGSEL är något mycket fint att vara med om och vi i kyrkan hjälper gärna till så att det blir en oförglömlig dag!

STÖRST AV ALLT ÄR KÄRLEKEN!

Willem-Jan Fens
Willem-Jan Fens, kyrkoherde



Församlingsexpeditionen:

Besöksadress:
Nygatan 23
Tel. 0501-39 05 00
Telefontid: månd.-fred. 10.00-12.00
Besöksid: månd.-torsd. 10.00-12.00
Övriga tider förbokas.
Telefon & exp. stängd 19/5 och 5/6.
Postadress:
Box 2, 542 21 Mariestad

Kyrkogårdsförvaltningens expedition:
Besöksadress:
Muggebovägen 39
Tel. 0501-39 05 50

Besökstider: 09.30-13.00
Övriga tider förbokas.

Utgivningsplan:
Församlingsbladet för Svenska kyrkan
Mariestad kommer ut med 4 nummer per år och utges av kyrkorådet.

Ansvarig utgivare:
Willem-Jan Fens
Redaktör & layout:
Carola Boqvist

Tryckeri:
Vadsbo Tryck AB, Mariestad
Omslagsbild:
Foto: Carola Boqvist

Är du inte medlem i Svenska kyrkan? Det är lätt att ändra på! Kontakta oss för inträdesblanketter. Tel. 0501-39 05 00
Mail: mariestads.forsamling@svenskakyrkan.se
www.svenskakyrkan.se/mariestad/medlem-i-svenska-kyrkan
Skanna QR-koden så hamnar du rätt på en gång!



instagram.com/
svenskakyrkanmariestad

facebook.com/
msdforsamling

www.svenskakyrkan.se/
mariestad

mariestads.forsamling@
svenskakyrkan.se

Svenska kyrkan
MARIESTADS FÖRSAMLING

VIGSEL



Planerar ni er vigsel?
Då har ni en dag framför er som ger minnen för livet!
Här informerar vi om vad som kan vara bra att veta och tänka på.

ETT VÄLSIGNAT BRÖLLOP

Att gifta sig borgerligt eller kyrkligt har samma värde inför lagen men en kyrklig vigsel består av en gudstjänst med många symboler. I Guds och alla vittnens närvaro lovar ni varandra att vårda kärleken och stå vid varandras sida livet ut. Tillsammans ber vi Gud att välsigna ert äktenskap och finnas med i både glädje och sorg.

Alla är välkomna att fira sitt bröllop i Svenska kyrkan men minst en av er behöver vara eller bli medlem i Svenska kyrkan. Det är inget hinder om den andra tillhör en annan kyrka eller religion.

NI KAN VÄLJA KYRKA

Ni har kanske funderat över i vilken kyrka eller på vilken plats ni vill gifta er. Kontakta församlingsexpeditionen

i den församling där ni vill gifta er så får ni hjälp att boka vigseln. Ni kan även ha vigseln i en annan församling än där ni bor. Om ni har önskemål om annan vigselplats än i en kyrka så kan ni fråga om det vid bokningen.

HINDERSPRÖVNING

I god tid före vigseln behöver ni beställa ett intyg om hindersprövning från Skatteverket. Intyget gäller i fyra månader. Syftet med intyget är att kontrollera att det inte finns några hinder för er att gifta er, till exempel att någon av er är under 18 år.

VIGSELSAMTAL

Inför vigseln kommer ni att ha ett vigsel-samtal tillsammans med prästen. Under samtalet planerar ni vigseln: vilka texter som ska läsas, hur löftena ska låta, vem som gör vad och när? För prästen blir samtalet dessutom ett sätt att lära känna er och en bra grund för hans vigselstall till er.

Samtalet kan ni ha i kyrkan eller hemma hos er. Om ni väljer att ha det hemma, kan ni sedan ha ett möte i kyrkan. Då går ni igenom ceremonin på plats för att ni ska känna er bekväma under vigseln.

SÄTT ER PERSONLIGA PRÄGEL PÅ VIGSELN

Många par sätter sin egen prägel på vigseln genom att vara med och välja psalmer, musik och texter.

ETIKETT I KYRKAN

Bröllopsdagen är en av de viktigaste dagarna i brudparets liv och kommer att bli ett minne för livet för både dem och gästerna. Lite etikett kan vara bra att känna till för allas trevnad.

♥ Brudparets önskemål

Som gäst är du där för att dela brudparets glädje och vara delaktig i gudstjänsten. Du medverkar till den goda andan i en glad och högtidlig gudstjänst. Tänk på att ta hänsyn till brudparets önskemål.

♥ Var ute i god tid

Gästerna ska anlända till kyrkan i god tid. Minst tio minuter före utsatt tid bör man inta sina platser i väntan på brudparets intåg. Låt stunden vara högtidlig.

♥ Placering

Ibland kan de främsta bänkraderna vara reserverade för brudparets

närmaste familj och släkt men det finns ingen regel som säger att det alltid måste vara så. Sedan tidigare har det varit vanligt att brudens familj och vänner sitter på vänstra sidan mittgången och brudgummens på den högra. Ibland vill brudparet fortfarande ha det så men det finns inga måsten. Många brudpar utser värdar/kyrkomarskalkar till vigseln som delar ut vigselprogram och kan hjälpa till med placeringen.

♥ Fotografering i kyrkan

Om brudparet inte vill att fotografering ska ske under gudstjänsten är det bra att låta gästerna veta det. Antingen kan man skriva det i programbladet eller låta prästen nämna det när gästerna hälsas välkomna till kyrkan innan brudparet tågar in. Mobiltelefoner ska naturligtvis vara avstängda i kyrkan.

BRÖLLOPET RYMMER MÅNGA SYMBOLER

Vid livets stora förändringar använder vi ofta riter och symboler. De har en känslomässig funktion och de hjälper oss att lämna det gamla och kliva in i det nya. Vigseln rymmer också riter och symboler. En del symboler kan kännas otidsenliga men många håller ändå fast vid dem. Det enda ni egentligen behöver tänka på är att ha en ring, eftersom den har en roll i vigselgudstjänsten.

RINGEN

Vigselringen, eller ringarna, är en slutna cirkel och det är en urgammal symbol för evighet och eviga förbund.



Prästen ber en bön över ringarna och brudparet håller gemensamt i dem medan de uttalar sina löften till varandra. Ringarna kan vara av vilket material som helst.

BRUDKLÄNNINGEN

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

BRUDKRONA

Mariestads församling har brudkronor som brudpar kan låna. Det går att titta på dem i montern i Domkyrkan.

Traditionen att bära brudkrona går tillbaka till medeltiden. Den var en symbol för jungfru Maria, både som Himmelsdrottning och beskyddare för alla kvinnor.

BRUDSLÖJA

Brudslöjan var tidigare en symbol för brudens oskuld.

BRUDPARET GÅR IN TILLSAMMANS

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

RISKORN, SÅPBUBBLOR, BLOMBLAD, KONFETTI

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

Såpbubblor kan vara vackert, men kan skada väggar och inventarier om de hamnar inne i kyrkan. Blomblad och färgade papperskonfetti kan kladda fast under skor och sedan förstöra mattor. Hör dig för med din kyrka för att veta vad som gäller just där.

FRÅGOR OCH SVAR OM VIGSEL

♥ Kostar det pengar att gifta sig i Svenska kyrkan?

Det kostar inget att gifta sig i Svenska kyrkan i Sverige men om ni har särskilda önskemål som medför extra

kostnader för församlingen får ni komma överens om dem med prästen och själva bekosta dem.

♥ Kan vigseln vara på ett annat språk än svenska?

Om svenska inte är det självklara språket för er vigsel, kan ni välja ett annat språk. Men det finns ett inslag i vigseln som kallas "tillkännagivandet". Det kan jämföras med när en myndighet eller en domstol fattar ett beslut. Enligt lagen ska sådana beslut alltid uttalas på svenska, även om de kan kompletteras med ett uttalande också på ett annat språk.

♥ Kan man få en kyrklig välsignelse om man redan har gift sig borgerligt?

Om ni redan har vigts borgerligt eller i en annan kyrka, kanske i ett annat land, kan ni få en kyrklig välsignelse. Ceremonin är väldigt lik vigselgudstjänsten, men den har ingen betydelse i lagens mening.

VÄLKOMNA ATT HÖRA AV ER!

Skall vigseln ske i Mariestads församling så bokas en tid i någon av våra fem kyrkor: Domkyrkan, Leksbergs kyrka eller Marieholmskyrkan i Mariestad, samt Torsö kyrka och Fågelö kapell på Torsö.

Hör av er till oss så hjälper vi er!
mariestads.forsamling@svenskakyrkan.se
Tel. 0501-39 05 00.

VIGSEL ELLER BRÖLLOP?

Är det någon betydande skillnad mellan begreppen vigsel och bröllop?

Vigseln är den ceremoni då ett juridiskt giltigt äktenskap ingås. Vigseln kan vara kyrklig eller borgerlig.

Bröllopet är vigseln och den tillhörande festen. Ofta används orden som synonymer till varandra.

KYRKLIGA HANDLINGAR

Vigsel är en kyrklig handling men vad innebär det?

Kyrkliga handlingar är ett samlingsnamn för dop, konfirmation, vigsel och begravning.

ANNA

Sjuksköterskan som sadlar om till diakon

TEXT & FOTO CAROLA BOQVIST

MISSA INTE VÅR
Porträttet
LÄSARSERIE



En sommardag 2021 klev **Anna Wallqvist** in här på Mariestads församling för att göra sin praktik innan hon började den ganska långa vägen för att bli diakon. Hon blev omtyckt direkt och det var många som kände att just henne vill vi ha som arbetskamrat. Oförutsedda händelser på arbetsplatsen gjorde att det helt plötsligt fanns en möjlighet till just detta och i slutet av sommaren 2022 började Anna som diakoniasistent i församlingen. Vi säger välkommen och hoppas att du skall trivas hos oss!

ANNA ÄR SJUKSKÖTERSKAN som efter många år inom VGR (Västra Götalandsregionen) nu, som hon själv uttrycker det, "tar tag i taktpinnen över sitt yrkesverksamma liv". - Jag har blivit varse att mina yrkeserfarenheter från VGR är värdefulla även i andra sammanhang och tror att de spelade en viss roll när jag blev antagen som diakonkandidat inom Svenska kyrkan, där jag nu utbildar mig på halvfart till diakon.

HON ÄR EN HÖGPRESTERANDE PERSON med mycket energi, engagemang och många järn i elden. Förutom studierna och jobbet här i församlingen som diakoniasistent så har hon inte helt släppt sitt uppdrag inom VGR eftersom hon tycker att det är lite för roligt och lite för intressant. Samtidigt påpekar hon att det alltid måste finnas sans och balans mellan alla saker man gör och engagerar sig i. - Med en självgående man och två vuxna barn så har jag det oförskämt bra och kan ägna mig åt yrkesliv och studerande på ett helt annat sätt nu än när barnen var små. Dessutom är ju det här med att bli diakon något jag verkligen vill, så allt pluggande hamnar på pluskontot!

HUR HAR DÅ Annas tidigare yrkesliv sett ut? - Föga anade jag i början av 90-talet, när drömmen var att bli barnsjuksköterska, att jag 30 år senare skulle arbeta som verksamhetsutvecklare på Koncernstab digitalisering inom VGR. Förutom några år som sjuksköterska har jag hunnit med att vara supportspecialist inom IT-supporten, teamledare, processarkitekt och verksamhetsutvecklare med olika uppdrag, även detta inom VGR.

JA, SOM NI SER så är det en diger meritlista men för mycket arbete kan också leda till stress och utbrändhet, vilket det gjorde för Anna. - Livet pågår här och nu, det går inte i repris. En klyscha kan tyckas men jag har fått känna på hur det kan vara att springa fortare och fortare utan att reflektera, i mitt fall för att jag tyckte mitt arbete som processarkitekt var så roligt att jag jobbade slut på mina batterier och hamnade i en utmattning. Nu kan jag se tillbaka med tacksamhet på den perioden. Den fick mig att inse att det finns en styrka i att be om hjälp och förstå att man ibland behöver säga nej, vara snäll mot sig själv och tillåta sig att inte alltid vara på topp. Att, som

jag tidigare nämnde, själv ta taktpinnen över sitt liv och göra aktiva val tror jag är nyckeln till ett hållbart arbetsliv. Magkänslan leder oss ofta rätt. För det är bara vi själva som vet hur vi känner och tänker och kan ta ansvar för de val vi gör.

ANNA TAR TILLFÄLLET I AKT i och med denna intervju att ge några goda råd och tankevinklar som kan vara bra att ha i bakhuvudet om man känner att livet håller på att gå över styr och man vill och behöver göra en förändring för att få allt på rätt köl igen.

Glöm inte bort att:

- Be om hjälp är att visa styrka.
- Det är aldrig försent att tänka om och tänka nytt.
- Ta vara på livets möjligheter genom att själv ta tag i taktpinnen, det är du värd!

MEN HUR KOMMER MAN DÅ PÅ att göra ett så tvärt kast i livet och helt byta bana?

- I samband med min utmattning frågade jag mig själv: När var jag Anna senast? Jag fick verkligen tänka till och insåg att det var långt innan jag hamnade i karriärens ekorrhjul. Svaret var helt plötsligt glasklart: Jag var Anna då jag hade ett engagemang i Svenska kyrkan och jag bestämde mig för att knyta an till det igen och på den vägen är det. Jag hittade energi och glädje genom att sjunga i en kyrkokör där jag också fick stöttning och uppmuntran i att starta min resa mot att bli diakon.

ANNA ÄR URSPRUNGLIGEN från Holmestad utanför Götene men bor numera i Skövde. Hur är det då att inte jobba i sin egen hemförsamling? - Jag tycker faktiskt att det är rätt så skönt! På mina resor till och från jobbet hinner jag "slå på och av" som jag brukar uttrycka det. Jag förbereder mig och tänker igenom dagens uppgifter i bilen till jobbet och sedan har jag en möjlighet att varva ner och reflektera när jag kör hem. Jag tycker om den stora variationen i arbetet som diakoniasistent och att dagarna inte alltid blir som planerat. Mångfalden i möten, arbetsuppgifter, kollegor och församlingsarbetet gör att ingen dag blir den andra lik. Det händer alltid något oförutsett, som till exempel när du och jag inte kunde starta den här intervjun på utsatt tid på grund av

tekniska problem och att oväntad och oplanerad hjälp kom. Men det löste sig och blev bra ändå, det är kittlande att inte veta vad som väntar bakom hörnet!

SOM NI SÄKERT REDAN HAR MÄRKT så har Anna lätt att fördjupa sig i saker och projekt som hon finner intressanta men finns det något särskilt som hon verkligen brinner för? - För mig är känslan av sammanhang viktig (förkortas KASAM). Dels att människor får känna sig som **en del** i ett sammanhang, dels att sammanhanget verkligen **ger något** för de som befinner sig i det. Det är just detta som gjorde att jag valde att engagera mig i Svenska kyrkans värld igen, här finns just de sammanhangen som jag tycker är så värdefulla!

NU STÅR SNART Stilla veckan och Påsken för dörren och för Anna är det en tid av vila, reflektion och eftertanke inför livet, glädjen, sorgen och återuppståndelsen. Hon uppmanar till att gärna gå i kyrkan. - Min erfarenhet är att budskapet i kyrkan under den här tiden hjälper oss att stanna upp och fundera lite extra över livet.

TILL SIST VILL VI GÄRNA VETA om Anna har någon dold talang som kan vara bra att ta till om det kniper. - Jag vet inte om det är en dold eller om den är särskilt användbar men jag gillar att hobbygjuta i betong! Jag fick en betongblandare i present av min man, något som verkligen förvånade hans arbetskamrater för det hör kanske inte till vanligheterna att man ger det till sin fru men jag ville verkligen ha en sådan. Min pappa drev en bygghandel så jag är så att säga uppväxt med hammare och spik i handen och är rätt händig när det behövs, om jag får säga det själv.

FÖRSAMLINGSBLADET TACKAR så mycket för att Anna tog sig tid att göra denna intervju och hoppas att hon, kanske med sin erfarenhet av hammare och spik, lyckas att snickra ihop sin pågående utbildning och sin jobbvardag här hos oss i församlingen. ♥

ATT UTBILDA SIG TILL DIAKON

Har du tankar på att bli diakon? Stiftsdiakon Göran Ohlsson svarar gärna på dina frågor!

Kontaktuppgifter:
Tel. 0511 - 262 20
goran.ohlsson@svenskyrkan.se

IDEELLT MEDARBETARSKAP

Tillsammans bygger vi vår församling.
Vi behöver dig!



Skanna
och läs mer!

Att arbeta ideellt i Svenska kyrkan innebär en möjlighet att använda sina resurser i ett meningsfullt sammanhang och att vara del i en gemenskap.

Vill du vara med och göra skillnad för andra människor? Välkommen att höra av dig till oss! Kontaktinformation finns nedan.

Solveig Bäckman, diakon,
tel. 0501-39 05 08
solveig.backman@svenskakyrkan.se

Luka Vestergaard, präst,
tel. 0501-39 05 03
luka.vestergaard@svenskakyrkan.se

Carina Björklund, diakon,
tel. 0501-39 05 07
carina.bjorklund@svenskakyrkan.se

Ulrika Keidser Flygare, församlings-
pedagog, tel. 0501-39 05 31
ulrika.keidserflygare@svenskakyrkan.se

VÄNTJÄNSTGRUPPEN I FÖRSAMLINGEN



Skanna
och läs mer!

Vi besöker dig som är ensam. Besöken kan ske i ditt hem eller på äldreboendet. Det finns många som skulle glädjas över att få besök.



Att få sällskap på promenaden kan betyda mycket!

Foto: Johannes Frandsen/ikon

I VÅR VERKSAMHET VÄNTJÄNSTEN erbjuder vi en pratstund för ensamma. Vi träffas regelbundet och har trevligt, till exempel genom att umgås, prata eller gå en promenad tillsammans.

KÄNNER DU DIG ENSAM?

Om du känner dig ensam och vill att vi besöker dig kan du kontakta oss på Väntjänsten. Vi finns här för dig. En av våra engagerade ideella medarbetare besöker dig i ditt hem eller på ditt äldreboende. Tillsammans planerar ni vad ni vill göra (t.ex. fika, sitta och prata, ta en promenad, läsa tidningen tillsammans) och hur ofta ni vill träffas. Du träffar alltid samma person så att ni får chans att lära känna varandra.

KONTAKT:

Diakon Solveig Bäckman 0501- 39 05 08

BLI IDEELL MEDARBETARE I VÄNTJÄNSTGRUPPEN

Är du intresserad av människor och vill hjälpa till att lysa upp någons vardag? Som ideell medarbetare i Väntjänsten bidrar du med din tid, dig själv och din livserfarenhet. Vi försöker matcha ideella medarbetare och mottagare baserat på intressen och erfarenheter.

Det är alltid den som vill ha besök som först tar kontakt med oss, antingen själv eller via anhörig, personal på äldreboende eller via annan kontakt. Du gör ett första besök med diakonen och tillsammans bestämmer ni hur ofta ni vill ses och vad ni vill göra. Du besöker alltid samma person så att ni har möjlighet att lära känna varandra.

Du arbetar under tystnadslöfte. Som ideell medarbetare får du en kort utbildning samt uppföljande stöd av diakonen.

VID FRÅGOR:

Kontakta Solveig Bäckman
Tel. 0501 - 39 05 08
solveig.backman@svenskakyrkan.se

INTAGNAS RÖSTER



Skanna och läs mer om NAV -
Nämnden för Andlig Vård inom
Kriminalvården. Kanske är
besöksgruppen något för dig?

Besöksgruppen Ventilen fortsätter sitt arbete med att besöka häktet och anstalterna Johannesberg och Rödjan. Tidigare har vi mestadels skrivit om besökarnas erfarenhet. Nu är det dags att berätta lite om vad de intagna som träffar besökarna tycker.

MÅNGA AV OSS MÄNNISKOR är lite avvaktande när vi ska träffa nya personer. Vad ska man prata om? Detsamma gäller de första gångerna som intagna träffar besöksgruppen men det dröjer inte länge innan samtalet är i full gång. Vi pratar om allt mellan himmel och jord. Vi skrattar och fikar tillsammans.

PÅ HÄKTET har de flesta intagna restriktioner den första tiden. De har inte möjlighet att läsa tidningar, träffa andra intagna eller ha kontakt med sina anhöriga, utan att polisen är med. Alla brev till eller från den häktade läses av åklagaren.

EN INTAGEN PÅ HÄKTET som suttit länge med restriktioner uppskattar att få prata med besökarna. De flesta sitter i sina rum 23 tim./dygn. Den häktade nämner vikten av att byta rum för en timme. Det blir ett avbrott från isolering och alla enformiga dagar.

– Jag är tacksam att någon kan tänka sig att offra tid på en som sitter i häkte, säger en häktad som träffat besökarna.

– Ni förstår inte hur mycket ni betyder för mig.

– Skönt att få prata och att någon har tid att lyssna.

– Det här var bra, hur ofta är ni här?

– Nu har jag inte gråten i halsen längre, så skönt det var, sa en intagen som just kommit till häktet.

RÖDJAN ÄR EN ÖPPEN ANSTALT, så de intagna kan komma och gå som de vill till det rum vi sitter i. Ibland är vi många och ibland bara några få. Då kan samtalet ibland bli djupare och den intagne berättar mer om sig själv och funderingar på hur det ska bli efter muck. Efter ett tag kommer det in några nya som varit och jobbat i ladugården. Då kan det bli prat om mjölkning eller kalvning. Några av våra besökare har själva erfarenhet av lantbruk.

– Man känner sig för en stund som en vanlig människa, säger en intagen på



Den slutna anstalten Johannesberg.

Foto: Kriminalvården

Rödjan. Första gången ville jag inte vara med, trodde att ni skulle fråga ut oss. Nu ser jag fram emot att ni kommer hit.



Mjölkning eller kalvning kan bli ett gemensamt samtalsämne.

Foto: Gustaf Helsing/ikon

JOHANNESBERG ÄR EN SLUTEN ANSTALT och där kan de intagna inte komma och gå som de vill till oss. De kommer ner från en våning i taget och träffar besökarna i ca en timme. Många tycker att det är skönt att komma ifrån våningen ett tag och träffa andra människor som inte jobbar på anstalten. Ibland sitter vi i en stor grupp, ibland i smågrupper.

DE INTAGNA UPPSKATTAR att vi återkommer. Det fascinerar att vi vill komma och inte får något betalt, utan att vi gör det för att vi vill, säger en av besökarna.

EN ANNAN BESÖKARE var lite tveksam i början om hon gjorde nån nytta men en intagen tyckte att hon var lik hans mormor och pratar lika "konstigt", det vill säga samma dialekt. Han blev rörd och då förstod hon att det handlar om att mötas som medmänniskor.

DET HÄR ÄR några citat/röster från intagna på Johannesberg.

– Det är beundransvärt att ni vill besöka sådana som oss.

– Det är så uppskattat att ni kommer, ska ni veta.

– Ni fyller en viktig funktion för oss.

– När kommer ni nästa gång? Jag måste skriva upp mig direkt så jag inte missar det.

– Det känns som vi kan prata om allt med er i besöksgruppen.

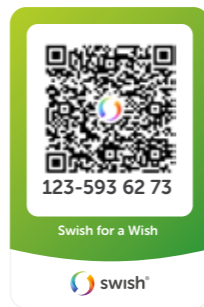
– Det var länge sen jag skrattade så här mycket!

– Är ni här utan betalning?!
Å, wow alltså, det är respekt!

SWISH FOR A WISH

Insamling till den lokala diakonifonden i församlingen

Genom **Swish for a Wish** skänker du ett bidrag när du swishar till vår lokala diakonifond i församlingen. Skänkta medel gör stor skillnad för behövande barnfamiljer och ensamstående inom Mariestads församlings upptagningsområde, när pengarna ibland inte ens räcker till det mest nödvändiga. Kampanjen är igång under hela året eftersom hjälpbehovet är stort. Tack för ditt bidrag!



GEMENSAMMA PROMENADER

Följ med du också!

VÄLKOMMEN på fredagar kl. 14.00 till huvudentrén på Marieholmskyrkan. Vi promenerar tillsammans.

TÄNK OM DET REGNAR?

Tänk på "kläder efter väder". Promenadens längd anpassas till viss del efter vädret och avslutas med gemensamt fika.

TERMINSDATUM:

Vårens promenader håller på fram till den 16 juni. **OBS!** Fredagarna 7 april och 19 maj har vi uppehåll.

MER INFORMATION

Hör av dig till Ingela Johansson. Tel. 0501-39 05 33, eller maila till: ingela.johansson3@svenskakyrkan.se



BEGREPPET DIAKONI

Diakoni är ett kyrkligt begrepp som kan upplevas lite abstrakt eller ogripbart för den som inte är så insatt. Vi ska försöka reda ut begreppet lite grann och förhoppningsvis göra det mer förstäligt.

Källa: Svenska kyrkan intranät - Diakoni.
Illustrator: Pierre Eriksson.



DIAKONI är en del av kyrkans identitet och uppdrag. Ibland säger en bild mer än tusen ord, och diakonins olika delar kan sammanfattas i en diakonitriangel, se snett ovan till höger.

MITTEN AV TRIANGELN ger svaret på frågan om varför vi ska bedriva diakoni, det är själva kärnan i uppdraget kan man säga; nämligen omsorgen om medmänniskan och skapelsen. Medmänniskan är du och jag, och med skapelsen menas exempelvis naturen och miljön.

DIAKONITRIANGELNS TRE SIDOR beskriver hur diakoni kan utövas, detta gör vi tillsammans:

• **GENOM VÅRA FÖRHÅLLNINGSSÄTT.** Vi möter varandras blickar och ser varandra, vi visar varandra respekt som jämlikar- idag är det jag, imorgon kanske du som behöver den mänskliga omsorgen, oavsett vad det gäller. Genom att bemöta andra såsom vi själva vill bli bemötta kommer vi långt. I ett diakonalt förhållningssätt ingår också att se vad som är långsiktigt hållbart och kunna sätta sunda gränser. En annan viktig aspekt är att vi också har ett hållbart förhållningssätt till vår rika natur, här kan vi exempelvis alla bidra till att minska klimatavtrycken till kommande generationer.

• **GENOM VERKSAMHETER.** Vi har som kyrka ett uppdrag att vara med och skapa ett gott samhälle. Inom Mariestads församling försöker vi erbjuda en mångfald av verksamheter

inom ramen för det diakonala uppdraget. Det handlar om exempelvis pilgrimsvandringar, friskvårdsträffar, hembesök, sång- och andaktsstunder på äldreboenden, vän-tjänst, samtalsgrupper av olika slag, enskilda samtal, meditation, qigong, fondansökningar med mera! Vi välkomnar varandra till gemenskapen i våra verksamheter och bjuder gärna in dig som känner dig ensam. Att känna att man finns med i ett sammanhang är en viktig friskfaktor för oss människor!

• **GENOM OSS ALLA SOM UTÖVAR DIAKONI.** Inom den kristna tron så har hela församlingen, alltså du och jag, ett uppdrag att utöva diakoni. Detta kan tyckas övermäktigt och svårt men vi kan alla bidra i det lilla utifrån egen förmåga. En blick säger ibland mer än tusen ord sägs det. Både anställda och församlingsbor delar uppdraget, medan diakonen har specialistkompetens inom lite mer strategiska områden som också är viktiga för att förverkliga kyrkans diakonala uppdrag. Utöver dagliga verksamheter och förhållningssätt är det ibland också viktigt att vara röstbärare för den eller de som inte mäktar med att själva göra sin röst hörd. Uttrycket "ensam är inte stark" är något vi alla kan ha med oss i tanken, det är fint att tänka att vi kan få vara medvandrare åt varandra genom livets utmaningar.

Tillsammans utgör dessa fyra delar diakoni – Kyrkans omsorg om medmänniskan och skapelsen!

CAFÉ I PRÄSTGÅRDS-
TRÄDGÅRDENS
BRYGGHUS



FRISKVÅRDSTRÄFFAR VÅREN 2023

Tisdagar kl. 10.00-13.30 i Marieholmskyrkan

VARMT VÄLKOMMEN till våra Friskvårdsträffar. Träffarna är som vanligt på tisdagar kl. 10.00-13.30 i Marieholmskyrkan.

UPPLÄGGET ÄR ENLIGT FÖLJANDE:

11.00 Program (se presentation nedan).

12.00 Vegetarisk lunch, pris: 50 kr.
Anmälan senast fredagen innan på tel: 0501-39 05 41.

13.00 Stretch & avslappningsövningar.

PROGRAM

21/3 God hälsa för äldre, Anette Agblad, kosteekonom & hälsoinspiratör.

28/3 Anne Hultin berättar om konstterapi.

11/4 Vägen till församlingspedagog, Ulrika Keidser Flygare.

18/4 Katrinefors utveckling och framtid, Ingvar Söder.

25/4 Tord Mårtensson visar bilder och berättar om Berlin.

2/5 Vårsånger, Nova Cantica.

9/5 Tankens kraft – Din tid, Christina Jonsson.

16/5 "Att väva ihop sammanhang", Anna Wallqvist, diakoniassistent, Mariestads församling.

23/5 Tord Mårtensson fortsätter att berätta och visa bilder från Tyskland.

30/5 Vår och sommarsånger, Systrarna Olsson, samt Lennart och Ingemar.

JUBILARFEST DEN 17 NOVEMBER 2022



QIGONG

Ett skönt sätt att röra på sig!

VÅRTERMINEN:

Vi vill uppmärksamma er på att vi

bytt dag till **onsdagar**. Plats: Utanför Café Holmen. Tid: 10.00. Tänk på "kläder efter väder". *Terminsavslutning 31/5.*

HAR DU FRÅGOR?

Kontakta gärna:
Ingela Johansson, diakoniassistent, tel. 0501-39 05 33
ingela.johansson3@svenskakyrkan.se



Skanna och läs mer!

SPERO - VERKSAMHETER SOM GER HOPP

Vi erbjuder samtal utifrån olika behov och situationer i livet.

SPERO är en del av Svenska kyrkan Mariestad och välkomnar alla från 16 år, oavsett tro, kyrko- och religionstillhörighet.

SAMTAL

Vill du ha någon att prata med om din situation i livet? Vi erbjuder stödsamtal, krissamtal, själavårdssamtal och existentiella samtal. Vi för inte journal och samtalen är avgiftsfria.

HÖR AV DIG TILL NÅGON AV OSS OM DU BEHÖVER OCH VILL SAMTALA

Willem-Jan Fens, kyrkoherde, tel. 0501 - 39 05 01

Erika Ogenholt, präst, tel. 0501 - 39 05 02

Luka Vestergaard, präst, tel. 0501 - 39 05 03

Olle Ohlsson, präst, tel. 0501 - 39 05 04

Jenny Anshelm, präst, tel. 0501 - 39 05 05 (Åter i tjänst augusti 2023)

Lars Tivemo, präst, tel. 0501 - 39 05 06

Carina Björklund, diakon, tel. 0501 - 39 05 07

Solveig Bäckman, diakon, tel. 0501 - 39 05 08

Anna Wallqvist, diakoniassistent, tel. 0501 - 39 05 10

Malle Ambros, leg. psykoterapeut, tel. 0501 - 39 05 70 (tisdagar-onsdagar kl. 11.00-12.00)

Anne Hultin, dipl. konstterapeut, tel. 0501 - 39 05 71 (tisdagar-torsdagar kl. 08.00-09.30)

Det går också att maila: mariestad.samtal@svenskakyrkan.se

PILGRIM

Välkommen att vara med på våra vandringar!

VECKOVANDRING

Måndagar kl. 10.00-11.30 fram till 29/5. Ej 10/4, 1/5. Vi samlas utanför Kyrkstugan, som ligger i prästgårdsträdgården, för en kortare vandring i pilgrimsanda. Möjlighet till fika efteråt i Brygghuset i prästgårdsträdgården.

Vi vandrar med heliga Birgittas bön: **Visa mig, Herre, din väg och gör mig villig att vandra den.** Välkommen att vara med!



Foto: Johannes Frändsen/Ikon

VITSIPPSVANDRING

Datum: Söndagen den 14/5.

Mer information finns på vår hemsida:

www.svenskakyrkan.se/mariestad/pilgrim



Skanna och läs mer!



STILLA DAG

En dag i tystnad

NÄR OCH VAR

Lördag 1/4 kl. 09.00-17.00 i Kyrkstugan, som ligger i prästgårdsträdgården. Under dagen kommer det bland annat att finnas möjlighet till Tikva och att prova på konstterapi. Vi avslutar dagen med en andakt i Domkyrkan.

KOSTNAD: 100 kr. Frukost, lunch, fika ingår. ANMÄLAN: Görs på 0501 - 39 05 00 vardagar kl. 10.00-12.00. Sista anmälningsdag: 24/3. OBS! Det finns endast ett begränsat antal platser.



Foto: Gustaf Helsing/Ikon

MEDITATION

ATT SITTA SIG TILL STILLHET

Välkommen till en stunds stillhet, en möjlighet att stanna upp och bara vara tillsammans med andra.

TISDAGAR KL. 18.00 i Domkyrkan. Vi har introduktion för nya deltagare kl. 17.30 vid varje tillfälle. Vårterminen slutar den 30/5.

FÖR MER INFORMATION:

www.svenskakyrkan.se/mariestad/meditation



Skanna och läs mer!



Foto: Greg Montani/Pixabay

HAR DU NÅGON GÅNG UNDRAT ÖVER...



Skanna och läs mer!

...vad Kyrkogårdsförvaltningen gör och vad vårt uppdrag är?

TEXT MAGNUS HALLÉN, KYRKOGRÅDSFÖRESTÅNDARE

DET ENKLA SVARET är att begravningshuvudmannen, i vårt fall Mariestads församling, ska tillhandahålla ett tillräckligt antal gravplatser och andra gravanläggningar av allmänt förekommande skick, samt hålla begravningsplatsen i ordnat och värdigt skick.

VAD INNEBÄR DÅ DETTA? Begravningsverksamheten är ett uppdrag som Svenska kyrkan fått av staten. Vi har i detta uppdrag en begravningslag och en begravningsförordning att förhålla oss till. I dessa finns det bland annat beskrivet vad begravningsverksamheten ska göra och vilka skyldigheter och rättigheter en gravrättsinnehavare har.

BEGRAVNINGSVERKSAMHETEN ska till exempel kostnadsfritt tillhandahålla en lokal för ceremoni utan religiösa inslag. I Mariestad har vi Skogskapellet som är beläget på Muggebovägen vid Östra begravningsplatsen. Vi ska även bereda gravplats till i första hand de som vid dödsfallet var folkbokförda inom församlingen. Gravplatserna ska vara av allmänt förekommande skick. Det betyder att det ska finnas plats för kistgravar, urngravar, minneslund, askgravplats. Även askgravlund bör finnas. Dessa är de skick som man idag anser vara vanligt förekommande men med detta sagt är det inte så att alla dessa gravskick måste finnas på alla begravningsplatser. Minneslund finns på Östra begravningsplatsen och Leksbergs kyrkogård. Askgravlund har vi

på Fågelö och Södra begravningsplatsen. Askgravplatser har vi idag på alla begravningsplatser, utom Fågelö.

VAD ÄR DÅ "ORDNAT OCH VÄRDIGT SKICK"?

Skötselnivån bestäms lokalt i varje församling och pastorat. I Mariestad har vi valt en ganska hög nivå, i alla fall enligt oss själva. Vi försöker alltid att se till så det är välskötta ytor hos oss. Den enskilda gravplatsen är gravrättsinnehavaren ansvarig för. Man kan välja att sköta den själv eller låta någon annan göra det. Kyrkogårdsförvaltningen i Mariestad erbjuder, mot betalning, gravskötsel. Läs gärna mer på vår hemsida.

TRANSPORTER är ett delat ansvar. Begravningsverksamheten står för kostnader inom vårt förvaltningsområde. Övriga transporter bekostas normalt av dödsboet.

HAR DU FUNDERINGAR?

Du är alltid välkommen att höra av dig eller besöka oss. Många frågor kan du också få svar på via hemsidan. Kyrkogårdsförvaltningens expedition är öppen för besök vardagar 9.30-13.00 och efter överenskommelse.

- Tel: 0501-39 05 50
- Det går också bra att maila oss på: mariestads.kgf@svenskakyrkan.se
- Besöksadress: Muggebovägen 39
- Besök gärna vår hemsida där du kan hitta svar på många av dina frågor: www.svenskakyrkan.se/mariestad/kyrkogardsforvaltningen



Gravar på Östra begravningsplatsen.

VI SÖKER GRAVRÄTTSINNEHAVARE

Det finns gravar på våra kyrkogårdar som saknar gravrättsinnehavare.

VI HAR FUNNIT GRAVAR på Leksbergs kyrkogård, Östra begravningsplatsen samt Torsö kyrkogård där inte aktuell gravrättsinnehavare finns noterad.

I ENLIGHET MED de administrativa rutiner som finns för att leta rätt på gravrättsinnehavare har församlingen satt upp gröna skyltar på vissa gravplatser med uppmaningen "Kontakta kyrkogårdsförvaltningens expedition" på telefon: 0501 - 39 05 50

MED HÄNVISNING TILL begravningslagen vill vi att släktingar eller närstående till nedanstående gravar tar kontakt med kyrkogårdsförvaltningen för att vi skall kunna uppdatera gravrättsinnehavet.

INOM ETT ÅR EFTER I DECEMBER 2022 behöver vi veta om det finns någon anhörig som kan tänka sig att bli gravrättsinnehavare. Om inte någon anmäler sig, kan gravplatsen komma att betraktas som återlämnad till huvudmannen. Det kan medföra att gravanordningen tas bort.

SIFFROR OCH TEXT i kolumnerna anger gravens nummer samt de som är gravsatta.

De berörda gravplatserna är:

Leksbergs kyrkogård

Kvarter	Gravnr.	Gravsatt
A	015	Korell
OP	206	Johansson

Östra begravningsplatsen

Kvarter	Gravnr.	Gravsatt
L	052	Eriksson
M	013	Johansson
Ö	199	Svensson

Torsö kyrkogård

Kvarter	Gravnr.	Gravsatt
Q	006	Larsson
Q	021	Larsson

OLIKA GRAVPLATSER

Genom kontakter med kyrkogårdsförvaltningen väljer du gravplats. En gravsättning är definitiv och bör därmed vara väl genomtänkt. Gravsättning i befintliga familjegravar kan ske på samtliga av våra kyrkogårdar under förutsättning att gravrättsinnehavaren medger det och kyrkogårdsförvaltningen bedömer det praktiskt möjligt. I dag upplåter vi gravplatser på Östra begravningsplatsen, Södra begravningsplatsen, Leksberg, Torsö och Fågelö kyrkogårdar.

GRAVRÄTT

Kist-, urn- och askgravplatser upplåtes med en gravrättstid på tjugofem år. Sker en ny gravsättning i graven under tiden förlängs gravrättstiden automatiskt med tjugofem år från den senaste gravsättningen. En gravrätt kan överlåtas och den kan även lämnas tillbaka innan gravrättstiden gått ut. Gravrättsinnehavaren får bestämma vem som ska gravsättas i graven.

KISTGRAV

En kistgrav har normalt plats för två kistor och det finns också möjlighet att sätta ner urnor i graven. Gravrättsinnehavaren får bestämma om det skall finnas en plantering och ansvarar också för att gravplatsen hålls i ordnat och värdigt skick.

URNGRAV

En urngrav har normalt plats för fyra urnor. En urna kan också gravsättas i

en befintlig kistgrav. Gravrättsinnehavaren får bestämma om det skall finnas en plantering och ansvarar också för att gravplatsen hålls i ordnat och värdigt skick.

ASKGRAVPLATS

Askgravplatsen förenar den traditionella gravplatsen med Minneslundens skötselfrihet. Den upplåtes med gravrätt, med plats för två urnor och med starka restriktioner avseende gravstens utformning. De anhöriga får endast smycka med snittblommor i vas, ljus och vinterdekoration. De anhöriga betalar för gravstenen och den kollektiva skötseln av planteringsytan som kyrkogårdsförvaltningen tillhandahåller. Det är inte nödvändigt att ha en sten alls om man inte vill. På Södra begravningsplatsen tillhandahåller vi sten, där får man inte välja själv. Askgravplatser finns på Östra och Södra begravningsplatsen, Leksbergs kyrkogård och Torsö kyrkogård.

MINNESLUND

Minneslund är ett kollektivt gravskick där aska gravsätts anonymt utan närvaro av de anhöriga. Varje aska sätts ner separat, gravsättningen görs av

personal på kyrkogårdsförvaltningen. Några dagar efter gravsättningen skickas ett minnesblad ut till den anhörig som beställt gravsättningen. Alla som gravsätts i minneslund skrivs in i en minneslundsbok. Kyrkogårdsförvaltningen ansvarar för skötseln, smyckning får endast ske vid den speciella smyckningsplatsen.

Vi vet av erfarenhet att val av minneslund ibland ifrågasätts i efterhand, det är därför viktigt att överväga för- och nackdelar noga. Minneslunder finns på Östra begravningsplatsen och på Leksbergs kyrkogård.

ASKGRAVLUND

Askgravlunden är ett alternativ till Minneslund. Vid gravsättning i askgravlund ges de anhöriga, till skillnad från minneslund, möjlighet att närvara vid gravsättningen. En gravplats i askgravlunden är utan skötselkrav för

de anhöriga. Blommor och ljus sätts på en gemensam smyckningsplats som sköts av församlingens personal.

I askgravlunden finns en gemensam minnessten där anhöriga, om de så önskar, kan sätta upp en bronsplatta med den anhöriges namn. Askgravlunder finns på Södra begravningsplatsen och på Fågelö kyrkogård.

SPRIDNING AV ASKA I NATUREN

För att få sprida aska i naturen utanför allmän begravningsplats krävs tillstånd från Länsstyrelsen i det län där den ska spridas. Länsstyrelsen bedömer den önskade platsens lämplighet och att askan kommer att hanteras på ett värdigt sätt.

GRAVSÄTTNING AV ASKA

Generellt för gravsättning av aska så måste man inte använda urna. Man kan till exempel använda askvar eller någon annan form av påse i förgängligt material.



BEGRAVNINGSOMBUD

Inom Mariestads kommun

FÖR ATT TILLVARATA INTRESSET för de som inte tillhör Svenska kyrkan utser Länsstyrelsen begravningsombud.

Från och med 1 januari 2023 till och med 31 december 2026 har Länsstyrelsen förordnat **Karin Ahrle** att vara begravningsombud inom Mariestads kommun.

VAD GÖR ETT BEGRAVNINGSOMBUD?

- Kontrollerar att begravningsavgiften går till begravningsverksamheten och inte används till övrig verksamhet.
- Granskar hur begravningsavgiften fungerar för de som inte tillhör Svenska kyrkan.
- Undersöker önskemål från de som inte tillhör Svenska kyrkan.
- Informerar om verksamheten till de som inte tillhör Svenska kyrkan.
- Håller kontakt med andra trossamfund och berörda parter.
- Lämnar in en årsberättelse till Länsstyrelsen senast 31 maj varje år.

Karin Ahrle nås via mail:
karin.ahrle@outlook.com



VÅR 2023

DET HÄNDER I MARIESTADS FÖRSAMLING

VIKTIG INFORMATION
I KORTA DRAG.

FÖLJ OSS GÄRNA!

På **Instagram** hittar du oss på:
[svenskakyrkanmariestad](#)



På **Facebook** hittar du oss på:
[msdforsamling](#)

KÖP VÅRA DOM- KYRKOPRALINER!

Finns på församlings-
expeditionen.

Tel. 0501 - 39 05 00
mariestads.forsamling@svenskakyrkan.se



Foto: Fabrizio Brugnoli/Pixabay

Elvis, Johnny & Dolly

MARIESTAD GOSPEL SJUNGER LÅTAR AV
ELVIS PRESLEY, JOHNNY CASH
OCH DOLLY PARTON

MARIEHOLMSKYRKAN
LÖRDAG 25 MARS KL. 18.00

SINNESROMÄSSA

"Gud, ge mig sinnesro att
acceptera det jag inte kan
förändra, mod att förändra det
jag kan, och förstånd att inse
skillnaden."
Amen



Välkommen på Sinnesromässa
under våren 2023.

Präst: Luka Vestergaard

Tid: 18.00. Fika & mingel från kl. 17.00

Plats: Domkyrkan

AKTUELLT SCHEMA:

26 mars, 23 april, 21 maj

VARDAGSMÄSSA

Marieholmskyrkan varje
torsdag kl. 18.00

AKTUELLT SCHEMA:

23 mars	27 april
30 mars	4 maj
13 april	11 maj
20 april	25 maj

BETALA GÄRNA MED SWISH HOS OSS

Digital betalning

VID BETALNING hos oss vill vi gärna att du
använder Swish, det gör betalningar-
na säkrare för både dig och oss. Här är
några av församlingens Swishkonton:

- Veckans gåva (**kollekt**)
123 105 16 97
- Act Svenska kyrkan
123 100 88 95
- Kyrkshopen
123 304 77 68
- Diakonifonden
123 593 62 73



VI SJUNGER IN VÅREN!

Kom gärna och lyssna!

DEN 1 MAJ KL. 18.00 sjunger vår kör Nova
Cantica, under ledning av Eva Lind-
holm, in våren vid Leksbergs backe.
Förutom sång blir det också tal.
Varmt välkommen!



VILL DU LÄRA DIG ATT CYKLA?

Kurs för ungdomar och vuxna
som aldrig har cyklat eller som
har mycket begränsade
cykelkunskaper.

DU KANSKE...

- Behöver kunna cykla inom nuvarande
eller kommande jobb?
- Vill cykla till jobbet eller studierna.
- Vill ta en cykeltur med vänner
och familj.

BRA ATT VETA:

- Vi startar en nybörjarkurs vid
Marieholmskyrkan i mitten av april.
- Cyklar och hjälmar finns att låna.
- Oöm klädsel. Ej långa klänningar/
kjolar, de kan fastna och olyckor
kan då lätt ske.
- Pris: 100 kr för hela kursen. Den om-
fattar sex gånger, 1,5 timmar varje
gång. Pengarna går oavkortat till
församlingens diakonala verksamhet.

INFORMATION OCH ANMÄLAN

Hör av dig till:

Ingela Johansson. Tel. 0501 - 39 05 33
Mobil: 076-637 73 07 eller maila till:
ingela.johansson3@svenskakyrkan.se



VILL DU BLI CYKEL- INSTRUKTÖR?

Behovet av att lära sig cykla är
stort i Mariestad.

Gör en värdefull insats, lär ut
dina cykelkunskaper!

LÅTER DET INTRESSANT? Skulle detta vara
något för dig? Det kommer att bli sex
träningstillfällen med 1,5-timmars-
pass varje gång. Har du frågor eller vill
anmäla ditt intresse? Kontakta då
Ingela Johansson. Tel. 0501 - 39 05 33
Mobil: 076-637 73 07 eller maila till:
ingela.johansson3@svenskakyrkan.se



CYKELFIXARDAG FÖR ALLA ÅLDRAR

Ta hand om din cykel och ge den
ett så långt liv som möjligt!

- Hur fräschar jag upp min cykel?
- Hur lagar jag en punktering?
- Hur spänner jag kedjan?

Du kan fixa själv eller få hjälp, det
bestämmer du själv. Kanske är de här
sakerna enklare än vad du tror?

Vi står till tjänst med olja, verktyg och
kunskap. Det kommer även finnas
möjlighet att rengöra din cykel.

Fika finns för den som önskar.

VÄLKOMMEN DEN 15 APRIL
KL. 10.00-12.00 UTANFÖR
MARIEHOLMSKYRKAN.
HOPPAS ATT VI SES!





BARN • UNGDOM • FAMILJ

Välkommen till våra mötesplatser!

Vi har verksamheter som passar barn, ungdomar och familjer. I det ingår allt från onsdagspussel, barnkören Sångfåglarna och babysång till bibelsnack samt konfirmation. Välkommen du också!

Hör av dig till oss om du har frågor!

BARN OCH FAMILJ

Olle Ohlsson

Tel. 0501-39 05 04

olle.ohlsson@svenskakyrkan.se

Johanna Kämpe Sandström

Tel. 0501-39 05 27

johanna.sandstrom@svenskakyrkan.se

Carina Björklund

Tel. 0501-39 05 07

carina.bjorklund@svenskakyrkan.se

UNGDOM

Ulrika Keidser Flygare

Tel. 0501 - 39 05 31

ulrika.keidserflygare@svenskakyrkan.se

ONSDAGSPUSSEL

Mariestadskyrkan 15.00-18.30

- 15-17: Skapande, spel och lek.
- 16-17: Barnkör
- 17-17.30: Kvällsmat
- 17.30-18: Familjekör
- 17.45-18.15: Spagettigudstjänst den 5 april och 3 maj.

S O M M A R -
FEST ONSDAGEN DEN 7 JUNI!

DÖPTA BARN

2022.10.15-2023.01.21

Välkommen i
Mariestads församling!

Lilly	2022-10-15
Mileah	2022-10-15
Selma	2022-10-15
Sally	2022-10-23
Dante	2022-10-23
Wille	2022-10-23
Doris	2022-10-29
Sture	2022-10-29
Alice	2022-10-29
Jonas	2022-10-30
Harry	2022-10-30
Alissa	2022-10-30
Alfred	2022-11-06

FAMILJEKÖREN

"BOM BOM LÅTER STORA TRUMMAN"...
HÖR DU HJÄRTAT SLÅR.



Vår egen rytm finns där i kroppen hela tiden! Stor och liten kommer till familjekören varje vecka och förenas i sång, rytm och dans. Tillsammans skapar vi musikstunden utifrån vad vi känner

Oliwer	2022-11-13
Alice	2022-11-19
Vilmer	2022-11-26
Tage	2022-11-26
Maja	2022-12-03
Tage	2022-12-04
Millie	2022-12-04
Meleah	2022-12-10
Vera	2022-12-11
Alice	2022-12-17
Nora	2022-12-17
Nova	2023-01-07
Viveka	2023-01-07
Odin	2023-01-07
Elliot	2023-01-14
Kian	2023-01-21
Melwin	2023-01-21
Alice	2023-01-21

LÄS MER OM DOPET HÄR

www.svenskakyrkan.se/mariestad/dop

VILL DU OCKSÅ DÖPA DITT BARN ELLER SJÄLV BLI DÖPT?

Kontakta oss gärna! Tel. 0501 - 39 05 00
mariestads.forsamling@svenskakyrkan.se



"BÖN GÖR HJÄRTAT STÖRRE"

MODER TERESA

Här är ett axplock av böner som våra konfirmander har skrivit.

GUD

Jag tackar för dagen som Du givit mig. Men Du vet vad jag har framför mig, som jag behöver hjälp med. Nu ber jag även om förlåtelse för den skit jag gjort idag

GUD

Tack för mat i magen. Jag ber om mat till alla barn. Tack för skolan, vänner och rent vatten. Jag ber om fred i vår värld. Förlåt för att jag är stökig i skolan. Tack för min flickvän. Visa mig vägen i mitt liv.



Foto: Pexels/Pixabay

KÄRA GUD.

Må Du hjälpa flickan, som ännu en gång tappat bort sig själv i mörkret, att finna en väg ut i ljuset. Hjälp henne att finna lycka, kärlek, glädje och ro. Hjälp henne att kunna tända ljuset som släcktes alltför tidigt. Hjälp henne att få en klar väg att gå och hör hennes rop på hjälp, fast de är så små.

KÄRA GUD.

Hjälp dom som har depression. Hjälp dom som har ångest över framtiden. Visa dom att Du finns. Visa dom allt gott livet har att ge. Hjälp oss att vara tacksamma över livet. Hjälp oss att hitta lycka i de små sakerna. Visa de med dålig uppväxt att det finns ett slut på det. Hjälp oss att vara lyckliga och glada

GUD

Tack för maten jag får på bordet varje dag. För det rena vattnet i min kran och att Du hjälpt mig när det varit svårt och jobbigt. Du har hjälpt mig att ta mig genom skolan trots alla problem jag har hemma. Men mina föräldrar bråkar fortfarande och det är därför jag skriver – för jag vill ha Din hjälp så att de blir sams igen...

tjänst. Sångare som är med i gudstjänsten har vi tidigare sjungit vid vår stilla stund som avslutar varje Familjekör.

SÅNGFÅGLARNA

VILL DU BLI EN SÅNGFÅGEL?



Sångfåglarna är en barnkör som är öppen för alla som vill vara med och sjunga, öva rytmer, hitta glädjen i musiken och

träffa nya vänner. Vi övar rösten och lär oss på gehör och noter. Musikens språk presenteras i små övningar.

Kören träffas på onsdagar 16:00-17:00, barn mellan 6-12 år är välkomna. Kören medverkar några gånger per termin vid spagettigudstjänst eller konsert och detta arbetar vi ofta tematiskt inför, ibland med musikteater och ibland med körsång.

HAR DU BARN SOM VILL VARA MED I VÅR MUSIKVERKSAMHET?

Anmälan till Sångfåglar och Familjekör: Johanna Kämpe Sandström på tel. 0501-39 05 27 eller mail: johanna.sandstrom@svenskakyrkan.se



Onsdagen den 5 april klockan 14.00-18.15 har vi påsköppet med "äggstra" roliga aktiviteter för barn och familj. Missa inte vår minimusikal på Spagettigudstjänsten kl. 17.45
Välkomna!



VARFÖR FIRAR VI?

Läs mer om de kommande högtiderna!

Stilla veckan

Stilla veckan kallas dagarna före Påskdagen som inleds med Palmsöndagen och avslutas med Påskafton. Den består bland annat av Dymmelsöndagen, Skärtorsdagen och Långfredagen. Dymmelsöndagen kallas så därför att det förr i tiden var brukligt att klä kyrkans klockor med dymlar som skulle dämpa klangen från klocktornen. Ordet skär som betyder ren – som idag används i det mycket mer vanligt förekommande verbet skura – handlar inte om, som många tror, att utklädda påskkärringar har cerisa kläder på sig, utan har sin grund i att Jesus i en reningsritual tvätade lärjungarnas fötter på Skärtorsdagen. Kanske har det också i äldre tider varit en dag då man badat och förberett sig inför påsken.

Påskan

I Sverige, som i resten av Skandinavien, har vi haft för vana att smygstarta fi-

randet av högtidsdagar på aftonen före, så också på Påskan. Jämför med Midsommarafton och Julafton. Detta har sin grund i att det förr räknades som att Påskdagen inföll från och med klockan 18 kvällen före. Firandet kunde påbörjas redan under Påsknattens afton och tidiga morgon. Påskens höjdpunkt är Påskdagen då vi, på samma dag i alla kristna kyrkor på jorden, firar Kristi uppståndelse från de döda. Påsktiden i de flesta kyrkor pågår fram till Pingsten som i Svenska kyrkan markerar början på den långa så kallade trefaldighetstiden då vi firar treenigheten, Gud som Fader, Son och Ande.

Kristi himmelfärds dag

40 dagar efter påsken infaller Kristi himmelfärds dag då Bibeln berättar att Jesus återvänder till himlen. Dagen var förr känd som den första sommardagen då sjöfisket inleddes och man kunde gå barärad på utflykt i naturen ti-

digt om morgonen, så kallad gökotta. Det var ett av de få tillfällen på året då ungdomar av båda könen kunde umgås fritt med varandra utan föräldrars uppsikt. Många församlingar firar forfarande friluftsgudstjänst tidigt på dagen.

Pingsten

Denna högtid kallas ibland för "Andens högtid" eller "kyrkans födelsedag". Pingsten lägger särskild vikt vid att tron är det språk för livet vi alla äger tillgång till, som överbryggar alla mänskliga barriärer och gränser. Att motta helig Ande, som var det som enligt Bibelns berättelse hände lärjungarna i Jerusalem, är att bli bekräftad som en del av den kristna världsvida gemenskapen, med både det gemensamma och det personliga uppdraget att sprida Guds godhet (evangelium) i samhället. Traditionellt har det varit vanligt med konfirmation, bröllop och prästvigning under Pingsten. På vissa platser i Sverige förekommer det fortfarande att sjukhuspersonal eller räddningstjänst inbjuds till särskilda sändningsgudstjänster för att välsigna deras viktiga samhällsuppdrag.



Skanna och läs mer om våra svenska högtider!

Vill du vara med i fastegruppen redan i år eller 2024? Kontakta Luka Vestergaard: 0501 - 39 05 03

DESIRÉE FASTAR I GRUPP

Det är inte bara muslimer som fastar.

LUKA VESTERGAARD INTERVJUAR DESIRÉE JOHANSSON

- I mormors generation läste de Bibeln och ingen fick arbeta på söndagarna, berättar Desirée Johansson. Jag träffar henne i Marieholmskyrkan för att prata om fastans innebörd, men samtalet glider oförkortat in på frågan om vad det innebär att se sig som religiös.

Vad tror du att många tänker att en religiös människa är?

- Någon som följer särskilda regler och bestämmelser, som klär sig på ett speciellt sätt och har lite gammaldags åsikter. Vissa föreställningar har kommit att leva kvar, förr i tiden var det tydligare vad en fick eller inte fick lov att göra.

Desirée berättar att hon är född in i kyrkliga sammanhang. Hon har ibland

varit lite kritisk mot kyrkan men upptäckte när hon blev äldre att hon själv väljer vad hon tar med sig.

Efter den långa perioden av pandemi var det inte bara coronarestriktionerna som släppte, utan också något i förhållande till kyrkan inom henne.

- Det är bra att man inte måste hålla med om allt, utan det handlar mer om att dela perspektiv med andra. Jag upplever kyrkan idag som mer välkomnande och mänsklig än när jag var barn, det är här jag har ett hem.

- För mig har det andliga blivit allt viktigare på senare år. Fastan är en andlig vila och mindfulness för mig. Kropp, själ och ande hör ihop.

Desirée engagerade sig i Mariestads församlings fastegrupp våren 2022. I år ingår hon igen i fastegruppen och

nu är det ännu fler som deltar. Det tycker hon är väldigt roligt.

- Kroppen har efter jul och nyår ett naturligt behov av att gå in i en ny fas. Det är en fysisk längtan efter att rensa ut. Det är roligt att det finns ett erbjudande om en fastegrupp, jag hade tänkt försöka själv förra året men nu blev det att fasta tillsammans med andra.

Vad hade du för tankar om fastan innan du började?

- För det första gick jag ju all-in och fastade från fast föda, det hade jag absolut inte tänkt göra från början.

- Jag var ganska rädd och orolig. Jag tänkte att jag kommer att bli sjuk, det kommer inte gå. Jag kommer inte kunna jobba. Mitt låga blodsocker kommer sätta stopp för allt och jag kommer att svimma, men så blev det inte, skratrar Desirée.

Du menar att fasta inte behöver handla om mat?

- Nej, verkligen inte! Varje person väljer sin egen fasta, och om det är från kött, tv eller godis spelar ingen roll. Förra året var det en person i gruppen som fastade från mediabusset. Det handlar mer om att se vad som händer med oss när vi avstår vårt enorma kontrollbehov.

Desirée ser kontrollbehovet som en springande punkt. Det finns mycket som människor idag känner att de behöver gripa hårt om.

- Maten är verkligen en stark symbol för oss och så livsavgörande, tillägger hon. - Det är därför det ofta funnits ett fokus på mat. Det är väldigt laddat med mat, och tillgången vi har.

- I början av fastan är det vanligt att ha tankar om att det inte alls går att leva utan rutinerna och tidpunkterna brukar äta på. Jag var till exempel orolig för att förlora behärsknigen över min kropp. Men det går faktiskt utmärkt! Jag upptäckte istället att något råder över mig och min överlevnad som är större än mina matvanor, att jag inte är så beroende av mat som min trygghetspunkt.

Men äter du ingenting alls?

- Jo, det är klart att jag gör, småskrattar Desirée. - Men ätandet och därmed måstena blir oviktigt på något sätt. Jag brukar börja med en rejäl portion havregrynsgrot och hemmagjord lingonsylt och sedan dricker jag varmt vatten med ingefära. Vätskebalansen är jätteviktig. På kvällen äter jag en lättare måltid, ofta någon soppa. Inget bröd.



Desirée Johansson deltar i årets fastegrupp.

Blir man inte orkeslös?

- Nej tvärtom, när jag släpper mitt fokus på maten får jag i stället ett överraskande tillskott av energi och koncentration.

Vad skulle du säga till någon som har farhågor om att fasta?

- Då kanske det är något för dig! Kanske kan en fastegrupp inspirera? Det handlar ju inte om att köra över någons uppfattningar.

- Fastan är som en befrielse för mig. Jag får så många samtal med arbetskamrater och upptäcker att det är fler som brukar fasta. Det blir en hel del glada skämt om att mitt fika på jobbet består av buljong, men de är ju helt klart nyfikna på vad jag gör.

Mariestads fastegrupp pågår just nu och fastar fram till och med påsk. Det går fortfarande att vara med på slutampen för att sedan satsa helhjärtat inför 2024 om en vill, berättar Desirée.

Skulle du presentera dig som religiös?

- Det är lättare, tycker jag, att säga att jag gillar att vara med i kyrkan. Bättre att peka på alla de meningsfulla verksamheterna än att göra tron till en fråga om att övertyga sig själv med hjälp av sitt förnuft. Jag tror många människor har svårt att falla in sig i ett begrepp.

Det kanske finns en uppfattning om att fasta bara är något som riktigt religiösa människor gör? Eller att det bara är muslimer som fastar?

- Det är så lätt att hamna i *formen* istället för *skeendet*. Fasta handlar inte alls om regler, utan mer om att gå från huvudet och in i kroppen.

- I fastegruppen övar vi på att kunna lita på vår egen väg. Tanken vidgas automatiskt.

VÄLKOMMEN TILL VÅRA KYRKOR!

Stilla veckan

Påsk

Musik i Stilla veckan

Måndag 3 april kl. 19.00 i Domkyrkan

Tisdag 4 april kl. 19.00 i Domkyrkan

Onsdag 5 april kl. 19.00 i Domkyrkan

Skärtorsdag

6 april kl. 19.00

Skärtorsdagsmässa i Domkyrkan.

Långfredag

7 april kl. 11.00

Långfredagsgudstjänst i Domkyrkan.

Påskdagen

Söndag 9 april kl. 11.00

Påskdagsmässa i Domkyrkan.

Cantabilekören, under ledning av Johanna Kämpe Sandström.

Annandag påsk

Måndag 10 april, Torsö kyrka

• Kl. 11.00 Kortare pilgrimsvandring (ca 20 min).

• Kl. 11.30 Pilgrimsmässa. Lavidakören, under ledning av Eva Lindholm.

Kristi himmelfärd

Kristi himmelfärds dag

Torsdag 18 maj kl. 11.00

Mässa i Domkyrkan.

Pingst

Pingstafton

Lördag 27 maj kl. 11.00

Konfirmation med mässa i Domkyrkan.

Pingstdagen

Söndag 28 maj kl. 11.00

Konfirmation med mässa i Domkyrkan.

Annandag pingst

Måndag 29 maj kl. 18.00

Gudstjänst i Domkyrkan.

För ett mer utförligt och uppdaterat program, se vår hemsida: www.svenskakyrkan.se/mariestad



Skanna och läs mer!



HUR HITTAR VI VÄGAR TILL FÖRDJUPNING OCH FÖRANKRING I LIVET?

De "centrifugala krafterna" i våra liv kan kännas väldigt starka. Vi drivs mot "ytan" och tappar kontakten med vårt eget centrum. Våra liv riskerar att förtyligas och förflockas. Vi tappar orienteringen, riktningen och meningen. Vi kan känna att vi behöver söka "en fästpunkt" för livet. En hjälp att fördjupa och förankra vårt liv...

TEXT: ANNA WALLQVIST OCH LARS TIVEMO

"Alla tänker på hur man ska förvandla mänskligheten men ingen tänker på att själv förvandlas." (Leo Tolstoj).

I Kyrkans rika tradition finns det "fästpunkter" att finna, hjälp till fördjupning. Genom århundraden, har människor sökt sig till dessa källor. Även i vår tid hittar människor fram till källorna för det fördjupade livet. Egentligen är det bara vi själva som kan svara på var vi hittar dessa livets fästpunkter, livets fördjupningsplatser. Vi måste "lyssna inåt" till våra egna erfarenheter för att hitta rätt. Vi har en egen inre kompass. Var hittar vi näring till mer av kärlek, glädje och frid i vårt liv?

TVÅ FÖRHÅLLNINGSSÄTT TILL HJÄLP

Om vi ska hitta fördjupning och förankring kräver det att vi **inte flyr vår verklighet**. Ibland behöver vi kanske alla fly bort en stund men det är inte fruktbart i längden. Var uppmärksam på vilka dina flyktbeteenden är. Vi behöver ibland hjälp av andra att våga/orka/klara av att se vår verklighet så att inte vårt liv präglas av flykt.

Att söka sin "kallelse", sin speciella plats i livets väv, sin egen "yttersta angelägenhet". Att hitta det man mår bra av och som samtidigt är något värdefullt för andra människor eller för skapelsen i stort. Att på sitt eget vis arbeta för helhetens bästa.

Här följer ett axplock av några av de "fästpunkter för livet" som Mariestads församling erbjuder:

TYSTNADENS POTENTIAL

Kyrkan erbjuder flera tillfällen till tystnad. Många upptäcker hur välgörande **kyrkorummets stillhet** kan vara. Att bara stanna upp, sitta och ta in tystnaden kan vara livsförändrande. Erfara Närvaron. För allt fler i vår tid har öppna kyrkor blivit en fästpunkt man återkommer till. En plats för egen återhämtning, andakt, ljusständning, bön.

En plats för fördjupning av livet kan vara **meditationen** som församlingen erbjuder. Att i tystnad sitta sig till stillhet. Den kan ses som en tyst bön, att sitta i Guds Närvaro. Här kan in- och utandning följa bönen. Andas ut

det som tynger livet och i inandningen öppna sig för förnyat liv. Att upptäcka en källa till frid, glädje, kärlek, närvaro.

I **retreatens tystnad** ägnar vi lite mer tid i tystnad tillsammans med andra. Där kan vi hitta en vilans plats, en nådens plats. Det kan även vara en plats där vi möter oss själva, vår verklighet och fördjupas i vår tro och tillit.



Kyrkorummets stillhet kan vara välgörande.

BIBELNS POTENTIAL

Genom att spegla våra liv i Bibelns gamla texter kan vi **få en referenspunkt** som kan sätta våra liv i nytt klagörande ljus. Med jämna mellanrum har församlingen samtalsgrupper som utgår från Bibeln eller föreläsningar om bibelböcker med efterföljande samtal.

GUDSTJÄNSTENS POTENTIAL

När vi firar gudstjänst sätter vi in våra individuella livsberättelser i det stora sammanhanget, i den stora berättelsen, i Guds sammanhang. Här kan vi länka våra enskilda liv till en tradition, till **en större gemenskap**. Till den lokala församlingens gemenskap men också till gemenskap med alla som genom tiderna och över hela jorden firar gudstjänst. Här finns ett slitstarkt språk att tolka våra liv med. Både en plats för stillhet, för bibelord, bön och gemenskap. En plats för distans till vardagen som kan ge nya perspektiv.

HANDLINGENS POTENTIAL

Att handla, att enskilt eller tillsammans med andra **göra gott och värdefullt för andra**, det kan verkligen vara något som fördjupar och berikar livet. Kyrkan bärs upp av många ideella insatser. Det finns plats för många fler!

POTENTIALEN I MÖTESPLATSER FÖR SAMTAL

Var och en av oss kan nog känna igen oss i att vi genom olika skeden i livet ibland sprungit allt fortare i livets ekorrhjul så att vi inte hunnit reflektera över att det är livet som pågår. Men det finns också situationer där ekorrhjulet liksom stannar upp, det händer saker i livet som vi inte riktigt råar på. Sjukdom, arbetslöshet, en nära anhörigs död eller andra smällar i livet kan få oss att känna att vi tappar bort oss själva.

Vår erfarenhet säger oss att det kan underlätta **att vandra på livets stigar tillsammans med andra**, hitta sig själv i ett sammanhang där just du eller jag bara kan få vara utan krav på prestation och ta del av varandras erfarenheter av livet. Det finns en styrka i tillsammans-skapet! Därför är det viktigt för oss i Mariestads församling att erbjuda mötesplatser och aktiviteter där vi bjuder in till gemenskap och samtal. Vi vill bidra till hopp i vardagen!

Bland annat erbjuds **samtalsgrupper** där vi diskuterar olika ämnen. Just nu pågår det en studiecirkel kring livsmod och tillit. Även **"leva vidare-grupp"** för dig som har sorg erbjuds regelbundet. Vi hjälps åt att sätta ord på det som rör sig inom oss och genom att dela det med varandra kan våra liv fördjupas.

Även i **pilgrimsvandringens form** kan man mötas och dela erfarenheter av livet utifrån pilgrimens ledord: frihet, enkelhet, tystnad, bekymmerslöshet, långsamhet, andlighet och delande.

Känner du att det där med att dela i grupp inte är något för dig så erbjuder vi **enskilda samtal** utifrån olika behov och situationer i livet. Vi kan även göra **hembesök** om du känner att du har svårt att komma till någon av våra verksamheter.