

INTRYCK

NR2 • ÅRGÅNG 102 • MAJ 2023

TEMA: FÖREBILD

VEM ÄR DEN RÄTTA FÖREBILDEN FÖR DIG? - FÖRÄLDRASKAP
MTB-CYKLIST & FÖREBILD - BATSEBA - KONFIRAMTION

Svenska kyrkan 
NORGE

INTRYCK

Nummer 2

Ledare	4
Ur kyrkoboken	4
Konfirmation	7
Vad sker digitalt?	8
Jubileét	9

Tema:

<i>Innan stenen rullas undan</i>	6
<i>Förälder & förebild</i>	10-11
<i>En cyklande förebild</i>	12-15
<i>Batseba</i>	24-26

På gång i Oslo	16-17
Sommar i Oslo	19
På gång i övriga Norge	20-21
Läsvärt	23
Katekumenatet	27
Fri reflektion	29
Husmor tipsar	30
Vännerna informerar	31



Äntligen är den stora fasadrenoveringen igång och Margaretakyrkan ska få sig ett ordentligt ansiktslyft



Barnens loppis blev en succé. Trots regn och rusk bjöd dagen på flera fina möten och både små som stora fyndade allt från leaker till kläder.



Jubileumsfest, familjegudstjänst och uruppförande av körstycket "Detta är den tredje dagen" skrivet av Maria Löfberg.



Påsken avslutades med en stor påskefest för både liten som stor. Färgglatt, festligt och smarrigt.



"Sköna maj, välkommen. Till vår bygd igen! Ett fyrfaldigt leve för den evigt unga våren.



7

Konfirmation



10

Föräldraskap



22

Elitidrottare på hjul



24

En kvinlig förebild

HAR DU FLYTTAT UNDER
DE SENASTE ÅREN?

GLÖM INTE ATT MEDDELA
DIN FLYTT TILL
OSLO@SVENSKAKYRKAN.SE

FÖREBILD, IDOL ELLER IDEAL?

Kan du på rak arm svara när du får frågan ”vem är din förebild”? Förebilder har de flesta och det kan vara vem som helst, mamma, pappa, kusiner, lärare, kändisar och idoler.

Kanske vi ibland blandar ihop en förebild med att vara idol, men en förebild behöver inte vara det samma som en idol. Jag minns flickrummets plancher på idolerna, blandat med hästplanscher. Tuffa popgrupper och popstjärnor. Inte var de förebilder,

men väl idoler. Lite tuffa och spännande, men de tillhörde inte min värld. En förebild är en person som lär mig någonting, en person som jag känner igen mig själv i och som gör någonting som jag också vill göra. En förebild kan vara att visa på att vara ett exempel eller föregångsmönster. Men, ett ideal däremot är en förebild som kan vara mer eller mindre ouppnåelig. En förebild kan vara en person, ett föremål eller ett koncept. Engelskans role model syftar ofta konkret på personer vars framgån,

bra eller dålig, kan tas efter av andra människor. En bra role model eller en sämre role model. Min gamla musikfröken Ewa var en viktig förebild för mig. Likaså cellofröken Kerstin. De lärde mig mycket. De betydde mycket för mig, uppmuntrade och inspirerade mig i mycket. Jesus är mitt ideal och förebild på min livsvandring. Så på frågan ”vem är din förebild?” Blir mitt svar Ewa, Kerstin och Jesus – och David Bowie.

Vem är din förebild?

*Jag önskar dig en fin sommar
Katarina Bäckelin
Präst i Svenska kyrkan i Norge*

UR KYRKOBOKEN

DÖPTA

25 februari Ocean Marcus Ibsi-Palm
25 februari William Erik Allebert
4 mars Tilla Stalsberg Emilsson
18 mars Signe Johanne Liljenkvist Jensen
9 april Ingrid Annika Byrde
15 april Benjamin Adelbrant Myklebust

15 april Olivia Adelbrant Myklebust
15 april Hennie Maria Vestby Fredin
15 april Linus Gustaf Loke Larvåg
22 april Walter Hennerstedt



Telefon: 23 35 32 50

Expeditionens öppettider:
Helgfri måndag – torsdag kl. 9 –12

Kontaktuppgifter
Hammersborg Torg 8B, 0179 Oslo
Hemsida: www.svenskakyrkan.se/norge
Journalnummer: 46 94 48 42
Bank: Handelsbanken
Norskt konto: 9046 05 05711
Organisationsnummer: 871436142
VIPPS: 10527

Tidningen ges ut gratis till alla bekräftade medlemmar i Svenska kyrkan i Norge.
Prenumerera? Är du inte medlem men skulle vilja prenumerera på magasinet via post kostar det 200 kr/år. Du kan betala via VIPPS-nummer 10527 eller kontonr: 9046 05 05711. Märk betalningen ”Prenumeration” följt av namn och adress. Du kan även få det gratis via epost. Sänd då ett mail till oslo@svenskakyrkan.se

oslo@svenskakyrkan.se

Ansvarelig utgivare: Per Anders Sandgren
Omslagsbild: Emil Lindgren
Redaktör och grafisk form: Karolina Johansson
Årgång: 102
Upplaga: ca 16 000 ex.
Tryckt av: Zoom Grafisk.



Personal

Per Anders Sandgren *Kyrkoherde (präst)*
Mob: 97 03 14 92
peranders.sandgren@svenskakyrkan.se

Katarina Bäckelin *Präst*
Mob: 92 22 12 13
katarina.backelin@svenskakyrkan.se

Veronica Pålsson *Präst*
Mob: 46 44 10 91
veronica.palsson2@svenskakyrkan.se

Kristina S Furberg *Diakon*
Mob: 45 91 53 23
kristina.s.furberg@svenskakyrkan.se

Nina Norrman *Kyrkomusiker/kantor*
nina.norrman@svenskakyrkan.se

Ami Hall *Församlingspedagog*
ami.hall@svenskakyrkan.se

Irene Stenermark *Husmor*
husmor@svenskakyrkan.no

Daniel Löfgren *Vaktmästare*
daniel.lofgren@svenskakyrkan.se

Gints Kronbergs *Vaktmästare*
gints.kronbergs@svenskakyrkan.se

Karolina Johansson *Kommunikatör*
karolina.johansson@svenskakyrkan.se

Lena Hedmar *Kanslist*
lena.hedmar@svenskakyrkan.se

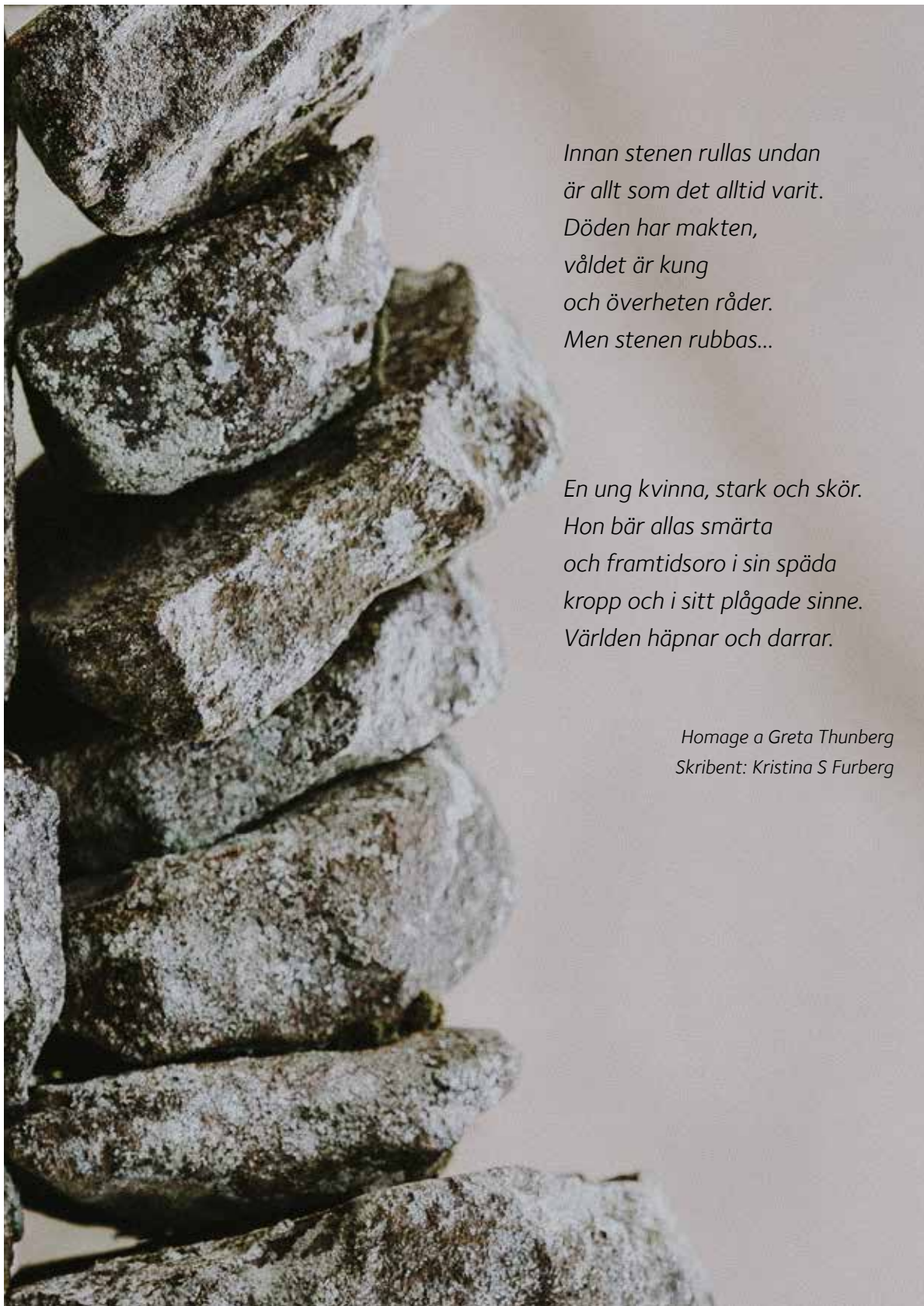
Simon Arlasjö *Körledare*
simon.arlasjo@svenskakyrkan.se

Per Anders Håvelsrud *Organist*
pah@svenskakyrkan.no

Kyrkorådet 2023

Ordförande: Mikael Strandberg
Vice ordförande: Anita M. Hedén Johnsen
Beryl Wilhelmsson
Karin Ibenholt
Gunnar Prytz Leland
Ulrika Löfgren
Maria af Klintberg Herrestahl
Torbjörn Edlund
Per Anders Sandgren – kyrkoherde
Suppleanter
Sara Svensson, Peter Grange, Carola Sommevåg och Alexander Dannerhäll.

Se hemsidan för information om utskott och arbetsgrupper.



*Innan stenen rullas undan
är allt som det alltid varit.
Döden har makten,
våldet är kung
och överheten råder.
Men stenen rubbas...*

*En ung kvinna, stark och skör.
Hon bär allas smärta
och framtidsoro i sin späda
kropp och i sitt plågade sinne.
Världen häpnar och darrar.*

*Homage a Greta Thunberg
Skribent: Kristina S Furberg*

KONFIRMATION

Varför händer onda saker i världen? Kan jag alltid vara mig själv? Vad ska jag bli i framtiden? Du är inte ensam om att fundera över livet. Konfirmation handlar om Gud, livet och det du tycker är viktigt. Det är en tid att upptäcka mer om dig själv och växa som människa.

Tillsammans med andra konfirmander, unga ledare och vuxna får du fundera, diskutera och samtala om livets små och stora frågor, om tro och om vem Gud är. Inga frågor är dumma eller konstiga. Konfirmationen är en tid då du får vara nyfiken, ställa frågor och får uttrycka din tro och ditt tvivel. Det är en möjlighet att lära känna dig själv bättre och samtidigt möta nya vänner.

Konfirmand i Svenska kyrkan i Norge 2023–2024

Från och med i höst börjar vi med ett nytt upplägg där vi koncentrerar konfirmandtiden kring tre läger: ett helgläger i oktober, ett helgläger i januari och ett längre läger i månadsskiftet juni/juli. Mellan lägren håller vi kontakten på olika sätt. Konfirmationen kommer bli den 7 juli 2024 i Margareta kyrkan i Oslo.

Detta upplägg gör det möjligt att vara konfirmand i Svenska kyrkan i Norge oavsett var i Norge du bor. Om du hellre vill bli konfirmerad på din hemort kan vi ordna så att du får en egen konfirmationsgudstjänst i en kyrka i närheten av där du bor.

Vill du ha mer information, anmäla dig eller har någon fråga?

Då kan du kontakta konfirmationsledare
Ami Hall på ami.hall@svenskakyrkan.se

Foto: Magnus Aronsson/Ikon

”
Man lär känna nya människor.
Jag tyckte också om hur öppet
och trevlig miljö det var.
Tidigare konfirmand

VAD SKER DIGITALT I KYRKAN?

MAGGANS BOKCIRKEL

Tillsammans läser vi en bestämd bok som vi sedan samtalar om. Maggans bokklubb finns för dig som längtar efter fler sociala sammanhang och kulturell stimulans. Gruppen måste bestå av minst 5 deltagare.

Mer information finns på hemsidan.



BIBELSTUDIUM

En digital mötesplats där vi utifrån bibelns berättelser och gestalter får samtala om livets frågor här och nu. Vad kan vi lära oss av personerna och är det någon skillnad på frågorna som de brottades med då och de frågor som vi funderar kring idag?

Mer information finns på hemsidan.

REFLEKTION

Några gånger under varje termin publiceras på kyrkans Facebook en reflektion om livet, tro, omvärlden eller annat spännande. Om du inte har Facebook har du möjlighet att gå in via kyrkans hemsida för att ta del av filmen.



SAMTALSSTÖD

Att boka samtal med präst eller diakon i Svenska kyrkan är ett öppet erbjudande, du behöver varken vara medlem eller troende men får förstås gärna vara det. Samtalen är kostnadsfria och väntetiden är oftast högst 10 dagar. Samtalen är själavårdande, inte terapeutiska och vill ge hjälp till självhjälp i olika skeden i livet.

Mer information finns på hemsidan.

JUBILÉET

Församlingen är just nu inne i ett stort och viktigt jubileum och det ska firas. Det blir inte ett nostalgiskt tillbakablickande som jubileum lätt kan bli. Nej, det blir förhoppningsvis frände som bygger församlingen för framtiden. Här nedan är ett litet smakprov på hur du kan vara med och fira under terminen.

PROGRAM

Under jubileet bjuds det in till musikarrangemang, olika historiska vandringar, seminarier och utställningar.

OSLO-SVENSKAR I KYRKANS NÄROMRÅDE

11 juni kl. 12.45

På Hammersborg ligger Margaretakyrkan mitt på den åsrygg som förbinder den medeltida borgen Akershus med Oslos äldsta stående kyrka, Gamle Aker kirke. Svensk-norske historikern Lars Allén tar oss med i närområdet och berättar om de många banden mellan grannfolken just här vid Oslo-svenskarnas kyrka på Oslos ryggrad.

SOMMARCAFÉ MED KÖREN VOX MARGARETA

11 juni kl. 16.00

Kom och njut av eftermiddagsfika tillsammans med vackra och svängiga toner från damkören Vox Margareta.

RÅDLUND & HEGFELDT

– TVÅ SVENSKA KONSTPROFILER I OSLO

17 september kl. 16.00 & framåt

En högtidlig och musikalisk öppning av utställningen i Margaretakyrkan.

Bägge Göteborgare, bägge utbildade på Valand, bägge hade hela sitt konstnärsliv i Oslo, bägge centralgestalter i konstnärskretsar, bägge med en varm relation till Margaretakyrkan, den ene född 1915, den andre 1970. Mycket förenar de två konstnärerna Gunilla Hegfeldt och Christopher Rådlund och det är en glädje att få visa deras konst samtidigt.

Utställningen hänger från 17 september och minst en månad framåt.

Mer information finns på hemsidan.



HAMMERSBORG INNAN 1900

Förstaden Hammersborg är en av Oslos, tidigare Christianias äldsta, efter t ex Vaterland och Grendsen. Hammersborg fanns med i stadsplanen 1704 och kan ses på gamla kartor från den tiden. Man ser kyrkogården och den gamla kyrkan som revs 1756. Där finns också ett högt beläget hus som kallades Hammersborg efter slottskaplanen Hammer som ägde løkken och som gett området dess namn.

Man kan också se några byggnader som benämns stadens hölador. 1638 hade borgarna inne i staden nämligen förbudits att hålla korn- och hölador inne vid sina bostadsfastigheter. Runt 1730 började Hammersborg bebyggas. Området låg utanför den egentliga stadens gräns och växten skedde utifrån behov och möjlighet. Hus och gator byggdes och anlades i alla riktningar, också på höjden.

Numera har namnet Hammersborg nästan försvunnit men lever kvar i namnet på torget och Hammersborgs gata som fick det namnet 2006 efter att ha kallats Vaskebergsgata och sedan Henrik Ibsens gata. Det finns också en Hammersborgs Barnehage på Damstredet.



FÖRÄLDER & FÖREBILD?

Finns det några viktigare förebilder än föräldrarna? Frågan tycks retorisk men är inte självklart enkel. Det insåg jag under samtalet med en av de i Norge mest anlitade psykologerna kring barn och familjefrågor, Hedvig Montgomery.

Vid olika tider i vårt liv betyder människor olika mycket som förebilder. Föräldrarna har alltid en viktig roll som förebilder, men är tack och lov inte de enda och inte i varje stund de viktigaste. Det blev ett spännande samtal.

Föräldrarollen är bland annat att vara förebild. Det har nog alla föräldrar någon gång tänkt kring. Den tanken kan stressa oss när vi inser att vi inte räcker till eller upplever att vi gjort eller gör fel i vår relation till barnen. Vad tänker en psykolog och familjeterapeut om det? Hedvig börjar med att konstatera att föräldrarna är den första anknytningen vi får, men att ju äldre barnet blir ju fler vuxna lär barnet känna och kan få som förebilder. De vuxna blir positiva förebilder inte primärt utifrån sin position, t ex som förälder eller dagisfröken, utan utifrån det förtroende som byggs mellan barnet och den vuxne. När barnet upplever att den vuxne finns där för henne, att den vuxne förstår hennes situation och vill henne väl, då väcks det förtroende som gör den vuxne till en förebild.

Hedvig lyfter fram två kritiska och viktiga tider i ett barns liv som hon uppfattar har särskilt stor betydelse utifrån ett förebildsperspektiv. Det första tillfället är när barnet är mellan 2 och 3 år – när barnet börjar säga "Nej" och hävda sin egen vilja. Vid den tidpunkten är föräldrarna nästan allt i barnets liv, men genom att säga nej blir barnet alltmer sig självt och bygger sin egen identitet. Det är första gången som barnet på allvar utmanar föräldrarna och det blir då viktigt hur respektfullt föräldrarna möter barnets nej. Föräldrarnas förmåga att ta barnets nej på allvar och visa att de vill barnet väl bygger

det förtroende som gör att föräldrar ändå kan ta sig vidare utan alltför smärtsamma konflikter om allt som barnet först säger nej till. "Disciplin går alltid vägen via förtroende", säger Hedvig med tanke på att man som föräldrar ofta behöver ta svåra kamper och sätta gränser i barnuppfostran. Respektfullt bemötande och förtroendebyggnad i relationen är det som gör föräldern till en förebild.

Nästa kritiska och viktiga tid är puberteten. Det är också en tid då barnet skall skapa sin identitet och gör det genom att skjuta föräldrarna från sig. Det är viktigt i barnets vuxenblivande att få distans till sina föräldrar och ofta görs det genom att barnet ifrågasätter föräldrarnas liv, deras sätt att vara på och deras åsikter. I puberteten är en viktig fråga vem man vill vara, vem som är ens bästa vän och hur man vill leva. Just i den tiden söker tonåringen andra förebilder, både bland vuxna och jämnåriga. Det söks bland personer som visar att de förstår, visar uppskattning, som de upplever att de har något gemensamt med. "Därför ligger konfirmationstiden helt rätt i tid", säger Hedvig. "Då får barnet möta andra vuxna som tar deras frågor på allvar". Dessutom påpekar hon att den avslutande festen med den norska traditionen att föräldrarna håller tal till den nykonfirmerade också kommer helt rätt i tid; "då behöver tonåringen få höra hur mycket föräldrarna älskar dem och en försäkran att de kommer fortsätta finnas där för dem". Det behöver tonåringen höra även om föräldrarna just då inte står särskilt högt i kurs som förebilder och ofta uppfattas som lite pinsamma av barnet.

Just i tonåringens frigörelsetid känner sig många föräldrar maktlösa och otillräckliga, särskilt om det paras med en känsla av att det egna livet inte är "föredömligt". Det förebildliga kan vara att den vuxne strävar med sitt liv och visar vilja att kämpa med det som är svårt. Att visa fram ett vuxenliv som trots utmaningar är värt att leva är betydelsefullt i sig, påpekar Hedvig.

"Man får aldrig glömma att människan, och särskilt barn, har en enorm livskraft", säger Hedvig apropå att växa upp under olika omständigheter. "Jag hör så ofta stora historier om små saker som betytt väldigt mycket". Hedvig syftar på berättelser om svår uppväxt där någon annan vuxen än föräldrarna såg

barnets svårigheter eller behov, ställde frågan "hur har du det" eller på något annat sätt visade omsorg, och betydelsen av detta. Särskilt i tonåren kan dessa ögonblick av föredömlig omtanke och respekt bli avgörande och väga upp mycket av brister hos föräldrar eller kompisar. "Kärnfamiljen är en rätt ny företeelse, och en svag länk", menar Hedvig. Barnet behöver så många fler vuxna kring sig för att få goda förebilder att relatera till. Samtidigt är tonåren den kritiska tid då vi söker mer jämnåriga förebilder och då dessa blir viktigare än alla vuxna. Det blir utmanande för föräldern att förhålla sig till, och risken är att den vuxne börjar känna sig liten och maktlös när tonåringen utmanar och väljer kompisarna framför föräldrarna. Hedvigs uppmaning är att vi som vuxna alltid skall komma ihåg att vi är större och mer betydelsefulla för dem än vi känner oss när vi blir rädda att tappa kontrollen. Det vanligaste misstaget vi gör är att vi agerar utifrån känslan att vara liten och rädd. Det bästa vi kan göra är att inte vara så självupptagna. "Varför gör du detta mot mig?", är den självupptagnes fråga som vi skall undvika att tänka eller uttrycka. Istället behöver vi hålla fram frågan "Vad kan jag göra för dig?". Det är lika viktigt att försöka stå över sin självupptagenhet. Det bygger det förtroende som är avgörande för att vi skall kunna betraktas som goda förebilder.

Skrivent: Per Anders Sandgren

Hedvig Montgomery

Född: 1968

Uppvuxen i: Uppsala

Bor: Oslo

Yrke: psykolog med familjeterapi som specialitet. Författare och föredragshållare.



EN CYKLANDE FÖREBILD

Han har tävlat i både OS och VM och är en av Sveriges främsta mountainbikecyklister. Som elitidrottare blir det många timmar på cykeln för Emil Lindgren varje vecka, både på leriga stigar i skogen och utmed Sveriges vägar.

Att vara idrottare på elitnivå innebär inte enbart många träningstimmar och stora tävlingar utan också att många ser upp till en som en förbild. Vad tänker Emil om sin och andra idrottares roll som förebild och är det någon skillnad på att vara en förebild som elitidrottare och som pappa?

Vad innebär det att vara en förebild?

För mig så handlar det om att vara någon som visar vägen och går i framkant för just det jag gillar eller tror på. Att vara en förebild är nog de flesta på ett eller annat sätt, även om man själv kanske inte tror det så finns det ofta någon som ser upp till dig.

Ser du dig själv som en förebild?

Absolut så känner jag mig som en förebild för många personer där ute. Jag har under många år varit en person som är rätt rak och ärlig med vad jag tycker och står för. Inom mitt idrottande så har jag haft och har fortfarande en kul resa och genom att dela den resan så upplever jag att det är många som vill följa med på vad som händer.

Vad tänker du om att andra har dig som förebild? Har det påverkat dig som idrottare? På och/eller utanför tävlingsbanan?

Jag vill tro att jag är rätt ärlig och "normal" i min stil att vara och i mina ögon så borde jag vara en rätt OK förebild ändå. Om det påverkar mig som person så

är svaret helt klart JA, men inte så mycket att jag behöver göra några större ändringar i min tillvaro. Jag behöver ibland tänka efter en gång extra innan jag säger något eller hur jag betar mig i vissa situationer. Jag behöver också vara noga med att vara mina sponsorer trogen i vad jag använder för material etc. Allt ska vara helt, rent och snyggt. Det är viktigt!

Kan du minnas första gången du kände att här är en person som ser upp till mig och har mig som sin förebild?

Jag tog min första SM-medalj som 12-åring och i samma veva blev jag någon slags ungdomsstjärna i Sverige. Redan vid 13 års ålder blev jag någon som både vuxna och yngre både såg upp till och eventuellt föraktade då jag fullkomligt tog över översta steget på prisballen.

Många barn har förebilder inom den idrott som de håller på med. Tycker du att elitidrottare generellt är bra på att vara förebilder?

Jag tycker helt klart att idrottare är bra förebilder och att idrott är ett sätt att skapa en aktiv livsstil där rörelse ligger i fokus. Att röra på sig skapar förutsättningar för allt hör ihop i livet och jag är tacksam att jag får vara en del i att motivera andra till att cykla eller liknande. Vi är alla olika och vad vi väljer att inspirera med är helt upp till var och en men i mitt fall så tror jag på att inte vara någon jag inte är och vara väldigt ärlig med hur det är i min



Emil Lindgren

Född: 1985

Bor: Allingsås

Yrke: Professionell MTB-cyklist

Moderklubb: CK Natén Säter

Nuvarande klubb: Team Serneke Allebike

Meriter: VM silver sprint 2014, segrare Cykelvasan 2019 och 2022, svensk mästare alla klasser från 13 års ålder. Ca 70 SM-medaljer. Flertalet internationella segrar och pallplatser.

Foto: Svenska Cykelförbundet



som nog många skulle säga är att vara en bra förebild. Vad var det som gjorde att du ville engagera dig i det?

Musikhjälpen var en kul grej för en god sak, precis ett sådant engagemang jag tycker att både jag och andra i princip är skyldiga att ställa upp på då och då. Kan mitt engagemang göra så fler ställer upp och hänger på så är det en självklarhet.

Du är pappa till två pojkar. Tycker du att det är någon skillnad på att vara en förebild som förälder och som idrottare? Om det är någon skillnad, vad är det som skiljer i så fall?

Jag har två helt grymma grabbar och papparollen är något jag aldrig i mitt liv skulle vilja byta bort. Det har sina utmaningar men i mångt och mycket så är det liknande. Jag försöker även där vara precis som jag är och förmedla vikten av vissa saker. De är duktiga och

jag är glad att jag får vara en del av deras liv.

Hade du någon förebild när du var liten och har du någon idag?

Jag har aldrig haft någon MEGA förebild utan sett upp till flera personer där ute. Jag är en tänkare och funderar otroligt mycket på det mesta och just vem eller vilka jag ser upp till har varit något jag tänkt mycket på de senaste åren. Jag har några få mäniskor runtomkring mig som betyder mycket och som jag ser upp till. De är väldigt olika personer men alla har egenskapen att de är sådana "som gräver tills gropan är klar". Starka personer som på sitt sätt siktar högt och gör sitt yttersta för att leverera. I deras sällskap kan jag känna mig "liten" och säker på att "allt kommer gå bra". Tillsammans är vi starka och det gör att livet känns lite extra roligt att leva.

Skribent: Veronica Pålsson

Foto: Privat

vardag. Dela med mig av upp och nedgång samt inte "vara någon annan" än den jag är.

Mountainbike är en förhållandevis liten sport. Nybörjarna på 8-10 år och elitklassen är på samma tävlingsarena och hela mountainbike-familjen samlas på samma ställe när det är tävlingar. Skulle du säga att det blir extra viktigt med goda förebilder i ett sådant sammanhang jämfört med de stora idrotterna?

Vår sport är förhållandevis liten och tjuvningen i det hela är att hela familjen faktiskt kan vara på samma tävlingsarena. Bättre sätt att få se sina idoler på nära håll finns nog inte men helt klart så är det då viktigt att alla sköter sig och gör sitt bästa för att helheten ska bli bästa möjliga den tävlingshelgen. Känslor ska få finnas hos alla, både högt och lågt men tillsammans blir det viktigt att stötta upp varandra och göra det till en minnesvärd upplevelse.

Om man är en förebild som t.ex. elitidrottare, artist, skådespelare eller annat, upplever du att det är lika viktigt att man är en förebild privat eller är det bundet till rollen?

För mig så hänger allt ihop och jag själv lever mer eller mindre exakt så som jag utger mig för att göra. Men viktigt är nog att de större förebilderna där ute får utrymme att "bara vara" ibland så de kan hämta energi till sig själva som de senare kan ge vidare till andra.

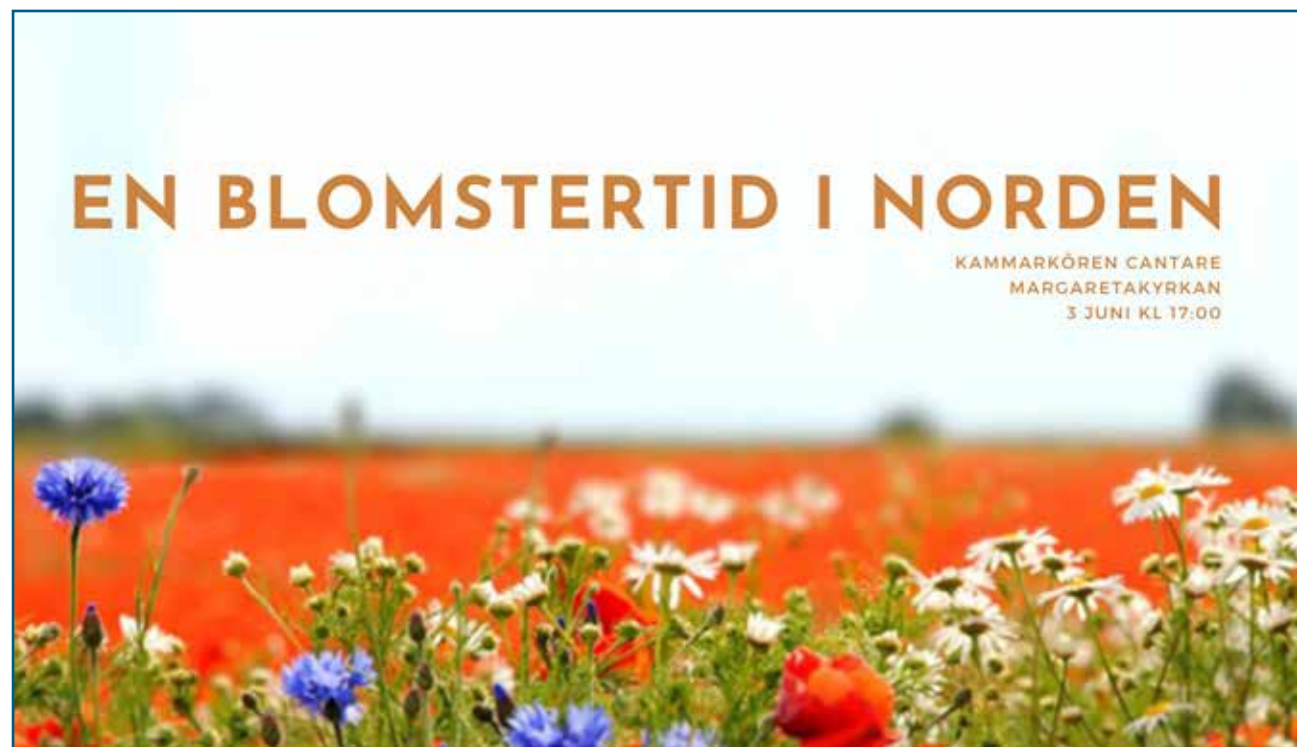
Är det svårt eller jobbigt att vara en förebild?

Inget jobbigt alls egentligen men ibland så kan nog vissa få för sig att t.ex. jag är en "special människa" bara för att jag är bra på att cykla. Jag är precis som alla andra, en vanlig person.

Du engagerade dig i Musikhjälpen 2022, något

EN BLOMSTERTID I NORDEN

KAMMARKÖREN CANTARE
MARGARETAKYRKAN
3 JUNI KL 17:00



PÅ GÅNG I OSLO

I Svenska Margaretkyrkan finns det något för alla. Allt från musik och sång till samtal och möten. Här kan du hitta ett axplock av det som är på gång i Oslo. Med reservation för ändringar.

Se hemsidan eller kontakta expeditionen för de senaste uppdateringarna: www.svenskakyrkan.se/norge/oslo.



BARNENS NATIONALDAG

Söndag 4 juni kl. 11.00

EMIL I LÖNNEBERGA FYLLER 60 ÅR

Ett festligt barnkalas med lekar, sång och skojiga aktiviteter i och runt kyrkan. Tema för dagen är Emil i Lönneberga.

Mer information kommer på hemsidan.



© The Arvid Lindgren Company / Bildbyråerna Berg/Björn Berg

SVERIGES NATIONALDAG

Tisdag 6 juni kl. 19.00

HIPP HIP HURRA

Margaretkyrkans kammarkör bjuder in till en klassisk nationaldagskonser. Det blir visor, folkmusik och klassisk svensk körmusik, och tal av ambassadör Cecilia Björner

Mer information kommer på hemsidan.



SHARED READING

Onsdag 7 juni kl. 12.00

TERMINENS SISTA ONSDAGSTRÄFF

Anneli är en svensk diakon med tjänst i Kampen och Vålerenga menigheter. Hon berättar om ett sätt att läsa bibeln som kallas Shared Reading. Vi får också pröva på detta tillsammans.

Mer information kommer på hemsidan.



HISTORISKVANDRING

Söndag 11 juni kl. 12.45

SVENSK-NORSK HISTORIA

På Hammersborg ligger Margaretkyrkan mitt på den åsrygg som förbinder den medeltida borgen Akershus med Oslos och Gamle Aker kirke. Svensk-norske historikern Lars Allén tar oss med i närområdet och berättar om de många banden mellan grannfolken i området.

Mer information kommer på hemsidan.



MUSIKALISKT SOMMARCAFÉ

Söndag 11 juni kl. 16.00

KÖREN VOX MARGARETA

Kom och njut av eftermiddagsfika tillsammans med vackra och svängiga toner från damkören Vox Margareta.

Mer information kommer på hemsidan.

MIDSOMMAR PÅ VOKSENÅSEN

Fredag 23 juni

ÄKTA SVENSK TRADITION

För er som vill fira en traditionsenlig midsommar rekommenderas Voksenåsen och Norsk-Svensk Forenings firande på Voksenåsen. Midsommarstång, dans, sång och mycket mer.

Mer information på hemsidan.



KVÄLLSRETREAT

Onsdag 6 september kl. 17.30

EN KVÄLL I VILA

Ett par gånger per termin inbjuds till retreat i kyrkan. Det innebär en enkel kvällsmåltid, veckomässa i kapellet och därefter tystnad och stillhet fram till en gemensam aftonbön

Mer information och anmälan kommer på hemsidan.

FÖRSAMLINGSFEST

Söndag 10 september kl. 11.00

ÄNTLIGEN MÖTS VI

Välkommen till en festlig upptakts gudstjänst med efterföljande kyrkkaffe. Barnkören kommer att delta med sång. Du får möjlighet att hälsa på nya och gamla vänner som du kanske inte sett under sommaren.

Mer information kommer på hemsidan.



KRÄFTSKIVA

Torsdag 14 september

KRÄFTOR KRÄFTOR KRÄFTOR

Ingen sensommar utan kräftskiva. Hylla sensommaren och hösten med fest i Margaretkyrkan. Det blir en kväll med mycket god mat, underhållning och trevligt sällskap.

Mer information och anmälan kommer på hemsidan.

OSLO

BARN OCH FAMILJ

FAMILJELÖRDAG

Två lördagar i månaden kl. 10.00-13.00

BABYCAFÉ

Tisdagar kl. 13.00-16.00

Torsdagar kl. 10.00-13.00

BARNKÖRER

Två lördagar i månaden kl. 10.00-13.00

TRO OCH LIV

GUDSTJÄNST

Söndagar kl. 11.00

KVÄLLSMÄSSA

Onsdagar kl. 18.30-19.00

TYST MEDITATION

Onsdagar kl. 18.00-18.30

ORGELMEDITATION

En onsdag i månaden kl. 18.00-18.30

SAMTALSGRUPP – TALA TRO TALA LIV

En onsdag i månaden kl. 19.15-21.00

UNGA VUXNA

7-UP

Varannan söndag kl. 15.00-18.00

KÖRSÅNG

BARNKÖRER

Två lördagar i månaden kl. 10.00-13.00

KORALL-KÖR

Några söndagar varje termin

VOX MARGARETA

Måndagar kl. 19.00-21.00

KAMMARKÖREN

Tisdagar kl. 18.45-21.15

ÖVRIGT

LÖRDAGSCAFÉ

Två lördagar i månaden kl. 10.00-13.00

ONSDAGSTRÄFFEN

En onsdag i månaden kl. 12.00-14.00

MAJKLUBBEN

Första måndagen i månaden kl. 17.30-20.00

Med reservation för ändringar. Se hemsidan för de senaste uppdateringarna: www.svenskakyrkan.se/norge.



SOMMARSHEMA

22 JUNI-4 SEP

SÖNDAG

KL 11.00 GUDSTJÄNST

MÅNDAG

KL 12.00 SOMMAR PÅ
TERRASSEN

TISDAG

KL. 13.00-16.00
POP-UP BABYSÅNG
KL. 18.30
KVÄLLSMÄSSA

EXPEDITIONEN ÖPPEN

MÅN - TIS KL. 10.00-12.00

EXPEDITIONEN STÄNGD V.29-V.30

Gilla sidan

Svenska kyrkan i Oslo

Facebookgrupper:

Babycafé Oslo

Familjelördag

Ung i Oslo

VOX Margareta

Kammarkören Margareta kyrkan

facebook

SOMMAR I OSLO



POP-UP BABYSÅNG

Tisdagar från och med 7 juni kl. 13.00-15.00

SOMMAR OCH SÅNG I PARKEN

Varje tisdag möts vi i Frognerparken (bakom parkeringen till Frognerbadet). Ta med dig fit, fikakorg och ett soligt humör. På långt håll ser du vår strandflagga.

Mer information på hemsidan.

SOMMARFIKA PÅ TERRASSEN

Måndagar från och med 27 juni kl. 12.00-14.00

SOMMAR, SOL OCH FIKA

Tillsammans njuter vi av en lättare fika på kyrkans terrass.

Anmälan till expeditionen senaste samma dag kl. 10.30 på tel: 23 35 32 50 eller mail oslo@svenskakyrkan.se

Mer information och anmälan på hemsidan.



SOMMARUTFLYKT

Onsdag 5 juli

LANGØYENE

Följ med på en härlig bad- och lekutflykt till den härliga ön Langøyene. Gemensam lek, tipspromenad och tid att äta den medhavda matsäcken.

Mer information och anmälan på hemsidan.

SOMMARUTFLYKT

Onsdag 19 juli

BESÖK EIDSVOLL OCH RØISILJEN BIGÅRD

Följ med till Eidsvoll och besök Eidsverket och församlingsmedlemmen Ingegårds bigård i Minnesund.

Mer information kommer på hemsidan.



SOMMARUTFLYKT

Onsdag 2 augusti

BLAAFARVEVÆRKET

Bli med på en historisk vandring på Blaafarveværket, upplev konsten och njut av naturen.

Mer information kommer på hemsidan.



TRONDHEIM



UPPTAKT INFÖR HÖSTEN!

27 augusti klockan 11.00

Efter mässan denna söndag presenteras höstens aktiviteter och evenemang.

Bowling för hela familjen, körövning, bokcirkel, första advent och Lucia är bara ett axplock.

Detta vill du inte missa.

Mer information på hemsidan.

När ses vi?

Söndag & måndag:
27-28 aug

Se hemsida för datum, aktiviteter och mer information.

Vad gör vi?

Söndag kl. 11.00 Söndagsmessa
Måndag kl. 18.00 Bokcirkel

Var ses vi?

Ilen kirke (Kongens gate 99).



PÅ GÅNG I ÖVRIGA NORGE

STAVANGER



MIDSOMMARFEST

17 juni kl. 11.00-14.00

Kom och var med på en sommarfest där vi både firar midsommar och att Emil i Lönneberga fyller 60 år. Det blir tipspromenad, pyssel, lekstationer, fiskdamm och mycket annat skoj. Och självklart blir det mat och gott fika när det är fest och kalas!

Kom gärna utklädd till någon av personerna i Emil-berättelserna.

Mer information på hemsidan.

När ses vi?

Torsdag - Lördag:
15-17 juni
31 aug-2 sep
12-14 okt
9-11 nov
7-9 dec

Vad gör vi?

Torsdag kl. 19.00
Bokcirkel
Fredag kl. 18.00-21.00
Fredagsklubben
Lördag kl. 10.00-13.00
Öppet café & Familjekyrkis.

Var ses vi?

Kampen kirke (Seehusensgate 47)



BERGEN

HÅLL UTKIK!
I höst startar
Familjekyrkis.



BARNENS DAG

18 juni kl. 16.00- 18.00

Kom och fira med Emil i Lönneberga som fyller 60 år! Det blir pyssel, tipspromenad, fiskdamm, lekstationer och mycket annat skoj. Självklart bjuder Emil på fika till alla som kommer och vill fira med honom.

Kom gärna utklädd till någon av personerna i Emil-berättelserna.

Mer information kommer på hemsidan.

När ses vi?

Söndag & måndag:
18-19 juni
3-4 sep
15-16 okt
12-13 nov
10-11 dec

Vad gör vi?

Söndag
Kl. 16.00 Kör för ungdom & vuxen
Kl. 17.00 Mässa med efterföljande kyrksoppa
Måndag
Kl. 17.00 Bokcirkel

Var ses vi?

Johanneskirken (Nygårdshøyden).

TRONDHEIM, BERGEN & STAVANGER



BOKCIRKEL

Trondheim- En måndag i månaden kl. 18.00
Bergen- En måndag i månaden kl. 17.00
Stavanger- En torsdag i månaden kl. 19.00

Tillsammans samtalar vi om livets stora och små frågor utifrån en bok som vi läser tillsammans.

Mer information på hemsidan.

Präst i Trondheim

Katarina Bäckelin
katarina.backelin@svenskakyrkan.se

Präst i Stavanger & Bergen

Veronica Pålsson
veronica.palsson2@svenskakyrkan.se

Musiker i Stavanger & Bergen

Nina Norrman
nina.norrman@svenskakyrkan.se

VILL DU FÅ NYHETSBRIVET?

Sänd ett mail till oslo@svenskakyrkan.se så får du en påminnelse inför varje träff.

(Om du redan registrerat din mail men inte mottagit Nyhetsbrevet, ta en titt i din skräppost).

Gilla sidan

Svenska kyrkan i Stavanger
Svenska kyrkan i Bergen
Svenska kyrkan i Trondheim

facebook

ALVA DAHL

Slå rot i
förvandlingen*Gunnel Vallquists
liv och livshållning*

ELLERSTRÖMS

Slå rot i förvandlingen

Gunnel Vallquist, ett namn som många känner igen men vem var hon egentligen och vilka tankar och idéer upptog henne? Alva Dahl är bland annat översättare, lyriker och stilist. Hon har skrivit denna biografi över Gunnel Vallquist som givits ut på Ellerströms förlag.

När Gunnel Vallquists namn nämns är det ofta hennes översättning av Marcel Prousts På spaning efter den tid som flytt, som lyfts fram. Detta verk i sju volymer tog Vallquist mer än 30 år att översätta. Förutom översättningsarbete var Vallquist ledamot av Svenska akademien, hon var skribent och debattör med särskild inriktning mot trons områden.

Titeln på boken är en del av ett citat av Simone Weil, en annan av vår tids stora tänkare, som Vallquist tagit med i sin egen betraktelsesamling Steg på vägen från 1983. I sin helhet lyder det "Att gå in i motsägelsen, att vila i spänningpunkten, att slå rot i förvandlingen..." ord som säger mycket om den människa Vallquist var. Hon sökte svar på livets utmaningar och arbetade ständigt med frågan om vad det innebär att vara människa.

När den svenska tankevärlden upplevdes för trång sökte hon sig till Frankrike, Italien och Ryssland där hon uppfattade att livets och tankens paradoxer hade större utrymme. Vallquist brottades med frågor som rör tillhörighet och självständighet – att vara en del av en gemenskap utan att göra avkall på sin egen identitet, sin särart. För egen del valde hon ett liv i enkelhet, regelbundenhet och

askes – inspirerad av klosterkallets livsregler. Hon hade nära vänner i olika trostraditioner och kämpade bland annat med romersk katolska kyrkans officiella hållning i nattvardsfirandet där den som inte är romersk katolik utestängs från firandet. Något som naturligtvis blir svårt och sårande för den som utestängs från ett så viktigt uttryck för gemenskap vänner emellan liksom med Gud.

Slå rot i förvandlingen ger möjlighet att lära känna Gunnel Vallquist närmare, en kvinna som betyder mycket för kyrkans utveckling i vår egen tid. Här kan du höra ett samtal mellan Alva Dahl och Biskop emerita Caroline Krook. https://www.youtube.com/watch?v=rISvx_53jtQ

*Text: Kristina S. Furberg
Slå rot i förvandlingen
– Gunnel Vallquists liv och livshållning
Författare: Alva Dahl
Förlag: Ellerströms
ISBN/EAN:978 91 7247 6127*

BATSEBA

– EN KVINNIG FÖREBILD

Charlotte Frycklund har skrivit två uppmärksammade böcker om kvinnor i bibeln. Det är viktiga böcker eftersom de lyfter fram kvinnliga förebilder



Förebild. Det kan betyda, om vi tänker på människor, någon som man känner igen sig i – en bild att spegla sig emot. Det var på det sättet Charlotte Frycklunds författarskap började. Hon hade just förlorat ett barn och kände ett behov av att vara med någon som varit med om något liknande. Det fanns ingen i familje- eller vänskretsen, vad hon visste, som förlorat ett barn. Det var ensamt och hon längtade efter att uppleva samhörighet i sorgen. I sökandet efter förebilder såg hon det klassiska motivet 'Pieta', det vill säga bilden när Maria håller den döde Jesus i sina armar. Hos Maria fanns erfarenheten av att förlora ett barn, men om just den erfarenheten berättar evangelierna lite. Hon

slogs av insikten att så är det med många kvinnliga getsalter i bibeln. De bär på mängder av viktiga erfarenheter som kan göra dem till förebilder för oss men dessa skymms ofta av andra berättelser. Ja, kvinnor finns ofta i bibeln, men mest i bakgrunden. Charlotte exemplifierar med Pilatus hustru. Pilatus var guvernör i den romerska provinsen Judea när Jesus fängslades och ställdes inför rätta. Precis inför domen av Jesus hade Pilatus hustru en dröm om den där uppmärksammade profeten. Drömmen var obehaglig och fick henne att skyndsamt sända en varning till sin man att han inte skulle ha något med den där mannen att göra. Pilatus lyssnade inte på sin hustru och "the rest is history". Pilatus är

därför den som världen över, varje söndag, nämns i trobekännelsen; "...pinad under Pontius Pilatus...". Hustrun är namnlös och nästan bortglömd.

Själva nedtecknandet av kvinnors berättelser i bibeln började som en utmaning. Fastetiden skulle börja och flera av vännerna berättade att de skulle "FB-fasta", det vill säga ta en paus från sociala medier under fastan. Charlotte tänkte då att hon i stället skulle publicera en berättelse om dagen om kvinnor i bibeln. Hon började med Eva och föreställde sig hur det vara att stå där med "äpplet". Hur var det egentligen? "Skulle jag själv kunnat motstå frestelsen att få kunskap?", funderar Charlotte. Idén var att plocka ur kvinnorna i den större "frälsningshistoria" som de satts in i och ta fram deras egna erfarenhet och berättelse. Det finns ju fler än 40 kvinnor i bibeln, så när fastan var över så fortsatte hon att skriva och det slutade med boken om 101 bibliska kvinnogestalter, 101 möjliga kvinnliga förebilder i bibeln.

Jag bad Charlotte välja en av de 101 kvinnorna.



När Charlotte valde Batsaba blev jag förvånad. Min förvåningen berodde lika mycket på okunskap som på fördomar. Charlotte börjar berätta och jag inser att den litterärt populära bilden av Batsaba som förförerska inte har biblisk förankring. Den bilden är en sexualisering som döljer en viktig berättelse om en stark kvinna. Först maktlös och ett offer för en mäktig mans begär, men sedan en självständig och handlingskraftig person som får mandat och tar plats. Så hade hon inte tänkt sig livet, men kung Davids förbrytelse mot henne ställde henne i en situation som hon fick göra det bästa av för att överleva – och det blev bra.

Skrivent: Per Anders Sandgren
Foto: Josefin Casteryd



En dag ska jag stanna till på ett hustak i Jerusalem och avstå från att bada. Något ska jag väl lära mig av historien.

VEM VAR BATSEBA? ANDRA SAMUELSBOKEN 11:2–12:24

En dag ska jag stanna till på ett hustak i Jerusalem och avstå från att bada. Något ska jag väl lära mig av historien.

Så ofta har du utmålats som en fresterska, Batsaba. Ändå står det inget om det i texten, att du skulle ha frestat någon med avsikt. Du badar bara, troligen ett reningsbad efter mens. Texten är tyst om vad du ville. Överväldigande tydlig om vad David ville. När din graviditet blir känd försöker David först få din man att ligga med dig så att barnet ska anses vara hans. När det inte fungerar skickar David ut din man i strid, i främsta ledet, för att han ska dö. Och så är det problemet ur världen. För David alltså. Vad känner du, Batsaba, inför den här kungen, som kan knäppa med fingrarna och styra över liv och död? Han tar beslut, impulsiva och ogenom-

tänkta beslut, som ändrar allt. Vad känner du? Och vad tänker du om kungens Gud, som straffar David genom att ta livet av din son? En oskyldig, nyfödd son?

Ingen skriver ner vad du tänkte och kände. Vi har en text av David, en psaltarsalm full av ånger, en psalmtext som vi än i denna dag använder i syndabekännelsen. David skriver den efter att han tagit livet av din man. Han pratar om sin skuld och sin ånger. David kan uttrycka sig så vackert att vi fortfarande rörs av orden. Men dina ord skriver ingen ner. I stället står det att David ska trösta dig (kanske mest sig själv) med att gå in till dig igen. Var det en tröst? En man har han tagit ifrån dig, och ett barn, den här David som såg dig på ett tak och ändrade hela ditt liv.



Men det kommer en tröst. Du får en son till, Batseba. Salomo, den visaste av alla, blir din andra son med David. Och nu får vi höra dina ord, Batseba, många år senare, när du vill att David, gammal och halvt senil, ska utse sin efterträdare till kung. Du vill att han ska välja Salomo, inte Adonia. Adonia är en av Davids söner, men inte din son. Därför är det viktigt att du ser till att det blir Salomo som blir utsedd. Oj, vad du kan tala, Batseba, som du kan lägga orden. Det är få ord, men effektiva – de ändrar allt – på samma sätt som David en gång i tiden ändrade allt för dig.

En viktig skillnad dock: David förändrade hela ditt liv för att han kände för det just då. Du förändrar Davids sista beslut för din sons skull. För någon annans skull. Du satsar allt på de ord du säger. Du har till och med ordnat så att du får uppbackning från annat håll. Ord, ord, ord. Det fungerar. David ändrar sin plan, kung Salomo får efterträda honom. Och så slutar din berättelse, lika underbart som alla kvinnors berättelser borde sluta – med upprättelse. Din son blir kung. Du får en titel: kungamoder. En plats i samhället. Och till sist får jag höra din röst.

Gud, det är så många röster vi inte hör, så många vars berättelser inte skrivits. Tack för att du ser oss, var och en, även när ingen annan gör det. Amen.

Författare: Charlotte Frycklund
Bibelns kvinnor:
101 möten med kända och okända systrar
Förlag: Argument förslag
ISBN/EAN: 9789173155854

Visste du att...

Andra Samuelsboken handlar om kung Davids tid som kung. Batseba blev kung Davids hustru efter att David "tagit livet" av hennes första man. David fick först syn på henne från palatset när han såg henne bada. Batseba är också en av dem som nämns i Jesus stamtavla i Matteusevangeliet.

Namnet Batseba betyder »ed«. Batseba har en enda replik i Bibeln:

Jag väntar barn.



MUSIK I SOMMARKVÄLLEN

Varmt välkommen till sommarens orgelkonserter i Margaretakyrkan! Under fyra söndagar i juli har du möjlighet att njuta av orgelmusik från framstående organister i Margaretakyrkan.

SÖNDAG 2 JULI KL. 19.00
ORGANIST PAUL R. WILMOT
Verk av Ludvig Nielsen, Fredrik Sixten
och Edward Elgar.

SÖNDAG 9 JULI KL. 19.00
ORGANIST PER ANDERS HÅVELSRUD
Verk av Max Reger. Utdrag från hans
orgel, op. 145 Sieben Stücke.

SÖNDAG 16 JULI KL. 19.00
ORGANIST SEBASTIAN JOHANSSON
Verk av Bach, Fauré, Lindberg, Waldenby,
Olsson och Demessieux

SÖNDAG 23 JULI KL. 19.00
ORGANIST SIMON NILSSON
Verk av Pachelbel, Muffat, Buxtehude & Bach.

Entré 100 kr

Mer information på hemsidan.



KATEKUMENATET - VUXEN VÄG TILL TRO

Genom att mötas i en fast grupp under ett års tid, fira gudstjänst tillsammans och dela tro med varandra vill församlingen erbjuda tillfälle till fördjupning i tron. Modellen som utarbetats i Svenska kyrkan i Sverige kallas Katekumenat – vuxen väg till tro.

Vill du veta mer?

Då kan du ta kontakt med diakon Kristina Kristina.s.furberg@svenskakyrkan.se eller pedagog Ami Ami.hall@svenskakyrkan.se.

Mer information på hemsidan.

I LOOK TO YOU

As I lay me down
 Heaven hear me now
 I'm lost without a cause
 After giving it my all
 Winter storms have come
 And darkened my sun
 After all that I've been through
 Who on earth can I turn to?
 I look to you
 After all my strength is gone
 In you, I can be strong
 I look to you
 I look to you
 And when melodies are gone
 In you, I hear a song
 I look to you.

Text: R. Kelly & framförd av Whitney Houston



Vem är den rätta förebilden för dig? Ronja Rövardotter, politikern som har rest sig efter skandaler, fotbollslegenden som donerar pengar till slummen han växte upp i, eller min vän trebarnsmamman som har eget företag och en man som är kroniskt sjuk?

Barndomens förebilder har falnat för länge sedan. Jag kommer ihåg besvikelsen när jag förstod att Whitney Houston var en gudomlig sångerska, men att hon samtidigt inte klarade att leva utan kokain. Nu som "vuxen" kan jag fortfarande komma på mig själv med att falla för bilden av en slags fantasi-mirakel-kändis-människa, som jag inte ens har träffat. När jag var liten hade alla mina förebilder olika egenskaper som jag trodde att jag själv inte hade, men som jag i hemlighet önskade mig. Det skapade en distans, ett avstånd mellan mig och förebilden.

I sången I look to you sjunger Whitney Houston just

I look to you. Hon sjunger inte I look up to you!

Jag längtar fortfarande efter en förebild att luta mig mot, som jag kan vända mig till och som jag hoppas kan hjälpa mig med att rädda mig från mig själv ibland. En som kan ge mig styrka.

Förebilderna, nu också så kallade influencers, bubblar upp på instagram, i form av coacher, föredragshållare och andra som verkar ha insett en massa jag själv inte har förstått. Jag tillägnar förebilderna egenskapen att ha knäckt en slags livskod i stil med "bara gör såhär så blir allt bra". Jag tänker mig alltså fortfarande att de har något jag själv inte har. Men är det verkligen så?

Vad är det jag söker? En egenskap, en livsstil, en drive, ett hopp om att allt ska ordna sig, eller bara en längtan efter gemenskap? Istället för att se efter lösningar hos

andra, kanske jag ska börja inifrån, och se på vad jag redan har och står för?

Vem vill jag vara?

Jag vill vara: en klartänt, stark, tydlig, generös person. En som vågat och vunnit, en som stod upp för sig själv och de hon håller av, en som stod ut lite till och gjorde det med kärlek, trygghet och oövervinnlig vilja. En som valde att vara hel på vägen fast allt runtomkring gungade.

Är detta egenskaper jag redan har ibland? Har jag redan idag möjlighet att vara den jag vill vara oftare? Kan jag be om hjälp och stöd hos de som ser mig och känner mig? Kan jag dra nytta av erfarenheter som jag känner igen mig i? Från en dikt, en film, en saga, eller i kanske en text skriven för två tusen år sedan? Vem kan visa nästa steg på vägen?

I bland behöver man någon som går före, en vän man kan stötta sig på när man behöver hjälp, som man kan växla ansvaret med, om att vara svag eller stark, eller båda delarna samtidigt.

Vem är där för dig? Vem kan gå före när du behöver det?

Det är alltid en del av mig själv jag ser efter i mina förebilder. Det är den sidan som är gudomlig i mig, som jag inspireras av i dig. Där kan vi mötas och då är du min förebild.

Skribent: Kristina B. Holmblad

Husmor tipsar

Mat, hälsa och välmående....

Text: Irene Stenermark

Hej på er alla.

Jag vill passa på att tacka alla som hälsat mig välkommen till Margaretakyrkan. Ni har sannerligen varit förebilder för mig för hur vi tar emot varandra. Ett stort tack!

För mig ligger ordet förebild helt på det personliga planet. Mina förebilder är de som på olika vis gör fina avtryck i andra människors liv. Stort som smått har för mig ingen betydelse. Jag uppskattar mer det lilla, som kan ske ofta och är så fint, än det stora.

En dag i april kom församlingsmedlemmen Ulla till mig för att visa sin fina bok "Kajsas kokbok" från 1930 - talet. Då jag gärna odlar och har flera tomatplantor på gång som ska ut på kyrkans terrass blev jag extra glad när jag hittade ett recept på en tomat sallad. Ett perfekt recept när det är dags att skörda tomaterna i sommar. Tänk något så spännande som tomat och kanel.

Önskar er alla en skön och lagom varm sommar.



Foto: Åkesberg/Photoay

Kajsas Tomatsallad

2 kg gröna tomater
1 dl ättika
1 liter vatten

Lag
5 dl ättika
5 dl vatten
1 kg strösocker
10 st kryddnejlikor
1 bit kanel (ca. 10 cm)

Gör så här:

1. Tvätta tomaterna och gör hål i dem med en gaffel.
2. Lägg tomaterna i någon timma i ättika och vatten.
3. Koka lagen tills den skummar.
4. Lägg i tomaterna och låt dem sakta koka upp. Tomaterna ska bli mjuka men inte spricka. När de är klara lägger du i dem i en glasburk.
5. Låt lagen koka ytterligare. Häll lagen över tomaterna i burkarna.
6. Täck burkarna med tyg och låt stå med i 3-4 dagar.
7. Häll av lagen och låt den koka i 10-15 min. Upprepa punkt 5 2-3 gånger med 3-4 dagars uppehåll. Sista gången låter du lagen kallna och häller sedan över till tomaterna en sista gång.

Kajsas Kokbok,

som redan nu efter mycket kort tid föreligger i sin tredje upplaga, har kunnat glädja sig åt en stor och berättigad framgång. Tusentals husmödrar i våra jordbrukarhem landet runt ha redan i många år haft god hjälp av »Kajsas» recept i Jordbrukarnas Föreningsblad och de ha nu fått dessa samlade i denna med trevligt bildmaterial försedda bok, klart och redigt uppställd och med många goda råd i de inledningskapitel, som föregå varje särskilt avsnitt i boken. Genom att ständigt poängtera användningen av jordbrukets egna produkter är den beaktansvärd.

Som lärobok i fortsättningskolorna på landet och i lantushållsskolorna kan »Kajsas Kokbok» varmt rekommenderas. I synnerhet för den nu i många av dessa skolor införda individuella undervisningen i hushållsarbete bör denna bok genom sina lagom avpassade recept bl. a. kunna tjäna till att minska den tidsödande receptskrivningen.

Husmödrar, lärarinnor och elever, som använda »Kajsas Kokbok» i sitt arbete, komma säkert att enstämmigt berömma den.

Brogård, Vattholma den 27. 1. 1936.

Ljudis Åkerst.

Vem är du?

J	N	
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Kvinna
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bor i eller pendlar till Norge
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Gammal
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ung
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bor utanför Sverige
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Är mitt i karriären
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Har jobbat färdigt
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Vill vidga mina vyer
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Vill träffa nya och gamla vänner
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Vill vara med i ett globalt nätverk
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Annat

Om du har kryssat ja i två eller fler rutor är SWEA en förening för dig.

Bli medlem idag!

oslo@swea.org

www.swea.no



VÄNNERNA INFORMERAR

SAMHÖRIGHET. MELLAN MÄNNISKOR OCH NATIONER. VAD LIGGER I DET?

Närhet. Solidaritet. Intresse för varandra. Att låta sig inspirera och lära av varandra. Konkurrera, kappas, kanske småretas lite grann ibland...

Lojalitet, att stå bakom, ställa upp för. Värna varandra. Som Norge och Sverige har gjort. Och fortfarande gör. Folk till folk.

Vi delar Europas längsta landgräns. Pratar samma språk. Jobbar hos varandra. Gifter oss med varandra. Ja, vi behöver varandra. Historia, kultur, näringsliv, forskning och framsteg, vardag och fest.

Läs mer på www.norsksvenskforening.com



KONTAKT MED NORSK-SVENSK FORENING

Vill du bli medlem, veta mer eller kanske arrangera möten och aktiviteter?

Sänd mail till post@norsksvenskforening.com
Eva Jakobson Vaagland, ordförande,
tel 93 03 93 12

VÄLKOMMEN TILL SVERIGES AMBASSAD I OSLO

Svensk i Norge...

med frågor om pass, körkort, medborgarskap eller samordningsnummer? Eller nyfiken på vad vi på ambassaden arbetar med?

Besök vår hemsida

www.swedenabroad.se/sv/utlandsmyndigheter/norge-oslo/

Följ oss på Facebook

Sveriges ambassad i Oslo

Upptäck oss på Instagram

Sweden in Norway

Tagga oss i en tweet

@SweAmbNo

Skicka ett mejl

ambassaden.oslo@gov.se

Slå oss en signal

24 11 42 00



VOKSENÅSEN

Besök vår hemsida

www.voksenaasen.no

Följ oss på Facebook

Voksenåsen

Upptäck oss på Instagram

Voksenåsen

Tagga oss i en tweet

@voksenaasen

Skicka ett mejl

senter@voksenaasen.no

Slå oss en signal

22 81 15 00



Sveriges ambassad
Oslo

Fra/From
Svenska kyrkan i Norge
Hammersborg Torg 8B
NO-0179 Oslo



DITT MEDLEMSKAP ÄR VIKTIGT FÖR MÅNGA

Varje medlem behöver bekräfta sitt medlemskap när man är bosatt i Norge.
Läs mer om ditt medlemskap på www.svenskakyrkan.se/norge

Om du inte redan bekräftat ditt medlemskap kan du göra det genom att antingen:

- fylla i talongen nedan och sända den i ett slutet kuvert till:
Svenska kyrkan i Norge, Hammersborg torg 8 B, 0179 Oslo
- gå in på hemsidan www.svenskakyrkan.se/Norge och bekräfta direkt
- skicka "Jag bekräftar mitt medlemskap i Svenska kyrkan i Norge" samt namn, födelsedatum och telefonnummer till e-post: medlemnorge@svenskakyrkan.se

Har du redan bekräftat ditt medlemskap en gång behöver du inte göra det flera gånger.

Är du osäker på i vilket trossamfund du står registrerad i? Ring det centrala registret i Brønnøysund, tel 75 00 75 00



Medlemskap för barn under 15 år ska bekräftas av samtliga föräldrar/vårdnadshavare.

Blankett för detta hittar du på www.svenskakyrkan.se/norge

Jag (texta namn & efternamn)
bekräftar mitt medlemskap i Svenska kyrkan i Norge.

Adress:

Norskt personnummer:

Svenskt personnummer:

Mailadress:

Telefonnummer:



Ort och datum

Underskrift