

Församlingsbladet

En tidning från Svenska kyrkan

Tölö-Älvsåker pastorat · Nr 2, 2023



Sund själ i en
sund kropp?

•

Dags för
sommarmusik

•

Häng med
till Taizé!



PER JÖNSSON
KYRKOHERDE

I DET HÄR NUMRET kan du läsa om Sofia och hur tro och träning kan hänga ihop. Kristen tro ser människan som en helhet med ande, själ och kropp. Allt hänger ihop, och när vi mår dåligt på något område påverkar det de andra, och tvärtom; när vi mår bra på något område påverkar det de andra på ett positivt sätt.

Att vi kan träna vår kropp så att den blir starkare och orkar mera är alla överens om. Men faktum är att vi även kan träna vår själ och vår andliga människa. På samma sätt som man kan köra både hårda och tuffa träningspass på gymmet eller i löparspåret och lätta joggingpass eller träningspass så kan man ha mer eller mindre utmanande andliga övningar som kräver olika mycket av oss.

I det här numret kan du också läsa en artikel om det franska klost-

Andliga övningar

ret i Taizé i Frankrike dit tiotusentals ungdomar åker varje år för en veckas besök. Då får man under några dagar dela klostrets liv och rytm med böner och gudstjänster. Man är inte med fullt ut, men får ett smakprov. De flesta som är där en vecka tycker det är fantastiskt och man kommer gärna tillbaka,

” Att träna både kroppen, själen och anden hjälper oss att bli hela människor.

men det är inte så många som skulle kunna tänka sig att välja det livet helt och hållet, och verkligen gå in i klostret och stanna där. Men vi kan ta med oss de andliga övningarna från klostret för att med hjälp av dem stärka vår själ, vår andliga människa och vår tro.

Andliga övningar i sig är inte svårt. Det svåra och utmanande är att komma igång, och hålla ut. Men så är det ju med träning också. Det finns några grundläggande andliga övningar, eller praktiker som vi behöver göra för att kunna ha en sund själ. Regelbunden bön och bibelläsning är en grundläggande andlig övning. Bibelappen t ex ger gott stöd för daglig bön och läsning. Att fira nattvard är också en viktig praktik. I bröd och vin möter vi Kristus, och får del av hans liv. Att reflektera över sitt liv i ljuset av Guds vilja är också en viktig andlig övning där vi övar oss i att ta emot Guds kärlek, men också att själva leva i kärleken så att vi ger den vidare till våra medmänniskor.

Att träna både kroppen, själen och anden hjälper oss att bli hela människor. Det gör oss tillfredsställda och harmoniska så att vi kan leva ett liv i balans, i enlighet med Guds plan.

FÖRSAMLINGSBLADET är en gruppårsändelse till hushållen i Tölö och Älvsåkers församlingar. Tidningen ges ut av Tölö-Älvsåker pastorat.

Ansvarig utgivare:
Kyrkoherde Per Jönsson

Omslag: Sofia Carlsson.
Foto John Eliasson.

Produktion: Kyrkbyrå

Tryck: Sandstens tryckeri 2023

Svenska kyrkan 
TÖLÖ-ÄLVSÅKER

TÖLÖ-ÄLVSÅKER PASTORAT

Pastorsexpeditionens öppet- och telefonfunder: måndag-fredag kl 9-12.

Adress: Smidesvägen 34, 434 40 Kungsbacka

Telefon: 0300-43 40 00

E-post: tolo.pastorat@svenskakyrkan.se

Webb: www.svenskakyrkan.se/tolo

TÖLÖ OCH ÄLVSÅKERS KYRKOÅRDAR

Telefon: 0300-43 40 70

TÖLÖ KYRKA

Adress: Smidesv. 34, 434 40 Kungsbacka

VARLAKYRKAN

Adress: Bäckmans Gård 66, 434 35 Kungsbacka

ÄLVSÅKERS KYRKA

Adress: Kyrkobolsv. 7, 434 96 Kungsbacka

PRÄSTER, DIAKONER OCH KAMRER

Per Jönsson, kyrkoherde: 0300-43 40 04

Magnus Stensson, admin. chef: 0300-43 40 03

Anders Ingmår, komminister: 0300-43 40 51

Tuija Nilsson, komminister: 0300-43 40 31

Helena Ledwon, diakon: 0300-43 40 13

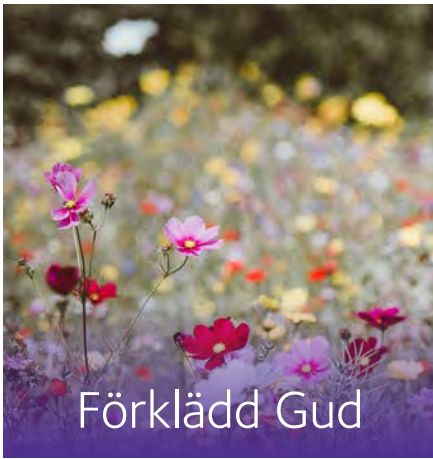
Ingela Bertilsson, diakon: 0300-43 40 33

Sofia Carlsson, diakoniassistent: 0300-43 40 56



Miljömärkt trycksak
3041 0589

Vi samarbetar med
sensus



Förklädd Gud

KONSERT. Upplev Lars-Erik Larssons *Förklädd Gud* med Tölö kyrkokör, Tölö Vocalis, Älvsåkers kyrkokör, Trivselkören, solister och musiker från Göteborgs Symfoniker.

Lördag 10 juni kl 18 i Tölö kyrka



I denna ljuva midsommartid ...

MIDSOMMARBORD. Ingmari Dalin och Susanne Pettersson sjunger sommarsånger. Midsommarlunch, 100 kr. Anmälan senast 2 juni till Sofia Carlsson, tel 0766- 23 40 56.

Torsdag 8 juni kl 12-14.30
Älvsåkers församlingshem

MIDSOMMARFEST. Andakt, midsommar-mat, gemenskap, sång och musik, 100 kr. Anmälan senast 13 juni till Katarina Pukema, tel 0766- 23 40 30.

Tisdag 20 juni kl 12-14
Varlakyrkan



FOTO: LISA LINDH

TILL ANMÄLAN!



Nyfiken på konfa?

KONFIRMAND 2023/24. Du är inte ensam om att fundera över livet. Konfirmation handlar om Gud, livet och det som du tycker är viktigt. Anmäl dig!
svenskakyrkan.se/tolo/konfirmation



Knytkalas!

SPRÅKCAFÉ. Här fikar vi, umgås och pratar svenska. En mötesplats där vi lär av varandra. 12 juni har vi terminsavslutning med "knytis". Ta med din bästa rätt så äter vi tillsammans!

Måndag 5 och 12 juni kl 18-19.30
Älvsåkers församlingshem



Vandra, vila och reflektera

PILGRIMSVANDRING. Vandrigen går genom Tölöbygden, ca 3,5 km. Bra skor, kläder efter väder. Ta med fika. Frågor? Helena Ledwon, tel 0766-23 40 13.

Söndag 25 juni kl 15
Samling och avslutning vid Tölö kyrka



Gemenskap i sommar

TISDAGSTRÄFFEN. Förgyll sommarens tisdagar med musik och gemenskap. Middagsbön följd av enklare lunch, 40 kr.

Tisdagar hela sommaren kl 12-13.30
Varlakyrkan

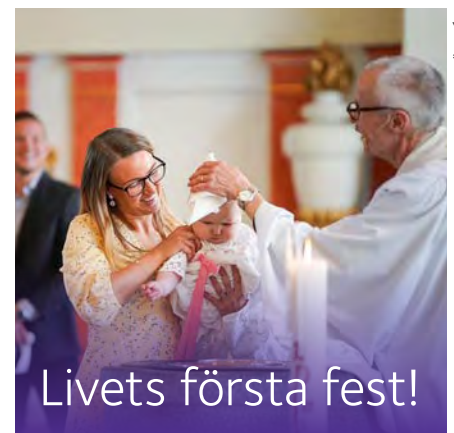


FOTO: GABRIELLA BRÄNNÉN

Livets första fest!

DOP. Vill du boka dop? Hör av dig till vår präst Tuija Nilsson på tel 0766-23 40 31 och prata mer!

Sofia Carlsson går till gymmet och springer i skogen ett par gånger i veckan. Då lyssnar hon in Gud och rensar tankarna.



Idealet: En sund själ i en sund kropp?

Sofia Carlsson är fyra barnsmamma, tränar på gymmet och finner vila i gudstjänsten. När hon springer i skogen pratar hon med Gud. Idag mår hon bra, men en kommentar i 20-årsåldern gav åtstörningar under flera år.

EN SUND SJÄL i en sund kropp – hör det ihop?
– Jag kollade faktiskt upp uttrycket, säger Sofia. Det kommer från Juvenalis, en gammal romare, men vad han sa var faktiskt: Du ska bedja för att få en sund själ i en sund kropp. Det tycker jag är intressant!

Själv ser hon ut att vara ett levande exempel.

– Hade jag inte fått röra på mig hade jag nog deppat ihop. Jag hade inte mått bra andligen heller, det hänger verkligen ihop, tänker jag.

Sofia är ett bekant ansikte i Älvsjöers församling. Hon arbetar som diakoniassistent och håller bland annat i språkcafé, torsdagscafé för daglediga och gudstjänster på äldreboende. Tron har hon med sig sedan unga år.

GILLADE INTE ATT TRÄNA

Sofia bor numera i Olsfors och växte upp på landet i närheten av Bollebygd. Där var det naturligt att röra på sig och vara mycket utomhus.

– Vi cyklade, åkte skidor på åkrarna, promenerade, det var skolgympa och brännboll. Vi levde nära naturen, men jag gillade inte att träna.

Sofias storasyster drog med henne på joggingturer och när hon sedan gick på Helsjöns folkhögskola blev det mycket sport, bland annat volleyboll.

– Jag bodde ett år i Venezuela och jobbade på barnhem när jag var 20 år. Efter det började jag med gym och gruppträning och sen dess har jag alltid tränat.

I Sydamerika fick hon den där kommentaren som ruckade hennes självbild och gav ett problematiskt förhållande till mat och träning.

– I Venezuela fanns inte så många tillfällen att röra på sig, dessutom åt man mycket flottigt majsbröd. Jag

” Jag började träna mycket och äta lite.

gick upp lite i vikt och någon sa åt mig: ”Du har blivit tjock”.

Det ledde till en självbild som satt i under lång tid.

– Det satt i huvudet. Jag började träna mycket och äta lite och så fortsatte det under ganska många år. Jag undvek fett och snabba kolhydrater, var väldigt känslig och kände mig lätt dålig när jag fick höra om olika dieter. Jag hade förbjudit mig själv så många saker.

Med tiden kom Sofia tillrätta med problemen, bland annat gick hon i stödsamtal vid ett kristet själavårdsinstitut.

– Min man, som är från Katalonien, blev också ett stöd. Han är uppvuxen med Medelhavsmat och har en sund, avspänd relation till mat. För katalaner är måltiden viktig, en högtid. Man samlas och sitter länge tillsammans. Det är ingen snabbmat!

Ricard och Sofia har bott åtta år tillsammans i Katalonien, och nu snart nio år i Sverige med sina fyra barn.

ANDE – KROPP – SJÄL

Sofia återkommer till kopplingen mellan kropp och själ, mellan träning och tid med Gud.

Hon springer i skogen ett par gånger i veckan, och pratar med Gud under tiden.

– Jag springer ungefär en timme,



- Den bästa träning jag vet är en vandring i Pyrenéerna, då njuter jag, säger Sofia Carlsson, som varje år besöker Spanien med familjen. Här med maken Ricard och sonen Eloï, 4 år.

snygg. Men det är ju funktionellt att vara vältränad – man ska orka lyfta barn, kan springa snabbt om man är i fara och det är mindre risk att bli sjuk. Gud har skapat oss vackra, då får vi väl vara vackra!

Borde vi prata mer om kropp och välmående i kyrkan?

- Ja, det borde vi! Åtstörningar till exempel, är privat och lite pinsamt. Jag kunde få höra: "Men du som är kristen ska väl inte hålla på så?"

I vårt västerländska sätt är vi "i huvudet" hela tiden, det är så intellektuellt.

VÅGA UPPMUNTRA

Idag mår Sofia bra. Hon känner sig nära Gud.

- Han talar verkligen och berör, till exempel i predikan och i förbön, när någon lägger händerna på mig och ber. Jag är en ganska orolig själ, men i musik och lovsång kan jag få frid och trygghet. Gud kan göra mig trygg och att må bra är för mig att ha det bra med Gud. Välmående är en helhet: gemenskap, fysisk aktivitet, att delta i gudstjänsten.

- Jag är absolut mer trygg i mig själv nu, mer nöjd idag. Jag behöver inte hela tiden bli bättre. Men jag ser strömningarna i samhället och har förståelse för andras panikkänsla. Att barn och unga kan ledas in i åtstörningar. Kontrollbehov, viljan att göra bra ifrån sig, vara duktig i skolan – det kan drabba vem som helst. För mig räckte det att jag jämförde mig med andra i min närhet och kände mig "bullig". Att äta lite och träna hårt kan ge en känsla av kontroll.

Vad kan vi runtomkring tänka på?

- Släng inte ur dig onödiga kommentarer om någons utseende. De kan bidra till problem som varar länge. Våga uppmuntra varandra istället!

vet inte hur långt, kanske åtta-tio kilometer. Under tiden lyssnar jag in Gud och rensar tankarna.

Utöver löprundan går hon till gymmet två gånger i veckan, på ledda pass som bodypump, crossfit, spinning och dans. Sofia väljer ganska tuffa pass.

- Man vill ju få upp lite flås när man ändå är där! I Spanien, på sommaren, cyklar vi mycket mountainbike. Även barnen sportar här hemma, med friidrott, simning, fotboll, dans ...

Vad ger träning och rörelse?

- Man känner sig stark och alert, träningen ger glädje. Man ser saker på ett annat sätt. Jag fick faktiskt tipset från en präst: ut och spring! Adrenalinet får bort stressen och gör gott för sinnet.

KROPPEN RYMS I KYRKAN

Under ett år arbetade Sofia i ett katolskt kloster i franska Toulouse.

- Där var dans ett naturligt inslag, utan att det var flummigt. Min make är katolik och inom Saligprisningarnas kommunitet, knuten till katolska kyrkan, dansas alltid

israeliska danser i en ring, utifrån Psaltaren. Det kan bli rätt svettigt och är en bön samtidigt. De låter Gud landa i kroppen. Annars håller ju kyrkan ofta isär sinnet, kroppen och lyssnandet.

- Det är skönt att kommunicera med Gud i mer än tankar och ord.

Har kyrkan duckat för kropp och utseende?

- Kyrkans värderingar har gjort något med kroppen, en slags obalans mellan det andliga och det kroppsliga. Det har varit förbud, som ung får man inte göra si eller så ... Det är klurigt, det behövs ledare som vågar föra det på tal. Många har svårt att

” Jag är en ganska orolig själ, men Gud kan göra mig trygg.

bejaka sin kropp, att sexualitet är något gott, att inte skämmas för sig själv.

- Det låg i luften på något vis när jag var ung, att det var syndigt att vilja träna för mycket, att vilja vara

Sommarmusik

Under juni, juli och augusti fylls våra kyrkor som vanligt av massor med musik i sommarkväll.

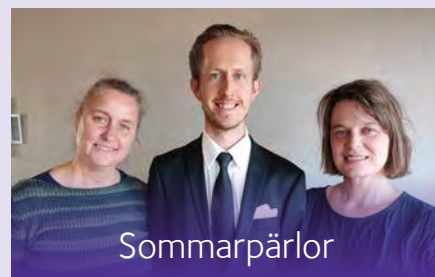


**Välkommen
torsdagar kl 19!**



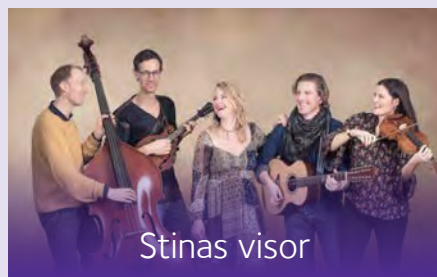
Från medeltid till nutid

8 JUNI • Flauto Speranza är en blockflöjts-trio bestående av Pia Brinkmann Stenhede, Marit Nyberg och Anders Renberg. Musik från medeltiden och renässansen möter nyskriven musik.
Älvsåkers kyrka kl 19



Sommarpärlor

15 JUNI • Musikaliska pärlor och språkande sommarmusik för piano, orgel, cello och sång tillsammans med Charlotte Edin, Carl Envik-Markman och Lisa Fröberg, alla tre kyrkomusiker i Tölö-Älvsåker pastorat.
Älvsåkers kyrka kl 19



Stinas visor

22 JUNI • Svängig och stämningsfull viskonsert med humor och allvar. Om att vara mitt i livet – om cykelturer, husdrömmar, kärleken, tidens gång och om att bli sams i en dans på ett köksgolv.
Älvsåkers kyrka kl 19

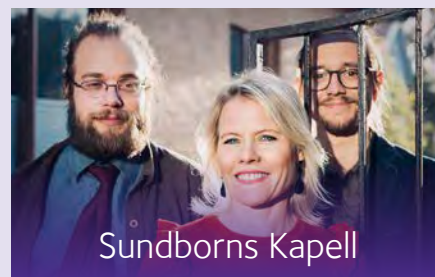


What a Wonderful World

29 JUNI • Musik och poesi om kärleken till naturen och Guds skapelse med Björn Larsson, sång & Tommy Jonsson, piano.
Varlakyrcan kl 19

**Sommar-
musikcafé**

i Varlakyrcan 18.30,
ta en kopp kaffe
före konserterna!



Sundborns Kapell

6 JULI • Jazzkväll med evergreens, musikal och populärmusik i egen tolkning. Svängigt, berörande och finstämt. Emelie Sundborn, sång, Jonas Nilsson, kontrabas och Nils Henriksson, piano.
Varlakyrcan kl 19



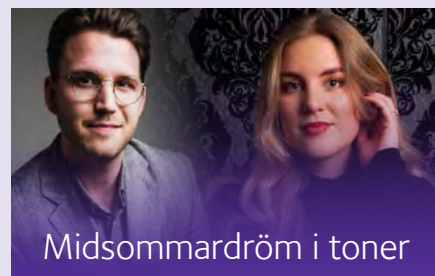
Svängig folklore

13 JULI • Jakob Rolandsson är tillbaka med nya vänner i folkmusikgruppen Vädur. Improvisation, jazz och folkmusik på ett nyskapande och medryckande sätt.
Varlakyrcan kl 19



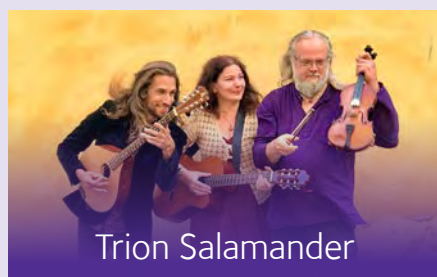
Le Baroque Francais

20 JULI • Bo Nybergs grupp *Baroque West* spelar verk av Couperin, Leclair och Boismortier – ljuv musik från 1600-talets Frankrike, på spröda tidstrogna instrument.
Varlakyrcan kl 19



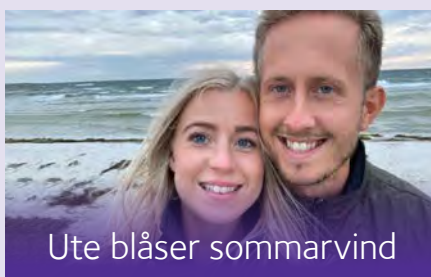
Midsommardröm i toner

27 JULI • En kväll med visor, musikal och operett med paret Caroline Ottocan, sopran och Magnus Tjelle, baryton. Lisa Fröberg, piano. Ett somrigt, blandat program fullt av skönhet och historia.
Varlakyrcan kl 19



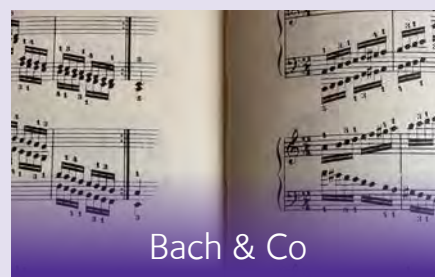
Trion Salamander

3 AUG • Vacker och känsloladdad folkmusik från olika judiska traditioner. Sefardiska visor från Medelhavsområdet, chassidiska religiösa sånger och en aning klezmer.
Varlakyrcan kl 19



Ute blåser sommarvind

10 AUG • Sång och pianomusik om sommaren och havet. Sofia Envik, sång, Carl Envik-Markman, piano.
Tölö kyrka kl 19



Bach & Co

17 AUG • Orgelmusik av den store Johann Sebastian Bach och hans inspiratörer Böhm och Buxtehude. Carl Envik-Markman, orgel.
Tölö kyrka kl 19



Taizé: Enkel mat och boende i tält, sång, bön och gemenskap med unga från hela världen.

TAIZÉ 12-20 AUG

Vill du följa med?

Läs mer på hemsidan eller kontakta
tuija.nilsson@svenskakyrkan.se
tel 0766-23 40 31

Sista anmälningsdag 14 juni!



TILL ANMÄLAN!



Nu bär det iväg till Taizé

I augusti åker ett gäng ungdomar till komuniteten Taizé i Frankrike.

– Det ska bli en cool upplevelse, med himla mycket folk, länder och kulturer, säger Astrid Gurman, 16.

EFTER ETT PAR års planering ska dröm bli verklighet. Ungdomar i Tölö och Älvsåker, tidigare konfirmander i åldern 16 år och uppåt, tar bussen till Frankrike. Komuniteten Taizé, liknande ett kloster med öppen gemenskap, är ett känt namn i kristna kretsar världen över. Enkelt liv och varm gemenskap har stark dragningskraft på framför allt unga. I april reste även Sveriges 14 biskopar hit för en veckas, delvis tyst, retreat.

En av dem som besökt Taizé, är Mattias Dackhammar, församlingsassistent, som nu åker med som ledare. Då var han 16 år, nu är han 24.

– Det är ett väldigt gott minne, säger han. Vi var ett gäng unga i

blandade åldrar, jag var en av de yngre. Då var jag väl inte helt övertygad om Gud, men redan första kvällen hade jag en väldigt speciell upplevelse, som en vind från altaret, det kändes som att Gud verkligen var där, mitt bland alla människor.

– När vi är där i år skulle jag gissa att antalet besökare ligger mellan 2 500 och 5 000. Min förhoppning är att våra ungdomar får uppleva något bortom vardagslunken, något mer. Släppa krav och förväntningar och vara sig själva, kunna känna att de duger som de är. En möjlighet att hitta det som finns gömt i tystnad och stillhet.

MENING OCH DRIVKRAFT

– Jag är spänd inför resan, säger Astrid Gurman, som bor i Tölö Ängar. Jag var konfirmand förra året och då pratade ledarna om Taizé. Ingen av mina närmaste kompisar ska med, men jag ser fram emot att lära känna nya människor. Det ska bli kul att se hur resan påverkar mig.

Resan arrangeras ihop med Fjärås-Förlanda församling. Förutom Mattias är Tuija Nilsson, präst i Varla, med som ledare liksom två medarbetare från Fjärås-Förlanda.

Församlingarna sponsrar en stor del av resekostnaden, men det blir ingen lyx.

– Resan tar 24 timmar i buss, maten är enkel och vi sover i tält eller baracker, förklarar Mattias. Varje dag gör man också ett arbetspass, dukar, diskar eller städar toaletter till exempel. Sist jobbade jag ihop med unga från Brasilien, Bangladesh, Tyskland, Spanien, Nederländerna, men också några vänner hemifrån. Man leker och har kul också. Bland det bästa med Taizé är mötet med människor från helt andra delar av världen.

Alla besökare deltar i det gemensamma programmet med bön, sång, tystnad, samtal och reflektion. Eller som det uttrycks på Taizés hemsida: "Vistelsen kan ge en möjlighet att återupptäcka en inre frid, en mening med livet och en ny drivkraft."

TEXT: CECILIA SUNDSTRÖM