

HOPP



Nr 4 vinter 2023



TEMA

ETT HÅLLBART HOPP

Svenska kyrkan 
UPPSALA

Foto Omslagets framsida: Patrik Lundin Omslagets baksida: Laura Nyhuis /Unsplash (bakgrundsbild) Henrik Viberg Patrik Lundin Lars-Erik Elebjörk Lina Svensk (illustration) Hanna Fredholm (korsord)

TRADITION OCH FÖRNYELSE

FÖR MÅNGA AV OSS är julhelgen en traditionsfylld helg. Maten, gemenskapen, sångerna och vad vi gör tillsammans brukar likna det vi gjorde förra året. Och året innan dess. Traditionen ger livet en rytm och hjälper oss att stanna upp i en föränderlig tid. Men en levande tradition förändras också. Det kommer nya personer till familjen, andra förlorar vi. Vi kanske flyttar och behöver forma traditionen på en ny plats, där vissa traditioner går att ta med, medan andra är bundna till platsen vi lämnat och behöver ersättas med nya traditioner.

En ökad medvetenhet om vår klimatpåverkan har drivit på en förändring för ett mer hållbart samhälle. Det påverkar också vårt julfirande. Ett genomgående tema för detta nummer av tidningen Hopp är hållbarhet. Här kan du läsa om att vara svinnsmart med julmaten, om att ge julkappar som inte är nyproducerade, men också om hållbarhet ur ett medmänskligt perspektiv. I ett hållbart samhälle finns medmänsklighet och omsorg om varandra.

Julevangeliet berättar om hur Gud kommer till världen som ett litet barn, som vädjar om vår omsorg och omtanke. En omsorg och omtanke om det lilla barnet i krubban, men också om varandra, vi som får leva här på jorden tillsammans. Kärlek och omtanke är hans budskap och det budskapet får vi traditionsenligt samlas runt under julen.

I våra kyrkor kommer vi att fira stämmingsfulla gudstjänster och konserter med levande ljus och välkända psalmer och texter. Vi kommer att läsa om änglarnas sång och herdarna som vaktar sin hjord om natten. Vi kommer att fira en levande tradition. Oavsett om du alltid tillbringat julen i Uppsala, eller gör det för första gången, är du varmt välkommen att fira den med oss i våra kyrkor!

Med önskan om en god jul +

Matilda Helg, domprost



HÅLLBART SOM HELAR

Text och foto Henrik Viberg

– Jag vill använda mitt skapande i allt jag gör och det får jag tillfälle till här, säger Hiba Ghufari, en av dem som träffas i Sankta Maria kyrka i gruppen Preloved för att i det lilla hitta och ägna sig åt ett hållbart förhållningssätt till både det egna och nära och tillvaron vi alla delar.

Bister vinterkyla och det bleka novemberljuset förbyts i varmt gult lamsken när jag kliver in i Sankta Maria kyrka där en grupp människor i olika åldrar håller på att samlas kring samlingsallens bord med rykande te- eller kaffekoppar i händerna. Det är dags för en träff med *Preloved* – *sy om och tänk om*, en grupp som startade i början av hösten och som visat sig hålla i flera bemärkelser.

Hopp ges ut med 4 nummer per år och distribueras till alla hushåll i Uppsala pastorat

Ansvarig utgivare Matilda Helg **Redaktör** Ulrika Nordström

Redaktion Johanna Blomkvist Lars-Erik Elebjörk Maria Hammarström Kajsa Mähl Dag Tuvelius Henrik Viberg

Kontakt uppsala.hopp@svenskakyrkan.se 018-430 35 00

Tidningen Hopp finns på svenskakyrkan.se/uppsala/hopp

Form Lars-Erik Elebjörk **Tryck** Wikströms Tryckeri

Upplaga 87 000 ex **Distribution** Svensk Direktreklam



HANTVERK

Från vänster: Lena, Hiba och Shahrazad

Efter en presentation i lugnt tempo, där nytillkomna får koll på vilka människor de just hälsat på, börjar deltagarna sprida ut sig i rummet. Symaskiner och korgar med tyger, garn och annat sömnadsmaterial står utplacerade på borden. Några har med sig egna klädesplagg eller andra textilier att arbeta med, andra väljer att göra ett premiärförsök med stickor och garn. Per, som är möbelsnickare ("det är på sätt och vis samma sak, bara olika sätt att skapa") är här för första gången och slår sig ner vid en av symaskinerna. Han får snabbt sällskap och instruktioner av Hiba Ghufari som varit med och startat gruppen. Hon berättar att hon är ingenjör och dekoratör, jobbar med "alla sorters hantverk" och hade en butik i Damaskus innan hon lämnade Syrien för Sverige. Nu har hon bott och undervisat i Uppsala i flera år, bland annat på Gränby-skolan och i Sävja.

– Jag vill använda mitt skapande i allt jag gör och det får jag tillfälle till här. Vi har olika hjärnor, olika hjärtan och kommer från olika länder, men det är fantastiskt att få kontakt med varandra. Vi arbetar tillsammans och pratar mycket.

Hennes väg till gruppen gick via vännen Lena Bergcoutts, diakon i Sankta Maria

kyrka, som behövde en händig och engagerad person när verksamheten startade.

Nya alternativ och en motreaktion

– En av drivkrafterna för mig var att skapa en mötesplats där människor i olika åldrar, med olika ursprung och med vitt skilda erfarenheter av kyrkan kan träffas, berättar Lena och fortsätter:

– I Preloved får vi mötas på riktigt och lära oss av varandra. Det handlar förstås om skapandet, om att umgås och för en del om att få prata svenska, men minst lika viktigt är att vi försöker ta tillbaka en kompetens som jag tycker att vi saknar i vår tid: att kunna hantera till exempel symaskin, handsömnad eller stickning för att ha alternativ till den ohållbara slit- och släng-industri och konsumtionshets vi lever i. En sådan här verksamhet kan ses som en motreaktion.

Det finns ett tydligt hållbarhetsperspektiv på flera plan när gruppen samlas. Här möter svinnsmart lösningar behoven av att ha något att göra och få dela tid och tankar med någon annan i vardagen.

– Jag är social, tycker om människor och vill ägna mig åt riktiga aktiviteter när jag

träffar folk. Om jag är ledsen eller stressad är det skönt att ha något att göra med händerna tillsammans med andra. Att bara gå med mina egna tankar gör lätt att jag inte mår särskilt bra och jag tror att det är på samma sätt för många andra här i stan, säger Hiba.

Hon ser sig omkring i rummet där full aktivitet nu råder överallt och funderar vidare.

– Jag tänker till exempel på dem som kanske gått i pension och börjat känna att de inte längre är bra på något. Här får vi tillfällen att känna oss starkare eftersom vi påverkar varandra på ett positivt sätt. Varje gång jag cyklar hit tvärs genom stan känner jag mig glad och upplyft.



INNE HÅLL

Finns det några snälla ... 6

Julinsamlingen 9

Svinnsmart 10

Julevangeliet Mitten

Jul för dummies 14

Lösningen eller problemet 16

Fint i frosten 18

Ge av dig själv 19

Vi saknar ord 20

Tack 21



Volontärer och värderingsfrågor

Shahrazad Algundi sitter vid bordet bredvid och får tillsammans med tonårige Oskar intill hjälp med de första maskorna på en påbörjad stickning. Hon fick kontakt med kyrkans aktiviteter via ett familjelägger och blev snart intresserad av att vara volontär. Som sjukskriven tandhygienist ("jag har varit hemma en lång period eftersom jag har en nackskada") kände hon att hon ville träffa människor, göra något riktigt och hjälpa till. Kyrkan visade sig vara den rätta platsen.

Shahrazad deltar liksom Hiba både i Preloved och i en av de andra kreativa måndagsaktiviteterna i Sankta Maria, stilla eftermiddagar då tiden och tystnaden ägnas åt måleri. Hon känner sig säker med penseln i hand men med sömnaden är det annorlunda:

– Det är jättesvårt! Men för mig innebär kreativitet att kunna ägna sig åt och lära sig olika hantverk. Det gör mig lugn i huvudet och hjälper mig att må bättre. Både de stilla måndagarna och det här är väldigt helande, skulle jag säga.

– Det är viktigt att lära sig att själv kunna fixa saker som annars skulle bli väldigt kostsamma. Att kunna laga något på egen hand är också ekonomiskt hållbart.

Lena Bergcouatts instämmer i det sista.

– Vi måste inte slänga och kasta! Det handlar om en attitydförändring kring våra ägodelar, att saker vi tycker om är värda att bevara så att de räcker tio, tjugo år till. Det handlar också om värderingsfrågor, att förmedla till våra barn att vi kan laga och förlänga kläder vi tycker om i stället för att göra oss av med dem, eller klä om och laga möbler som får fläckar eller går sönder.

Människors och kläders egenvärde

Lena menar att vi kan använda och återanvända skadat material och samtidigt upptäcka nya konst- eller hantverksformer. Inspirationen till det som pågår i Sankta Marias församlingssal fick hon till viss del då hon bodde i Kanada och arbetade med verksamheten Commu-

Lena ger två svinnsmarra julklappstips

"Använd manschetterna från avlagda skjortor för att sy kreditkortsfickor eller små plånböcker. Det kan bli färgglatt och festligt även om skjortan i sig kanske inte är så rolig längre och det behövs egentligen bara att man syr ett par nya sömmar."

Preloved – sy om och tänk om

Vuxengrupp i Sankta Maria kyrka med fokus på att lära ut användning av symaskiner, ändringssömnad kombinerat med samtal kring klimat och en hållbar livsstil med besök av gästföreläsare, bland annat God Jord och Omställning Gotland. Varannan måndag 13–15.



nity Arts. I engagemanget på andra sidan Atlanten och i bibelns ord om hur Gud kan använda även trasiga lerkärl finns också nyckeln till gruppens namn:

– Preloved knyter an till tanken att vi var älskade av Gud även innan vi föddes, att vi har ett värde i oss själva. Att vårda och laga gamla eller ärvda plagg är också en sorts kärlek. Det blir en glädje att fortsätta bära kläder som man tagit om hand och som bär en historia. Jag märker hos deltagarna här att ett sådant synsätt ger en känsla av kompetens, att de kan göra något av det som bara legat i ett hörn. Att känna det kan också väldigt konkret betyda mycket för upplevelsen av det egna värdet. 🌱



”Av brokiga och överblivna tyger kan ni sy olika mjukisdjur. Istället för polyesterfoder går det att använda små tygtrasor som stoppning. Ett svinnsmart sätt att minska lite på tygförrådet.”



Snällhet är underskattat, det kostar egentligen ingenting och kan spridas som ringar på vattnet. Gör något gott för någon annan eller för dig själv under juletid. Varje dag får du ett nytt förslag och i år sträcker sig kalendern ända till trettondagen och du får möjlighet att ge det nya året en fin start – för dig själv och andra.

25 GODA DAGAR

29

Släpp någon före i kön.

26

Erbjud en hjälpende hand till någon i din närhet.

22

Välj en ekologisk vara när du handlar.

13

Stå upp för dig själv eller någon annan. Det gjorde Lucia.

16

Mota morgonstressen med en god frukost.

14

Hör av dig till någon du inte har pratat med på länge.

27

Fråga någon hur den mår. Lyssna på svaret.

15

Lämna en julgåva till en insamling.

24

Julafton!
Fira Jesus födelsedag med tända ljus.

18

Bryt en tradition som stressar dig.

30

Ta ett fotbad, läs en bok och njut av en kopp te.

20

Njut av en konsert i någon av våra kyrkor.

31

Släpp stressen och unna dig en stund av tacksamhet.

19

Säg hej till grannen!

Juldagen – nu är det läge för att slappa i pyjamas, äta rester och sova middag.

Funkar även efter julottan.

25

23

Stanna upp en kort stund och tänk på en person som är viktig för dig.

28

Ha en skärmfri kväll.

21

Peppa dig själv!

17

Tänd tredje ljuset och tänk på någon som du saknar.



2

Håll upp en dörr
för någon som
du möter.

4

Tänd ett ljus och
be om fred och frid
för alla människor.

5

Gå en kort
lunchpromenad
– oavsett väder!

**Julinsamlingens
sista dag. Läs mer
på nästa sida.**

6

1

Sträcktitta på
en bra serie på tv
– länge.

3

Sätt på din favorit-
musik och dansa
som att ingen ser.



Varje år samlar Act Svenska kyrkan in pengar till olika ändamål. Inför och under julen fokuserar man på att bryta skadliga traditioner och i stället skapa förutsättningar för att fler människor ska få ett värdigt liv.

Traditioner är invanda seder och bruk, språk och värderingar som förs vidare från generation till generation. De skapar ofta en trygg ram runt våra liv, vilket blir extra tydligt i samband med advent, lucia och jul. Det finns även skadliga traditioner. Ett av de största brotten mot mänskliga rättigheter är det globala förtrycket mot kvinnor och flickor. Tvångsäktenskap, könsstämpning och andra socialt accepterade övergrepp mot flickor är vanliga sedvänjor runtom i världen. Könsrelaterat våld förekommer i alla länder, inom alla religioner

och i alla samhällsklasser. Orsakerna är mångbottnade, men djupt rotade åsikter och normer kring flickors och kvinnors roll i samhället är ett av grundproblemen. Därför uppmanar Julinsamlingen till att bryta skadliga traditioner.

Som kyrka kan vi påverka

I många länder har människor större förtroende för religiösa ledare än för politiker och myndigheter. Act Svenska kyrkan har som religiös aktör ett unikt nätverk i samhällen där religion har stort inflytande över människors liv och vardag. När kyrkor tar ställning emot exempelvis

könsstämpning och tvångsäktenskap, kan en långsiktig förändring i samhället ske. Tillsammans med andra kyrkor, organisationer och tusentals frivilliga runt om i världen arbetar Act Svenska kyrkan mot förtryckande strukturer som ligger till grund för våld och övergrepp.

Besök svenskakyrkan.se/act om du vill veta mer eller ge ett bidrag.

Genom din gåva är du delaktig i både livräddande insatser vid katastrofer och att skapa förutsättningar för en mer rättvis framtid – för alla. +

Julinsamlingen

Julinsamlingen pågår från första advent till trettondedag jul, 3/12 2023–6/1 2024.

Swish 900 1223.

Text Ulrika Nordström
Foto Jesper Wahlström /Ikon

**BRYT EN
TRADITION**

HELGA MATEN

Text Ulrika Nordström

Foto Lars-Erik Elebjörk

**Jul och nyår är två av våra största mathelger. Vi lägger tid, pengar och mycket tanke-
möda på att planera det vi ska äta under helgerna. Förväntan byggs upp, alla ska äta
gott och umgås men sen står man där med mat över efter helgen. Låt oss slippa slänga
halvätna vörtbröd, skinkslattar och överbliven julgröt.**

Snitt slänger svenskarna 45 kilo mat per person varje år, och under julen ökar svinnet. Trots att alla vet att det är dåligt för både bankkontot och miljön. Men hur ska vi egentligen tänka för att få ned svinnet? Det finns massor av val och måltider du kan göra för att tänka svinnsmart och hållbart även i juletid. Planera redan nu och hitta det roliga i att skapa nya saker så du slipper slänga något i onödan.

Vad kan du göra innan jul?

Planering är en viktig pusselbit när det kommer till att minska matsvinn och tänka hållbart inför jul. Köp och tillaga färre maträtter, eller laga mindre mängd av de maträtter du vill ha på julbordet, för att öka chansen att det du köpt och lagat går åt. Se över behov och efterfrågan, tycker de personer du ska fira jul med om den mat som finns, eller handlar det mer om tradition och att "det bara måste finnas på julbordet"? Blir det ändå mat över, se till att gästerna får med sig den hem när de lämnar eller ta fasta på de tips som följer.

Vad kan du göra efter jul?

En enkel sak du kan göra med matrester och matvaror är helt enkelt att frysa in dem. Mat håller längre om du fryser in den och det finns en hel del matvaror som du kanske inte tänker på i första taget som går att frysa in. Smör går alldeles utmärkt att frysa in, likaså sylt och marmela-

der. Blir det kakor över från julfikat, frys in dem också och ha redo för mellandagsmys eller varför inte för en helt vanlig januarikväll. Skiva vörtbrödet och frys in så har du ett alternativ till frukosten. Mjölkhåller i cirka tre månader i frysen, likaså grädde för matlagning. I stället för att slänga på grund av bäst före-datum – frys in. Många råvaror som till exempel ris, bönor, örter, jäst, bröd och frukt går fint att frysa in. Samma sak med bröd som du vet kommer att bli dåligt innan du hunnit äta upp allt – frys in det direkt och värm i ugnen eller stoppa i brödrosten när du vill äta det. Ett vanligt misstag är att förvara rester i kylan, där de tenderar att bli kvar tills de möglar. Frys in dem direkt i stället.

Lukta och smaka på dina livsmedel. Bästa före-datum säger inte allt utan det är smak, lukt och utseende på maten som kan vägleda dig.

Rest blir fest

Låt julbordets rester bli en härlig frukost, perfekt för mellandagarnas långsamma tempo. Det frysta vörtbrödet blir goda fattiga riddare, den gravade laxen blir perfekt till äggröra och mackorna får bra variation genom att ha allt gott du kan tänka dig på.

Överbliven risgrynsgröt blir goda plättar, tillsatt saffran om du har kvar och även sylten som du redan fryst in till. Gröten kan också blandas med yoghurt och vaniljsocker och toppas med bär som ett gott mellanmål.

Paj och pizza är smarta rätter att göra om man vill använda rester. Gör en fyllning eller topping av julskin-kan, den rökta laxen eller grönkålen. Wraps är också ett perfekt sätt att ta vara på rester genom att fylla med grönsaker, lax/ägg/köttbullar/skinka eller annan proteinkälla. Har du kvar lite trötta grönsaker kan du göra en vegetarisk pastasås eller slanta ner dem i en gryta. Samma sak gäller för frukt som börjar bli lite övermogen, gör en smoothie eller frys in fruktbitarna och använd senare.

När det kommer till att laga mat på rester är julskin-kan egentligen som vilken skinka som helst. Har du kvar mycket, frys in i den i tjocka skivor och servera som kassler. Frys in skin-kan i små tärningar som du kan ta fram i just den mängd du behöver när du ska göra en pyttipanna, skinksås till pastan eller blomkålssoppa. Skinka utan fett håller utan problem många månader i frysen. Tunt skivad kan du ha den som pålägg till frukosten eller på varma mackor.

Ingen kan göra allt men alla kan göra något, är ett rätt så slitet uttryck, men när det kommer till julmaten och att fira jul går det att göra små förändringar som får effekt. Genom att planera inköpen, minska antalet rätter och sen dela med sig av resterna eller frysa in minskar vi gemensamt matsvinnet. Testa något nytt i år, gör något annorlunda och förändra dina vanor successivt. Du får på det sättet inte bara en god utan också en klimat- och svinnsmart jul. 🍷

KLIMAT SMART SOPPA



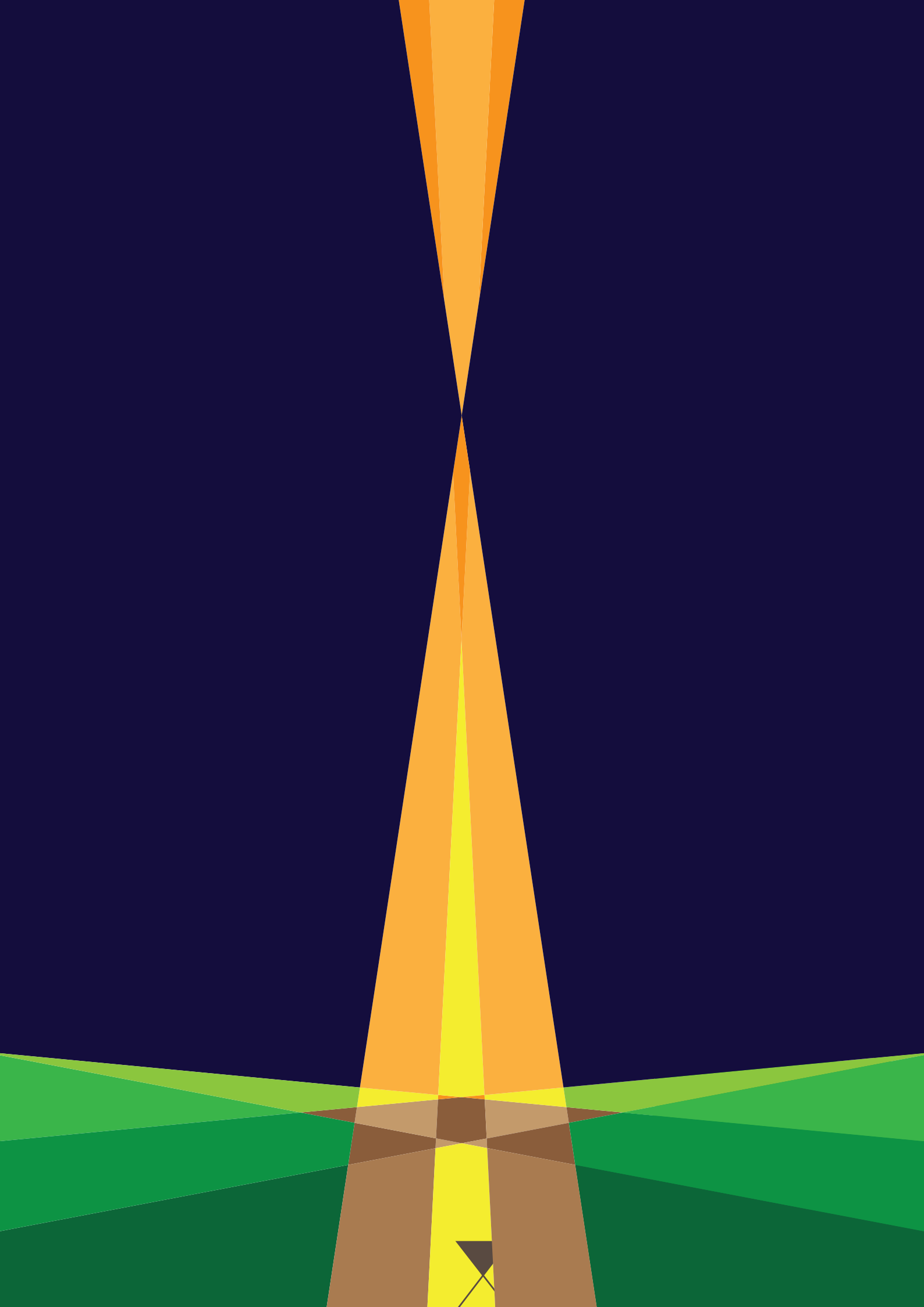
Blomkålssoppa med skinka

Du behöver

| | |
|---------------------------|-----------------------------|
| 300 g blomkål | 1 st grönsaksbuljongtärning |
| 200 g potatis | 0,5 dl grädde |
| 10 cm purjolök | 1 dl smakrik riven ost |
| 1 msk smör eller margarin | salt och peppar |
| 6 dl vatten | 50 g rökt skinka |
| | persilja |

Gör så här

Dela blomkålen i mindre buketter. Skala och tärna potatisen och strimla purjolöken. Fräs allt i en gryta med smör. Tillsätt vatten och buljongtärning och koka i 10 minuter. Mixa soppan slät. Koka upp med grädde och späd med vatten om den är tjock. Lägg i osten och smaka av med salt och peppar. Strö i strimlad skinka och persilja.



Julevangeliet

Lukasevangeliet 2:1–20

Vid den tiden utfärdade kejsar Augustus en förordning om att hela världen skulle skattskrivas. Det var den första skattskrivningen, och den hölls när Quirinius var ståthållare i Syrien. Alla gick då för att skattskriva sig, var och en till sin stad. Och Josef, som genom sin härkomst hörde till Davids hus, begav sig från Nasaret i Galileen upp till Judeen, till Davids stad Betlehem, för att skattskriva sig tillsammans med Maria, sin trolovade som väntade sitt barn.

Medan de befann sig där var tiden inne för henne att föda, och hon födde sin son, den förstfödde. Hon lindade honom och lade honom i en krubba, eftersom det inte fanns plats för dem inne i härbärget.

I samma trakt låg några herdor ute och vaktade sin hjord om natten. Då stod Herrens ängel framför dem och Herrens härlighet lyste omkring dem, och de greps av stor förfäran. Men ängeln sade till dem: "Var inte rädda. Jag bär bud till er om en stor glädje, en glädje för hela folket. I dag har en frälsare fötts åt er i Davids stad, han är Messias, Herren. Och detta är tecknet för er: ni skall finna ett nyfött barn som är lindat och ligger i en krubba." Och plötsligt var där tillsammans med ängeln en stor himmelsk här som prisade Gud:

*Ära i höjden åt Gud
och på jorden fred
åt dem han har utvalt.*

När änglarna hade farit ifrån dem upp till himlen sade herdarna till varandra: "Låt oss gå in till Betlehem och se det som har hänt och som Herren har låtit oss veta." De skyndade i väg och fann Maria och Josef och det nyfödda barnet som låg i krubban. När de hade sett det, berättade de vad som hade sagts till dem om detta barn. Alla som hörde det häpnade över vad herdarna sade. Maria tog allt detta till sitt hjärta och begrundade det. Och herdarna vände tillbaka och prisade och lovade Gud för vad de hade fått höra och se: allt var så som det hade sagts dem. 🌱

JULEN FÖR DUMMIES

Har vi bara hittat på när Jesus föddes? Hade Jesus några syskon? Och hur lämpligt var det egentligen att ge myrra till ett spädbarn? Andreas Decker, präst i Vaksala församling, svarar på "dumma" frågor om julen och julevangeliet.

Text Lina Svensk **Foto** Patrik Lundin

Vi firar ju jul till minne av Jesus födelse, men hur kan vi vara så säkra på när han föddes?

– Ja, om man tänker vilken tid på året så är man inte så säker på att han föds just kring jul. Även vad gäller det exakta året han föds så tror jag att man har prickat fel med tre-fyra år. Det var någon munk som gjorde en uträkning på medeltiden och när den senare reviderades kom man fram till att man hade räknat några år fel, att Jesus egentligen föds ungefär fyra år före år noll.

Så vi lever egentligen i 2027?

– Det skulle man i så fall kunna säga.

Vad trist. Då blev man några år äldre ... Men det här med att Jesus skulle vara född natten till 25 december, det är alltså bara rent hittepå?

– Just den dagen är han troligtvis inte född. Men man firade redan vintersolståndet runt det här datumet och då valde man att lägga firandet av Jesus födelse vid samma tidpunkt.

Okej, men då har vi ju ändå kommit överens om att han föds tidigt på natten 25 december, trots det väljer vi här i Norden att fira honom dagen innan. Varför är det så?

– Det är för att själva julhelgen börjar klockan 18, så aftonen inleder den innevarande dagen. I svensk tradition har många jobbat fram till klockan 18 på julafton och när man sedan bröt för helg så påbörjade man firandet direkt. I vår familj har vi faktiskt infört att man på liknande sätt firar födelsedagsafton kvällen innan någon fyller år.

DÄR DET ÄR TÄNT HAR JESUS SLÄKT

Jesus är Guds son, men Josef var ju förlovad med Maria när hon födde Jesus, så vad blir då han till Jesus? Adoptivfar?

– Jag tror att jag och många ser Josef som Jesus far helt enkelt, men om man ska vara korrekt så är han väl ungefär en fosterfar. I katolska kyrkan ser man Josef mycket som arbetaren – han går in och gör sitt jobb som pappa trots att han initialt brottas med att gå in i det uppdraget. Men ängeln stöttar honom i att våga. Han är ju inte biologisk pappa, men han är Jesus jordiske fader.

Fick Josef några biologiska barn med Maria? Hade Jesus några syskon?

– Inte enligt kyrkans tradition, men det finns oklarheter. Vid något tillfälle i Bibeln när Jesus befinner sig i ett hus nämns att "Din mor Maria, dina systrar och dina bröder är utanför" till exempel.

Men det känns som att alla är lite bröder och systrar i Bibeln?

– Ja exakt och det är väl så man snarare tolkat det. Att det är släkt eller familj.

TRE KUNGLIGA KLAPPAR

Det här med de tre vise männen – varför har vi hakat upp oss på att de skulle vara just tre till antalet? Det nämns väl aldrig en exakt siffra i Bibeln?

– Det kan ju vara att det finns en legendskrivning om att de var just tre, men det är inget som framgår i Bibeln. Det kan säkert finnas något symboliskt djup där om man skulle gräva.

De vise männens gåvor, är inte de i ärlighetens namn ganska dåliga? Guld går väl an, men rökelse och myrra till ett spädbarn känns nästan olämpligt.

– Det finns lite olika tolkningar kring gåvornas betydelse. Men guld är den stora gåvan till den store kungen som kommer till oss, det symboliserar alltså glansen i det. Rökelsen, som brinner i templet, är en symbol för bönen, för kontakten mellan människan och Gud. Sedan kommer myrran in och förvirrar litegrann i och med att den är ganska lik rökelse. Myrran var dels en väldoft, men den användes också i smörjelse inför döden. Det finns en helande aspekt i myrran, kanske syftar det på uppståndelsen. Så död och uppståndelse/liv finns med i myrran helt enkelt.

Är de vise männens gåvor förlagan till våra julklappar?

– Ja det är nog julklappen i sin linda skulle jag vilja säga. Helgonet Sankt Nikolaus, som levde runt 300-talet, plockade upp seden med gåvor och delade ut "julklappar" till barn och den missionen har sedermera även vi plockat upp och i Sverige smält ihop med våra traditionella hustomtar.



LOGIKEN I ADVENT

Varför börjar advent fyra veckor innan jul?

Det känns som en efterhandskonstruktion.

– Det sägs att advent från början var sex söndagar och att det då inleddes 40 dagar före "det stora" i och med att fastan varade i 40 dagar. Senare kortades det ner till fyra. Men varför det blev just fyra vet jag inte.

Ska man alltså fasta inför jul? Det är ju väldigt mycket frosseri även innan jul.

– Just matfastan inför jul är väl kanske inte lika tydlig nu som den var förr i tiden, men det finns kanske ett ännu större behov av att fasta från någonting i vår tid. Att avstå från någonting kan göra hjärtat lite mer lyhört för det som ska komma.

– Om jag går till mig själv och några vänner så brukar vi göra en skärmdetox. Man kan bestämma att man bara får använda mobilen ett visst antal minuter om dagen till exempel. Det är lätt att missa inbjudan från livet – barnen, partner, familj – om man sitter klistrad vid sin skärm för mycket.

Varför börjar kyrkoåret första söndagen i advent? Det hade väl varit mer logiskt om det började med Jesus födelse?

– Den största anledningen är att kyrkoåret avslutas med domsöndag, det vill säga bokslut, räkenskap, att vara ansvarig för sitt liv, självrannsakan. Det i sin tur ersätts av att vi börjar förbereda oss för julen, för Herrens ankomst. Så egentligen börjar nyåret med julen, fast först en tids förberedelse.

ETT BUDSKAP FÖR ALLA

Varför firar man både midnattsmässa och julotta i kyrkan? De flesta kanske väljer det ena eller det andra, men vill man gå på båda blir det inte många timmars sömn.

– När jag var präst ute på landsbygden fick man hålla i både midnattsmässa och otta så då gällde det att vara på tårna, men när jag var liten så fanns ingen tradition med midnattsmässa utan det har kommit senare. Nu har det kanske till och med tippat över så att midnattsmässan är mer välbesökt än julottan.

Skiljer de sig åt innehållsmässigt?

– Egentligen inte. I bägge läses julevangeliet, man stannar upp inför samma händelse, men under midnattsmässan ingår även nattvard.

Får man gå på midnattsmässan och julottan även om man inte tror på varken julevangeliet eller Gud?

– Absolut. Det enda som krävs är att man är där med öppenhet inför inbjudan till en gudomlig sagostund för vuxna. Du bjuds in i en berättelse som kanske är svår att köpa vid en första anblick, men djupt därinne finns något som är på riktigt, som är sant. Vilken gåva att ge sig själv att bara få sitta och ta in – lyssna, lukta, träffas – och att kanske dela med sitt lilla barn. Ofta finns det ju något alla kan ta med sig, ett gudomligt frö – tänk om också jag är och har en gudomlig gåva till den här världen, precis som Maria. Julens budskap är den stora inbjudan till det episka äventyret. +







JAG HAR EN DRÖM, INTE EN MARDRÖM

Text Pia Anderson, miljösamordnare i Uppsala pastorat **Illustration** Lina Svensk

JAG DRÖMMER OM en trygg och kärleksfull värld. En värld full av tillit där alla säger hej med ett leende och där vi hjälper varandra. En värld där vi aldrig kastar bort något, där vi är rädda om våra saker som vi lappar och lagar. Och tack vare att vi lånar ut våra prylar har vi lärt känna fler i grannskapet. Secondhand-marknaden blomstrar och hela staden kryllar av skomakare och skraddare. Vi har inte längre något avfall, allt tas tillvara och har blivit nya spännande produkter.

Idag lever vi i ett individualistiskt, otrött slit-och-släng-samhälle där vi inte har tid att vara rädda om varandra, naturen eller djuren. Just nu avlöser den ena krisen den andra. Pandemi, krig, kriminalitet, psykisk ohälsa, elpriser, inflation och höga räntor.

Vi står inför ett vägskäl där vi får välja mellan att vara en del av problemet genom att förneka det som sker, idealisera det som varit och köpslå med oss själva för att inte förändra vårt beteende. Eller ta den andra vägen och starta en existentiell hållbarhetsresa för att uppnå en balans och mening i livet och samtidigt bidra till planetens välbefinnande. En resa där vi tillsammans utforskar en ny hållbar livsstil som tillgodoser våra behov av gemenskap, hopp, trygghet, kärlek, frihet, rekreation, kreativitet, identitet och att vara delaktig i något som är så mycket större än oss själva.

En hållbar livsstil handlar om att tillfredsställa våra behov på nya smarta sätt. När till exempel ett barn blir ammat av sin mamma tillfredsställer barnet inte bara sitt behov av näring, utan också behovet av närhet, kärlek

och identitet. När grannarna delar snöskyffel tillgodoser de inte bara behovet en ren uppfart utan de skapar samtidigt en gemenskap, de minskar antalet producerade snöskyfflar och minskar därmed koldioxidutsläppen och annan miljöpåverkan. Och de spar pengar. En hållbar livsstil kan leda till att vi behöver tjäna mindre pengar som i sin tur skapar mer ledighet och frihet.

Hållbar utveckling handlar om att tillgodose mänskliga behov idag och samtidigt säkerställa att framtida generationer kan tillgodose sina behov. I vår vardag och tillsammans i kyrkan kan vi hitta en bättre livsstil som tillgodoser våra mänskliga behov på ett smartare sätt med goda synergier för planeten och mänskligheten, där du och jag känner hopp och framtidstro i ett meningsfullt liv. +

Text Ulrika Nordström

Foto Sara Bruggeman

Några praktiska tips

Ställ inte ljusen för nära varandra, tätt placerade ljus ökar brandrisken.

Välj miljömärkta gravljus.

Använd anvisade platser till snittblommor och ljus på de gemensamma smyckningsplatserna.

Smycka med komposterbara kransar och blommor.

Använd kyrkogårdens sopkärl för avfall och för att källsortera gravljusen.

Läs om kyrkogårdarnas olika tjänster på svenskakyrkan.se/uppsalakyrkogardar/gravskotsel

GÖR GRAVPLATSEN REDO FÖR VINTERN

Precis som du förbereder trädgården inför vintern så kan du också förbereda graven inför de kyliga månaderna. Vintertid vid graven är nämligen helt annorlunda än sommartid. Det blir allt mörkare på kvällarna, naturen på kyrkogården går ner i viloläge, höstlöv och sommarblommor har städats undan och vattenposterna på kyrkogårdarna har stängts av. Mycket av underhållsarbetet utförs med ett annat intervall.

Kyrkogårdarna i Uppsala sköts och underhålls året om och på vintern kan det handla om snöröjning, sandning och att placera ut kransar och dekorationer på de gravar som har skötselavtal.

För vinterns plantering

Inför en lång vintertid vid graven är det bra med en plantering som tål rejält med kyla. Alla vill inte plantera blommor och växter eller lägga ut granris framför graven på vintern. Man kan låta såväl gravstenen som rabatten stå orörda under vintern. Många väljer att göra det helt rent och fint vid graven och låta jorden vila. Så

länge som det ser omhändertaget ut kan du sätta personlig prägel på gravplanteringarna och -dekorationerna.

Vill man smycka graven under vintertid är ett förslag att använda barrväxter och kottar. Lägg ut lite granris framför gravstenen och pryddet med kottar och lingonris. Se till att packa granriset och binda ihop det så att det inte flyger i väg när vintervindarna svepet över kyrkogården. Granris av olika slag kan läggas på gravplatsen eller delar av den som en vinterklädsel. Om du klipper riset i mindre bitar och lägger dem omlott, binder de varandra och blåser inte så lätt bort. Trä in änden i riset, som redan ligger på plats, så "flätar" du

nästan ihop det. Vill du i stället lägga dit en bukett är tulpan en blomma som håller bra, när det är kallt ute fryser blommorna men de behåller både form och färg. Samma sak gäller för rosor, de fryser men håller sig fina tills det blir töväder. Rosorna blir en vacker kontrast till gravens bädd av till exempel granris.

Fint året runt

Du bestämmer själv vad du tycker är finast. Många tycker om att placera ut personliga föremål, prydnadsstenar och änglar i rabatten. Fina dekorationer ser lika trevliga ut året runt, vinter som sommar, i snö som i solsken. ☺

MÄNNISKORS OCH FÖRENINGARS vilja och kapacitet att mobilisera engagemang upphör aldrig att imponera, i kris såväl som i lugnare tider. Det ideella engagemanget betyder enormt mycket för ett gott samhälle, det bygger gemenskap och tillit, bidrar till välfärd och demokrati och dessutom får det oss som individer att må bättre och känna oss delaktiga.

Volontärbyrån är en ideell verksamhet som hjälper ideella organisationer och volontärer att hitta varandra. Vi ger även stöd till organisationer i frågor som rör ideellt engagemang och gör undersökningar om vad som driver människor som är aktiva inom föreningslivet. I vår senaste undersökning, Volontärbarometern 2023, ser vi att hela 96 procent av de som engagerar sig som volontärer känner större mening med livet genom sitt ideella engagemang.

Nio av tio volontärer berättar också att engagemanget gett dem gemenskap och nya vänner, och 67 procent säger att engagemanget gör dem mindre ensamma.

Det vi på Volontärbyrån ser i våra undersökningar såväl som i forskning om civilsamhället är att viljan att bidra till vårt gemensamma föreningsliv är stor. Mer än hälften av Sveriges befolkning gör redan olika ideella insatser inom församlingar och föreningar. Det finns dock många som ännu inte hittat ett uppdrag, många som känner sig ensamma och som önskar hitta en gemenskap och en möjlighet att bidra med sina kunskaper och sitt engagemang. Ibland kan det vara svårt att veta hur och var man behövs. Under flera år har Volontärbyrån samverkat med Svenska kyrkan för att underlätta för såväl de församlingar som vill hitta fler frivilliga som de personer som söker efter ett sammanhang och ett uppdrag där deras insats kan göra skillnad.

Det finns många olika typer av uppdrag man kan göra som ideell eller volontär. En bra början kan vara att fundera på vilka frågor som intresserar en, vilken typ av uppgift som skulle vara rolig eller passa ens egna förutsättningar, och hur mycket tid just jag kan lägga på ett ideellt uppdrag. Sedan kan man ta kontakt med sin församling och höra vilka behov som finns just där. Vill man ha mer inspiration eller är intresserad av att se vilka fler typer av uppdrag som finns, så kan man alltid kika in hos oss på [volontarbyran.org!](https://volontarbyran.org/) 📍

NIO AV TIO UPPLEVER GEMENSKAP OCH FÅR NYA VÄNNER

Text Emelie Edin,
verksamhetsutvecklare Volontärbyrån Uppsala

Foto Filippa Markai

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------|------------------------------|-----------------------|----------------|-------------------------------------|---------------------------------|----------------------------|-----------------|---|---|---|---|---------------------|-----------------------------------------------------|
| | | | | | | | | | | GRANEN ÄR INGEN FLOJT- MAN | ↓ | ↓ | ↓ | ↓ | ↓ | ↓ | ↓ | ↓ | ↓ |
| | | | | | | | | | | SAKNAR KANSKE FAST KÄRNA | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | HAR NUMMER 92 | | | | | | | | INBRINGA | |
| | | | | | | | | | | ↓ | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | ↓ | SÄTTA I JORDEN | SPANSK KONST- NÄR | TRE I RIMINI | | | | | GÅR DET TILLÄTNA | |
| | | | | | | | | | | ↓ | | | | | | | | | HETER FÖRSKOLAN MED LOKALER I SUNNERSTA KYRKA |
| ↓ | LIGGER VARA- NAS I | | | | | | | | VASS TASSAK | ↓ | HUVUD- STAD I SÖDER | | | | | | | | |
| ↓ | BE- HÄRSK- NING | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| PROFET SOM FÖRUTSPÄDDE JESUS FODELSE | ↓ | EN FÖRMÅGA ORKAR INTE MER | BLIR SKELETT MED BEN | ↓ | SIFFRA | ↓ | BINDA IHOP | DIET | | XI ILLA- SINNADE | | | | | | | | | |
| HÖRS VÄL INTE FRÅN TIGER | ↓ | | ROMEO OCH JULIA | ↓ | | | | | | ÅNGSLIG MÖRK TID | | | | | | | | | |
| ↓ | | | | | FISK- SKRÄCK | | HETTE JESUS MORMOR | → | | | SOM SIFFRA FÖR- BRUKAR | | | | | | | | |
| HADE TILLSAM- MANS | LANDS- ÄNDA VÄG- VISARE | | | | | | LJUD- SORT | ÖVERBE- SKYDDA | | | | LIGGER I VATTEN | | | | | | | |
| FLYTTA PÅ DIG! | | | | ILSKNA | | | | | | ELÄNDE 740- TRAKTOR | | | | | | | | | |
| GODKÄN- NANDE | | SAGO- POUKE | | | MELLAN PÅ OCH ARM | ↓ | FÖRBIN- DELSE | ↓ | | HADE INGEN MAMMA | | ÄR LÄTTUG- GAT | | | | | | | |
| ↓ | | | REJÄLT VEDTRÄ | | | | | | VÄDUJADE | OMGER BOK PLANK | | | | | | | | | |
| TAPPA DET GRÖNA | ÅSTAD | OHYFSAD TYP | EN SÅDAN SYNS PÅ UPPSALA DOMKYRKAS TAK | ↓ | SAMLAS VI VID I FLERA AV VÅRA KYRKOR PÅ JULAFTON | → | | | | | | ÄR VÄL HJÄLTIN- NAN? | | | | | | | |
| ↓ | | FINNS UNDER SKAL | ↓ | TRIVS I VATTEN | ↓ | NÄS- PLÅGA FRÄM- MANDE | | | | MEDICIN- MÅTT | | | | | | | | | |
| PANDA MED FYRA HJUL | EXERCIS HAR LÅNG LUGG | | | | | | SAND- JORD | LUR- MATE- RIAL | | | | FÖRE DOLO- ROSA | | | | | | | |
| SÄGER SOM DET ÄR | | | | LÅGMALD STADS- GAS | | | | | | LURIFAX LANTAN | | | | | | | | | |
| ↓ | | | | MELLAN FA OCH LA | | | | PUSSEL- BIT | | | ROSA TIDNING | | | | | | | | |
| BODDE JESUS I SOM LITEN | | PÅ BETTET | | | | | JILL HAR EN I NASHVILL | | | | | | | | | | | | |

KORS ORD

Var med och tävla om presentkort som gäller i Svenska kyrkan Uppsalas kaféer; Café Ovan där i Gränbystadens galleria, Kafé Vardagsrummet i Gottsunda kyrka, Katedralkaféet intill Uppsala domkyrka eller Kafé Genomfarten intill korsningen Drottninggatan/Ingmar Bergmansgatan. För att vara med så sänder du ditt svar – meningen som du fått fram i de färgade rutorna – i ett mejl till upsala.hopp@svenskakyrkan.se eller som vanligt vykort till Hopp, Svenska kyrkan Uppsala, Box 897, 751 08 Uppsala. Viktigt att ditt svar inkommit senast 15 februari 2024. Lycka till!

TACK FÖR ATT DU ÄR MED

SVENSKA KYRKAN ÄR en mötesplats dit du får komma precis som du är. Tillsammans kan vi dela och reflektera över livet och låta kyrkan vara en öppen plats med låga trösklar och högt i tak. Ditt medlemskap bidrar till att kyrkan kan finnas till för människor i livets alla skeenden.

*Under året
som gått har
över 560 döpts,
200 konfirmerats,
235 vigslar har skett
och över 760
begravningar
har förrättats.*


Som medlem i Svenska kyrkan betalar du en kyrkoavgift och Svenska kyrkan Uppsala tackar dig för att du gör det möjligt att erbjuda stämmingsfulla musikupplevelser, värdefulla aktiviteter och många olika mötesplatser för ung som gammal, där alla – oavsett tro eller avsaknad på tro – är välkomna.

Du är med och bidrar till att äldre och ensamma får besök och stöd, till att människor i sorg får stöd genom sorgegrupper och människor som lever i utsatthet och hemlöshet får ett omfattande stöd genom Svenska kyrkans diakoner.

Tack vare dig kan förtvivlade människor fortsätta att ringa Jourhavande präst på 112 mitt i natten. Du ser till att sjuka, anhöriga och personal på Akademiska sjukhuset får stöd via Sjukhuskyrkan och du bidrar till att familjerådgivningen kan fortsätta att ta emot familjer, par och enskilda som har relationsproblem eller är i kris. Du medverkar till att det finns tillgång till en lyssnande präst på häktet och du som medlem ser till att Universitetskyrkan finns för studenterna i Uppsala.

Till Svenska kyrkan Uppsalas öppna förskolor kommer ett vanligt år 10 000 barn och föräldrar för att leka, fika och umgås. När barnen blir större finns kyrkan för dem med barn- och ungdomsgrupper, körer och konfirmandgrupper.

*Välkommen till
Svenska kyrkan!*

Om du inte är medlem än men gärna vill vara med och bidra kan du besöka svenskakyrkan.se/upsala/medlem och både läsa mer och ladda hem den blankett du behöver. Du kan även mejla namn och adress till upsala.medlem@svenskakyrkan.se så postar vi blanketterna till dig! 

AKTUELLT

LÅT OSS TILLSAMMANS
LYSA UPP VINTERMÖRKRET
OCH FIRA JULENS UNDER.

God Jul

OCH GOTT
NYTT ÅR!

SE JULENS PROGRAM
PÅ SVENSKAKYRKAN.SE/
UPPSALA/JUL



Välkommen att besöka kyrkans kaféer i Gränby, Gottsunda och Centrum



Café Ovan där



KAFÉ
VARDAGSRUMMET



Katedralkaféet

Café Ovan där, må–fr 10–18, lö–sö 11–15 Kafé Vardagsrummet, må, ti, to 14–16.30, on, fr 13–15 Katedralkaféet, må–sö 10–17

GENOMFARTEN

Café Genomfarten är för ungdomar 13–19 år, må–to 15–22, fr 15–24, lö 17–22
intill korsningen Drottninggatan/Ingmar Bergmansgatan

Avvikande kaféöppettider

Under jul- och nyårshelgerna har kaféerna andra öppettider än de ordinarie. Se svenskakyrkan.se/uppsala/hopp där vi listar vilka tider du kan fika.

Gällande webbsidan

Vid tryckningen av detta nummer av Hopp fanns driftstörningar för webbsidor kopplade till svenskakyrkan.se

Det finns därför reservation för att de adresser som anges i tidningen inte fungerar som de ska.

Besök oss gärna på [instagram.com/svenskakyrkanuppsala](https://www.instagram.com/svenskakyrkanuppsala) och [facebook.com/svenskakyrkaniuppsala](https://www.facebook.com/svenskakyrkaniuppsala) där vi uppdaterar dig om det aktuella läget.



Visste du att ...

Inom Svenska kyrkan finns många olika verksamheter representerade, som förskolor, kaféer samt tyg- och glasmålningsateljéer. De två sistnämnda gör arbeten för många andra kyrkor runt om i landet, utöver den verksamhet som sker i Uppsala.

På det här numrets omslag ser du Katayon Miri och Amanda Sörhammar som både jobbar som glasmålningskonservatorer.

Läs mer om vad det handlar om på svenskakyrkan.se/uppsaladomkyrka/glasmalningsateljé

Prenumera på nyhetsbrevet som kommer en gång i veckan.
svenskakyrkan.se/uppsala/nyhetsbrev

Allra senaste programmet finns på vår webbplats.
svenskakyrkan.se/uppsala/program

Ekonomiskt bistånd

Den som inte kan försörja sig själv eller sin familj kan söka ekonomiskt bistånd, det som förr kallades socialbidrag, från sin kommun. För att ha rätt till ekonomiskt bistånd behöver du först söka alla andra bidrag du har rätt till, till exempel bostadsbidrag. Du gör en planering tillsammans med din socialsekreterare. Du måste vara inskriven på Arbetsförmedlingen. Om du inte är aktivt arbetssökande kan du få avslag på din ansökan om ekonomiskt bistånd. Kan du inte vara aktivt arbetssökande, till exempel om du är sjuk, prata med din socialsekreterare för att göra en annan planering.

Kontakta socialtjänsten – ekonomiskt bistånd, 018-727 62 00 eller forsorjningsstod@ uppsala.se

Budget- och skuldrådgivning

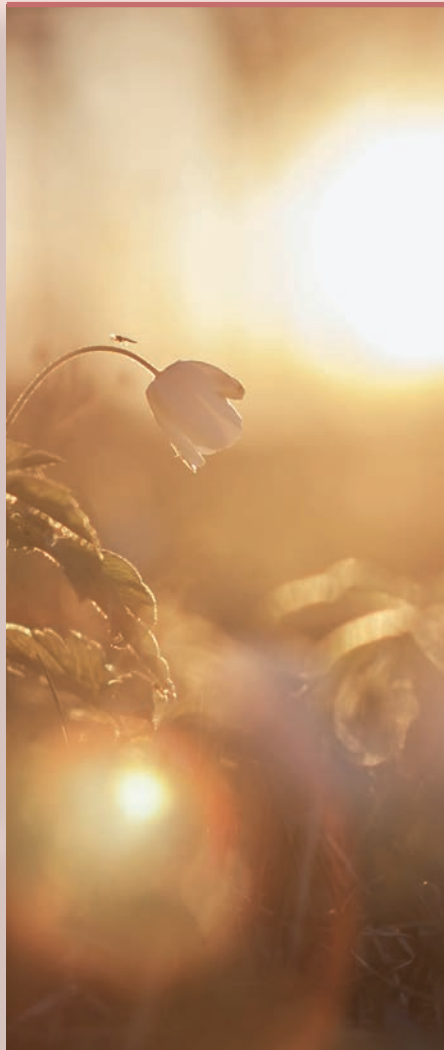
Kostnadsfritt genom Uppsala kommun. För rådgivning och tidsbokning ring 018-727 18 23 eller mejla konsumentuppsala@ uppsala.se
Läs mer på [uppsala.se/budgetochskuld](http:// uppsala.se/budgetochskuld)

#allaskaharåd

Svenska kyrkan Uppsala samarbetar med RF-SISU Uppland för att fler barn och ungdomar ska få en meningsfull fritid. Att utöva en idrott medför nästan alltid en kostnad. För att alla barn och ungdomar, oavsett ekonomiska förutsättningar, ska ha möjlighet att idrotta kan idrottsföreningar ansöka om ekonomiskt stöd hos RF-SISU Uppland.

svenskakyrkan.se/uppsala/nyheter/alla-ska-ha-rad

rfsisu.se/uppland/bidragochstod/allaskaharad



Samtal och stöd

Diakonins hus

För kontakt med diakon, ring 018-430 35 00 (växel) eller sänd e-post till uppsala.diakoni@svenskakyrkan.se
Diakonins hus finns på S:t Eriks torg 7. Se ytterligare information om samtal och stöd i olika former: svenskakyrkan.se/uppsala/dh

Nätvandrarchatten för dig som är ungefär 12–25 år

Måndagar, onsdagar och söndagar kl. 19–22. Information från Kyrkans SOS: kyrkanssos.se/hitta-hjalp/natvandrarchatten

Svenska kyrkans familjerådgivning

För vuxna med svårigheter i nära relationer. Läs mer på: svenskakyrkan.se/uppsala/familjeradgivning

Jourhavande präst

Ring 112 kl. 21–6.
För digitalt brev eller chatt samt Sverigefinsk telefonjour, se: svenskakyrkan.se/jourhavandeprast



FUNKAgudstjänst

Söndag 28 januari i Tunabergskyrkan välkomnas till FUNKAgudstjänst med nattvard klockan 10. Toppenkören medverkar.

En FUNKAgudstjänst är utformad med bildstöd som hjälper dig att följa med i det som händer och sägs.

svenskakyrkan.se/uppsala/tunabergskyrkan



Jul i gemenskap

På juldagen klockan 15.30 i Salabackekyrkan blir det julfirande med gröt, fika, dans kring granen, frågesport, barnens julpyssel och högläsning vid brasan.

Se fler programpunkter i advent och jul på svenskakyrkan.se/uppsala/jul

HÄNDIG GEMENSKAP

SIDAN 3



DUCKAR INGA DUMMA FRÅGOR

SIDAN 14

SOPPA SOM GÖR GOTT

SIDAN 10



VÅRDA VÅR VÄRLD

SIDAN 16

