

INTRYCK

NR 3 • ÅRGÅNG 103 • SEP-NOV 2024

TEMA: SJÄLEN

HAR MÄNNISKAN EN SJÄL? - EN SJÄLSLIG VILA - CANTIQUÉ DES CANTIQUES
LUCIA - JULBASAR - KAN SJÄLEN SYMBOLISERA EN KAKA?



Svenska
kyrkan

Norge



Under våren möttes några irvriga frivilliga för att sy påsar till julbasaren. Detta var andra gången under våren men håll utkik., det kommer säkert fler tillfällen.



Babycaféet i Margareta kyrkan flyttade ut till Kristpark vid Margareta kyrkan. Tänk att det finns en sådan fin park bara några meter från kyrkan.



Barnens nationaldag med tema OS bjöd på massa liv och lek runt kyrkan. Hoppborg, bollkastning, sång och annat spännande. Mot slutet var alla vinnare och mottog sin alldeles egna medalj.



I juli var det dags för konfirmation. Kyrkan var nästintill fullsatt när de åtta konfirmanderna bekräftade sitt dop och firade den stora dagen.



Höstterminen inleddes med en fyra dagars lång ikonmålning-kurs ledd av ikonmålaren Lisa Chemnitz. Efter avslutad kurs välsignas ikonerna vid mässan.

Tillsammans

Tack vare dig är Svenska kyrkan i Norge en självklar plats för många svenskar, både för liten och stor. Här kommer en tillbakablick.

INTRYCK

Nummer 3

7

MÄNNISKAN & SJÄLEN?

Ledare 4-5
Ur kyrkoboken 4

TEMA:

Har människan en själ? 6-7
Kropp och själ 11
Retreat och själ 15

Husmor tipsar 9

Lucia 10

Musik i Margareta kyrkan 11

På gång i Oslo 12-13

På gång i övriga Norge 16-17

Läsvärt 18-19

En medlem berättar 20-21

Var har du varit i sommar? 22

Vännerna informerar 23

10

LUCIA

19

SJÄLENS PSALM

21

EN VÄNDPUNKT

HAR DU ETT BARN SOM ÄR
DÖPT I SVENSKA KYRKAN
INNAN 2019?
Då kanske inte barnet är en
bekräftad medlem. Sänd ett
mail för mer information
oslo@svenskakyrkan.se

”JAG ÄLSKADE HUSET FRÅN FÖRSTA SEKUND – DET HAR VERKLIGEN SJÄL”

Begreppet själ är svårdefinierat. När en vän hade köpt ett gammalt hus och påstod att huset hade en själ så förstod jag ändå vad hon menade. Huset hade något unikt och personligt över sig. Huset ”andades liv”, sa hon vidare. ”Det har karaktär”, lade hon till för att förklara vad hon menade. Det hon sa om sitt nyköpta hus är tankeväckande kring hur man kan tänka kring själen. Det hon ville säga var att det fanns något med huset som gjorde det unikt, att det fanns en kvalitet i miljön som inte var så lätt att ”ta på” men som var avgörande för huset. Husets ”själ” var det som gav huset sitt rätta och sanna värde för henne.

Vi är unika som människor. Att vi består av en kropp är odiskutabelt. Ingen annan bär min kropp, den är helt unik. Men människan är inte bara kropp, och det är inte bara kroppen som är unik. Människan är också det där andra som gör att vi är de vi är, vår personlighet med känslor och minnen som är unikt för oss. Människan är också hennes tankar, förståelse av tillvaron och hennes hopp och längtan. Kanske

är allt det där icke-fysiska, det som gör att just du är du, det som är din innersta person, det vi menar med ”själ”?

Själavård är ett viktigt begrepp i den kristna tron. Nästan allt som Svenska kyrkan i Norge gör kan beskrivas som själavård. Gudstjänster, enskilda samtal, baby-caféer, kör- och musikverksamhet och mycket annat erbjuds för att vi tror att detta är ett sätt att vårda själen och ha omsorg om den inre människan. Utgångspunkten är att människan är oändligt värdefull och att vi har vårt ursprung i en relation med Gud. Människan är skapad till Guds avbild och därför finns något av Guds evighet också i oss. Augustinus (död år 430) skrev bönen; ”Du, o Gud, har skapat oss till Dig och vårt hjärta är oroligt till dess det finner vila i Dig”. Själavården vill hjälpa varje enskild människa att stilla denna existentiella oro, själens och hjärtats oro, genom att visa på hur vår längtan efter mening och hopp hör ihop med vår relation till Gud, och hur denna relation blivit förklarad i Jesu liv, död och uppståndelse.

Husköparen i inledningen uppfattade att huset inte bara var en fysisk struktur med väggar och golv. Huset hade en karaktär, ett liv och en inre kvalitet som var betydelsefull. Jag anar att hon absolut inte ville renovera bort den ”själen” när huset skulle rustas upp. På samma sätt är vi människor mer än vår kropp, och detta andra som kan kallas själ (”psyke” på grekiska) är det som gör mig till den jag är. Själen är det verkligt betydelsefulla, det som måste tas på allvar, vårdas och inte får renoveras bort när tiden går och livet förändras.

Jag hoppas att din sommar varit god, att både kropp och själ fått vila, och att du nu går in i höstens vardag med förnyade krafter. Jag önskar dig nu en välsignad höst.

*Du vet väl om att du är värdefull
att du är viktig här och nu,
att du är älskad för din egen skull,
för ingen annan är som du.*

*Per Anders Sandgren
Präst i Svenska kyrkan i Norge*

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/kantore
nina.norrman@svenskakyrkan.se

Ami Hall Församlingspedagog
ami.hall@svenskakyrkan.se

Johannes Fransson Ungdomsansvarig
johannes.fransson@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

UR KYRKBOKEN

DÖPTA

14 april Emicke Skifjeld Tanderø
26 maj Ava Akaby Maria Hammervoll Akadimah
15 juni Lovisa Aurora Obeng-Westfal
15 juni Elias Oskar Edvin Dernegård-Egeland

VIGDA

08 juni Martin Gabriel Laino & Sara Therse Risvåg
03 aug Carl Niklas Dahlstrand & Marte Johannessen Skovly

KONFIRMERADE

6 juli Leo Öhman
6 juli Tomine Penne
6 juli Malva Fristedt
6 juli William Crawford
6 juli Siri Dalseg
6 juli Vera Betten
6 juli Gabrielle Michaelsen
6 juli Gabriel Storhammar

TEL: 23 35 32 50

Expeditionens öppettider:
Helgfri måndag-torsdag kl. 9–12
Kontaktuppgifter
Hammersborg Torg 8B, 0179 Oslo
Hemsida: www.svenskakyrkan.se/norge
Journummer: 46 94 48 42
Bank: Handelsbanken
Norskt konto: 9046 05 05711
Organisationsnummer: 871436142
VIPPS: 10527

Ansvarig utgivare: Per Anders Sandgren
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

Omslagsbild: Emil Lindgren
Redaktör och grafisk form: Karolina Johansson
Årgång: 102
Upplaga: ca 16 000 ex.
Tryckt av HG Media AS.



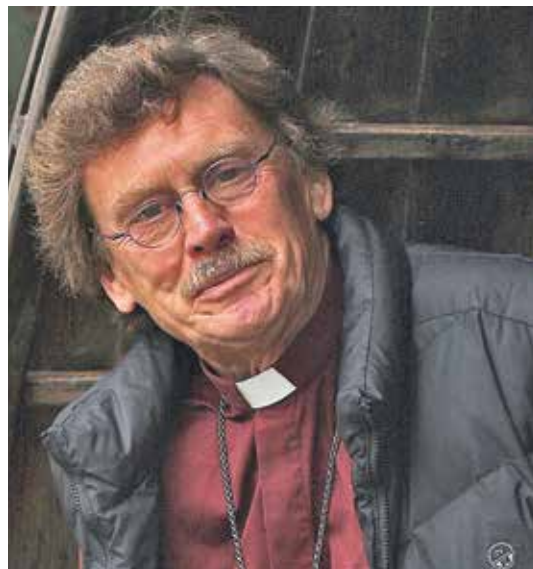
KYRKORÅDET 2024

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
Ove Mård, Peter Grange, Carola Sommevåg och Alexander Dannerhäll.

Se hemsidan för information om utskott och arbetsgrupper.

Har Människan en själ?

Redaktionen frågar den tidigare biskopen Lennart Koskinen om själen. Finns den, kan den lämna kroppen och syns den rent fysiskt?



Enligt kristen tradition består människan av kropp, själ och ande. Bakgrunden var den platoniska föreställningen att vi hade både en kropp och en själ, tydligt skilda från varandra och med olika värde. Kroppen var mer av ett skal, förgängligt, smutsigt och fyllt av begär man skulle bekämpa med själens hjälp. Själens däremot var evig och rymde människans högsta egenskaper, även om alla människor inte odlade dem, utan istället lät dem besudlas av bland annat högmod, girighet, avundsjuka, liderlighet, vrede, lättja och frosseri, det som senare i en kristen kontext kom att kallas ”de sju dödssynderna”.

Men själen i den antika filosofin hade bara med människan att göra och saknade varje koppling till det gudomliga. Hur kunde då relationen Gud – Människa beskrivas i den unga kristna kyrkan?

Gud hade ju skapat människan och allt som finns, vatten, jord och luft, träd och blommor, säd och ätbara jordknölar, fiskar och djur, insekter och kräldjur, allt i en harmonisk balans; den vi människor idag gör vårt bästa att rubba.

Själva livet föddes ur Guds andning som inte bara satte igång allt, utan som fortsatte att skapa, uppehålla och utveckla allt liv, det vi idag med ett naturvetenskapligt begrepp kallar evolution.

Vi var, - och är - fast förbundna och beroende av Skapelsens Herre. Den förbindelsen, själva livskraften, kom därför att kallas Anden. Och eftersom den kom från Gud naturligt nog ”Den Heliga Anden” som bor i allt levande, men på ett särskilt sätt i just människan som en påminnelse om vårt gudomliga ursprung.

LENNART KOSKINEN (FÖDD 1944)

Tidigare biskop för Visby stift och Svenska kyrkans utlandsförsamlingar (2003 – 2011). Han blev rikskänd för allmänheten på 1980-talet då han under många år höll en mängd radioandakter som inleddes med orden ”God morgon Gud”. Dessa andakter kunde ha upp emot 1,5 miljoner lyssnare. Han har också uppmärksammats för sitt tidiga engagemang för HBTQ-personers rätt att vigas i kyrkan.

Efter att 1980 blivit teologie doktor på en avhandling om Sören Kirkegaard har han skrivit många böcker om bland annat etik, värderingar och livsfrågor.

Tyvärr kom kyrkan ofta att fortsatt upprepa det antika misstaget att skilja på kroppen och själen, men nu med beståndsdelarna kropp, själ och ande. Längre har vi fortsatt att nedvärdera just kroppen, koncentrera oss på själen, men tyvärr ofta glömt bort anden.

En medicinsk liknelse har hjälpt mig att ana mer av sambandet mellan de tre. När vi ser använder vi ögat. Tror vi kanske. Men ögat är en kroppslig funktion, och med bara ögat ser vi inget. Det är kopplat till starka nervbanor som förmedlar synintrycken till hjärnans syncentrum, där bilderna vi ”ser” skapas. Alla tre delarna bildar en helhet, och alla behövs för att vi skall kunna se. Syncentrum är också kopplat till andra delar av hjärnan som hjälper oss att tyda bilderna, känna och reagera på det vi ser, alltså en process vi normalt tillskriver själen. Denna all dagliga treenighet kunde vara en bild för hur kroppen (ögat), anden (nervbanorna som leder ljuset) och hjärnan bildar en oupplöslig helhet i en samverkan vi normalt inte ens tänker på.

Jag skulle alltså vilja påstå att människan inte har en själ, för vad skulle det då vara som ”har” eller ”äger” denna själ. Skulle det

vara kroppen, som då på antikt vis skulle vara själens behållare. I bästa fall med ett litet tillägg av en ande vi inte tänker så mycket på (eller med). Snarare kunde man kanske säga att vi är en själ, men inte bara det, utan just en kropp-själ-ande. Vi är en hel-het, inte av tre separata delar, utan som samverkande funktioner. Ordet ”helhet” är förresten intressant också rent språkligt. Det består av samma ordstam som ordet ”helighet” eller ”helgelse”, dvs just när helheten blir tydligt verksam.

Den moderna fysiken, t ex termodynamikens andra lag har slagit fast att energi aldrig förgår; den tar sig bara nya former. En av de mest fantastiska formerna av energi är det mänskliga medvetandet eller psyket. Själens (det grekiska psyché) kan ses som bärare av vår samlade identitet, den vi är med alla våra minnen och erfarenheter. När kroppen bryts ner efter döden kan detta vårt Jag bäras av Anden vidare in i en tillvaro vi bara kan ana, och som Jesus så ofta talade om och utlovade. Sen vet vi inte så mycket mer.

Skribent: Lennart Koskinen
tidigare utlandsbiskop



GOSPELHELG

12–13 oktober i Margareta kyrkan

TYCKER DU OM ATT SJUNGA?

Det finns plats för både dig som är van gospelsångare och dig som är mer ovan. Vi övar under lördagen och sjunger sedan vid högmässan på söndag kl. 11.00. Körledare: Simon Arlasjö och Nina Norrman

Mer information kommer på hemsidan.

VILL DU SJUNGA I KÖR?

Sång skapar glädje, gemenskap och ger energi. Svenska kyrkan i Norge erbjuder flera olika körer i både Oslo, Bergen och Trondheim.

KÖRER I MARGARETAKYRKAN, OSLO

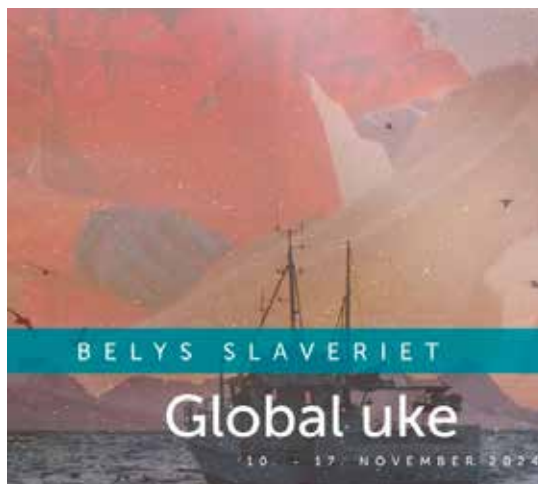
Barnkörer – Minikören, Storkören & DoReMi.
Vuxenkörer – Margareta kyrkans kammarkör,
VOX Margareta & Korall-kör för alla.

KÖRER I ÖVRIGA NORGE

Svenska kyrkan i Norge erbjuder kör i Bergen och Trondheim.

Mer information på hemsidan.

NU ÄR DET DAGS
ATT SÖKA TILL
HÖSTENS START
FÖR KÖRERNA.



MARKERING MOT MODERNT SLAVERI

Söndag 22 september klockan 13.00-16.00

Tillsammans beslyser vi modernt slaveri. Vad innebär det? Förekommer det i din omgivning och vad kan vi göra för att motverka det?

Markeringen startar vid Gamle Aker kirke och tar dig med till de olika kyrkorna i närområdet där du får ta del av olika inslag runt temat.

Vandringen avslutas i Domkirken men bön och välsignelse.

Mer information kommer på hemsidan.



STÄMMA

Söndag 27 oktober klockan 12.45

Svenska kyrkan i Norge inbjuder till kyrkostämma i Margaretkyrkan i Oslo. Du kan läsa dagordning, och förslag till verksamhetsplan och budget på hemsidan. Alla medlemmar har rösträtt.

Mer information kommer på hemsidan.



VAD VILL DU KÖPA PÅ ÅRETS JULBASAR?

22-23 november i Margaretkyrkan

Julbasarens inköpskommittén är i full gång med inköpen till årets basar. Är det något du saknat på basaren? Har du förslag på saker som skulle kunna finnas till försäljning? Känner du någon lokal hantverkare som skulle kunna vara tänkbar leverantör?

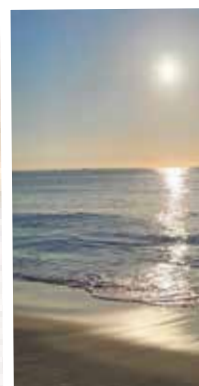
Välkommen med dina tips och tankar till nina.norrman@svenskakyrkan.se

Mer information kommer på hemsidan.

Husmor tipsar

Mat, hälsa och välmående....

Text: Irene Stenermark



Hej på er alla.

Hoppas att er sommar varit skön.

Temat för denna gången är ju Själen. Ja, vad är vi utan vår själ? För mig är det viktigt att ge själen vila. Jag tar mig tid för att stänga ner, stänga av och stanna upp. Tid för att känna in, andas in, andas ut och vila i varje andetag. Havet är platsen för mig. Platsen där tanken vänds inåt och de stora tankarna kommer. Örat får vila med vågorna. Horisonten visar tydligt storheten och "litenheten".

De stora tankarna kommer, livet, hoppet, tron och framtiden.

Det är i stillheten som insikt föds och drömmar skapas. Eftersom jag är Husmor kommer här ett recept på just drömmar. Även om vi bakar efter samma recept kommer våra drömmar att se olika ut, precis som dom gör i våra liv. Det viktiga är att det är din dröm.

Stor kram från Husmor.

DRÖMMAR

ca 50 st

150 grader ca. 20 min.

100 g margarin/smör

3 dl socker

2 tsk vaniljsocker

1 dl olja

1 tsk hjorthronssalt

4 dl vetemjöl

GARNERING

25 sötmandlar

GÖR SÅ HÄR

1. Rör matfettet, socker och vaniljsocker.
2. Tillsätt oljan lite i sänder
3. Blanda hjorthronssaltet med lite av mjölet och rör ner det i degen. Tillsätt sedan resten av mjölet.
4. Rulla ut degen i 2 längder och skär dem därefter i bitar som formas till bollar.
5. Lägg dem på bakplåtspapper och sätt dit en mandel.
6. Grädda i mitten av ugnen i ca. 20 min.





LUCIA I MARGARETAKYRKAN

SVENSKT LUCIATÅG

Torsdag 12 december kl. 18.00 & 20.00
(OBS Biljett på hemsidan)

SVENSKT LUCIATÅG I ST. OLAV KIRKE (TREFOLDIGHETSKIKREN ÄR STÄNGD)

Fredag 13 december kl. 07.00
(Gratis)

SVENSKT LUCIATÅG

Fredag 13 december kl. 18.00 & 20.00
(OBS Biljett på hemsidan)

BARNENS LUCIA

Söndag 15 december kl. 16.00
(Gratis)

Mer information på hemsidan.



VILL DU HJÄLPA TILL VID ÅRETS JULBASAR?

Om du kan tänka dig att hjälpa till är det väldigt uppskattat. Det brukar vara en mycket trevlig, positiv och givande helg för alla. Du kan t.ex. sälja lotter, svensk mat eller svenskt hantverk. Det finns även möjlighet att hjälpa till i serveringen och många andra uppgifter.

Ring gärna till expeditionen om du har frågor angående julbasaren eller anmäl dig direkt till Karin Ibenholt: karin.ibenholt@gmail.com



JULBASAREN

Den 22-23 november öppnas portarna till en av årets största högtider i Margareta kyrkan i Oslo. Den svenska julbasaren är en traditionsrik mötesplats, med härlig atmosfär, för tusentals besökare. Överskottet från julbasaren går till välgörande ändamål.

TIPS...

"Kropp & Sjal"

- ett radioprogram och en podd i Sveriges Radio.

Kropp & Sjal heter ett hälsojournalistiskt program om livet, hälsan och vetenskapen. Programmet sänds direkt varje vecka i Sverige Radio P1, och finns sedan som en podd för att kunna lyssnas på när som helst. Ämnena varierar, allt från träning till medicin och sömnproblem tas upp med ett kritiskt öga på de rådande hälsotrenderna. Några programrubriker från våren 2024 är "Bli vän med sorgen", "Män & Muskler", "Varför drömmer vi?" och "Älskade, hatade syskon". Lyssnarna får komma till tals med funderingar och frågor i direktsända telefonväkterier och personliga livsöden varvas med de senaste forskningsrönen.

För den som är intresserad av livet finns det absolut en massa intressanta program.

Redaktionen



MUSIK I MARGARETAKYRKAN

TORS DAGSTONER

Torsdag 26 september kl 19.00

CANTIQUE DES CANTIQUES

Margareta kyrkans Vokalensemble deltar i Torsdagstoner och ger en konsert där kärleken och speciellt Höga visans lyrik står i fokus. Huvudverket är den franska tonsättaren Jean Yves Daniel-Lesurs "Le Cantique des Cantiques" – ett verk för 12 röster med stark kärlekspoesi från Höga visan i Bibeln som ges en himmelskt vacker musikalisk dräkt. Missa inte chansen att njuta av den vackra klangen från vokalensemblens professionella sångare. Entré 200 kr och student 150 kr.

TORS DAGSTONER

TORS DAG 24 OKTOBER KL 19.00

FANTASI OCH BALLAD

Denna torsdag gästar organist Vemund Olav Aukrust och bjuder på programmet "Fantasi och ballad", en konsert med folk- och konstmusik. Entré 100 kr.

TORS DAGSTONER

TORS DAG 31 OKTOBER KL 19.00

URUPPFÖRANDE

Margareta kyrkans kammarkör, tillsammans med instrumentalister och solist, bjuder in till en hoppfull höstkonsert om tillit och löften om en ljusare värld. Konserten innehåller två uruppföranden av Kristians Hernes: "Murar faller i mötet med dig" och "En gång i tidens gryning", med texter av Kristina S. Furberg. Entré 150 kr.

MUSIKGUDSTJÄNST

LÖRDAG 2 NOVEMBER KL 18.00

TÄND ETT LJUS

Vi samlas på Alla Helgons dag för att minnas de som gått före oss. Kören Hägerstens Kammarkör från Stockholm medverkar.

KAMMARKÖREN I HÖGMÄSSA UNDER HÖSTEN

Söndagar: 8 september, 29 september och 1 december (1 advent).



PÅ GÅNG I OSLO

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

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



KVÄLLSRETRAT

Onsdag 4 september kl. 17.30

EN STUNDS VILA

Under stillhet och tystnad är du välkommen att vara i kyrkan i tanke och bön. Skriv, läs, vila dig, ta del av några ord på vägen, njut av tystnaden.

Vi äter en gemensam enkel måltid och firar kvällsmässa. Läs mer på sida 15.

10-ÅRS KALAS

Fredag 6 september kl. 18.00–21.00

FYLLER DU 10 ÅR 2024? DÅ SKA DU FIRAS!

Denna fredag blir det kalas i kyrkan. Tillsammans lagar vi tacos, har roliga tävlingar och avslutar kvällen med disco. Hoppas vi ses.



NORDISK GUDSTJÄNST

Söndag 29 september klockan 11.00

BLI MED PÅ GUDSTJÄNST I AKERSHUS SLOTTSKIRKE

Margaretedagarna 2024 firas på Akershus festing för att lyfta fram samverkan mellan nordiska länder förr, nu och i framtiden. Dagarna arrangeras av Foreningen Norden som fortsätter att arbeta för allt större nordisk samverkan.



BIBELUTDELNING

Söndag 6 oktober klockan 11.00

EN STOR DAG FÖR ALLA BARN

Denna söndag delar vi ut Barnens bibel till alla barn som fyllt fyra år och barnkörer bjuder på vackra toner.



FÖDELSEDAGSKALAS

Måndag 7 oktober

HIPP HIPP HURRA

Fyller du 75, 80 eller mer i år? (Det vill säga, är du född 1949, 1944, 1939, 1934 eller tidigare?) Svenska kyrkan i Norge vill inbjuda dig till en festlig födelsedagsfest i Margareta kyrkan i Oslo.



ONSDAGSLUNCH

Onsdag 9 oktober klockan 12.00 (samt 6 nov och 11 dec)

MINGEL OCH MAT

God mat, fina samtal och nya vänner. Onsdagslunchen är den perfekta mötesplatsen för dig som har någon timma över mitt på dagen.



KRÄFTSKIVA

Torsdag 12 september kl. 18.00

KRÄFTOR KRÄFTOR KRÄFTOR

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

Biljetter köpes på hemsidan.



BARNLOPPIS

Lördag 19 oktober klockan 11.00

VÄLKOMMEN ATT FYNDA

Denna lördag är det dags för en favorit i repris, Den populära barn-loppisen. En chans för dig att värna om miljön, plånboken och samtidigt skänka pengar till ett välgörande ändamål.



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

SAMTALSGRUPP – TALA TRO TALA LIV

En onsdag i månaden kl. 19.15–21.00

KATEKUMENAT

Se hemsida.

UNGA VUXNA

UNGDOMSGRUPP

Se hemsida.

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

Onsdagar kl. 19.00–21.30

ÖVRIGT

LÖRDAGSCAFÉ

Två lördagar i månaden kl. 10.00–13.00

ONSDAGSLUNCH

En onsdag i månaden kl. 12.00–14.00

MAJKLUBBEN

Första måndagen i månaden kl. 17.30–20.00

MARGARETAFÖRENINGEN

Se hemsida.

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



Gilla sidan

Svenska kyrkan i Oslo

Facebookgrupper:

*Babycafé Oslo**Familjelördag**VOX Margareta**Kammarkören Margareta kyrkan*

facebook

Välkommen att dra dig tillbaka – i kyrkorummet

Två gånger per termin bjuder församlingen in till retreatkväll. Ordet retreat innebär att dra sig tillbaka. Kyrkan vill, genom retreatkvällarna erbjuda möjlighet att vara i tystnad och stillhet för att på så vis möta sig själv och Gud. Kanske kan det leda till ro i själen men det kan också leda till den nödvändiga oro som krävs för förändring.

Retreatkvällarnas upplägg ser ut så här: Deltagarna möts 17.30 och äter en enkel måltid, så följer gemensam mässa och därefter tystnad fram till aftonbön strax före 21. Tystnaden kan fyllas med meditation, att läsa eller bara vila. Vid vissa tillfällen får vi hjälp av musiken i form av en orgelmeditation och vid andra tillfällen får vi ingång i tystnaden genom Crossyoga och några enkla avslappnande kroppsövningar. Varje retreatkväll har ett tema t ex Vad vill Gud med mig? eller ”Min själ prisar Herrens storhet”.

Retreat ger dig möjlighet att öva på att vara närvarande. När det inte finns några krav på att vara social eller prestera kan du istället vara uppmärksam på det du hör, vad du ser,

hur din andning känns i kroppen eller hur det känns i fotsulorna när du går över golvet. Du kan också öva på att hantera dina tankar. Kanske vill du lägga åt sidan det du vanligtvis har i tankarna, låta upprepningar eller oro passera som moln ovanför ditt huvud. Vad blir då kvar? Vad vill du ha i tankarna? Kanske vill du använda ett kort ord för att vila i stillhet; ”Jag andas ut min ensamhet – jag andas in att jag är Din”.

Ro i själen, frid är något vi människor ständigt hoppas på men oro i själen kan vara helt nödvändigt för att vi ska utvecklas och växa. När vi ser tillbaka på tider i livet som inneburit viktiga vägval har de ofta inneburit oro och oklarhet, åtminstone till en början. Vissheten kan komma som ett svar på frågor vi ställer oss själva och Gud i de situationerna. I vardagens brus kan det vara svårt att reflektera över vägval. Då kan retreat eller andra former av stillhet och bön vara en hjälp.

KVÄLLSRETRAT

Onsdag 4 september klockan 17.30–21.00

Onsdag 4 december klockan 17.30–21.00

EN STUNDS VILA

Under stillhet och tystnad är du välkommen att vara i kyrkan i tanke och bön. Skriv, läs, vila dig, ta del av några ord på vägen, njut av tystnaden.

Mer information kommer på hemsidan.





TRONDHEIM

När ses vi?
Söndag & måndag:
25 augusti
22 september
27 oktober
1 december
14 december- Lucia

Vad gör vi?
Söndag kl. 11.00 Söndagsmessa
med efterföljande fika
Måndag kl. 18.00 Bokcirkel

Var ses vi?
Ilen kirke (Kongens gate 99).

VANDRING PÅ ØSTER- DALSLEDEN

Lördagen den 7 september

Vi vandrar tillsammans med pilgrims-
felleskapet St Olav Nidaros från Fremo
Leir till Ler.

Torgeir Gunleiksrud leder vandringen.
Detta är en relativt lätt vandring på ca
10 km på grusväg eller stig och utan
branta eller våta partier.

Mer information kommer på hemsidan.



STAVANGER

När ses vi?
Torsdag - Lördag:
13-14 september
18-19 oktober
8-9 november (obs i Stokka kirke)
6-7 december- Lucia

Vad gör vi?
Fredag
Kl. 18.00-21.00 Fredagsklubben
Lördag
Kl. 10.00-13.00 Öppet café &
Familjelördag

Var ses vi?
Kampen kirke (Seehusensgate 47)

FREDAGSKLUBBEN

Fredagar en gång i månaden

Klubben för dig som är 9 år och
uppåt. Vi träffas i Kampen kirke en
fredag i månaden. Tillsammans lagar
vi mat, pysslar, spelar spel och annat
kul som vi tycker om att göra.

Anmäl dig gärna till senast torsdag
kväll så vi vet hur många som kom-
mer.
Skicka ett mail till nina.norrman@svenskakyrkan.se

Mer information på hemsidan.



TRONDHEIM, BERGEN & STAVANGER

Präst i Trondheim & Bergen
Katarina Bäckelin
katarina.backelin@svenskakyrkan.se

Präst i Stavanger
Per Anders Sandgren
peranders.sandgren@svenskakyrkan.se

Musiker i Stavanger & Bergen
Nina Norrman
nina.norrman@svenskakyrkan.se

BERGEN

När ses vi?
Söndag:
15 september
20 oktober
10 november
8 december- Lucia (obs i Nykirken)

Vad gör vi?
Söndag
Kl. 15.00 Familjesöndag
Kl. 16.00 Kör för ungdom & vuxen
Kl. 17.00 Mässa med
efterföljande kyrksoppa

Var ses vi?
Johanneskirken (Nygårdshøyden).

FAMILJESÖNDAG

Söndagar en gång i månaden

Familjesöndag är en mötesplats för
hela familjen. Här finns något för både
liten och stor. Tillsammans leker och
pysslar vi och det bjuds alltid på fika.
Vi samtalar och delar erfarenheter och
det är en perfekt mötesplats för den
som vill lära känna nya vänner i sitt
närområde.

Alla är välkomna att komma inom för
en kopp kaffe/te och en kanelbulle
eller annat gott!

Mer information på hemsidan.



BOKCIRKEL

Trondheim- En måndag i månaden kl. 18.00

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

VILL DU FÅ NYHETSBRIVET?

Sänd ett mail till oslo@svenskakyrkan.se så får du en påmin-
nelse 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

Den Svenska Psalmboken

Temat för det nummer av Intryck som du just nu bläddrar i själen. Är det möjligt att läsa sig till ro i själen? Det finns alla fall många som försökt skriva "ro-i-själen-litteratur" och det finns flera sådana försök på kyrkans bokbord. För egen del har jag en osviklig vän när det stormar inombords och det är Psalmboken.

En psalmvers...

*"I Guds tystnad får jag vara ordlös,
stilla, utan krav.*

*Klara rymder, öppna dagar:
här en strand vid nådens hav."*

Sv Ps 522 v 1 Jonas Jonsson

Och den här...

*"Må din väg gå dig till mötes
och må vinden vara din vän
och må solen värma din kind
och må regnet vattna själens jord
och tills vi möts igen må Gud hålla dig i sin hand."*

Sv Ps 730 Trad irländsk bön, Per Harling

Inom Den Svenska Psalmbokens röda pärmar finns en skatt att ständigt återkomma till, att upptäcka och återupptäcka, pärlor och guldkorn. Boken, som är en del av kyrkans så kallade bekännelsetexter innehåller mycket mer än psalmer. Där finns bibeltexter, böner, förslag på ordning för andakter och gudstjänstordningar och spännande register över författare och tonsättare från alla tider.

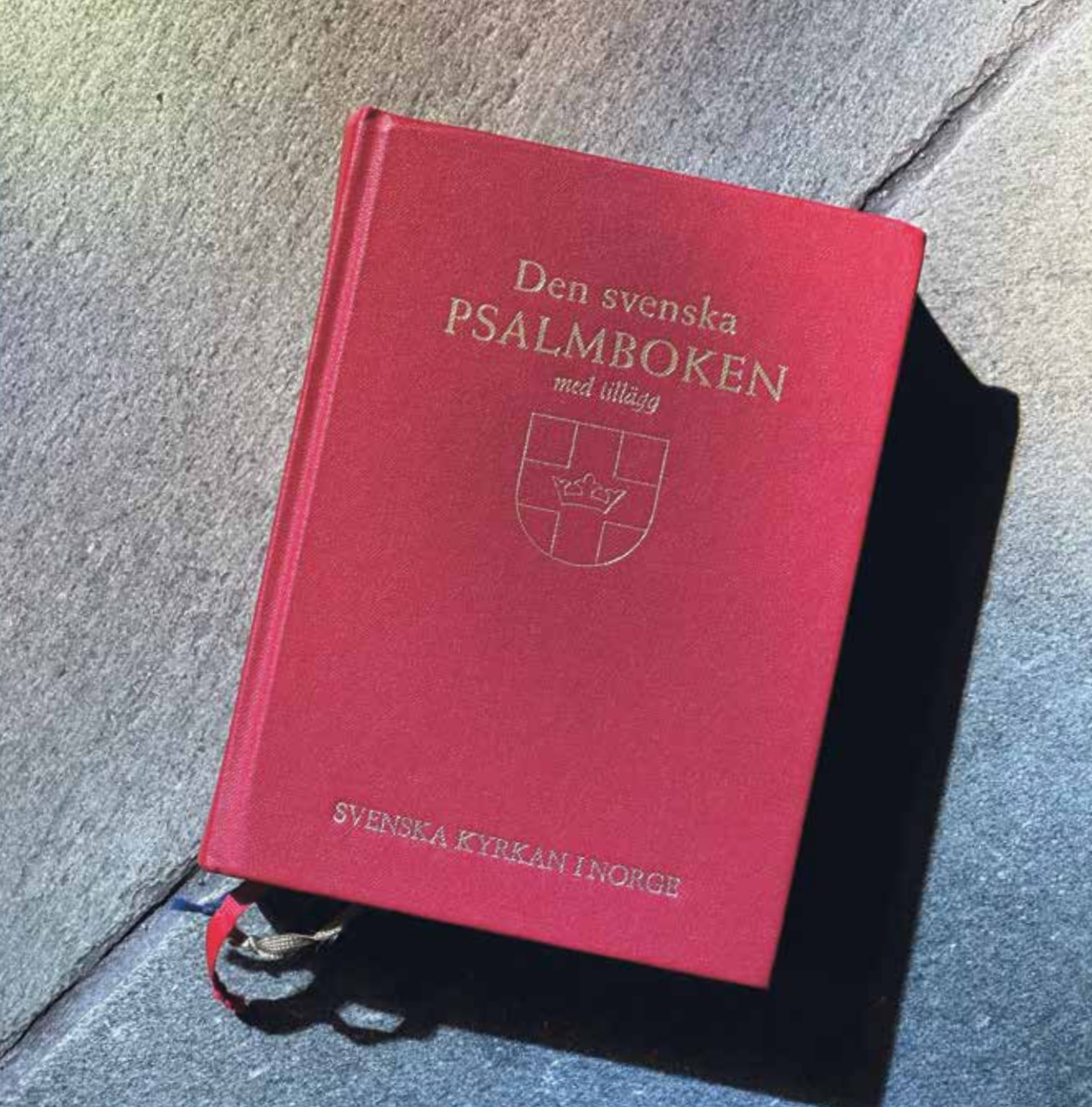
Just nu är Psalmboken extra aktuell eftersom den är under revidering. Kyrkomötet har beslutat att den senaste upplaga av Psalmboken som utkom 1986 ska ses över. Målet är att några nya psalmer ska tas med och att några av de nuvarande 700 plus 100

psalmerna ska läggas åt sidan.* Detta för att det totala antalet ska behållas vid 800. Därutöver har det diskuterats möjligheter till en digital psalmbank med mer flexibelt innehåll i likhet med Finska kyrkans psalmlösning. För närvarande pågår arbetet med att se över alla de psalmförslag som kommit in. Ansvarig för revideringsarbetet är Ann-Katrin Bosbach, chef för avdelningen för kyrkoliv på kyrkokansliet i Uppsala och till sin hjälp har hon många psalmälskare, både professionella och amatörer. Slutligen blir det kyrkomötet som fattar beslut efter hörande av biskopsmötet.

På bokbordet finns också några titlar som har psalmboken som tema; till exempel Blås på mig skaparvind! Läsebok om psalm och psalmskapande och Guds kärlek är som stranden och som gräset – en bok om och av psalmdiktaren Anders Frostenson.

Text: Kristina S. Furberg

* Psalmboken 1986 innehåller 700 psalmer. 2003 kom bokförlaget Verbum ut med en psalmbok med tillägg innehållande ytterligare 100 psalmer.



VILL DU SOM JAG HA TILLFÄLLE ATT ANVÄNDA PSALMBOKEN ÄVEN UTANFÖR GUDSTJÄNSTENS RAM?

Psalmboken finns i några olika utföranden och till olika pris. Dessutom kan du just nu få ett använt exemplar gratis eftersom församlingen köpt in nya.

Blås på mig, skaparvind! kostar 200 kronor
Guds kärlek är som stranden kostar 100 kronor.

Om boken du är intresserad av är slutsåld, säg till!
Beställning kan ordnas inom några dagar.

Sänd ett mail till kristina.s.furberg@svenskakyrkan.se
för mer information.

“Det är aldrig för sent att börja sin inre resa”

Församlingsmedlemmen Anne Wenell har hela sitt liv tänkt på de mänskorna hon möter, deras behov och förväntningar. Andras behov har fått gå före hennes behov? Vad gör det med kroppen och själen? En dag stod hon i ett vägskalet och insåg att hon var tvungen att göra en förändring. Här får ni läsa om hennes resa och varför hon valde att bli EQ-terapeut*.



Jag har en stor del av mitt hjärta i en liten vacker skärgårdsby på Ostkusten i Sverige. Byn heter Klintemåla och ligger mellan Oskarshamn och Västervik. Jag är fjärde generationen som har förmånen att få bo på denna rofyllda plats på sommaren. Varje liten grusväg, stig, sten och klippa är en del av mig. Här har jag sprungit barfota varje sommar genom hela min uppväxt, med skrubbsår på benen på väg till mormor i det gula huset för att få hemgjord jordgubbssaft och hembakad kaka.

Jag springer inte barfota så ofta längre, men går på den kära grusvägen dagligen på sommaren. Ibland går jag med tunga steg och många oros känslor och ibland går jag med lätta steg med mycket energi och stor glädje i hela kroppen. Idag försöker jag omfamna och tåla hela mig, allt det jag känner, både de positiva och negativa känslorna. Men det har inte alltid varit så.

En kärleksfull familj

Jag växte upp i en varm och kärleksfull familj. Jag blev fort van vid att det ofta var andra vuxna på besök – människor som behövde stöd och hjälp på ett eller annat vis, kanske en säng att sova i eller dela en måltid. Det som genomsyrade vårt hem och min uppväxt var: “Du ska älska din nästa som dig själv”, med stort tryck på den första delen. Detta blev också en del av mitt livsmönster, andras behov har alltid haft första prioritet. Att ge sig själv egen kärlek och egenomsorg låg långt ner på listan.

Med detta som utgångspunkt levde jag hela mitt vuxenliv fram till mitten av mina 50 år. Jag tog mycket ansvar för andra, satte andras behov före mina egna och ”gick ofta på ackord med mig själv”, som det heter på norska. Mina föräldrars livsval och konsekvenserna av det har påverkat mig långt mer än jag förstod. Vägen var lång tills jag började se

och ta vara på mig själv och fråga mig själv hur jag egentligen mår. Vad kan jag göra för att fylla min egen kärlekstank innan jag ger vidare till andra?

En vändpunkt i livet

För cirka tio år sedan stod jag vid ett vägskalet och kände att jag ville utveckla mig. Jag började studera till EQ-terapeut och som en del av studierna skulle alla studenter gå i egenerapi under alla tre åren. Idag vill jag säga att det är något av det bästa jag gjort. Det hjälpte mig att förstå mitt liv på ett helt nytt vis.



En resa till mer inro och större egenkärlek.

mig själv – en obetingad kärleksrelation, där det gång på gång finns utrymme att misslyckas och möta sitt inre barn med kärlek. Bonusen är att det ofta kommer helt naturligt att möta andra på samma vis. “Som jag möter mig själv möter jag andra.”

Livets resa och lärdomar

Jag tror att de flesta föräldrar gör så gott de kan, efter sin förmåga, men det är inte alltid tillräckligt bra för barnet. Våra erfarenheter från barndomen sätter djupa spår i oss alla, för det sättet du möttes på som barn blir det sättet du möter dig själv och andra på som vuxen.

I terapin finns det möjlighet att som vuxen möta dig själv på det sätt som du så innerligt önskade att din omsorgsperson hade gjort när du var barn. Du får redskap att bearbeta barndomens smärtsamma upplevelser och därmed lägga dem bakom dig. Lyckligtvis är det aldrig för sent att börja din egen inre resa och få hjälp att lägga undan och bearbeta känslor som har gjort och gör livet svårt.

Skribent: Anne Wenell

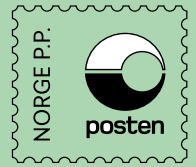
*EQ-terapi är en alternativ behandlingsform som bygger på en hypotes om att barn och vuxna kan få ökad möjlighet att hantera livet genom att utveckla sin emotionella intelligens (www.wikipedia.org/wiki/EQ-terapi).



LÅTER EQ-TERAPI SOM NÅGOT FÖR DIG ELLER HAR DU KANSKE NÅGRA FRÅGOR?

Jag erbjuder EQ-terapi till människor i alla åldrar och livsfaser. Du kan komma som du är och jag vill ge dig ett tryggt hjärtevarmt möte. Jag ger terapi i Oslo men även online och ingen hänvisning krävs.

Hemsida: www.terapianne.com
Telefon: Sänd SMS till 922 68 988
Mail: eq.annewenell@gmail.com



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



*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