

JÄRFÄLLA FÖRSAMLING:

# Tusen möjligheter

26 oktober – 8 december 2024

**Helene Cederroth  
brinner för de  
odiagnostiserade**

Sidorna 8-10

**Musikens betydelse  
vid begravningar**

Sidorna 12-13

**Therese Sjöqvist ger  
friskvård i Järfälla**

Sidorna 16-17

**ÖZZ NÛJEN  
tar temperaturen  
på samhället**

Sidorna 4-7



Svenska  
kyrkan



HANNA LÖNNEBORG | KYRKOHERDE

# Tillsammans i nuet

Ett leende varar bara ett ögonblick, men ibland varar minnet av det för evigt, skrev den franska författaren och journalisten Raoul Follereau.

**DAGARNA VID ALLHELGONAHELGEN** har kommit att bli vår största svenska högtid. En helg då vi minns dem vi älskar och som lämnat oss och livet här på jorden. Vi möter också våra egna tankar om döden, livet och hoppet.

Vad är det som gör att vi minns somliga personer mer än andra och vissa stunder mer än andra? Minnet ser olika ut för oss, men det hänger också ihop med vår förmåga att vara i nuet. När vi lyckas vara närvarande i det vi gör och koppla bort det vi gjort eller ska göra, så minns vi betydligt skarpare och klarare. Starka känslor och nära relationer skapar djupare intryck och minnen. Det känns rätt så rimligt. Ofta är det högtider, fester och andra starka stunder som vi har flest minnen av. Mitt i vardagen är det så mycket som vi ska planera för och oroa oss för – eller så är det bara tröttheten som tar över.

**EN TRÖST ÄR** att när vi minns våra älskade som lämnat oss, så är det ett tecken på att vi befinner oss i nuet. Och en bekräftelse på att vi har haft stunder tillsammans då vi varit närvarande.

Mitt i vardagens invanda rutin befinner vi oss ofta i vår bekvämlighetszon (comfort zone). Där kan vi uppleva kontroll över till-

varon, med låg grad av oro och stress. När vi utmanas rör vi oss ut ur bekvämlighetszonen och in i lärozonen eller utvecklingszonen. Där krävs det mer av oss. Vi lär oss nya färdigheter, löser problem och utvecklas som människor. Och det är ofta när vi är där i utvecklingszonen som vårt minne blir starkare. Vår närvaro är på topp och fokuset är tydligt. Stressen kan också vara högre, samtidigt som nya lärdomar utökar vår bekvämlighetszon.

**LÄRDOMEN ÄR ATT** när vi är i nuet tillsammans med någon annan, särskilt en människa som vi bryr oss mycket om, då bygger vi minnen som vi får bära i hjärtat under lång tid. De stunderna formas till minnen som skapar meningen med våra liv, precis som Raoul Follereau beskrev det.

**ALLHELGONAHELGEN BÄR** två teman i samma högtid, där vi både får minnas dem vi känt och älskar, och där vi möter förebilder i den kyrkliga historien. Förebilder eller helgon som gått före oss och som vi får lära oss av. Det kan vara kända eller okända människor som hjälpt andra att få leva ett bättre och mer närvarande liv. Helgonet Fransiskus, som levde i Assisi under 1100-1200-talen, kan hjälpa oss att skärpa blicken för att utvecklas och förflytta oss från bekvämligheten till lärandet. Han ska ha sagt: Börja göra det nödvändiga och sedan det möjliga – och plötsligt gör du det omöjliga!



Utges av Svenska kyrkan i Järfälla. Denna tidning klassas som samhällsinformation och delas ut till samtliga hushåll i Järfälla kommun.

**Ansvarig utgivare:** Hanna Lönneborg  
**E-post till redaktionen:**  
jarfalla.tusenmojligheter@svenskakyrkan.se

**Församlingsexpeditionen har besöks- och telefontid:**  
Mån-tor kl 9-15, lunch kl 12-13  
Fre kl 9-12  
**Telefon:** 08-580 218 04  
Fax: 08-580 218 25

**Postadress:**  
Svenska kyrkan i Järfälla  
Box 139, 177 23 Järfälla  
Besöksadress: Kyrkvägen 8, Barkarby

**På internet:**  
www.svenskakyrkan.se/jarfalla  
www.facebook.com/jarfallaforsamling  
www.youtube.com/jarfallaforsamling  
Instagram: @svk\_jarfalla

**Våra kyrkor:**  
Barkarby: Järfälla kyrka, Kyrkvägen 8  
Jakobsberg: Maria kyrka, Sturevägen 3  
Kallhäll: S:t Lukas kyrka, Svarvargränd 3  
Viksjo: Viksjö kyrka, Agrargränd 2

**Omslag:**  
Jag är familjens vita får, säger Özz Nüjen med ett leende.  
**Foto:** Harry Silver  
**Nästa nummer utkommer 7-8/12**  
**Tryck:** Pressgrannar, Linköping

Svanenmärkt trycksak, 3041 0174



# Välkommen till Allhelgona

**KYRKOR, KAPELL OCH KYRKOGRÄRDAR** håller öppet. Namnen på de församlingsmedlemmar som avlidit senaste året finns på minnestavlor i kyrkorna, och namnen på samtliga Järfällabor som avlidit under året finns på minnestavlor i Pilgrimskapellet. På Järfälla kyrkogård och Görvälns griftegård finns ljus, kransar och värmande fika att köpa. Det går bra att betala med Swish eller kontanter. Lämna gärna bilen hemma om du kan.

## Fredag 1 november

10-20 Järfälla kyrka är öppen för ljuständning

## Lördag 2 november

*Alla helgons dag*

**Järfälla kyrka och kyrkogård**  
12-20 Järfälla kyrka är öppen för ljuständning  
10-19 Servering av värmande fika (i Vita villan) Försäljning av ljung, ljus och kransar (utanför kyrkan)  
11 Mässa  
13-19 Kort andakt varje hel timme

**Pilgrimskapellet och Görvälns griftegård**  
10-18 Pilgrimskapellet har öppet för ljuständning  
11 Minnesgudstjänst på finska. Med Finska kören och Pär Lund, piano  
13.30 & 16 Musikanakt i Pilgrimskapellet  
10-18 Servering av värmande fika Försäljning av ljung, ljus och kransar (vid entrén till Griftegården)

**Maria kyrka**  
13-16 Öppet för ljuständning, enklare kaffeservering

**S:t Lukas kyrka**  
13-16 Öppet för ljuständning, enklare kaffeservering  
16 Minnesgudstjänst. S:t Lukaskören medverkar

**Viksjo kyrka**  
13-16 Öppet för ljuständning  
16 Konsert: Requiem med Viksjö Motettkör och solister

## Söndag 3 november

10 Mässa i Viksjö kyrka  
11 Högmässa i S:t Lukas kyrka S:t Lukas seniorkör medverkar  
15 Mässa i Maria kyrka  
18 Mässa i Järfälla kyrka

## Konsert: Requiem

**Lördag 2/11 kl 16 i Viksjö kyrka**  
Viksjö Motettkör.  
Dir: E-K Remback G. Puccini: Requiem  
A. Bruckner: Kronstorfer Messe  
A. Söderman: ur Andliga sånger  
G. Fauré: Requiem  
Noriko Akinaga, sopran  
Jan Kyhle, baryton  
Maria Sidorova, harpa  
Mathias Kjellgren, orgel  
Johan Kyllmar, cello  
Åke Hedbom, kontrabas

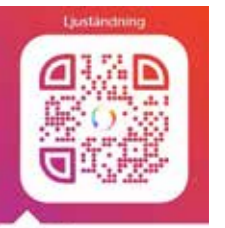


FOTO: JIM ELFSTRÖM/IKON

## Vill du beställa ljuständning till en grav?

**Swisha 105:- till 123 006 77 93 senast onsdag 30 oktober.**

Märk betalningen med gravplats eller gravnummer samt den avlidnes namn, så sätts ljuset ut till Allhelgonahelgen.



KYRKOGRÄDSPERSONALEN



## Ta bussen till Görvältn på Alla helgons dag!

**10-17 KYRKOGRÄDSBUSSEN** AVGÅR från Jakobsbergs busstation till Görvälns griftegård och Pilgrimskapellet varje hel timme.

**10.45-17.45 ÅTERRESA** en gång i timmen från Görvälns griftegård till Jakobsbergs busstation.



**Friskvård med Therese** 16

## Jakten på carbonaran



18

## Ta dig sticktid

24



**Händer i Järfälla** sid 20



Lyssnar in publiken. Lyhördhet och samspel med åhörarna är grundläggande för Özz Nûjens föreställningar.

# Temperaturmätare

Med osviklig politisk skärpa ser **Özz Nûjen** alla skavanker i samhället och kommenterar dem med briljant underskriv. Skådespelare, standupkomiker, gycklare, föreläsare – han framträder på många olika scener och i flera skepnader. Men alltid med ett fokus på stark humanism och rättvisepatos.

TEXT: PER AXEL NORDFELDT FOTO: HARRY SILVER

De flesta har en bestämd åsikt om Özz Nûjen. Många ser honom som en av Sveriges bästa standupkomiker, andra som en lysande skådespelare, ytterligare andra retar han gallfeber på. Själv betonar han hellre de olika delarna i det som byggt upp hans identitet.

– Jag är kurd. Vi är ett folk på ungefär 60 miljoner som finns i en mängd länder, men vi har inget eget land. Det har präglat hela mitt liv. Man måste hitta sina rötter i det rotlösa.

– När jag var åtta år kom jag som flykting till Sverige. De första åtta åren bodde familjen i Rinkeby och flyttade senare till Järfälla. Vi bodde på flera adresser i Viksjö och Jakobsberg.

– Jag har bott över 40 år i det här fina landet. – För länge anser vissa, tillägger han med ett skratt.

– Det präglar dig varifrån du kommer och var du har växt upp. Jag är 100 procent kurd. Jag är 100 procent svensk.

Han föddes 1975 i Bismil i den kurdiska delen av Turkiet. Han fick det turkiska namnet Özgür Gegin eftersom kurder inte fick ha sina kurdiska namn (hans kurdiska förnamn är Loran Özz Ceko).

– Vi flydde först till Syrien, över en mine-rad gräns. Idag går flyktingströmmarna åt andra hållet.

Pappa var satirtecknare, kom i konflikt med det politiska etablissemang i Turkiet och tvingades fly. Han kom till Sverige och bosatte sig i Rinkeby. Senare flydde mamma med fem barn och familjen återförenades.

– Mamma gjorde en fantastisk insats som

klarade att ta sig till Sverige med alla barnen.

Tidigt efter ankomsten till Sverige tog familjen namnet Nûjen. Det markerar ett nytt stadium i livet och de fick ha kurdiska namn.

– Nu betyder ny på kurdiska, säger Özz. Jen betyder född. Nûjen – pånyttfödd.

– Jag är familjens vita får, säger han med ett leende. Det är bara jag som har ett vettigt jobb som komiker. Min storasyster är advokat med egen advokatfirma, min lillasyster är professor i logistik, en bror är utbildad kock och håller nu på att läsa till jurist, min andra bror är ekonom.

**ÖZZ MINNS UPPVÄXTEN** i Rinkeby och Järfälla som hård men lärorik. Gängen gav en god utbildning i konsten att ge svar på tal.

Han blev inkallad till värnplikten och fick tid att tänka över sin situation.

– Jag hamnade i Boden. Det finns inte så mycket att göra där annat än att tänka.

Han beskriver värnplikten som en lugn och bra tid, viktig för honom. Med ett leende minns han utbildningen som ett uttryck för Försvarets maktens – kanske ofrivilliga – humor.

– De utbildade mig till sprängämnesexpert.

” Det präglar dig varifrån du kommer och var du har växt upp. Jag är 100 procent kurd. Jag är 100 procent svensk.

Ett samtal med Özz Nûjen är just så. Blixtsnabba växlingar mellan satir, skratt, politiska utspel och djupaste allvar. Ungefär som han är på scen.

**EFTER VÄRNPLIKTEN** blev fotbollen en oas. Han spelade i FC Järfälla, i dåvarande division två, vilket motsvarar nuvarande division ett. Özz betonar att lagets framgångar kom mer trots hans insatser på planen än tack vare dem.

– Jag var intensiv, som en tondöv sångare fast på fotbollsplan. De kallade mig Virvelvinden.

Småningom upptäckte Özz Nûjen teatern och sökte till Calle Flygares teaterskola. Han arbetade på restaurang Engelen i Gamla Stan och började testa standupkomiken på deras öppna scen.

– Första gången jag körde standup gick det jättebra. Andra gången blev det katastrof. Hade det kommit i omvänd ordning hade det nog inte blivit någon standupkarriär för mig.

– Det är väldigt speciellt att köra standup. Du måste vara extremt lyhörd för publiken. Vad den svarar på och vad den inte gillar. Du måste etablera kontakt. Vill du spela mot någon eller några i publiken måste du vara jättenoga med att etablera kontakt med dem. Du får aldrig vara elak mot någon som inte är med på noterna, men har du fått ett samspel kan du vara nästan hur elak som helst. Men det måste hela tiden vara med glimten i ögat.

– En vecka senare var det dags för mitt andra framträdande. Då var jag inte lyhörd. Jag hade ett material, samma som veckan innan. Det



kändes OK och publiken var välvillig. Men den gång var ett gäng kvinnor i publiken störande, satt framför scenen och talade högt med varandra. Jag försökte få kontakt med en av dem för att få dem att vara tysta, men misslyckades. Då sa jag något elakt, utan att ha fått kontakt med henne. Föreställningen tvärdog och hela publiken vände sig mot mig. Det var hemskt.

– Det kan i och för sig vara bra att förbereda ett material, men du måste vara beredd att släppa det direkt om inte allt fungerar. Det är inte alltid jag ens hinner börja på det jag tänkt skämta om under en föreställning.

Han liknar det vid jazzmusik.

– En jazzmusiker är bra på att improvisera men kan också en mängd låtar. Inom jazzen är man van vid att blixtnabbt fånga upp ett infall, en stämning eller en ny tongång och skapa nytt utifrån det.

**ÖZZ NÜJEN ÄR VÄL BEKANT** med begreppet bekvämlighetszon. De flesta håller sig inom sin zon, men Özz går konstant utanför.

– Det blir bättre komik om det är lite vasst och skaver.

Ett undantag.

– När jag uppträdde på fångvårdsanstalten Hall. Jag ville gärna uppträda där. Det var ett

sätt för mig att betala tillbaka till samhället. Det är så små marginaler, det kan vara småsaker som gör att du begår ett brott och hamnar i fängelse. De som sitter där är lika mycket människor som jag, jag vill betona det. Jag har haft tur, de har inte haft det.

– Föreställningen gick bra, vi hade flyt, fin publikkontakt, det var roligt. Men så märkte jag att en person i publiken försökte styra skämten att handla om en annan person i samma publik. Plötsligt kände jag hur stämningen förändrades och insåg att jag var på väg in i något som kunde bli väldigt explosivt. Vad som helst hade kunnat hända. Då backade jag.

**PÅ MÅNGA SÄTT** har standupkomik en lokal förankring. Skämten knyter an till aktuella händelser som publiken känner till. Humor är väldigt speciellt. Det som är roligt på ett språk kan vara obegripligt på ett annat.

*” Jag kan vara rolig på fem språk. Det är först när du kan skämta på ett språk som du verkligen kan det.*

– Jag kan faktiskt vara rolig på fem språk: svenska, kurdiska, franska, turkiska och engelska. Det är först när du kan skämta på ett språk som du verkligen kan det.

Det finns också en internationell scen. Den har Özz Nüjen försökt komma in på. Det har gått sådär. Han skrattar och slår ut med armarna.

– Här sitter vi på Kungsholmen. Vid mina framträdanden i utlandet har jag framfört material som var väldigt kontroversiellt där. Jag var i södra Kurdistan och deltog i en tv-show. Jag drog några skämt om förtryck av kvinnor, kvinnors rätt och hedersrelaterat våld. De klippte bort mig i direktsändning.

Andra försöket gjordes några år in på 2000-talet i New York. Terrordåden mot World Trade Center var fortfarande ett öppet sår. Özz och en grupp svenska standupkomiker, bland andra Janne Westerlund och David Batra, lanserades på en scen som Swedish Kings of Comedy.

– Det satte ribban ganska högt.

Showen gick bra, inslagen blev uppskattade. Så skulle Özz Nüjen avrunda.

– Jag inledde med ”Hi, very nice to be in New York, but I have some bad memories. I lost one of my relatives in 9/11.”

Så långt inga problem. Men så kom fortsättningen:

– ”It was he who flew the plane.”

Sedan var det bara att så snabbt som möjligt få bort Özz och de andra svenskarna från scenen och ut ur lokalen. Özz ser lite ledsen ut vid minnet.

– Jag förstår att det var känsligt. Men det var ett bra skämt.

– Det är fortfarande ett bra skämt.

I början analyserade han alla framträdanden. Med flera decenniers erfarenhet gör han det inte så ofta längre. Som ofta under intervjun brister Özz ut i sitt varma skratt.

– Nu vet jag direkt när jag gjort bort mig.

Även om standupkomiken är central för Özz Nüjen ser han inte den som sin huvudsakliga inriktning.

– Skådespeleriet. Jag behöver en plattform. Det är utifrån den jag gör allt. Min plattform är skådespeleriet.

**HAN HAR GJORT** uppmärksammade rolltolkningar på teaterscenen, som till exempel Puck i En midsommarnattsdröm. Shakespeares rollgestalt är på många sätt som klippt och skuren för Özz Nüjen. Han fick också fina lovord för sina insatser i Goldonis Två herrars tjänare, Manuel Puigs Spindelkvinnans kyss och för det kanske mest ursvenska man kan föreställa sig, rollen som Carlsson i Strindbergs Hemsöborna. En särskild plats i Özz Nüjens hjärta intar Mistero buffo av Dario Fo.

– Där spelade jag mot Björn Granath. Ingen kunde spela Fo och tolka gycklaren som han. Björn blev min mentor. Motvilligt, men jag tjtade. Till slut gav han med sig. Jag lärde mig jättemycket av Björn.

– Jag vill göra komik som står sig, som håller över tid. Det är jättesvårt.

– Det är symptomatiskt att många ser mig främst som standupkomiker. När jag spelar en pjäs repeterar vi i kanske ett halvår, så kör vi en massa föreställningar under en säsong. Flera månader, de flesta kvällar i veckan, för en publik på ett par hundra personer per föreställning.

– När jag gör ett inslag i ett soffprogram som Hellenius hörna pratar jag i någon minut, men det ses av en miljon tittare. Det får ett helt annat genomslag.

Otacksamt?

– Nej, det är så den här branschen fungerar. Men jag ser mig framför allt som skådespelare.

**EN AV HANS STÖRSTA** skådespelarframgångar är som Kennedy Mursa i tv-serien Flykten från Östermalm, vars första säsong hade premiär i Sveriges television 2023. Den handlar om familjen Mursa som efter att ha ärvt hundratals miljoner flyttar från utanförskapsområdet Rosengård till en paradvåning på Östermalm. Serien skildrar deras envisa önskan och problem med att anpassa sig till denna helt nya värld.

– Det är en idé av Sven Melander, denna fantastiska komiker och skådespelare. Men även för en sådan gigant som Sven tar det tid att få igenom projekt. Han höll på i flera år för att få göra serien.

Sven Melander blev sjuk i cancer och kunde aldrig genomföra sin idé innan han gick bort.

– Vi ser tv-serien mycket som en hyllning till Sven.

Publiken tog serien till sina hjärtan. Säsong två är inspelad och premiären är planerad till 2 november.

Parallellt med inspelningen har Özz Nüjen rest land och rike runt och gett standupföreställningar.

– Det kommer jag att fortsätta med. Alltid.

Özz Nüjen har även en mer allvarlig sida. Bland annat håller han föreläsningar om miljöfrågor och klimatförändringar.

– Det har samlats in vetenskapliga data i åtminstone hundra år. De visar tydligt hur klimatförändringarna ökar. Ändå förnekar många de fakta vi har och påstår att inget händer. Ingen lyssnar på forskningen. Det händer och vi ser det dagligen. Men politikerna gör ingenting.

**ÄVEN RASISM OCH** främlingsfientlighet är frågor han ofta diskuterar och informerar kring. Få har drabbats av sådana hatstormar på nätet som Özz Nüjen. Som samhället ser ut idag, har det blivit värre?

– Jag vet inte om det blivit värre. På 1990-talet fick jag springa ifrån skinnhuvuden och huliganer på gatorna. Idag sitter personer ur de grupperna i riksdagen. Jag vet inte vilket som är värst.

– Vi har med 30 års nyliberal politik sålt ut stora delar av den offentliga sektorn, vårt gemensamma. Se bara på utarmningen av skolan. Inget annat land i världen har ett sådant system som Sverige.

– Men vi får inte glömma att de allra flesta i Sverige är bra människor som tar sitt ansvar och hjälper till så att allt fungerar.

Med sitt stora politiska intresse och sitt engagemang i samtidsfrågor, har aldrig en politisk karriär lockat?

– Det finns inte ett politiskt parti som skulle våga släppa in mig i sina led. Det är inte alls säkert att det jag säger passar i deras agenda.

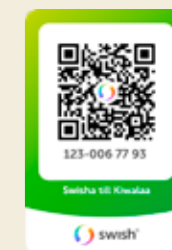
– Jag har starka politiska åsikter, men jag trivs bäst på scen. Det är det som är så fantastiskt med komik. Teatern skildrar samhället. Komiken tar temperaturen på det.

Han tystnar en stund och fyrar sedan av ett brett leende.

– Standupkomiken är en termometer rakt upp i arslet på samhället.

swisha en krona...

Om alla personer i Järfälla skulle swisha en krona så skulle vår vänförsamling Kiwalaa få hjälp med att färdigställa lekplatsen och hjälp med utbyggnaden av kyrkan.



87 323 personer bor i Järfälla. Låt oss se var vi hamnar. Läs i nästa nummer!



Andakt och Öppet hus med Afternoon Tea!

Onsdag 13/11 kl 12–14.30 i Maria kyrka Andakt, gemenskap och lyxigt Afternoon Tea. **Boka din plats** på [jarfalla.cafemaria@svenskakyrkan.se](mailto:jarfalla.cafemaria@svenskakyrkan.se)! Kl 12 Andakt i kyrksalen Kl 12.30–14.30 Lyxig och matig Afternoon Tea



Özz har också en mer allvarlig sida. Han föreläser om bland annat hållbarhetsfrågor, klimatförändringen, politik och rasism.

# Glödande engagemang för de odiagnostiserade

Tre barn döda under kort tid. Diagnos okänd. **Helene Cederroth** lät sig inte knäckas av den ofattbara tragedin. Med glödande engagemang grundade hon och maken **Mikk** Willefonden. Syftet är att försöka hitta diagnoser till odiagnostiserade sjukdomar. Arbetet har hjälpt många över hela världen.

TEXT: PER AXEL NORDFELDT

**FÖRLUST AV ETT BARN** är en fruktansvärd tragedi. Att förlora tre stycken är närmast ofattbart. Men det drabbade Helene och Mikk Cederroth. Det är svårt att ta in. Tre barn döda under kort tid, av odiagnostiserad sjukdom.

– Vi vet än idag inte vad som orsakade våra barns död, säger Helene Cederroth. Om det var samma sjukdom eller olika.

Sonen Wille föddes med epilepsi och fick snart även astma. Den medförde svår och långvarig hosta. Men läkarna hittade inget fel. Epilepsi är inte en specifik sjukdom, det är ett symptom på att något är skadat i hjärnan. Det finns många olika typer av epilepsianfall. Men trots mängder av undersökningar hittade ingen orsaken till Willes symptom. Han blev också extremt infektiöskänslig. Läkarna lugnade föräldrarna. De hävdade att sjukdomen varken var ärftlig eller dödlig.

– Vi ville ju tro det. Men idag vet vi att om man inte känner till vilken sjukdom det är går det inte att uttala sig om ärftlighet eller dödlighet.

Wille var en social och glad pojke. Det gick bra i skolan, han gillade att lära sig saker. Men efter 10-årsåldern förändrades hans tillstånd.

Helene berättar. Ibland stockar sig rösten, hon fortsätter ändå.

– Han fick svårigheter i skolan. Wille som älskat att lära sig nya saker fick plötsligt problem att ta in kunskaper. Han kände inte igen nära anhöriga. Han som länge läst avancerade böcker på egen hand ville nu att vi tillsammans skulle läsa böcker skrivna för väldigt små barn.

Efter nya undersökningar diagnostiserades Wille för demens. 12 år gammal.

Under tiden hade Hugo och Emma kommit till världen. Eftersom läkarna hade sagt att sjukdomen inte var ärftlig såg Helene och Mikk inget hinder för att skaffa fler barn. Dessutom finns ett helt friskt äldre syskon till Wille.

Men även Hugo och Emma visade sig ha problem som kunde härledas till hjärnan, dessutom autism. Alla tre barnen fick problem med att äta och intog till slut bara näringslösning. Inte heller i Hugos eller Emmas fall kunde läkarvetenskapen diagnostisera någon sjukdom.

Men barnen dog, ett efter ett. Inom tre år. 1999 dog Wille. Han blev 16 år gammal. Hugo blev 10. Emma var bara sex år när hon dog. Tre tragedier i tät följd. De flesta skulle knäckas av det. Helene och Mikk grundade i stället Wille-

**Idag vet vi att om man inte känner till vilken sjukdom det är går det inte att uttala sig om ärftlighet eller dödlighet.**

fonden, med syfte att hjälpa dem med odiagnostiserad sjukdom att få en diagnos.

**WILLEFONDEN VILL FÅ EXPERTER** på odiagnostiserade sjukdomar att arbeta tillsammans. Fonden grundades 1999. 25-årsjubileet av Willefonden och 10-årsjubileet av världskongresserna firades nyligen med en internationell konferens i Sydkorea.

– Det är helt avgörande att få en diagnos, säger Helene med eftertryck. Även om det inte finns botemedel kan ändå mycket göras för att underlätta de här personernas tillvaro.



Familjeläger för odiagnostiserade 2024.

FOTO: MIKK CEDERROTH



FOTO: MIKK CEDERROTH



Syskonen Cederroth. Wille, Hugo och Emma.

FOTO: MIKK CEDERROTH



Helene Cederroth föreläser i New York 2024.

FOTO: MIKK CEDERROTH



Mikk och Helene Cederroth, grundare av Willefonden.

FOTO: RICK GUIDOTTI

– Syftet är också att hjälpa de anhöriga. Det arbete som görs i familjegrupperna betyder så mycket. Man kan få mycket hjälp av andra i samma situation. Men det förutsätter en diagnos.

– Anledningen till Willefondens globala fokus är att patientunderlaget helt enkelt är för litet för att arbeta nationellt eller ens inom en kontinent. Det här är sjukdomar så sällsynta att det kanske bara finns en eller ett par fall i hela världen.

Willefonden har tagit initiativ till flera världskongresser. Här samlas världens främsta specialister inom diagnostisering för att försöka identifiera sjukdomarna.

– Vi var lite tokiga, Mikk och jag, berättar Helene med förtjusning i rösten.

– Vi kontaktade världens ledande experter på odiagnostiserade sjukdomar, beskrev vårt fall och berättade om det vi ville uppnå. Vi bjöd in dem till en internationell kongress. En tid hade vi då arbetat med insamling av pengar, så det fanns finansiering.

– De tackade ja!  
Vilka är då Mikk och Helene? Helene beskriver Mikk som civilingenjör och datanörd. Nördieriet får han utlopp för i organisationen av de

hackathon Willefonden anordnar (nästa sida).

Sig själv beskriver Helene som "ingenting". Det får väl ses som en närmast monumental anspråkslöshet från någon som under 25 år byggt upp en globalt verksam insamlingsstiftelse som fått stor medicinsk betydelse, anordnat 13 världskongresser med världens främsta experter inom området, nu också hackathons med specialister från många yrkesgrupper och länder. Dessutom har hon fått med sig många av världens mest ansedda sjukhus och lockat några av de internationellt främsta finansierarna.

**DET ÄR MÅNGA SOM** fått hjälp från Willefonden tack vare Helenes och Mikks passionerade engagemang. Bakom finns hela tiden sorgen över de tre döda barnen. Ändå blir samtalet med Helene lätt och ljusst. Hon gläds åt minnena och talar om barnen med stor värme.

– Vi fick fina år tillsammans. Jag tycker om att tala om våra barn. Så länge vi talar om dem finns de kvar.

– De har gett oss så mycket.

# Specialistsamverkan

För andra gången anordnade **Wilhelm Foundation (Willefonden)** ett hackathon för odiagnostiserade sjukdomar. I juni samlades drygt 120 experter från hela världen och med olika kompetenser för att hitta diagnoser.

**350 MILJONER.** Det är ett svindlande stort antal. Större än hela USAs befolkning.

– Så många lever med odiagnostiserad sjukdom i världen idag, berättar Helene Cederroth, ordförande för Willefonden.

– Sannolikt är det ännu fler, fortsätter hon. Vi räknar med ett stort mörkertal. Många som behandlas för exempelvis epilepsi, autism eller intellektuell funktionsnedsättning kan i själva verket ha en odiagnostiserad sjukdom.

– Bland annat epilepsi kan vara symtom i ett komplext syndrom, men är inte själva sjukdomen. Detta innebär att personen behandlas för fel sjukdom. För att bota måste man hitta orsaksdiagnosen.

**DE ODIAGNOSTISERADE SJUKDOMARNA** hör till gruppen sällsynta sjukdomar, som på senare år väckt allt större medicinskt intresse. Det finns flera definitioner på vad som ska klassas som en sällsynt sjukdom, men EU-normen är att det ska vara färre än fem fall per 10 000 invånare. Det finns mellan 7 000 och 8 000 sällsynta sjukdomar. Antalet växer hela tiden på grund av ny forskning och förbättrade diagnosmetoder. Omkring 80 procent av de sällsynta sjukdomarna har genetiska orsaker. Många sällsynta sjukdomar är syndrom, vilket innebär att de kan ha flera och sammansatta symtom.

– Det finns en enorm kompetens inom medicinsk forskning och vård, betonar Helene. Men de flesta är väldigt specialiserade. Var och en arbetar i sitt eget stuprör, med bara sin specialitet. Det är en av anledningarna till att de odiagnostiserade sjukdomarna är så komplicerade att arbeta med.

**FÖR ATT KOMMA FÖRBI** stuprörstänkandet beslutade Willefonden att organisera ett hackathon. Syftet var att deltagare från olika specialiteter och länder skulle träffas, undersöka sjuka och samarbeta för att hitta diagnoser. Sommaren 2023 anordnades världens första Undiagnosed Hackathon i Stockholm med ett hundratal deltagare. Bland annat Karolinska Institutet var en samarbetspartner.

Willefondens andra Undiagnosed Hackathon anordnades i somras, 6–8 juni. Samarbetspartner denna gång var Radboud-universitetet i Nijmegen i Nederländerna. Här samlades drygt 120 deltagare – bioinformatiker, kliniker, molekylärbioologer, forskare, genetiker, AI-ut-

**” Vi löste tio fall och det känns fantastiskt.**

vecklare med flera för att i ett multidisciplinär samarbete ta itu med odiagnostiserade sjukdomar. Deltagarna kom från 28 länder över hela världen. Liksom första gången arbetade man med en enorm mängd data från världens alla hörn. Enbart kopiering av all patientdata krävde många dagar och ett flertal mycket kraftfulla beräkningsserverar.

– Intresset var mycket stort, säger Helene. I år anmälde sig 42 familjer där någon hade en odiagnostiserad sjukdom. För ungefär hälften fanns tillräckligt med data för att vi skulle kunna arbeta. Under hackathonet tog vi oss an 22 personer med odiagnostiserad sjukdom.

– Vi löste tio fall och det känns fantastiskt. – Det är helt avgörande med en diagnos. Finns en diagnos får den drabbade del av alla världens resurser, finns den inte faller de helt utanför. Det är en tragedi för den enskilde med sjukdomen men också för anhöriga.

– Ungefär 60 procent av de odiagnostiserade

de sjukdomarna kan vi inte lösa idag. Så vi har mycket kvar att göra.

**UNDER KOMMANDE VÅR** planerar Willefonden nya internationella möten. Hösten 2025 räknar man med att hålla ett nytt Undiagnosed Hackathon, denna gång på ansedda Mayokliniken i USA, en av världens förnämsta medicinska institutioner. Varken Helene eller Mikk Cederroth, make och medgrundare till Willefonden, har någon medicinsk utbildning. Idag räknas de som ledande experter på odiagnostiserade sjukdomar. Helene skrattar.

– Det känns nästan osannolikt. Men så har det blivit.

PER AXEL NORDFELDT

## Hackathon

Under en begränsad tidsram (ofta 24–48 timmar) samlas en grupp för att tillsammans analysera en fråga och testa problemlösningar. Ordet är bildat av hacker (hängiven data-entusiast) och maraton. Det har använts sedan 1999.

Se YouTube-klipp om Undiagnosed Hackaton här!



Koncentrerat arbete under Undiagnosed Hackathon 2024.

FOTO: JACOB GRANGE



## Stickcafé

Söndagarna 10 och 24 november kl 12.30–15.30 i Prästgården vid Järfälla kyrka

INSPIRERAS TILL NÅGOT nytt eller ta med ditt stickprojekt. Stickor och garn finns.

Fika till självkostnadspris.



## Kulturrväll i Viksjö: Emma Zorn

Onsdag 4/12 kl 19 i Viksjö kyrka.

ING-MARIE ERIKSSON BERÄTTAR om Emma Zorn. Cirka 45 min föreläsning och därefter frågestund. Kaffé och alkoholfritt bubbel serveras.

Ingen kostnad, ingen anmälan.



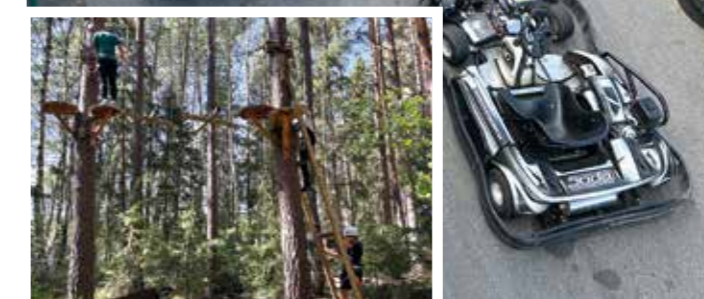
Emma Zorn och hunden Mouche.

## Ditt konfa-äventyr väntar

**DJUPA SAMTAL, HISNANDE ÄVENTYR** och vänner för livet? Nu är det din tur! Platserna går åt snabbt, men det finns fortfarande några luckor kvar i gruppen Äventyrskonfa. Vi träffas en gång i månaden under hela året för olika aktiviteter (ofta i S:t Lukas kyrka i Kallhäll), och avslutar med en dagläger-vecka i juni Stockholm. Tidigare år har höghöjdsbana, klättring och grillkvällar bara varit början. Häng med på hela resan – uppåt, utåt, inåt!

Anmäl dig nu på [svenskakyrkan.se/jarfalla](https://svenskakyrkan.se/jarfalla) (se QR)

Frågor? Hör av dig till Marie Ullenius 08-580 219 11 [marie.ullenius@svenskakyrkan.se](mailto:marie.ullenius@svenskakyrkan.se)



## Beställ vårt goda Järfälla kyrkbröd!

Avhämtas efter överenskommelse i Café Maria, Maria kyrka.

Beställ ditt bröd 08-580 218 22 [jarfalla.cafemaria@svenskakyrkan.se](mailto:jarfalla.cafemaria@svenskakyrkan.se)



FOTO: KARIN TORNBLOM

## AW med Gladys del Pilar

Fredag 15/11 kl 17  
S:t Lukas kyrka

**LANDA INFÖR HELGEN** i S:t Lukas kyrka! Mingel och snacks mellan 17–18.30 därefter program. Fredag 15 november har vi glädjen att ha ingen mindre än Gladys del Pilar som gästartist på AW i S:t Lukas.

Gladys är en av Sveriges främsta sångare inom gospel, musikal och schlager. Hon har deltagit flera gånger i Melodifestivalen bl a som del av gruppen Afro-Dite.

Kvällen avslutas 19.30–20 med en stilla stund i kyrksalen.

## Frågor om kyrkogård och begravning

**PÅ BEGRAVNINGSSAMHETENS** egen webbplats hittar du svaren på många frågor om kyrkogård och begravning. Du kan också maila eller ringa.

**Webb**  
[svenskakyrkan.se/begravningijarfalla](https://svenskakyrkan.se/begravningijarfalla)  
**E-post**  
[jarfalla.begravning@svenskakyrkan.se](mailto:jarfalla.begravning@svenskakyrkan.se)  
**Telefon**  
08-580 218 03, mån-tors 9-12 och 13-15 samt fre 9-12



# Personliga begravningar

En av de saker som har störst betydelse vid utformandet av en begravning är vilken musik som väljs. Den säger viktiga saker om en människa och kan ha flera olika funktioner. En som vet mycket om detta är **Anders Emilsson**, kyrkomusiker i S:t Lukas kyrka i Järfälla.

TEXT: PER AXEL NORDFELDT

**MUSIK SOM SPELAS UNDER** en begravningsakt kan ha flera funktioner. Den kan vara terapeutisk och främst skapa tröst åt de anhöriga. Emotionell för att skapa en viss stämning. Symbolisk med funktionen att berätta något om den avlidne. Mängden musik är ganska reglerat. Ett stycke spelas vid aktens början och ett i slutet. Under själva akten brukar det sjungas tre psalmer.

– Det är en grundstruktur, säger kyrkomusikern Anders Emilsson. En eller flera av psalmerna kan bytas ut mot ett annat musikstycke, ett solostycke eller liknande. Finns önskemål från de anhöriga går det förstås att lägga in ytterligare musik.

Anders Emilsson har drygt 30 års erfarenhet som kyrkomusiker i olika församlingar, det senaste decenniet i S:t Lukas kyrka i Järfälla. I begravningssammanhang spelar han orgel, men han är även en skicklig klarinettist.

– Förr användes mest en mer renodlad kyrkomusik, fortsätter Anders. Den hänger kvar, med stycken som Bachs Air, Albinonis Adagio, Schuberts Ave Maria och Gammal fäbodspålsalm. Idag är musikinslagen genremässigt mer varierade.

En speciell problematik vid begravningar är sånger där texten handlar om något som kan vara stötande i sammanhanget. Ett exempel är Evert Taubes Nocturne, som skildrar en kärleksakt.

– Även om stycket framförs instrumentalt känner många till texten och vet vad sången handlar om. Man hör texten inom-

*Anders Emilsson, kyrkomusiker i Järfälla.*

FOTO HARRY SILVER

”Ett av mina starkaste begravningsminnen är när jag ombads spela Beyoncé's låt Halo. Den blev fantastisk på orgel.

bords. Prästen får avgöra vilken musik som kan spelas.

Idag är Taubes sång vanlig på begravningar.

Det finns gott om exempel på annan musik som tagit sig in bland standardverken på begravningar. Låtar som Sinatras My Way, Armstrongs What a Wonderful World, Claptons Tears in Heaven, Skifs Håll mitt hjärta och Lalehs En stund på jorden är nästan lika etablerade som Bach. Än så länge mer udda i kyrkliga sammanhang är Ebba Gröns 800 grader, Europes The Final Countdown, hejklacksramsor från favoritfotbollslaget och koltrast-sång. Musikern Claes Wahlroth, med stor erfarenhet av att spela på begravningar, berättar att musik från dataspel blir allt vanligare (läs intervjun på nästa sida).

– Så länge ett stycke kan arrangeras på ett värdigt sätt ser jag inga problem, säger Anders Emilsson.

– När jag ska arrangera ett stycke för orgel handlar arbetet mycket om att analysera och ta reda på det specifika för låten. Är det melodin? Harmonin? Rytmen? Stämningen?

– Ett av mina starkaste begravningsmin-

nen är när jag ombads spela Beyoncé's låt Halo. Den blev fantastisk på orgel.

En undersökning från Fonus visar att ungefär 60 procent av svenskarna tänker på låtvalet till den egna begravningen. Musiken kan även vara ett sätt att börja tala om svåra saker som döden. Den mer personliga inriktningen gäller inte bara musiken. Det blir vanligare att bestämma mat till minnesstunden, kistdekorationer, symbol till dödsannonser och hur man vill vara klädd i kistan. Där finns många varianter, från helt naken till golfmundering eller festkläder. Den som vill kan lägga in sina önskemål i Vita arkivet som en vägledning för de efterlevande.

Vill man inte ha musiker på begravningen går det förstås bra att använda inspelad musik. Anders Emilsson menar att det har blivit lite vanligare.

– Det verkar som om folk har mindre erfarenhet av livemusiker idag. Färre sång- och musiksolister engageras. Jag vet inte vad det beror på. Kanske spelar det in att begravningsbyråerna håller i mer idag och att vi musiker inte så ofta har en direktkontakt med de anhöriga.

**DET FINNS GODA SKÅL** för att engagera levande musiker och sångare. För några år sedan kom en forskningsrapport från Kungliga Musikhögskolan av Eva Bojner Horwitz, David Thyrén och Marianne Viper. En av deras många intressanta slutsatser är att levande musik påverkar de närvarande starkare än inspelad musik. Därmed är livemusiken positiv för sorgearbetet. Anders Emilsson bekräftar:

– Inspelad musik kan upprepas när som helst och låter alltid likadan. Levande musik framförs endast vid detta speciella tillfälle och gör denna stund unik.

– Begravningar med levande musik blir ofta starkare minnen.

# Omsorgsfull

Under snart 30 år har flöjtisten **Claes Wahlroth** spelat på tusentals begravningar. Han ser musiken som en viktig del i att skapa ett fint minne för de anhöriga.

”Jag är extremt noggrann. Ingenting får gå fel. För de efterlevande är begravningen så oerhört viktig.

**DET SISTA AVSKEDET** är så viktigt för att livet ska kunna gå vidare. Ett av de mest betydelsefulla inslagen i begravningen är musiken.

– Musiken kan öppna upp och hjälpa oss att möta känslor som annars är svåra att hantera, säger Claes Wahlroth.

Han vet mer än de flesta om detta. Claes Wahlroth är frilansmusiker med tvärflöjt som sitt instrument.

– Flöjt och cello är de mest önskade instrumenten vid begravningar. Flöjten ligger nära människans röst, med luft som vibrerar.

Han brukar uppge siffran 2 500 som mått på antalet begravningar han medverkat i. Sannolikt är det betydligt fler, med tanke på att ungefär 100 av hans omkring 150 engagemang per år är begravningar. Han slutade räkna vid 2 000, och det var för 10 år sedan. En av anledningarna till det stora antalet engagemang är den total-säkra leveransen.

– Jag är extremt noggrann. Ingenting får gå fel. För de efterlevande är begravningen så oerhört viktig. Det skulle kunna bli en katastrof om något går snett.

– För varje engagemang noterar jag tid, plats, musikurval, alla kontaktuppgifter, speciella detaljer och önskemål. Jag har informationen i både en digital och en analog agenda. Skulle jag få förhinder är det lätt för uppdragsgivare eller anhöriga att hitta allt. Claes är utbildad vid de musikaliska akademierna i Stockholm och Köpenhamn. Flitigt anlitad som frilansmusiker både i orkester- och kammarmusiksammanhang. Dessutom lärare vid Kungliga Musikhögskolan i Stockholm och musikgymnasiet på Södra Latin.

**VID MITTEN AV** 1990-talet började han spela på begravningar, under utbildningen vid KMH. Vägen in gick via hans lärare i flöjt, Stig Bengtson.

– Stig gjorde många spelningar på begravningar. Han fick mig intresserad. Kanske ännu viktigare var att han så noga inpräntade vikten av respekt. Som livemusiker betyder du väldigt mycket för att göra begravningen till ett fint minne för de anhöriga. Det är ett framträdande endast för dem vid just detta tillfälle.

– Som regel är det begravningsbyråerna som bokar mig. I början skrev de koden RSB vid mitt namn. Det stod för "Rekommendation Stig Bengtson". Sedan behövde jag inte sälja in mig så mycket mer.

– Ekorren satt i granen. Den spelade jag på ett barns begravning.

– Ett av mina starkaste minnen är från en annan barnbegravning. Pappan bar in kistan i sin famn. De hade bett mig spela Var nöjd med det som livet ger, Baloos sång ur Djungelboken. Den framfördes utan sång, men jag såg ju texten i noterna. När vi kom till frasen "kittlar döds-skönt i kistan" brast det nästan för mig.

– Det blev en väldigt fin och minnesvärd begravning.

**MÅNGA TROR ATT DET BLIR** slentrian med så många spelningar. Det är en uppfattning Claes vänder sig mot med bestämdhet.

– Det är precis tvärtom. Ju fler spelningar jag gör, desto större krav ställer jag på mig själv. Som musiker blir du aldrig färdig. Du måste hela tiden lära nytt, alltid hitta fungerande lösningar. Om en musiker börjar spela på slentrian är karriären över.

– Begravningspelningarna ger mig möjligheten att som solist möta en levande publik flera gånger i veckan. Det är oombärligt. Något sådant är omöjligt att åstadkomma med bara vanliga frilansengagemang i orkestrar och liknande. Jag kan bara rekommendera detta till alla musiker.

Oavsett trender och önskemål är Claes Wahlroths viktigaste fokus alltid detsamma:

– Jag har hedersuppdraget att medverka till ett fint avslut för de anhöriga.



Claes Wahlroth spelar vid en begravning.



# Första advent

**Söndag 1 december** firas första advent i alla församlingens kyrkor!

Kom och sjung in julstämningen med våra mest älskade adventspsalmer och sånger.

## Viksjö kyrka

### Kl 10 Julsångsgudstjänst

Sjung in advent tillsammans med Viksjö Motettkör.

Solist: Tony Averstedt, trumpet

Kaffe, glögg och pepparkakor efter gudstjänsten!

### Kl 13 Ungdomsmässa

## S:t Lukas kyrka

### Kl 11 Adventsgudstjänst

S:t Lukaskören medverkar.

Solist: Christer Torgé, trumpet

### Kl 18 Adventskonsert

S:t Lukas Seniorkör och Sångfåglarna medverkar.

Efter gudstjänsten och efter konserten har Stickcaféet försäljning till förmån för Act Svenska kyrkan. Fynda sockor, vantar och andra värmande julklappar!



FOTO: ESTER SORRI



FOTO: GUNNAR BJERKLI



FOTO: GUNNAR BJERKLI

## Maria kyrka

### Kl 15 Mässa

Kyrkokören Cantabile medverkar.

Solist: Tony Averstedt, trumpet

## Järfälla kyrka

### Kl 18 Mässa

Kyrkokören Cantabile medverkar.

Solist: Tony Averstedt, trumpet

## Händelser i Järfälla

Monica Boye-Møller, hembygdsföreningens ordförande, berättar i varje nummer något om Järfälla – dåtid, nutid och framtid.

## Bolinderdirektörens medlingsförsök

**I SLUTET AV FÖRRA ÅRET** utkom boken Görings vittne, skriven av Johan Jakobsson. Under rubriken är Vitvarudirektören Birger Dahlerus försök att stoppa andra världskriget. Boken handlar om Bolinder-direktörens kontakter med Hermann Göring och med engelska affärsmän och politiker sommaren före andra världskrigets utbrott, samt om hans roll som vittne i Nürnberggrättegången 1946.

Birger Dahlerus (1891–1957) hade 1932 tillsammans med Stellan Mörner köpt Bolinders Mekaniska Verkstads AB i Kallhäll och döpt om det till Bolinders Fabriks AB. Företaget som tillverkade spisar, kaminer och sanitetsgods m.m. blomstrade under hela 1930-talet och gjorde affärer i Europa.

**MYCKET STOD PÅ SPEL** om ett andra världskrig skulle utbryta. Det var då han bestämde sig för att utnyttja sina kontakter med ledande personer i Tyskland, England och också i Sverige för att förhindra ett andra världskrig. Kontakterna gällde både politiker och affärsmän. Han

åkte i skytteltrafik mellan Berlin och London för att förhandla. Dahlerus behärskade både tyska och engelska.

Som vi vet lyckades Dahlerus inte i sitt självpåtagna uppdrag. Men han satte onekligen Järfälla och Kallhäll på den historiska kartan och gav oss inblickar i den europeiska politiken före, under och efter andra världskriget.

**DAHLERUS LEDDE BOLINDERS** fram till företagets nedläggning 1955. Han skrev också själv om sina medlingsförsök i boken Sista försöket, som visar hur starkt han trodde på sin mission. Både den boken och en rad föremål tillverkade vid Bolinders kan upplevas på Bolinder-museet i Kallhälls centrum.



## Therese tipsar...

### Rygglyft för en starkare ländrygg

- Ligg på mage, gärna på något mjukt, med händerna bakom huvudet eller rakt ut som ett flygplan.
- Lyft upp överkroppen (med blicken nedåt) tills du känner att det spänner i ländryggen.
- Kom sakta tillbaka till utgångsläget.
- Upprepa 5–15 ggr.



## Skänk till second hand!

Har du hela och rena prylar som vill vidare ett nytt hem? De är välkomna att mellanlanda i Maria kyrkas nya **second hand-butik**, som öppnar inom kort!

**VI TAR EMOT SKOR** (ej kläder), väskor, accessoarer, prydnadssaker, husgeråd och liknande. Stora möbler kommer inte att få plats, men gärna speglar, tavlor och lampor i fint skick. Lämna in dina gåvor på Torget (en trappa ner i Maria kyrka, Vasavägen 25 i Jakobsberg).

**Öppettider** måndagar, onsdagar och torsdagar kl 10–14.

**Kontakt** Jenny Nensén 08-580 218 95  
jenny.nensen@svenskakyrkan.se



## Tekniktimmen

Torsdagar kl 11–12 i Maria kyrka

**BEHÖVER DU HJÄLP** med mobilen, surfplattan eller datorn? Ta med den till Tekniktimmen, så gör vi vårt bästa för att hjälpa dig!



## Fri frisör

**FRISÖR FRÅN** Salong Brunetten: Blondinen i Bandhagen kommer och hjälper dig som oftast behöver pengarna till annat med klippning och föning.

Tyvärr har vi inte möjlighet att erbjuda hårtvätt, därför är det viktigt att du tvättat håret samma dag. Välkommen att bli fin i håret igen!



**Ansökna och anmälan till** Anna Johansson Blomberg  
08-580 218 87.



# Balans

Intresset för friskvård växer hela tiden. I Järfälla församling insåg man tidigt betydelsen. **Therese Sjöqvist** är församlingens friskvårdskonsulent och hon har ett späckat schema.

TEXT: PER AXEL NORDFELDT FOTO: DAVID LAGERLÖF

**VIKTEN AV FRISKVÅRD** blir allt tydligare. Bortsett från att vi blir friskare och mår bättre av en god kondition är det lönsamt för arbetsgivare och samhälle att satsa på detta. Järfälla församling var tidigt ute. Therese Sjöqvist är församlingens friskvårdskonsulent. För ungefär 20 år sedan kom hon till församlingen.

– Jag började arbeta med ungdomar och på öppna förskolan, berättar Therese. Friskvård har jag arbetat med i cirka 15 år.

Dävarande kyrkoherden, Krister Kappel, inrättade tjänsten som friskvårdskonsulent direkt för Therese. Det är ett yrke som innehåller många olika delar. Successivt har Therese gått utbildningar och skaffat sig nya kompetenser. Instruktor för gym och olika typer av yoga, energimassage, speciell inriktning på friskvård för seniorer, kostrådgivning för att nämna några.

– Såvitt jag vet är Järfälla den enda församling som har en friskvårdskonsulent. En del utbildningar har bekostats av församlingen, andra har jag genomfört på egen hand.

**I KÄLLAREN** till Maria kyrka finns ett gym öppet för alla anställda i församlingen och hyresgäster i församlingens kontorshotell. I yogasalen håller Therese tre klasser varje vecka.

– Vi kör olika typer av yoga enligt ett rullande schema. Information finns på församlingens hemsida, men alla pass är fulltecknade med en kölista.

Drop-in gäller däremot för den sittgympa Therese har runt om i församlingens kyrkor (se tider och platser på sid 20).

– Passen är öppna för alla Järfällabor. Det är bara att komma dit. Till skillnad från yogan är sittgympan gratis förutom en mindre avgift för fika. Det är ett bra koncept med andakt, rörelse, gemenskap och fika.

I Maria kyrka finns också ett friskvårdsrum där anställda kan få energimassage eller slappna av på en madrass med infrarött ljus. Therese kör ett par träningspass i veckan för församlingens anställda. Utöver detta gör hon pass på öppna förskolan med barnens föräldrar, medan barnen leker runt omkring dem.

– Det skulle vara roligt att i framtiden utveckla verksamheten. Exempelvis yoga för unga

tjejer. Uppmuntra dem att landa och bara vara. Få dem att släppa prestigen i livet, få bättre kroppsmedvetenhet och ökad styrka.

Tusen möjligheter gör ett besök på ett yogapass. Stämningen är lugn och avspänd. Alla deltar efter egen förmåga. Glädjen är påtaglig, ofta hörs skratt. Fokus på andning blandas med övningar för styrka, balans och smidighet. Moment av avslappning och meditation ingår.

**MÅNGA I YOGAGRUPPEN** har varit med länge. Marita Maca och Agneta Ask Wallgren är ett par av dem.

– Jag har varit med i drygt 10 år, berättar Marita. Efter pensionen sökte jag yoga i Järfälla och fick kontakt med Therese.

– Jag började 2011, säger Agneta. En bekant var med i yogagruppen och tipsade mig.

– Yogan och gruppen betyder jättemycket,

”*Det bästa med mitt jobb är att jag får bidra till att folk mår bättre.*”



Therese Sjöqvist i yogastudion.

fortsätter hon. Therese engagerar sig verkligen. Under pandemin, när det inte gick att träffas, mejlade hon ut övningar som vi kunde göra hemma.

– Ibland hade vi träning utomhus också, inflikar Marita.

– Det är fint att få den här träningen för styrka och smidighet. Den ger ett lugn, menar Agneta. Det är väldigt läkande.

Marita håller med.  
– Ja, det är själavård också.

**GENOM SITT ARBETE** träffar Therese många Järfällabor. Hon märker ett växande intresse för friskvård.

– Det bästa med mitt jobb är att jag får bidra till att folk mår bättre. Man behöver inte gå på gym, det går bra att träna med den egna kroppen som motstånd och lite gummiband.

– Fysisk aktivitet är viktig. Det har stor betydelse vad vi äter. Lika väsentligt är avslappning och aktiv vila, till exempel meditation. Fysisk aktivitet, kost och vila behöver vara i balans för att vi ska må bra.

– Det är en helhet.

**I varje nummer av Tusen möjligheter ger Therese Sjöqvist tips på friskvård.**



Yogapositionen krigare A.



Position för att öppna bröstet.



Position krigare B.



Position nålsögat.



Aktiv avslappning.

Nöjda deltagare i yogagruppen. Marita Maca (till vänster) och Agneta Ask Wallgren.



Therese Sjöqvist instruerar.



# Jakten på den perfekta carbonaran



**VARANNAN ONSDAGSKVÄLL** bjuder församlingen in till ungdomsträff i Viksjö kyrka, där vi lagar mat tillsammans och pratar om viktiga grejer i livet. Senaste träffen lagade vi pasta carbonara och hade quiz om Italien. Samtalet handlade om vad nystart kan innebära, och det visade sig vara allt från reformationen till en nybäddad säng!  
Träffarna är kl 18-21 i Viksjö kyrka dessa onsdagar under hösten: 2, 16 och 30 oktober, 13 och 27 november, och 11 december.

SÅ VARMT VÄLKOMMEN ÖNSKAR  
JULIA, JENS OCH UNGDOMSGÄNGET!

## Ingredienser

1 ägg (vi rekommenderar ekologiska från Adelsö)  
0,5 dl eller 25 g lagrad hårdost (gärna parmesan, pecorino, granda pandano. Lagrad prästost funkar också).  
75 g bacon (eller för all del Guanciale, om du vill bränna pengarna på det)  
Pastavatten.  
Absolut INGEN grädde.  
Peppar.

## Så här gjorde vi

Babbla frikostigt och högljutt om relevanta och helt irrelevanta saker. Tvätta händerna och gör sen något av dessa saker eller allting.

Tärna bacon i små tärningar och stek på hög värme tills bitarna är knapriga och fett har smält. Sätt på pastavattnet.

Separera äggvitor från äggulor. Det ska vara en äggula och en halv äggvita per portion. Vispa ihop i stor kastrull. Spar de överblivna äggvitorna och gör nåt annat gott på dem. Marängar kanske?

Riv osten fint, blanda ihop med äggsmeten. Låt rumstemperera.

Salta vattnet och koka pastan enligt instruktion. Använd inte mer pastavatten än nödvändigt. När stärkelsen från pastan släpper kommer den att bli limmet i den silkeslena såsen. Ju mindre vatten, desto högre koncen-



tration stärkelse.

Rör om i pastan medan den kokar. När den är klar, håll av vattnet. Spara 0,5 l pastavatten.

Blanda i den kokta pastan i baconet och smaksätt med baconfettet.

Blanda i pastavattnet (ca 0,5 dl per portion) i bacon- och pastablandningen. Koka upp. Tag kastrullen av spisen och sätt INTE tillbaka den på spisen igen (om du inte vill ha äggvitor i pastan förstås). Rör om så att kallluft kyler ned pannan.

Tillsätt ägg-ost-smeten under omrörning. Tillsätt mer pastavatten om såsen blir för tjock. Servera med mer riven ost och svartpeppar efter smak.

Gör du matlåda så spar pastavatten, så kan du tillsätta det när du värmer upp.

PASTA GUSTO & GLID I FRID  
ÖNSKAR UNGDOMSGÄNGET!

Följ oss på @svk\_ungdomjarfalla på Instagram!



# ...hänt sen sist



## Kyrkbyns dag 6 oktober

**PONNYS, POPMUSIK, psalmer** och perfekt väder för en festdag kring Järfälla kyrka – det är något av vad Kyrkbyns dag bjöd på.

Familjegudstjänsten besöktes av den pratglada åsnan Åscar och gav en försmak av Kyrkdeckarna.

Under dagen fanns möjlighet att upptäcka Klosterträdgården, hoppa i hoppborg, rida ponny, handla remake från Systugan, kyrkbröd och honung.

Stickcaféets försäljning slog

nytt rekord med 11 840 kr som i år skänkts till vänförsamlingen i Tallinn.

**CAFÉET I VITA VILLAN** sålde bland annat 112 hamburgare, 83 korv med bröd och 60 nybakta kanelbullar.

När Helena Rydh med vänner framförde ABBA-klassiker i musikgudstjänsten var det svårt att sitta still i kyrkbänkarna.

OMAR UD-DIN



## Var med i utlottningen

### Honung

Järfälla församlings honung från bikuporna på våra kyrkogårdar.

**Maila till** jarfalla.tusenmojligheter@svenskakyrkan.se senast den 5 juli

Skriv **Honung** i ämnesraden och glöm inte uppge ditt namn och adress.



### Pussel

Något av våra pussel på 500 bitar med bilder från Järfälla.

**Maila till** jarfalla.tusenmojligheter@svenskakyrkan.se senast den 15 december  
Skriv **Pussel** i ämnesraden och glöm inte uppge ditt namn och adress.

### Bortom tjuvarnas marknad

Boken Bortom tjuvarnas marknad av Mika Wallander. Samtal med författaren finns att lyssna på i Samtal i sakristian där Omar Ud-Din möter henne.

**Maila till** jarfalla.tusenmojligheter@svenskakyrkan.se senast den 5 juli. Skriv **Bortom tjuvarnas marknad** i ämnesraden och glöm inte uppge ditt namn och adress.



### Frälsarkransen

Frälsarkransen är ett radband skapat av biskop emeritus Martin Lönnebo.

**Maila till** jarfalla.tusenmojligheter@svenskakyrkan.se senast 5 juli  
Skriv **Frälsarkransen** i ämnesraden och glöm inte uppge ditt namn och adress.



## Jeansplagg, ja tack!

**TACK FÖR ALLA** gamla jeans och andra textilier som skänkts till församlingens kommande arbetsträningsprojekt. Insamlingen fortsätter!

Lämna dina avlagda jeansplagg, skjortor och linnedukar i det uppmärksatta kärlet i entrén i Maria kyrka.

Frågor? Hör av dig till Anna Johansson Blomberg på 08-580 218 87 / anna.johanssonblomberg@svenskakyrkan.se



### Samtal i sakristian

**EN PODD OM** teologi, samhälle, världsliga saker och himmelska ting. Med Omar Ud-Din, präst med gäster, i Järfälla församling.

Podden kommer ut med ett avsnitt i månaden.

Lyssna på avsnitten här!



## Behöver du prata med någon som kan juridik?

**DET KAN DU FÅ GÖRA I MARIA KYRKA!** Hör av dig om du behöver kostnadsfri juridisk rådgivning inom exempelvis familjerätt, brottmål, migrationsrätt, socialrätt och försäkringsärenden.

Mer info och tidsbokning hos Anna Johansson Blomberg, 08-580 218 87 anna.johanssonblomberg@svenskakyrkan.se

# JÄRFÄLLA FÖRSAMLING: Tusen möjligheter

## BARN & FAMILJ

### Öppen förskola

Kravlösa mötesplatser för barn 0–5 år med förälder. Träffa andra barn och vuxna för att fika, hänga, sjunga, leka eller bara vara. **Järfälla kyrkas församlingshem** Onsdagar 13–16 och fredagar 9–12. **Träningspass** ons 14–14.15. **Viksjö kyrka** Måndagar, onsdagar, torsdagar och fredagar kl 9–12.30. **S:t Lukas kyrka** Onsdagar och fredagar kl 9–13.

### Champions

**Tisdagar kl 14.30–16.30**  
**S:t Lukas kyrka**  
After-school-häng för åk 3–6. Baka, gamea, lira pingis, innebandy, biljard, pyssla eller kanske bara snacka? Gratis. Vi bjuder på mellis.

### Familjelördag

**Lördag 30/11 kl 10–14**  
**Viksjö kyrka**  
Alla barn är välkomna tillsammans med förälder eller annan vuxen för en dag med pyssel, lek, mys och allmänt häng. Kl 11.15–12.15: Lunch (självkostnadspris)

### Café S:t Lukas

**Torsdagar kl 16.15–18**  
**S:t Lukas kyrka**  
Caféet har öppet för dig som har barn i våra verksamheter. Vila eller skapa / pyssla / lek tillsammans med ditt barn på nedervåningen. Varmkorv finns till självkostnadspris.

## UNGA

### Ungdomsbandet

**Fredagarna 25/10, 8 och 22/11, 6/12 kl 17.30–19 i S:t Lukas kyrka** Vill du sjunga eller spela i band? Vi både repar och spelar upp på TGF. Du är med och väljer musik! Från åk 7. **Viss förkunskap behövs**, hör av dig till Therese om du är osäker, 08–580 218 71.

## PÅ FINSKA/ SUOMEKSI

### Finsk allsång / Yhteislaulua

**Måndagar/maanantaisin kl 16.30–17.30 i Maria kyrka**  
Ingen föransökningsansökan.

### Finsk seniorjympa / Senioorijumpa

**Tisdagar kl 10–12 i Maria kyrka**  
Ingen föransökningsansökan.

### Konsert på Finlands självständighetsdag: Katri Immonen

**Fredag 6/12 kl 18**  
**Maria kyrka**  
Katri Immonen sjunger på finska. Fika efteråt. I samarbete med Järfälla kommun.

## KROPP & SJÄL

### Sittgympa i Maria kyrka

**Måndagar kl 11.45 i Maria kyrka**  
Ett kvartslångt pass med rörelser du kan utföra sittande. Sträck ut, andas och hitta ny energi!

### Sittgympa i S:t Lukas kyrka

**Torsdagar i jämna veckor kl 12.45 i S:t Lukas kyrka**  
Femton minuter av trevlig träning på stol för bättre rörlighet och cirkulation. Stanna gärna kvar på trivselträffen efteråt för program och kaffe! Ombyte behövs inte.

## Thank God it's ...

### ... Friday!

**Varannan fredag kl 19–22 i S:t Lukas kyrka**

**11 och 25/10, 8 och 22/11 och 6/12**  
Samma mysiga häng som alltid, med kiosk, käk, biljard, pingis, häng och spel och kyrkstund. Även temakvällar med bakning, open mic, övernattningsmm! Från åk 7.

## FÖRDJUPNING

### Bibelsamtal i Prästgården

**Tisdagarna 29/10, 12 och 26/11 kl 12.30–14 i Prästgården vid Järfälla kyrka**  
En stunds fika och öppen gemenskap med samtal kring den kommande söndagens Bibeltexter. Ingen anmälan.

### Bud-bärare: Om de tio buden med Göran Larsson

**Måndag 26/10 kl 13–14.30**  
**Viksjö kyrka**  
Fristående träffar kring de tio budorden med teologidocent Göran Larsson. Ingen anmälan.

### Retreat: En stund av stillhet

**Lördag 16/11 kl 13–17**  
**S:t Lukas kyrka**  
Några timmar för återhämtning och vila. Inga förkunskaper behövs. Möjlighet till samtal med präst finns. Vi börjar och avslutar gemensamt, i övrigt är timmarna dina. 12.30: Lunch för den som vill. **Anmäl deltagande och ev allergier** ulrika.nordkvist@svenskakyrkan.se senast 11 november.

### Fritt inre måleri

**Onsdagar kl 12–15 i Maria kyrka**  
Lek med färg och form! Vi målar under tystnad och avslutar med samtal. Vi träffas i entrén. Material finns, ingen kostnad, ingen anmälan.

### Se & Hör historien om Järfälla kyrka

**Söndagarna 27/10 och 24/11 kl 15 i Järfälla kyrka**  
En skäggig skälm i klänning, en mystisk pyramid, och niohundra år av församlingsliv. Hör prästen Anders Gezelius Hägglund levandegöra Järfälla kyrkas långa och spännande historia på 45 minuter! Kyrkan har öppet 14–18.



## MUSIK

### Lunchmusik

**Torsdagar kl 12**  
**Maria kyrka**  
En lugn stund med levande piano- eller orgelmusik.

### Adventskonsert

**Söndag 1/12 kl 18**  
**S:t Lukas kyrka**  
S:t Lukas Seniorkör och Sångfåglarna med Anders Emilsson.

### Julsångsgudstjänst på första Advent

**Söndag 1/12 kl 10 i Viksjö kyrka.**  
Vi sjunger in advent tillsammans med Viksjö Motettskör. Solist: Tony Averstедt, trumpet. Efter gudstjänsten serveras kaffe, glögg och pepparkakor!

### Julkonsert med Järfälla Gospel

**Söndag 8/12 kl 17 i Viksjö kyrka**  
En svängig och finstämd julkonsert med Järfälla Gospel. Med Bosse Bjerkerot, bas, Charlie Westre, trummor, Joel Wallander, gitarr, och Monika Bjerkerot, ledning.

### Julkonsert: Kidz' Voice

**Söndag 8/12 kl 13 i Järfälla kyrka**  
Kören med kompbänd sjunger pop, visor från det svenska musikarvet samt kända och älskade julsånger. Fri entré. Insamling till barnhemmet Amani Child Development Center i Kisumu, Kenya.

### Lunchmusik online

**Varannan onsdag kl 12**  
Livemusik till lunch! Varannan vecka, direkt från S:t Lukas kyrka, Maria kyrka och Viksjö kyrka. Var med på plats eller online. **6/11** Viksjö kyrka **20/11** Maria kyrka **4/12** S:t Lukas kyrka

### Konsert: Ur Bachs Julatorium

**Söndag 8/12 kl 18**  
**S:t Lukas kyrka**  
S:t Lukaskören, solister och musiker ur bl.a Kgl Hovkapellet. Dirigent: Anders Emilsson.

## MÖTAS & UMGÅS

### Café Maria

**Öppet vardagar (utom tisdagar) 10–11.45 och 12.15–15.**  
**Lunch 12–13.30.**  
Mysigt och hembakat fika till självkostnadspris i församlings-salen i Maria kyrka!  
Fråga efter vegetariskt alternativ, det finns alltid. Läs mer om priser och menyer på hemsidan.

### Andakt och Öppet hus

**Onsdagarna 30/10 och 27/11 kl 12–14.30 i Maria kyrka**  
En träffpunkt för dig som är dagledig. Fika, prata, träffa gamla och nya vänner. Kl 12: Andakt i kyrksalen Kl 12.30–14.30: Enkel lunch och gemenskap i församlingssalen med bingo eller underhållning.

### Språkträff

**Mån och ons kl 11–12 och ons 17.18.30 i Maria kyrka (nedervåningen).**  
Öva din svenska! För alla åldrar (ingen barnpassning). Enkelt fika.

### Alla kan sjunga-kören

**Torsdagar kl 15.30–16.30**  
**Maria kyrka**  
Sjung för att det är kul! Inga förkunskaper, ingen föransökningsansökan.

### Café Ne:Re

Öppet café med lättare fika och tillgång till böcker, spel, korsord och musik i nedervåningen i Maria kyrka. **Öppet mån, ons, tors kl 10–14.** En vanlig vecka ser programmet ut ungefär så här. Eventuella undantag anslås i entrén i Maria kyrka.

Måndag	Bakning och språkträff
Onsdag	Språkträff, pyssel och hantverk (material finns)
Torsdag 10–12	Våfflor i caféet. Symaskinen står framställd hela dagen.
Fredag 11–12	Lectio Divina (meditativ bibelläsning). Symaskinen står framställd hela dagen.

### TRIVSELTRÄFF i Viksjö kyrka

**Tisdagar kl 13–15**

Andakt kl 13, sittgympa kl 13.15 och underhållning med fika kl 13.30.

**5/11** Lunchmusik med Johan Lindberg och klädbyttardag

**12/11** Träna med Therese

**19/11** Sång, flöjt och flygel – lunchmusik med Nonna Shilo-Svensson, Ulrika Carnell och Emil Sunnerstam

**3/12** Bokbyttardag, lunchmusik (Johan Lindberg) och träning med Therese.

### TRIVSELTRÄFF i S:t Lukas kyrka

**Varannan torsdag kl 13**

Andakt kl 13, sedan program och kaffe (20:-).

**31/10** Okända land - Sofia Ullman, sång

**14/11** Olle Adolphson 90 år - S:t Lukas Seniorkör

**28/11** Önskesalmer och diktläsning inför Advent.

**Vill du bidra?**

Anmäl till Ulrika på 08–580 218 86!

### TORS DAGSTRÄFFEN i Barkarby

**En torsdag i månaden kl 13–15 i församlings-hemmet vid Järfälla kyrka.**

**Andakt, fika och program**

Kyrkbussen hämtar...

12.15 S:t Lukas kyrka, Svarvargränd 1

12.30 Klockstapeln Viksjö kyrka, Agrargränd

12.45 Barkarby seniorboende, Helikoptervägen 10

**21/11** Änglatoner i höstmörkret med Anna-Katarina Schatzl

**5/12** Nobelfestligheter – tilltugg, fest och underhållning! Välkommen finkladdad om du vill.

100:-/ person.

**Anmälan till**

michaela.persson@svenskakyrkan.se / 08–580 219 01 senast 22/11 (säg till om ev. allergier).

### FREDAGSTRÄFFEN i Viksjö

**Fredagar kl 12–14 i Viksjö kyrka**

Lättare lunch och kaffe till självkostnadspris. Bingo.

# Sprid ljus i mörkret

**DEN SVENSKA HÖSTEN** och vintern kan vara en tuff period, med mörker, kyla och långt till våren. Och även om Sverige är ett relativt tryggt land lever alla vi människor under samma himmel, i en orolig tid. Runtom i världen pågår omkring 200 väpnade konflikter, och en fjärdedel av jordens befolkning lever i konfliktdrabbade områden.

Act Svenska kyrkan är en internationell bistånds- och utvecklingsverksamhet, som samarbetar långsiktigt med andra kyrkor och hjälporganisatio-ner för alla människors rätt till ett värdigt liv. När tron omsätts i handling kan den bli ett verkligt ljus i mörkret för människor som lever under mycket svåra omständigheter.

**SPRID LJUS I MÖRKRET** är Act Svenska kyrkans julkampanj för fred, som börjar första advent och pågår fram till trettonhelgen. Tänd ditt livsviktiga ljus för krigsdrabbade människor genom att swisha din gåva till 900 12 23!

**DU KAN OCKSÅ BIDRA** genom att fynda socker, vantar och andra fina julklappar på Stickcaféets julförsäljning på första advent i S:t Lukas kyrka.

Försäljningen har öppet efter gudstjänsten kl 11 och efter adventskonserten kl 18. Alla intäkter går till julsamlingen.



# ...hänt sen sist

## Ungdoms-kickoff

FÖRSTA FREDAGEN I SEPTEMBER gick årets ungdoms-kickoff av stapeln i S:t Lukas kyrka. En återträff för förra årets konfirmander i grupperna Gotlands-konfa, Pilgrimskonfa med Assisi-resa eller Äventyrskonfa i Stockholm, men också en upptakt för årets konfirmander och deltagare i andra ungdomsgrupper.

Även ungdomsledarutbildningens deltagare var på plats. Ungdomsledarutbildningen är för dem som konfirmerat sig och vill fortsätta fördjupa sin kristna tro och gemenskapen runt den. Våra fantastiska ungdomsledare är navet i våra konfirmandgrupper, och präglar och inspirerar verkligen våra konfirmander.

Årets kickoff (den sjätte i ordningen) hade Hawaii-tema, och mottot var "Guds ande är vågen – fånga den och surfa med!" Ungdomarna fick prova på att balansera på en elektronisk surfingbräda i församlings-salen. Sensommarvädret var nästan tropiskt och passade våra utomhusaktiviteter, som skateboard och graffiti-workshop. Det blev

## Öppet Hus med Operadonnorna

DEN 4 SEPTEMBER fick Maria kyrka celebrert besök av fantastiska Operadonnorna som består av pensionerade operasångerskor. De bjöd på ett helt fantastiskt program med många kända "örhängen" både från operett och operavärlden.

Vi önskar dom välkomna igen inom snar framtid.

ULRICA CARNELL



mycket skaparglädje, som blev till tavlor som nu kan beskådas i konfirmandrummet i Maria kyrka.

KLIMATSMART STREET-FOOD serverades, för att ge smakprov på att mat som är bra för kroppen och skapelsen också kan vara försvinnande god. Maten tog slut efter 130 portioner, men kön fortsatte i mörkret på kvällen. Men som genom ett sekulärt bespisningsunder med hjälp av pizzerian runt hörnet mättades alla magar till slut!

Det var ett härligt myller av ungdomar både utanför och inne i S:t Lukas kyrka med 160 ungdomar under kyrkstunden, där nytillträdda kyrkoherden Hanna Lönneborg hälsade på och välkomnade församlingens ungdomar.



## Nostalgimiddag 14 september

36 GLADA JÄRFÄLLABOR hade lyckats få plats på årets nostalgimiddag i prästgården. Vissa var där för första gången – andra hade varit med både två och tre gånger innan.

Välkomstdrinken bestod av bubblig flädersaft med hemmaodlade vinbär. Till varmrätt serverades formbakad kotlettrad med mandelpotatis, gräddsås, gröna örter och gelé.

Till kaffet bjöds det på äppelkaka med sockrad grädde, och så småkakor som kyrkoherden hade bakat.

OMAR UD-DIN



## Känner du någon som inte får tidningen?

TUSEN MÖJLIGHETER DELAS UT till alla hushåll i Järfälla sex gånger per år. Känner du någon som inte får tidningen? Anmäl här!



		KÖPSLÅ	KOMMER FÖRST	KONSTLÄT
KAN MAN BLI SKYLDIG	BÄDDA NER	SKA TE	LÅNGTAR STUGSITTAREN	FÖRÅLDRAD KROPPSDEL
VARAR INTE FÖR ALLTID	MELLAN KOTOR	NATRIUM	COACH	HÖGTIDLIGT LOFTE
TEJUPBIT	ENGAGERANDE LÄTTUGGAD	STORSINT BETESMARK	KVICKA ÄTER KORT	SÄGS VARA HAL
HAR FÖR LORAD GÅTT UPP I	FORTFARANDE	KVICKA ÄTER KORT	SAKNAR RÖTTER HAAG	SILVER LIND-MARKER
I LÄGENHETEN BREDDVID	KONTRAHENT	OSTSORT SKÄRMPLÄGG	LIGGER I ASIEN SAKNAR SLUTKORD	TONÄRS-TRAKTOR
GAV IFRÅN SIG ETT LOUD	INDISK BADORT	GRAMOFONSKIVA	GAMMAT	LISTIGHET
SES MED FARA SMÅ MÄNGDER VÄTSKA GÖR VISS STICKA	MOLN-SLÖJA	HA PÅ KÄNN		

# tävling

Skicka in meningen i det färgade fältet på ett vykort till Tusen Möjligheter, Järfälla församling, Box 139, 177 52 Järfälla eller på e-post: jarfalla.tusenmojligheter@svenskakyrkan.se senast 13 november. Vinnaren presenteras i nästa nummer. Varmt lycka till!

## Grattis

Vinnare korsord nummer 4 Henrik, Katarin och Ulf som får ett presentkort var.



Vinnare av pussel och honung nummer 4 Anna, Marianne, Cecilia, Roland, Elsy, Anne och Dina.

## Anmälan om inträde i Svenska kyrkan

Kryssa för lämpliga alternativ

- Jag vill bli medlem i Svenska kyrkan  
 Jag är döpt i Svenska kyrkans ordning  
 Jag är döpt i någon annan evangelisk-luthersk ordning  
 Jag är inte döpt, men vill ha mer information om Svenska kyrkan  
 Jag är konfirmerad i Svenska kyrkans ordning  
 Jag är konfirmerad i annan kristen kyrkas ordning

Namn \_\_\_\_\_  
 Personnummer \_\_\_\_\_  
 Gatuadress \_\_\_\_\_  
 Postnr och ort \_\_\_\_\_  
 Ort och datum \_\_\_\_\_  
 Namnunderskrift \_\_\_\_\_

Lägg talongen i kuvert, frankera och adressera till Järfälla församling Box 139 177 23 Järfälla

# Soppa på vita bönor och fetaost

Efter en dag ute är denna smakrika soppa god som middag. Servera gärna med ett grovt bröd.



## 4 portioner

1 gul lök  
2 vitlöksklyftor  
1 frp stora vita bönor  
1 liter vatten  
2 hönsbuljongtärningar  
Salt  
Vitpeppar  
1 frp Fetaost  
3 dl grädde  
Maizena



## Gör så här

Fräs lök och vitlök i en rymlig kastrull tills löken blivit genomskinlig, den ska inte ta färg. Addera bönorna och låt fräsa med någon minut.

Häll i vatten och lägg i buljongtärningarna. Låt koka upp och rör runt med en slev så att buljongtärningarna löser upp sig.

Bryt eller skär ner fetaosten i mindre bitar och låt koka med i kastrullen.

Mixa soppan slät och red av med maizena till önskad konsistens. Tillsätt grädden och låt sjuda några minuter innan servering.

Lycka till!

THOMAS FREDENSVÄRD, HUSFAR



## Sticktid?

Kanske hinner du ägna lite tid åt att sticka? Beställ hem mönster- och materialsats för Järfälla-mössan, eller ett par av församlingens egendesignade kyrkvantar! Designen är inspirerad av kyrkobyggnadernas interiörer, och följer traditionella nordiska sticktekniker.

Du beställer genom att maila [jarfalla.tusenmojligheter@svenskakyrkan.se](mailto:jarfalla.tusenmojligheter@svenskakyrkan.se) och betalar via swish till 1230067793, märk "kyrkvanten", så löser vi leveransen. Glöm inte att skriva vilket av de sex stickprojekten din beställning avser (se bilderna till höger).



Järfälla kyrkmössa



Pilgrimsvanten



Järfälla kyrkvante



Mariavanten



Viksjövanten



S:t Lukasvanten

Pris per påse med garn och mönster är 150 kr. Beställ genom mail, betala via swish.