



# Håll ut – sorg kan ta tid

”Var inte rädd för att finnas hos den som sörjer. Fokus är inte på mig eller vad jag ska leverera för svar, utan det viktiga är att vara där.” Det säger Cecilia Granmo som är präst i Tillinge och Södra Åsunda, Sparrsättra-Breds församlingar. Hon har några konkreta tips till den som vill stötta en närstående som sörjer. ”Det finns fyra H:n som vi brukar berätta om”, berät-

tar Cecilia. ”Det första är Håll om: att ge en kram kan vara viktigare än att hitta de rätta orden. Håll tyst, som betyder låt personen prata. Prata inte för mycket själv, utan lyssna. Håll i, eller i alla fall laga till en gryta och åk hem till personen med. Det kan vara svårt att orka laga mat. Håll ut. Sorg kan ta tid, och personen kan behöva komma tillbaka till det här.”

## Gudstjänst & andakt

*Boglösa & Veckholm*

### VECKHOLMS KYRKA

Lör 2/11 Minnesgudstjänst, kyrkokören  
Sön 24/11 kl 11 Mässa

### VALLBY KYRKA

Sön 27/10 kl 10 Högmässa  
Fre 1/11 kl 17.30 Mässa  
Lör 2/11 kl 10 Högmässa  
Sön 3/11 kl 10 Högmässa  
Fre 8/11 kl 17.30 Mässa  
Sön 10/11 kl 10 Högmässa  
Fre 15/11 kl 17.30 Mässa  
Sön 17/11 kl 10 Högmässa  
Fre 22/11 kl 17.30 Mässa  
Sön 24/11 kl Högmässa  
Fre 29/11 kl 17.30 Mässa

### TORSVI KYRKA

Sön 27/10 kl 16 Gudstjänst  
Sön 17/11 kl 16 Gudstjänst

### KUNGS-HUSBY KYRKA

Sön 10/11 kl 11 Mässa

### LILLKYRKA KYRKA

Sön 10/11 kl 16 Gudstjänst  
Tor 21/11 kl 8.30 Morgonmässa

### BOGLÖSA FÖRSAMLINGSHEM

Ons 30/10 kl 19 Bibel och bön  
Ons 13/11 kl 19 Bibel och bön  
Ons 27/11 kl 19 Bibel och bön

### BOGLÖSA KYRKA

Sön 3/11 kl 16 Minnesgudstjänst, kyrkokören  
Sön 17/11 kl 11 Mässa

*Enköping*

### VÅRFRUKYRKAN

Sön 27/10 kl 11 Högmässa, kyrkkaffe  
Tor 31/10 kl 18 Veckomässa  
Fre 1/11 kl 10 Barnens kyrka  
Fre 1/11 kl 18 I ditt ansiktet ljus, enkel mässa  
Lör 2/11 Sammanlyst högmässa i Vallby kyrka kl 10

Lör 2/11 kl 18 Minnesgudstjänst med uppläsning av namn. Sång och musik:  
Anna Bäcklund m vänner  
Sön 3/11 kl 11 Högmässa, kyrkkaffe  
Tor 7/11 kl 18 Veckomässa  
Sön 9/11 kl 11 Högmässa, kyrkkaffe  
Ons 13/11 kl 19 Sinnesrogudstjänst med nattvard, fika från 18  
Tor 14/11 kl 18 Veckomässa  
Sön 17/11 kl 11 Högmässa, kyrkkaffe  
Sön 17/11 Suomalainen meesu, mässa på finska  
Tor 21/11 kl 18 Veckomässa  
Sön 24/11 kl 11 Högmässa med kyrkkaffe

### S:T OLOFS KAPELL

Lör 2/11 kl 15 Musikgudstjänst, sånggruppen LUX  
Lör 2/11 kl 17 Musikgudstjänst, sånggruppen LUX

### S:T LARS KYRKA

Sön 3/11 kl 15 Mässa med små och stora  
Sön 17/11 kl 16 Önskepsalmer

*Fjärdhundra*

### SIMTUNA KYRKA

Sön 27/10 kl 11 Högmässa  
Sön 3/11 kl 11 Minnesgudstjänst med ljuständning. C Carlsson, violoncell  
Sön 10/11 kl 11 Högmässa  
Sön 17/11 kl 11 Högmässa  
Sön 24/11 kl 11 Högmässa

### TORSTUNA KYRKA

Sön 3/11 kl 15 Minnesgudstjänst med ljuständning. C Carlsson, violoncell

### ÖSTERUNDA KYRKA

Sön 10/11 kl 15 Gudstjänst med kyrkans skatter

### ALTUNA SOCKENSTUGA

Sön 24/11 kl 15 Musikgudstjänst. Musik för tramporgel, Gudmund Frenskar

*Tillinge och Södra Åsunda, Sparrsättra-Bred*

### ENKÖPINGS-NÅS KYRKA

Sön 27/10 kl 11 Mässa

### BREDS KYRKA

Sön 27/10 kl 18 Gudstjänst med musik

Sön 17/11 kl 14 Gudstjänst med små och stora, fika i kyrkan

### TILLINGE KYRKA

Lör 2/11 kl 16 Minnesgudstjänst, Tillinge kyrkokör

### SPARRSÄTRA KYRKA

Sön 3/11 kl 16 Minnesgudstjänst, Chorus Ena  
Sön 10/11 kl 14 Mässa, kyrkkaffe  
Sön 24/11 kl 14 Gudstjänst, kyrkkaffe

### TEDA KYRKA

Sön 10/11 kl 11 Gudstjänst

### SVINNEGARNIS KYRKA

Sön 17/11 kl 11 Mässa

### HUMMELSTA KYRKCENTRUM

Tis 5/11 kl 11.45 Lunchbön och soppa  
Tor 7/11 kl 9 Morgonmässa med efterföljande kyrkfrukost  
Tis 12/11 kl 11.45 Lunchbön och soppa  
Tor 14/11 kl 17 Gud & spagetti, läs mer under Barn & familj.  
Tis 19/11 kl 11.45 Lunchbön och soppa  
Sön 24/11 kl 11 Mässa, kyrkkaffe  
Tis 26/11 kl 11.45 Lunchbön och soppa

*Villberga*

### HACKSTA KYRKA

Sön 27/10 kl 11 Gudstjänst, kyrkkaffe  
Sön 3/11 kl 11 Gudstjänst, kyrkkaffe

### LITSENA KYRKA

Sön 27/10 kl 16 Meditation och mässa  
Lör 2/11 kl 16 Minnesgudstjänst, Villbergakören  
Sön 24/11 kl 16 Meditation och mässa

### VILLBERGA KYRKA

Lör 2/11 kl 11 Minnesgudstjänst. S Arvidsson, violin  
Ons 6/11 kl 18 Familjegudstjänst  
Tor 7/11 kl 8.30 Morgonmässa  
Sön 17/11 kl 16 Gudstjänst

### LÖTS KYRKA

Sön 10/11 kl 11 Gudstjänst, kyrkkaffe  
Sön 24/11 kl 11 Mässa, kyrkkaffe

### HUSBY-SJUTOLFTS KYRKA

Sön 17/11 kl 11 Mässa, kyrkkaffe

## Musik & kultur

*Alla konserter har fri entré*

### KONSTUTSTÄLLNING HUMMELSTA

Utställningen ”Småkryp” av Karin Ström visas mån-tor kl 9–15 fram till och med 30/11.

### LUNCHMUSIK I VÅRFRUKYRKAN

Onsdagar kl 12.10. Kaffe och smörgås kan köpas från kl 11.30. Jonas Marmbrandt spelar.

### LUNCHMUSIK I FJÄRDHUNDRA MED TANKAR INFÖR HELGEN

Fredagar kl 12.30 i Kyrkans hus. Kaffe/te och smörgås finns att köpa till frivillig kostnad.

### KONSERT: VEM VAR BRAHMS?

Lör 26/10 kl 17 i Vårfrukyrkan. Jonas Marmbrandt spelar piano och orgel samt berättar om kompositören och människan Johannes Brahms.

### LUNCHMUSIK I VECKHOLMS KYRKA

Fre 1/11 kl 12. Kammarjazz med Kjell Fernström, piano

### KÖRKONSERT I SIMTUNA KYRKA: FAURÉS REQUIEM

Lör 2/11 kl 18. Fjärdhundra kyrkokör, Åsa Lansfors Lindblom, sopran, Krister Zackrisson, baryton, Gudmund Frenskar, orgel. Dirigent: Åsa Lansfors Lindblom.

### EIN DEUTSCHES REQUIEM

Av J Brahms. Lör 9/11 kl 17 i Vårfrukyrkan. Camerata Vocalis, solister och orkester. Detta är jubileums-konsert nr 3.

### ÖNSKEPSALMER

Sön 17/11 kl 16 i S:t Lars kyrka

### GRUNKURS I KYRKISKA

Ons 27/11 kl 18.30–20.00 i Vårfrukyrkan. ”Julen och andra högtider”

Allt musikprogram sker i samarbete med **sensus**

## Barn & familj



### HÖSTLOVSÖPPEN KYRKA I TILLINGE

För alla åldrar. Tis 29/10 kl 10–15. Kyrkvaktmästarna Håkan och Martin öppnar enligt tradition upp Tillinge kyrka på höstlovet, för både barn och vuxna, men mest för barnen. Spännande tävling, upptäcktsfärd i kyrkan och korvgrillning.

### FICKLAMPVANDRING

Ons 30/10 kl 17–18. I skenet av ficklampan letar vi efter änglar och spöken (reflexer) i mörkret. Samling i Vårfrukyrkan. Passar barn från 3 år. Vid frågor, kontakta Per Lisberger via e-post per.lisberger@svenskakyrkan.se

### BARNENS KYRKA I VÅRFRUKYRKAN

Fre 1/11 kl 10. Enkel gudstjänst för de yngsta, mycket sång och rörelse

### MÄSSA MED SMÅ OCH STORA

Sön 3/11 kl 15 i S:t Lars kyrka. En gudstjänst för alla åldrar, där barnen får extra mycket utrymme.

### HIMMEL OCH PANNKAKA

Ons 6/11 kl 17 i Villberga prästgård. Soppa och pannkaka till alla hungriga! Sedan är det familjegudstjänst i kyrkan. Anmälan senast 4/11 till villberga.barnverksamheten@svenskakyrkan.se

### GUD & SPAGHETTI

Tor 14/11 kl 17.00 i Hummelsta kyrkcentrum. Enkel gudstjänst med små och stora, sång av barnkören Körblomman, därefter mat och pyssel.

### GUDSTJÄNST MED SMÅ OCH STORA

Sön 17/11 kl 14 i Breds kyrka, en gudstjänst som är lite extra anpassad för barn och familjer. Fika i kyrkan.

### TACOLOV

Tor 21/11 kl 16 i Lillkyrka församlingsgård. Familjekväll med mat, andakt, pyssel, lek. Anmälan till loka.osterman@svenskakyrkan.se eller 0171-860 49.

### FAMILJEKVÄLLAR I FJÄRDHUNDRA

Varannan torsdag kl 17–18.45 i Kyrkans hus i Fjärdhundra. Vi äter och umgås, därefter andakt. Kostnad 30 kr/vuxen, 10 kr/barn, 50 kr/familj. Anmälan senast tisdagen före till anna.damellindholm@svenskakyrkan.se, 0171-915 47. Kommande datum: 7/11, 21/11

## Fika, mat & gemenskap

### PROSTGÅRDENS KAFÉ

I anslutning till Kyrkans hus i Enköping. Öppet fredagar kl 12–15. Fika med hembakat till självkostnadspris.

### AKTIVT ÖPPET HUS

Måndagar i S:t Lars kyrka kl 13–15.

### FAMILJEKVÄLLAR I FJÄRDHUNDRA

Se mer under rubriken Barn & familj.

### SOPPLUNCH MED ANDAKT

Tisdagar kl 11.45 i Hummelsta kyrkcentrum. Kommande datum: 5/11, 12/11, 19/11, 26/11 (sista för terminen)

### SOPPLUNCH I I FJÄRDHUNDRA

Onsdagar kl 12.30 i Kyrkans hus. Kommande datum: 30/10, 6/11, 13/11, 20/11, 27/11.

### SOPPLUNCH I HACKSTA

Onsdagar kl 12 i sockenstugan. För dig som vill träffa andra och äta lite gott. Ingen föransökan krävs. Kommande datum: 30/10, 13/11, 27/11.

### MAT OCH PRAT

Ti 5/11 kl 11.30 i Mariarummet i Kyrkans hus, Enköping. ”Minnen och mening” med författaren Christina Hellström. Andakt och soppa. 50 kr.

### BRED KYRKLIGA SYFÖRENING

Tis 5/11 kl 19 i Bredgården. Gemenskap, samtal och handarbeten. Vi fikar varje gång.

### SYFÖRENINGSAUKTIONER

Lör 9/11 kl 14  
Försäljning av hantverk, bakverk, lotterier, åror. Kaffe och fika. Pengarna går till välgörande ändamål  
• Bredgården. Arr: Bred kyrkliga syförening  
• Boglösa bygdegård. Arr: Boglösa syförening

### FREDAGSTRÄFFEN GRILLBY

Fre 15/11 kl 13. Samvaro och kaffe i Grillbylokalen. Vi delar minnen från våra liv och från Grillby förr i tiden.

### SOPPLUNCH I LILLKYRKA

Fre 15/11 kl 12. Sopplunch i församlingsgården, Björkeby – om Trögden i tiden. Författaren Eva Emanuelsson.

### VI MINNS I HUMMELSTA KYRKCENTRUM

Tor 21/11 kl 14. Samtal om tider som varit och är med utgångspunkt i oss som är med, vad vi varit med om, känt och tänkt.