

JÄRFÄLLA FÖRSAMLING:

Tusen möjligheter

DECEMBER – JAN UARI 2020

**Gemenskap,
musik, mat**

Advent till trettendedag jul

Boost för välbefinnande


**Glädje och
trivsel i
Alla kan
sjunga-kören**

Stickad och klar

**Järfällas
kyrkvante**

DANIEL STÅHL, JÄRFÄLLAS VÄRLDSMÄSTARE I DISKUS:

**”Allt föll på plats när
jag vann VM-guld”**

Svenska kyrkan 
JÄRFÄLLA

Förväntan och glädje

JAG VAR INTE SÄRSKILT GAMMAL när jag insåg att ju högre förväntningar jag hade inför något, desto större var risken att jag blev besviken. Redan som barn erfor jag att julen handlade väldigt mycket om förväntningar, men för mig blev det mer av en besvikelse. Det blev nästan aldrig som jag trodde och hoppades på.

Kanske berodde min besvikelse på att jag inte såg glädje i de runt omkring mig. Någon var ledsen över att de saknade dem som inte kunde vara med. En annan var besviken över att de inte ha fått det de önskat sig i julklapp. En tredje hade hellre varit på en helt annan plats. Andra uteblev från julfrandet för att de skämdes över att de inte hade pengar att köpa det de ville eller för att de inte hade råd att komma. Det i sin tur gjorde att någon annan blev besviken.

Trots all min besvikelse så tror jag att vi alla på något sätt har inbyggt i oss att julen ska handla just om glädje. Kanske är det våra förutfattade meningar som gör att julen inte motsvarar våra förväntningar, våra förhoppningar och allt vi hoppas på.

FÖR GANSKA MÅNGA ÅR sedan kände jag att "juln är inte till för sådana som jag". Jag passade liksom inte riktigt in. Jag hade nyss separerat, hade inga barn och var redan från början nedstämd.

Den julen lärde jag mig att uppskatta julen



KRISTER KAPPEL
KYRKOHERDE OCH PROST

på ett nytt sätt. Det började med att jag bokade en resa till London. Den enda bok jag tog med mig var Bibeln. Jag hade bestämt mig för att, för andra gången i mitt liv, läsa Bibeln från pärm till pärm. Vid tillfället hade jag kommit fram till Predikaren. Redan på Arlanda läste jag tredje kapitlets 13:e vers där det står:

"Men om någon kan äta och dricka och njuta vad gott är under all sin möda, så är också detta en Guds gåva." (1917 års översättning)

Orden fick mig att tänka efter. Hade jag alldeles för höga förväntningar om vad det är som ger mitt liv glädje? Räcker det inte med mat och dryck? Får jag inte det jag behöver i nattvarden?

DEN JULEN BLEV en av mitt livs bästa jular. Jag träffade massor av nya människor och blev inbjuden till flera julfiranden, av för mig helt obekanta människor. De bjöd på mat, dryck och gemenskap.

På julaftonsmorgonen gick jag till Svenska kyrkan i London för att fira gudstjänst. Prästen kom in med en låda full av saker till julkrubban och började prata med barnen. Han frågade dem om de visste vad julen handlade om och hade säkert förväntat sig svar som julklappar, tomten, Kalle Anka eller något liknande. En liten pojke svarade: "Det var den dagen då Gud blev människa." Prästen tappade bort sig och höll ut alla sakerna i julkrubban och uppmanade församlingen att sjunga en psalm.

Även jag blev omskakad av pojkens svar. "Det var den dagen Gud blev människa." Precis så enkelt och precis så svårt är det.

Hur ska jag fira att Gud blivit människa? Finns det något bättre sätt än att njuta av det som är gott i livet? Att jag får äta och dricka? Att förundras över det mysterium som julen är?

VÄLKOMMEN TILL någon av församlingens alla gudstjänster i jul för att fira att Gud blivit människa. Njut av det goda i våra liv genom att äta Livets bröd och att dricka välsignelsens kalk, som kallas nattvarden.

Svenska kyrkan
JÄRFÄLLA

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

Ansvarig utgivare: Krister Kappel

E-post till redaktionen:

jarfalla.tusenmojligheter@svenskakyrkan.se

Församlingsexpeditionen har besöks- och telefonid:

Må-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/jarfallaforssamling

Instagram: @svk_jarfalla

http://kyrkoherdenstankar.blogspot.com

Våra kyrkor:

Barkarby: Järfälla kyrka, Kyrkvägen 8

Jakobsberg: Maria kyrka, Sturevägen 3

Kallhäll: S:t Lukas kyrka, Svarvargränd 1

Viksjö: Viksjö kyrka, Agrargränd 2

Omslag: Allt är stort när det gäller Daniel Ståhl. Bilden är tagen en bit norr om Tromsö, och han har fångat en kveita (hälleflundra) på 18 kilo. Foto Jan Ståhl.

Tryck: V-TAB Västerås 2019

Nästa nummer utkommer vecka 5 2020



DEN HÄR TRYCKSÅKEN ÄR
KLIMATKOMPARERAD HELA VÄGEN
FRÅN TRYCK TILL DISTRIBUTION
AV SVENSK DIREKTREKLAM.



Musik, gemenskap och mat Advent till Trettondedag jul!

Adventskonsert

7/12 kl 18, Järfälla kyrka

Adventsmusik med Järfälla kammarkör under ledning av Marina Lundén

Julkonsert med Järfälla Gospel

7/12 kl 18, Viksjö kyrka

Ledning av Monika Bjerkerot.

Medverkande: Bosse

Bjerkerot, bas, Tobias Martinson, trummor

och Jonas Walve, keyboard.

Välkomna till en parfymfri konsert!

Bachs Juloratorium del I-III

8/12 kl 18, S:t Lukas kyrka



S:t Lukaskören och orkester ur bl.a. Kgl Hovkapellet. Dirigent: Anders Emilsson
Solister: Linnéa Törnqvist, sopran, hovsångerskan Ingrid Tobiasson, alt, Mattias Gunnari, tenor, och Daniel Viklund, bas

Öppet hus med Julbuffé!

11/12 kl 12-14.30 Maria kyrka

Andakt kl 12, buffé och julmusik från kl 12.30. Anmälan till stina.friman@svenskakyrkan.se.

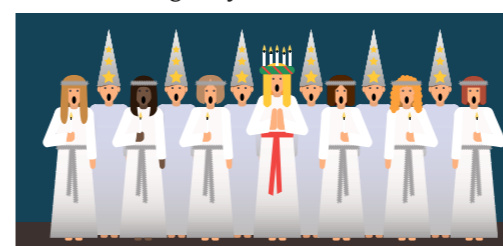
Kostnad: 150:-

Luciagudstjänst

13/12 kl 18, Järfälla kyrka

Öppet luciatag med Järfälla kyrkokör för alla som vill vara med! Samling med korv och bröd i församlingshemmet från kl 17.

Ta med lusse-kläder till barnen, vuxna kan få låna kåpor. Glögg och pepparkaka på kyrkbacken efter Luciagudstjänsten.



Julsånger på finska

15/12 kl 15, Maria kyrka

Gudstjänst med vackraste julsångerna på finska (Kauneimmat joululaulut) Med Oleg Donets, saxofon, och Kyrkokören Cantabile.



Händels Messias del I

15/12 kl 18, Viksjö kyrka

Viksjö Motettkör. Solister: Hanna Wählin, sopran, Olof Lilja, tenor, Jerry Carpenter, bas. Dirigent och altsolist: Eva-Karin Remback.

Adventskonsert

21/12 kl 16 och kl 18, Järfälla kyrka

Järfälla vokalensemble

Vi sjunger in julen!

22/12 kl 10, Viksjö kyrka

Kom och sjung de mest älskade julsångerna och psalmerna, med musiker under ledning av Eva-Karin Remback. Glöggfika efter gudstjänsten.

JULAFTON

Samling vid krubban

24/12 kl 9.30, Järfälla kyrka

Samling vid krubban

24/12 kl 10, Viksjö kyrka

Julaftonsmessa

24/12 kl 11, Maria kyrka

Julbön I

24/12 kl 17, Viksjö kyrka

Johan Kyllmar, cello

Julbön II

24/12 kl 17, S:t Lukas kyrka

Midnattsmessa I

24/12 kl 23.30, Järfälla kyrka

Midnattsmessa II

24/12 kl 23.30, S:t Lukas kyrka

S:t Lukaskören

Julotta Juldagen

25/12 kl 7, Järfälla kyrka

Julotta på finska och svenska (Jouluaamun jumalanpalvelus)

25/12 kl 09, Maria kyrka

Högmässa med Jakobsbergskyrkan

Annandag Jul

26/12 kl 11, Maria kyrka

Sammanlyst högmässa med Jakobsbergskyrkan i Maria kyrka. Präst: Veronica Hammar

Högmässa

29/12 kl 11, Jakobsbergskyrkan

Sammanlyst högmässa i Jakobsbergskyrkan.

Präst: Selma Haraldsdóttir

Ekumenisk Nyårsbön

Nyårsafton

31/12 kl 17, Järfälla kyrka

Mässa med Jakobsbergskyrkan

6/1 kl 11, S:t Lukas kyrka

De vise människens kör



8

Käpphäst-hoppning



12

Glädje i sången



Terminstart

16

Händer i Järfälla sid 12-13



FOTO: SVENSKA FRIIDROTTSFÖRBUNDET

”Jag har fått bra gener”

Han har svenskt rekord och nu också VM-guld i diskuskastning. Det är bra gener och extremt hårt arbete som tagit Daniel Ståhl från knatteishockey i Järfälla HC till världsarenorna i friidrott.

TEXT: PER AXEL NORDFELDT

DET ÄR DEN 30 SEPTEMBER 2019 på Khalifa International Stadium i Doha, Qatar. VM pågår och arenan är full av folk. Daniel Ståhl går in i ringen för att göra sitt diskuskast. Hans koncentration är så stark att den är direkt fysiskt påtaglig.

Daniel väger skivan i handen. Så börjar han rotera, först långsamt, sedan snabbare och snabbare. I årtal har varje muskel i hans kropp tränats och trimmats för maximal prestanda i just detta ögonblick. Han snurrar ett sista varv och släpper... Alla i arenan följer under total tystnad skivans perfekta båge från ringen till nedslaget. Funktionärerna mäter. När de visar resultatet bryter jublet ut. 67,59 meter. Daniel Ståhl har tagit VM-guld.

Upplevelsen var mäktig, och Daniel Ståhl låter fortfarande omtumlad när vi talar om det flera månader senare.

– Det var en fantastisk känsla, säger han. Det var som om allt föll på plats i detta ögonblick – alla tusentals träningstimmar jag lagt ner, alla pass med tränaren, all smärta jag genomlidit i träningshallen, att jag i princip bött på olika träningsläger under många år – allt mynnade ut i detta ögonblick. VM-guldet blev ett kvitto på den fantastiska resa jag gjort som friidrottare.

Det har varit ett målmedvetet arbete, men resultaten beror förstås också på Daniel Ståhls bakgrund och personliga förutsättningar.

– Jag har fått bra gener för det jag gör, säger han med ett skratt.

Mamma Taina (född Laakso, från Åbo i Finland) vann SM-guld i diskus i Gävle 1987 och hade också ett EM-silver i styrkelyft på 90-talet. Pappa Jan var under 80-talet Sveriges starkaste polis i styrkelyft och kastade även slägga. Också Daniels syster Anneli har ägnat sig åt släggkastning. Den samlade muskelstyrkan hos familjen Ståhl var alltså minst sagt imponerande och när de hjälptes åt kunde de flytta på det mesta.

Åtta år gammal började Daniel med ishockey i Järfälla HC. Efter fem år flyttade han till Sollentuna HC, sedan en kort period till AIK för att därefter återgå till Järfälla, nu i B-juniörerna. Efter hand tog intresset för friidrott över, och från 16 års ålder ägnade han sig helt åt friidrott i grenar som diskuskastning och kulstötning.

MAMMA TOG PÅ SIG rollen som tränare och la under de närmaste åren upp Daniels träning. Resultaten blev bra och när Daniel var 18 år lät sig den isländske stjärntränaren Vésteinn Hafsteinsson övertalas att ta sig en titt på Daniel. Han såg direkt vilken stor talang han hade

Häromdagen fick jag ett mejl från en vän som arbetar på en friidrottskola i Malmö. De hade frågat eleverna vilken friidrottsgren de ville testa. Samtliga svarade diskus.



framför sig och tog sig an Daniel.

– Vi fungerade ihop direkt, berättar Daniel. Jag var visserligen fortfarande väldigt mycket i början av min karriär, men jag hade teknikförståelse och greppade omedelbart varje ord Vesteinn sa. Det blir så när det fungerar kemiskt, jag behövde inte tolka det han sa, det var klockrent och uppenbart för mig. Det är underbart, han har total koll på allt.

– Det märkliga är, att när jag tränat för Vesteinn ett tag sa han till mig: ”om du följer mina råd och om det går som jag tror, tar du VM-guld 2019”. Det är åtta år sedan. Självklart antog jag den utmaningen.

Daniel Ståhl fortsätter:

– Framgång i diskuskastning kan sammanfattas i två ord: hårt arbete. I detta arbete finns det tre lika viktiga delar: teknik, fysik och mental inställning. Det är lika viktigt att kunna ställa upp mål och arbeta långsiktigt för att nå dem som att ha den fysiska styrkan.

DANIEL BOR KVAR i Järfälla där han växt upp och där han inledde sin idrottskarriär. Han känner sig hemma här och tar ofta snabba och långa promenader i området som en del av sin konditionsträning. När han numera intervjuas i riksmidier om sina framgångar hälsar han ofta till ”Jakan-gänget”.

– Gemenskapen är viktig, betonar han. Den betyder mycket för mig.

Framgång för en idrottsgren brukar medföra att allmänhetens intresse ökar. Har intresset för diskus ökat på senare tid? Daniel svarar med en berättelse:

– Häromdagen fick jag ett mejl från en vän som arbetar på en friidrottsskola i Malmö. De hade frågat eleverna vilken friidrottsgren de ville testa. Samtliga svarade diskus och hänvisade till mina resultat. Det känns fint.

Men trots de stora framgångarna kom en kalldusch i början på november: diskusen skulle kastas ut från Diamond League när organisationen ska banta antalet grenar. Daniel Ståhl blev besviken och chockad.

– Man gör inte så, sa han till Sportbladet. Diskus är den äldsta sporten och praktiserades redan under antiken. Den är hjärtat i den olympiska grenen friidrott. Jag blev förkrossad.

TILLSAMMANS MED Vesteinn Hafsteinsson skrev Daniel och ett antal andra diskusprofiler ett protestbrev till Internationella friidrottsförbundets ordförande Sebastian Coe. En viss effekt hade brevet. Nyligen meddelade IAAF (International Association of Athletics Federa-



FOTO: SVENSKA FRIIDROTTSFÖRBUNDET

tions)) att det blir en diskustävling kommande säsong, och att Stockholm är favorit för att hålla denna tävling med anledning av Daniel Ståhls VM-guld.

Även om beskedet från Diamond League blev en besvikelse har Daniel Ståhl en mängd framgångar på meritlistan. En lång lista med medaljer, svenskt rekord och VM-guld. Vad återstår att ha som mål? Daniel Ståhl svarar snabbt.

– OS i Tokyo sommaren 2020.

Självklart sa Vesteinn Hafsteinsson det för flera år sedan. Nu tror alla på det. Och för Daniel Ståhl är inriktningen glasklar:

– Jag siktar på guld.

Diskus

Ett antikt kastvapen känt sedan åtminstone 700-talet f.Kr.



URSPRUNGLIGEN VAR SKIVAN gjord av sten eller brons och betydligt tyngre än de skivor som används i tävlingssammanhang idag. Som vapen hade skivan slipade kanter. Diskuskastning ingick i de antika olympiska spelens femkamp.

Dagens tävlingsskiva har för herrar en diameter på 22 cm och en vikt på två kilo. För damer är diametern 18,2 cm och vikten ett kilo. Oftast är kanterna gjorda av metall och själva skivan av plast, glas- eller kolfiber.

DANIEL STÅHL

Född: 1992 i Solna

Bor: i Järfälla

Längd: 2,0 meter

Vikt: 145 kg

Klubb: Spårvägens FK

Tränare: Vesteinn Hafsteinsson

UTMÄRKELSER

VM-guld i diskus 2019

VM-silver 2017

EM-silver 2018

Innehar ett 20-tal medaljer

i kulstötning och diskus

i SM från 2011

Svensk rekordhållare i diskus med 71,86 m (2019), en titel som Ricky Bruch innehaft sedan 1968 (71,26 m)

Projekt Kyrkvante del 2 av 5

Järfälla församlings Stickcafé har dragit igång ett spännande projekt – att designa ett par vantar för var och en av våra kyrkobyggnader samt för Pilgrimskapellet. Mönster och materialsats för Pilgrimsvanten och Järfälla kyrkvante finns att beställa via jarfalla.tusenmojligheter@svenskakyrkan.se.

JÄRFÄLLA KYRKA byggdes under 1100-talets slut. Då bestod kyrkan av en låg och närmast fönsterlös byggnad utan sittbänkar. Dopfonten, huggen i sandsten av en okänd mästare från en stenhuggarskola i Mälardalen, finns kvar från denna tid. Den är dekorerad med bilder som sägs berätta om de onda makternas kamp om den odöpta själen.

Kyrkan fick sitt nuvarande utseende på 1400-talet, och är sedan lång tid tillbaka en mycket uppskattad vigselkyrka.

DET ADLERBERGSKA GRAVKORET på Järfälla kyrkogård uppfördes 1762.

Den fyrsidiga pyramiden i sandsten på kyrkans sydsida är i själva verket ett gravmonument, och ett för Sverige unikt byggnadsverk. Det är troligen ritat av arkitekten Jean



– Järfälla kyrka är en vacker och stilren kyrka. Jag tycker det passar med en enkel vante...

MARIE LIND
MÖNSTERDESIGNER

Vill du sticka Järfälla kyrkvante?

Påsar med garn och mönster finns på Stickcaféet (se datum på svenskakyrkan.se/jarfalla/stickcafe) och i kyrkorna. Har du inte möjlighet att ta dig till någon kyrka eller Stickcafé-träff? Maila oss så löser vi det. jarfalla.tusenmojligheter@svenskakyrkan.se



Julbord i församlingen

MATEN ÄR STARKT förknippad med våra traditionella högtider, och julen är kanske den mest matfixerade högtiden av allihop. Men av olika skäl kan inte alla ordna ett traditionellt julbord på egen hand. Därför anordnar Järfälla församling sedan många år ett julbord, vilket möjliggörs genom ett generöst stöd från ICA Kvantum i Viksjö, som bjuder på råvarorna.

– Det är klart att vi vill hjälpa till när vi nu har resurserna, betonar David Wiberg, butikschef på ICA Viksjö.

Så för den som vill serveras även i år ett traditionellt julbord på julafton kl 12–15 i Maria kyrka. Det är ett uppskattat inslag och viktigt för många i församlingen.

– Vi vill stötta lokalsamhället och det är roligt med uppskattningen. Vi är glada över att kunna bidra med detta, säger David Wiberg.



FOTO: SUSANNE SUNDQVIST

Nya gudstjänsttider

kl 10 Viksjö kyrka
kl 11 S:t Lukas kyrka
kl 15 Maria kyrka
kl 16 Järfälla kyrka



körsång

EN BOOST FÖR VÄLBEFINNANDET

Körsång är en välbeprövad väg till välbefinnande och harmoni. I Järfälla församlings Alla kan sjunga-kör är det högt i tak och alla är välkomna. Atmosfären är tillåtande och trivseln bland körmedlemmarna är påtaglig.

TEXT: PER AXEL NORDFELDT FOTO: DAVID LAGERLÖF

I MARIA KYRKA I JÄRFÄLLA arbetar en motståndsrelse. Den har inte politiska eller religiösa förtecken, här handlar det om att bekämpa trötthet och nedstämdhet. Med andra ord talar vi om Alla kan sjunga-kören. Den leds av Ulrica Carnell, till vardags husmor i Maria kyrka.

– Jag är ofta helt slut inför repetitionen på torsdagar, efter att ha lagat mat och ordnat i matsalen hela dagen, berättar Ulrica. Jag är trött när jag går dit, men när vi sjunger får jag energi och jag är hur pigg som helst efter repetitionen.

Kören har funnits i några år, från januari 2015. Tanken är just att alla ska våga vara med, och då handlar det inte om stämsång eller främmande språk, utan alla sjunger unisont och allt är på svenska.

– Vi har medlemmar som inte har svenska som modersmål, och för dem fungerar kören också som ett sätt att umgås med svenska språket på ett avslappnat sätt, fortsätter Ulrica.

Vi har samlats några stycken efter repetitionen. Förutom Ulrica är det körmedlemmarna Hans Holmberg, Kjerstin Palm och Lotta Bursijé. Hans och Lotta har varit med i kören en tid, Kjerstin började efter pensionen för två månader sedan. Eftersom kören repeterar klockan 15.30 är flertalet medlemmar pensionärer. Bakgrunden är olika, Hans har arbetat med organisationsutveckling, Lotta i tingsrätten, Kjerstin som lärare. Kjerstin är den enda som har erfarenhet av att sjunga även i mer traditionella körer.

– Den här kören är definitivt den mest till-

åtande jag varit med i, säger hon. Det finns en väldig värme mellan medlemmarna och alla hjälps åt.

– Jag kom in mest av en tillfällighet, berättar Hans. Jag har inget speciellt kyrkligt förflutet, utan råkade vara här en dag och fick höra talas om kören. Det verkade vara trevlig stämning, och då gick jag med. Det är fantastiskt här i Maria kyrka, med alla aktiviteter. Det finns så mycket att göra.

– Jag älskade att sjunga som barn, säger Lotta, men jag kunde inte läsa noter. Det har varit jobbigt för mig, men i den här kören fungerar det i alla fall och jag får äntligen sjunga.

FLERA AV MEDLEMMARNA berättar om negativa upplevelser under barndomen eller i skolan, ►



där en oförsiktig kommentar eller nedlåtande attityd från musiklektorn hämmat musikentusiasmen under en stor del av livet. Ulrica skakar sorgset på huvudet.

– Många har sådana erfarenheter. Det är så synd, musiken är en så viktig del och att få delta är viktigt också. Här sjunger vi på för fullt. Vi kan vara 80 personer, men det kan också komma 60. Ibland låter det illa, men ofta låter det bra. Här handlar det om ren sångglädje.

– Ibland säger du åt oss att fulsjunga, det är väldigt befriande, säger Kjerstin.

Sångens effekter är något som forskare i flera olika ämnen börjar intressera sig för på allvar. Faktum är att körsång är en ren hälsokur. Det finns många faktorer i detta. Dels det sociala sammanhanget, dels vackra melodier och harmonier, dels hjärnans arbete med att minnas, skapa och lära nytt. Musikträning påverkar barns arbetsminne och underlättar skolarbetet. Den lugnande och helande effekt musik kan ha på traumatiserade patienter studeras inom musikterapi. Hos oss alla påverkar musiken hjärnan och kan ha direkt läkande funktioner, exempelvis genom att signalsubstanser som dopamin frigörs. Vill det sig riktigt väl kan sångaren uppnå det forskarna kallar "peak emotion", då vi upplever ett genomgripande flyt ("flow").

EN REPETITION i Alla kan sjunga-kören är väldigt underhållande på flera plan. Ulrica Carnells sätt att leda kören bygger på att tolka musiken med en fantasifull plastik och mimik och hon förmedlar en entusiasm som definitivt smittar. Hon slänger käft med medlemmarna ("men bara med dem som tycker att det är roligt", betonar hon), men kan lika gärna lämna dirigentplatsen och ge någon som behöver det en kram eller kyss på kinden.

Repertoaren består av välkända melodier som alla kan, eller lätt kan lära sig på gehör. Klassiker som Jag vill ha en egen måne (Ted Gärdestad), En sista dans (Benny Anders-

sons Orkester) och Gabriellas sång (ur Så som i himmelen) blandas med julvisor och mycket annat. Även operanestorn Verdi har fått låna ut sin Fångarnas kör (ur Nabucco), men här har en körmedlem skrivit en annan text och denna version heter helt följdriktigt Alla kan sjunga-sången. Pianisten Nonna Shilo-Svensson ackompanjerar på flygel eller orgel.

DE SOM VILL sitter, andra står och de som har behov av att röra på sig vandrar runt. Allt är tillåtet så länge stämningen är god och alla hjälps åt. Har någon glömt sitt texthäfte kommer genast låneexemplar från andra medlemmar förmedlade av hjälpsamma händer från olika håll. Efter ett tag hamnar jag bredvid Ing-Marie, som generöst delar sitt texthäfte med mig. Hon berättar att hon under dagen varit på en läkarbehandling och egentligen skulle vara hemma och vila.

– Men kören vill jag inte missa, säger hon bestämt.

– Sången sätter sådan fart på hormonerna.

” Här sjunger vi på för fullt. Vi kan vara 80 personer, men det kan också komma 60. Ibland låter det illa, men ofta låter det bra. Här handlar det om ren sångglädje. ”



1 Kören är i stor utsträckning en social inrättning. Alla pratar med alla och tar hand om varandra. En vän som passerar genom fikarummet dras snabbt in i samtalet.

2 Kjerstin Palm har bara varit med i kören i två månader. Hon har vana från flera mer traditionella körer, men uppskattar den tillåtande atmosfären i Alla kan sjunga-kören.

3 Hans Holmberg beskriver hur högt han måste gå i tonregistret när de ska sjunga Alla kan sjunga-sången (som bygger på Fångarnas kör av Giuseppe Verdi).

4 Lotta Borsijé (till vänster) älskar att sjunga och har hittat sin plats i Alla kan sjunga-kören. Körledaren Ulrica Carnell förklarar hur hon ser på arbetet med kören.

Alla kan sjunga-kören

Varje torsdag klockan 15.30 i Maria kyrka. Repetitionen tar ca 1 timme. Kaffe före och middag efter för en billig slant för dem som vill. Alla välkomna.

Forskning kring musikens effekter på hjärnan

Läs mer på kulturellahjarnan.se

Den kulturella hjärnan är ett projekt inom Karolinska institutet och drivs av professor Gunnar Bjursell. Här kan man bland annat läsa om den forskning kring kunskap och kreativitet som bedrivs av Fredrik Ullén, professor i kognitiv neurovetenskap vid Karolinska Institutet, tillika en briljant pianist.



”En månad kvar att leva”

FÖR ETT ANTAL ÅR SEDAN läste jag en bok med titeln ”En månad kvar att leva”. Det låter kanske lite drastiskt. Vem vill läsa en sådan bok? Trots den lite depressiva titeln blev den här boken en av de bästa böcker som jag har läst. Faktum är att boken hjälpte mig att stanna upp och reflektera över mitt liv. Vad ger mitt liv mening? Vad ger mig glädje? Vad betyder mest för mig?

Jag märkte att det var i det enkla, i det lilla, som verklig glädje och mening finns. I gemenskapen med Gud och människor. Det oväsentliga skalas bort och jagandet efter prylar släpper sitt grepp. Det finns inte längre en längtan efter status och ställning.

Att göra bort sig eller att misslyckas blir inte så skrämmande längre. Det finns ingen rädsla för att tappa ansiktet för det finns ingen status som man försöker upprätthålla. Istället flyttas fokus till det viktiga. Det väsentliga.

JAG TÄNKER PÅ GEMENSKAPEN med människor som är enkel, som inte behöver stora bjudningar. Som inte behöver ett välstädat hem att visa upp. Gemenskapen som nöjer sig med att bara vara tillsammans.

Fokus flyttas till stunderna med barnen runt matbordet när man bygger pärlplattor i ett stilla lugn. Till stunderna vid brasan med en kaffekopp i ena handen och en bra bok i andra. Eller till stunderna i tystnad inför Gud där hans närvaro och kärlek fyller varje cell i kroppen. Det sistnämnda är en porlande ström av glädje för varje människa som söker den. Jesus säger: Kom till mig alla ni som törstar.

MITT I DEN STUNDANDE julsnurren önskar jag dig stunder, i det enkla, i det lilla som verkligen betyder någonting för dig. Stanna upp och lyssna inåt: Vad ger mitt liv mening och glädje?

HEIDI ELFVING



JÄRFÄLLA FÖRSAMLING: Tusen möjligheter

BARN OCH UNGA

Adventsgudstjänst

8/12 kl 10, Viksjö kyrka
Adventsgudstjänst med ungdomar



Luciatåg

Söndag 15/12 kl 11
S:t Lukas kyrka
Gudstjänst för alla åldrar med
Luciatåg, barnkör, dansare m. fl.

Familjelördag

Lördag 14/12 och 25/1 kl 10-14
Viksjö kyrka

Välkomna alla barn i sällskap med vuxna för en dag med lek, pyssel och häng. Lunch till självkostnadspris mellan kl 11.15-12.15.



Messy Church

Torsdag 9/1, 6/2, 5/3 kl 15-18
Viksjö kyrka

För barn tillsammans med vuxna. Vi startar med eftermiddagsfika och pyssel, sen en sångstund. Vi äter vi middag ihop efter en kort gudstjänst där barnen är delaktiga.



Aktiviteter på söndagar kl 14-16 i Biorummet på nedervåningen i Järfälla kyrkas församlingshem, Kyrkvägen 8, Barkarby

Se program på www.svenskakyrkan.se/jarfalla/

Julpyssel för hela familjen Söndag 8/12

Ta gärna med något enkelt att fika till gemensamt bord. Max antal 30 personer.

Käpphästhoppning Söndag 26/1

För dig som gillar käpphästar! Vi bygger och hoppar en spännande hinderbana tillsammans. Vi fixar fika, du tar med hästen. För max 15 barn i sällskap med vuxen.

Barnyoga Söndag 2/2

Anmälan till alla evenemang vi a Facebook-sidan Buskuli-Barkarby. En yogasession för barn som anpassas efter barngruppen. Vi yogar i 20-40 min, sedan öppet för häng till kl 16. För max 10 barn 4-8 år i sällskap med vuxen.



Thank God it's Friday

20/12, 17/1, 31/1 kl 19-22, S:t Lukas kyrka

Starta helgen med oss!

Vi hänger. Vi chillar. Ibland kanske vi grillar? Hur som helst blir det något du gillar. Ett galet bra kyrkpartaj, för både tjejer & killar från 14 år och uppåt!



FÖRDJUPNING

Bibelsamtal och fika

Tisdag 17/12 kl 12.45-14,
Järfälla kyrkas förs hem

En stunds fika och öppen gemenskap med samtal kring den kommande söndagens Bibeltexter. Tisdagar i udda veckor i nedervåningen i Järfälla kyrkas församlingshem. Meddela gärna Birgitta på 070-393 35 94 om du vill vara med på fikat.

Gå med Gud

Onsdagar kl 18-20.30
S:t Lukas kyrka

Fördjupningsträffar med soppa, program och samtal. Anmäl till maria.jonsson-1@svenskakyrkan.se om du vill vara med på soppan från kl 18 (självkostnadspris). Program från 19. För datum, se hemsida svenskakyrkan.se/jarfalla/ga-med-gud

Lectio Divina

Torsdag 30/1, kl 16-17.30,
Prästgården vid Järfälla kyrka
Meditativ läsning av och samtal om en text ur Bibeln.

PÅ FINSKA

Maria kyrka

Tvåspråkig Julotta på finska och svenska (Jouluaamun jumalanpalvelus)

Onsdag 25/12 kl 9-10

Finsk allsångsgrupp / Yhteislaulua

Måndagar kl 18-19.30

Finsk samtalsgrupp / Kekustelu ryhmä

Måndag 9/12, 13/1 kl 16-17.30

Finsk senioregympa / Seniooriympä

Torsdagar kl 10-12

Mässa på finska/Messu

Söndag 12/8 Finland 102 år och 2/2 kl 11

Finsk allsång / Yhteislaulua

Måndagar/maanantaisin
9 dec, 13, 20, 27 jan kl 18-20

MÖTAS & UMGÅS



Lilla julafton

Torsdag 12/12 kl 13-15, S:t Lukas kyrka

S:t Lukas Seniorkör och Magnus Helmner sjunger in julen, därefter tomtegröt och skinksmörgås.

MAGNUS HELMNER är sångare och låtskrivare med texter som kretsar kring utmaningar i liv och relationer. Magnus arbetar sedan 16 år för Ny Gemenskap, en fristående ideell förening, som under 50 år stöttat människor som lever i hemlöshet och annan utsatthet genom frivilligas insatser.



Insamling för hemlösa i Stockholmsområdet genom föreningen Ny Gemenskap: PG 90 05 33-1 / Swish 90 05 331. Din gåva är viktig och välkommen!



Ekumeniska veckan

EKUMENISKA BÖNEVECKAN som firas i januari varje år är en av världens största manifestationer för enhet och samarbete mellan olika kristna kyrkor. Den firas i 75 länder, ofta genom att kyrkor "byter präster" med varandra under gudstjänster och bönesamlingar. I Järfälla firas veckan 2020 18-25 januari och samordnas av Järfälla Kristna råd, som består av Svenska kyrkan, Ekuumeniakyrkan (Jakobsbergskyrkan), Aspnäskyrkan och Heliga trefaldighets katolska kyrka.

Veckan inleds lördag 18/1 kl 18 med en ekumenisk andakt i Järfälla kyrka. Söndag 19/1 kl 16 hålls högmässa i Järfälla kyrka med predikant från Jakobsbergskyrkan.

Resten av veckan hålls gemensamma ekumeniska andakter kl 18 i de olika kyrkorna.

Måndag 20/1

Ekumenisk andakt i Jakobsbergskyrkan, Kvarnplan 20, Jakobsberg

Tisdag 21/1

Ekumenisk andakt i Aspnäskyrkan, Hästskovägen 65, Jakobsberg

Torsdag 23/1

Ekumenisk andakt, S:t Lukas kyrka

Fredag 24/1

Ekumenisk andakt, Maria kyrka

Veckan avslutas lördag 25/1 kl 18 med en festgudstjänst i Heliga trefaldighets katolska kyrka, Järfällavägen 150, Jakobsberg.

JÄRFÄLLA FÖRSAMLING: Tusen möjligheter

MÖTAS & UMGÅS

TORS DAGSTRÄFF

Järfälla kyrkas församlingshem, torsdagar kl 13-15
19/12: Grötfest och julmys
Pris 40:-
30/1

TRIVSELTRÄFF

Viksjö kyrka
Tisdagar kl 13-14.45

10/12: Fikadags

17/12: Julavslutning, sång, gröt och skinksmörgås

14/1: Terminstart

21/1: Bingo

28/1: Max Federmann berättar om Israels moderna historia.

TRIVSELTRÄFF

S:t Lukas kyrka
Torsdagar kl 13-15

16/1: Berne Wilhelmsson visar och berättar om Bengt Häggblunds missionsfilm "Jag var hungrig" från 1973.

ÖPPET HUS

Maria kyrka
Onsdagar kl 12-14.30

Andakt kl 12, program kl 12.30, fika på Torget (nedervåningen. OBS lokalbyte!) från 13.30.

15/1: Välkommen tillbaka

22/1: Sängen i våra hjärtan

29/1: Gamla låtar på kohorn och nyckelharpa



Språkcafé för alla åldrar

Maria kyrka
Lördagar kl 13-15



Stickcafé

Söndag 8/12, 22/12, 19/1, 2/2 kl 12.30-15.30

Prästgården vid Järfälla kyrka

Få hjälp med din stickning - eller kom igång med något nytt! Nybörjare får låna både stickor och garn. Välkommen också med virkning, broderi eller annan form av handarbete.

Stickcaféets julbasar 14 december kl 13-17 i Prästgården

Passa på att shoppa hemstickade vantar, strumpor och handsydda kassar, grytlappar mm.

Försäljning av vår garn- och mönsterpåse till Pilgrimsvanten och Järfällas kyrkvante - en bra julklapp!

Kaffe och pepparkakor serveras.





TERMINSSTART 2020

Sång och musik

Järfälla Kyrkokör

Järfälla kyrka, tisdagar kl 19.15–21.30
Start 15/1

Kyrkokören Cantabile

Maria kyrka, torsdagar kl 18.30–21.30
Start 16/1

Järfälla Gospel

Viksjo kyrka, tisdagar kl 19–21
Start 14/1

Ukulelegruppen Stjärnskotten

Prästgården vid Järfälla kyrka,
varannan torsdag kl 18.30–20.30
Start 15/1

Alla kan sjunga-kör

Maria kyrka, torsdagar kl 15.30–16.30
Start 16/1

Viksjo Motettkör

Viksjo kyrka, torsdagar kl 19–21.30
Start 16/1

Barn och ungdom

ÖPPEN FÖRSKOLA

Kallhäll, S:t Lukas kyrka

Ons, fre kl 9–12. Start fredag 10/1

Maria kyrka

Mån kl 9–14, ons kl 14–18.
Fre jämna veckor kl 14–19
Start onsdag 8/1

Viksjo kyrka

Mån, ons–fre kl 9–12.30. Start måndag 13/1

Barkarby, Järfälla kyrka

Ons kl 13–16, tor kl 9–13. Start onsdag 15/1

HEROES & CHAMPIONS

Barngrupp (6–12), S:t Lukas kyrka

Tisdagar kl 16.30. Start tisdag 21/1
Fritidsverksamhet där vi bakar, pysslar, leker,
sjunger mm. Två grupper, samma tid. Barn 6–8
år samt 9–12 år.
Anmälan till asa.diurlin@svenskakyrkan.se

THANK GOD IT'S FRIDAY

Ungdoms-dropin (14 ->)
S:t Lukas kyrka

Fredagshäng för dig från 14 år. Varannan
fredag 19–22. Start fredag 17/1

DANSVERKSTAN

I S:t Lukas kyrka börjar torsdag 23/1.
Anmälan på svenskakyrkan.se/jarfalla/anmalan-till-barndans

16.30–17.10 Barndans

För barn födda 2013–14 med ingen eller upp
till ett års erfarenhet av dans eller likvärdig
träning.

17.15–18 Barnbalett

För barn födda 2011–12 med 1–2 års erfarenhet
av dans eller likvärdig träning. Vi börjar bekanta
oss med den klassiska balettens grunder.
Erfarenhet av balett behövs inte.

18–19.30 Balett

För barn födda senast 2010, med 2–3 års
erfarenhet av dans. Vi fortsätter utforska
balettens moment och möjligheter.

DIAKONALA CENTRET I MARIA KYRKA

Morgonandakt

Måndag–fredag kl 9–9.15. Start 13/1

Lunchandakt

Måndagar kl 12–12.15. Start 13/1

Lunchmusik

Torsdagar kl 12–12.30. Start 16/1

Café Maria

Måndag–fredag kl 9.15–15, torsdag till 17.30
Start 2/1

Alla kan sjunga-kör

Maria kyrka, torsdag kl 15.30–16.30
Start 16/1

Luncher

Mån, tors, fre kl 12.15. Start 13/1

Middag

Torsdag kl 16.30. Start 16/1

Måndagskvarten

Måndag kl 12–12.15. Start 13/1

Fritt inre måleri

Tisdag kl 13.30–16. Start 14/1

Fredagsfrid

Fredag kl 9–14. Start 17/1

Kraft och vila

Söndag kl 13–16.30. Start 12/1

Språkcafé

Måndag kl 14–15. Start 13/1

Språkcafé för alla åldrar

Lördag 13–15. Start 4/1

Språk & samhälle kvinna 65+

Mån–tor 9–12