

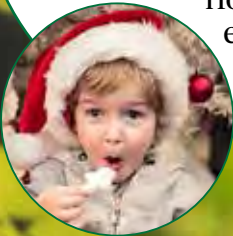
DIN TIDNING FRÅN SVENSKA KYRKAN BRUNFLO

# Hela livet!

Dec 2019

## Tema: **FEST**

Julbordets rätter är mer än mat. Här samlas tradition och gemenskap på ett sätt som går utöver själva måltiden. Och samma sak gäller under alla årets högtider. Våra fester talar om vilka vi är, och blir ett viktigt steg i forandet av en identitet.



*Kom och fira jul med oss!*

*Eva Rydberg:  
"Att glädja varandra är meningen med allt"*



**Legenden om Lucia ger hopp om flickors rättigheter**

*Jonas Gardell:*

# "Jag har inga problem med Gud"

Svenska kyrkan 

BRUNFLO, LOCKNE, MARIEBY  
OCH NÄS PASTORAT

# Hur ska vi hinna?

**NU MÖTER** adventstiden med allt vad det innebär. I en av adventstidens psaltarpсалmer som vi läser i gudstjänsten står det: Lita aldrig på mäktiga män, människor som ingen hjälp kan ge. De ger upp andan och blir jord igen, då går deras planer om intet. Lycklig den som har sitt stöd i Jakobs Gud och sätter sitt hopp till Herren, sin Gud ... Han ger de förtryckta deras rätt, han ger de svältande bröd.



Herren befriar de fångna, Herren öppnar blinda ögon, Herren rätar krökta ryggar ... Det är starka ord att sätta sitt hopp till.

Texten talar om de mäktiga. Jag tänker på de som vill få oss att tro att vi blir lyckliga av det på ytan perfekta livet, vårt utseende och våra prylar, hur pyntat och välstädat vårt hem är. Men många av oss mår dåligt av för mycket, i advents- och juletider. Det blir för mycket som ska ordnas och hinnas med, vi kanske inte vill tynga planeten med all denna konsumtion. Alla förväntningar på gemenskap och umgänge kan också göra att ensamheten blir särskilt påtaglig och smärtsam.

**ADVENTSTIDEN HANDLAR** om att röja väg för julens glädje, vi sjunger "berg sjunken djup stån opp" i en psalm. Under adventstiden får vi ta oss tid att tänka på det – hur ser bergen som hotfullt tornar upp sig ut, hur ser djupen och tomrummen ut? Vad är det jag längtar efter och behöver?

Julen är till för människans skull. Det som bereder plats för glädje och frid är därför viktigast att lägga energi på. Vi kan åtminstone ha den inriktningen. Resten får man i möjligaste mån välja bort: kanske kan någon av våra församlingars gudstjänster och mötesplatser ge dig den glädjen och friden? Välkommen hit till oss i advent och jul!

CHRISTIN NYGREN SUNDBISSON  
kyrkoherde

*"Det som bereder plats för glädje och frid är därför viktigast att lägga energi på."*



# Innehåll

- 4 Psalmflöten
- 6 Julkampanj 2019
- 8 Världens krubbor
- 10 **Tema: Fest**  
Maten som gör festen
- 14 Porträtt: Jonas Gardell
- 18 Yoga: det gudomliga finns i allt
- 22 Kommunikation:  
Är du giraffen i rummet
- 25 Olle Carlsson
- 28 Kungligt
- 30 Eva Rydberg om glädje
- 32 Korsord



VI FINNS PÅ FACEBOOK.  
Vi heter Svenska kyrkan Brunflo,  
Lockne, Marieby och Näs pastorat.  
Och på [svenskakyrkan.se/brunflo](http://svenskakyrkan.se/brunflo)

facebook

# Hela livet! i ny skepnad

**DU HÅLLER** sista numret av församlingstidningen Hela livet! i din hand. Men den fortsätter som månadsblad efter årsskiftet.

Tillsammans med en större digital satsning och ett ökat antal ljusskärmar i anslutning till våra kyrkor, samlingslokaler samt några offentliga ytor hoppas vi tillgodose informationsbehovet som finns. Det blir inte en tidning med reportage, eftersom en sådan kostar väldigt mycket både att producera och trycka – pengar som vi vill använda till verksamheten i stället. Däremot kommer

den oftare, nu som en månadskalender med blänkare om kommande händelser. Bladet för kommande månad finns tillgängligt omkring den 20:e varje månad i våra kyrkor och samlingslokaler.

**OM DU** vill kan du anmäla dig som prenumerant på Hela livet! Du väljer om du vill ha det i brevlådan eller via e-post som en PDF-fil.

Du fyller antingen i formuläret på vår hemsida, eller så hör du av dig till vår informatör eller till kansliet och anger nödvän-

diga uppgifter. Du kan också, redan nu, läsa vår aktuella tidningsannons på hemsidan.

**KALENDERN PÅ** vår hemsida uppdateras också direkt när vi får ändringar som berör verksamheten, allt från personalbyte till inställd verksamhet.

Och självklart – ring eller besök oss om du hellre vill ställa dina frågor till en riktig människa.

Tack för att du vill vara en del av och ta del av vår församling!

Hela livet!

Svenska kyrkan

BRUNFLO, LOCKNE, MARIEBY  
OCH NÄS PASTORAT

Ges ut av Brunflo, Lockne, Marieby  
och Näs församlingar

Kansli och växel

Telefon: 063-140 300, fax 063-140 380

Öppet: Vardagar 9:00–12:00, 13:30–15:00

Post- och besöksadress:

Kyrkvägen 31, 834 98 Brunflo

E-post: [brunflo.pastorat@svenskakyrkan.se](mailto:brunflo.pastorat@svenskakyrkan.se)

Hemsida: [www.svenskakyrkan.se/brunflo](http://www.svenskakyrkan.se/brunflo)

Foto/text: Där ej annat anges Hans-Åke Grinde

Redaktör och ansvarig utgivare:

Sara Grant, [sara.grant@verbum.se](mailto:sara.grant@verbum.se)

Produktion: Verbum AB

Tryck: Stibo Complete 2019

Foto omslag: Frida Lenholm

EN DEL AV

amos



Brunflo  
församlingsgård  
Julafton kl 11.00  
Pris: 40 kr

# *Kom och fira julafton med oss!*

**Vi ger möjligheten till  
alternativt julaftonsfirande  
i Brunflo församlingsgård.**

Efter initiativ från våra diakoner skapar vi, sedan flera år, ett tillfälle till gemenskap och samvaro på julafton. I år är det diakon Maj Gruen Danielsson som välkomnar er.

Vi inleder klockan 11.00 med julbön i kyrkan. Där är det prästen Camilla Gradén som hjälper oss tillrätta. Därefter serveras julmat i församlingsgården till en kostnad av 40 kronor.

Vi beräknas vara klara till 14.30.

– Kom och fira jul med mig och mina vänner, säger Maj och berättar att man kan få kyrktaxi om man behöver.

Anmälan senast 17 december till Maj på telefon 063-140 322, meddela eventuell matallergi. Max antal 50 personer.

## **Vill du hjälpa oss ...**

... att göra detta till en minnesvärd jul genom att hjälpa till, bjuda på underhållning, trolla, baka eller med någon annan frivillig insats är hjärtligt välkommen att kontakta. Maj Gruen Danielsson på telefon 063-140 322.

## **BRUNFLO JULKÖR**

Traditionen lever vidare! Inför jul samlas tidigare och nya sångare för att skapa årets julkör till julnattsgudstjänsen i Brunflo kyrka. Övningarna har redan startat men det finns fortfarande plats för fler sångare. Ingen föränmälan, alla sångintresserade är välkomna!

**Om du är nyfiken är det bara att titta in när vi övar:**

Onsdag 4 dec kl 18:30–20:30 i församlingsgården

Onsdag 11 dec kl 18:30–20:30 i församlingsgården

Onsdag 18 dec kl 18:30–20:30 i kyrkan

Söndag 22 dec kl 13:30–15:30 i kyrkan

På julafton övar kören kl 21:00

Ingela & Sven-Erik Olsson hälsar  
alla sångintresserade välkomna.  
**Mer information: 070-311 57 95**

## Var med i psalmflätan!

Psalmflätan är ett projekt i Brunflo pastorat under 2019–2021 att sjunga igenom hela psalmboken på mindre än 3 år.

Vår psalmbok från 1986 är så oerhört rik på textligt och musikaliskt innehåll från fjärran tid till nutid – där finns melodier från kristenhetens början, från 300-400-tal, psalmer främst från 1970-90-talet i tillägget och psalmer från 2000-talet i den separata "orange" utgåvan (gula, kanske något säger).

Det finns enkelt, lättsjunget material med begränsat tonomfång som är tänkt att sjungas "utan kapell", det vill säga med enbart röster. Ett exempel är sångerna från Taizé. Där är också texterna repetitiva – gjorda för att kunna vila och meditera i. Det finns melodier med väldigt stort tonomfång som kräver träning av både röst och gehör. Mycket är skrivet i ett läge som passar höga röster – sopraner och tenorer, samtidigt som vissa passager går så pass lågt att många inte kan ta dessa toner om man byter till en lägre tonart.

Förr tränade man dagligen psalmer vid skolans morgonsamlingar. När får vi nu möjlighet att träna tillsammans?



FOTO: LENA SEVERIN

Den Svenska psalmboken och Psalmer i 2000-talet.

Många psalmer används vid våra gudstjänster, men långt ifrån alla. Det finns böcker med förslag på psalmer för dagens tema som är praktiska, men det kan samtidigt göra att vi "glömmert bort" att välja sånger som inte finns med där. Detta tänkte vi nu råda bot på i och med vårt projekt Psalmflätan.

Idén kommer från Åbolands svenska kyrkosångskrets som firade 30-årsjubileet av sin nya psalmbok med drygt 500 psalmer.

Hoppas detta kan inspirera er att sjunga tillsammans – vågta i, bli säkrare, upptäcka vilken oerhörd mångfald Svenska kyrkans psalmbok representerar och inte minst vilken livsledsagare den är. Lycka och låt sången klinga!



FOTO: GETTY IMAGES

### Så här tänker vi göra:

För att klara våra 966 psalmer har vi lite att bita i. Vårt förslag till struktur är att varje församling/grupp får tio psalmer som ska sjungas igenom till att börja med.

Var femttonde psalm, i valfri ordning, utifrån ett eget startnummer. Nummer noll finns ju inte – så "pastorattet" gemensamt får nr 50, 100, 150 och så vidare upp till 500. Brunnen får nr 1, 51, 151 osv. upp till 501. Brunflo församling startar på nr 2, Lockne på nr 3, Marieby på nr 4, "Psamtalscafé" nr 5, Ångsmon/Torvalla nr 6, Näs nr 7, konfirmanderna nr 8, förtroendevalda nr 9.

Sedan får man börja om – pastoratet från 550, övriga med en ny "varfemtiondeserie" från nr 11, resp 12, 13 osv. tills alla psalmer är sjungna. Minst en träff per termin har vi tänkt.

Lämpliga tillfällen är gemensam pastoratpsalmsångskväll, församlingsafton, sopplunch, vardagsgudstjänst, temagudstjänst, körövning där man bjuder in församlingen, konfirmandträffar eller inledning av kyrkorådsmöten.

Kantorerna bistår med ackompanjemang, förslag på utförande och försångare beroende på aktuella psalmer, lokal och sammanhang.

### Kommande tillfällen att delta i sången

- 29 november kl 13:00  
Brunnen i centrala Brunflo.
- 5 december kl 16:00 Psamtalscafé  
i Lockne sockenstuga.

För fler tillfällen se kommande annonser eller besök hemsidan [svenskakyrkan.se/brunflo](http://svenskakyrkan.se/brunflo)

# Julkonsert i Marieby kyrka

## Mariebykörens julkonsert

Söndag 22 december  
kl 18:30 & 21:00  
i Marieby kyrka

**Medverkande:** Mariebykören.  
**Körledare:** Pernilla Jontegård.  
**Solist:** Marit Eriksson.  
**Musiker:** Piano Astrid Åslin Kardin,  
bas Per-Olov Olsson och tvårflöjt  
Emmeli Jonsson.



Marit Eriksson

**Förköp** från och med 18 november  
på ICA Supermarket i Brunflo  
och på [www.mariebykoren.se](http://www.mariebykoren.se)  
**Pris:** vuxna 160 kronor,  
barn till och med tolv år 50 kronor  
(endast 18:30).  
**Insläpp:** 45 minuter innan konsert.  
Reservation för ändringar.

Konserten är ett samarrangemang  
mellan Svenska kyrkan Marieby  
församling och Sensus.

Två konserter  
med Mariebykören  
i Marieby kyrka  
och gästsolist  
Marit Eriksson



FOTO: BÖRJE VIKLANDER

## Saknar du kontanter till kollekten i kyrkan?

Inga problem,  
nu har vi swish  
i alla kyrkor.  
Ett nummer  
för varje kyrka.  
Se anslag i kyrkan  
och på insidan  
av psalmbokens  
omslag.



104:-



## Julkappstips från Brunnen

**Träpuzzel Cirkus**  
35 X 20 cm. Fair Trade.  
Sex lösa delar.

**Välkommen till Brunnen**  
Centrumvägen 17c, i samma byggnad  
som centralkonditoriet, Brunflo.  
Öppet: Onsdag–fredag 12:00–16:00  
Lördagar 11:00–14:00  
Tfn: 063-140 325 eller Lena 140 328

# Legenden om Lucia

*ger hopp om alla flickors rätt till ett värdigt liv*

Legenden om helgonet Lucia bär på många viktiga budskap. Ett budskap handlar om att en flicka ska få säga ja till det hon själv vill. En flicka har rätt till sin egen kropp och sitt eget liv. Hon ska kunna skriva sin egen historia.

**BERÄTTELSEN OM** Lucia är en berättelse om förfärliga övergrepp. Lucia blev bortlovad för att gifta sig redan som ung flicka. När hon övertalade sin mor att bryta förlovningen, straffades hon genom tortyr och sedan till ett liv på bordell. Hon uppges då ha sagt att eftersom hon inte gav sig frivilligt skulle hennes kyskhet bestå.

Lucias motstånd väckte stor ilska hos omgivningen. Enligt vissa berättelser stack de ett svärd genom hennes hals, enligt andra stack de ut hennes ögon. Oavsett vilket våld hon utsattes för så är en sak säker: Lucia straffades hårt för att hon trotsade samhällets normer.

Runtom i världen utsätts flickor än i dag för samma typ av övergrepp som Lucia utsattes för. Tvångsgifte, könsstympning, sexuellt våld och våld inom familjen är exempel på vanliga övergrepp mot flickor.

**Flickor får** tidigt ta hand om barn och utföra oavlönat hushållsarbete, vilket begränsar deras möjligheter att utbilda sig och skaffa sig en egen försörjning. Flickors och kvinnors kroppar ses i många fall som mäns egendom. I vissa samhällen har kvinnor ingen rätt att äga mark eller egendom, ingen rätt att ha eget bankkonto och ingen rätt att rösta. Beroendeställningen leder till stor ohälsa.

Som trosbaserad aktör har Act Svenska kyrkan ett unikt nätverk i samhällen där religiösa ledare har stort inflytande över människors liv och vardag. Det ger möjlighet att påverka kränkande normer och diskriminerande familjelagstiftning. När kyrkor tar ställning emot exempelvis könsstympning och barnåktenskap, kan en förändring ske i samhället.

**ACT SVENSKA** kyrkan arbetar tillsammans med lokala krafter för att långsiktigt förändra. Det handlar om utbildning kring farorna med könsstympning, påverkan för att förbjuda barnåktenskap och projekt för att flickor ska tillåtas gå i skolan. Det handlar om att bryta tabun som rör jämställdhet och sexualitet och stå upp för alla människors lika värde.

Kanske är det just Lucias kamp för sitt liv, sin kropp och sin värdighet som gjort att vi i dag firar henne med en stor ljushögtid. Att vi låter Lucia bli en symbol för ljuset i mörkret. Legenden om Lucia kan ses som en påminnelse om att värna alla flickors rätt att få bestämma över sina egna kroppar och kunna göra egna val. Tillsammans genom Act Svenska kyrkan kan vi ge fler flickor möjlighet att ta makten över sina egna liv.

SUSANNA OLIVIN

## Flickor i världen

- Mer än 780 miljoner människor över 15 år kan inte läsa. Två tredjedelar av dem är flickor och kvinnor.
- 30 000 flickor, under arton år blir bortgifta och 10 000 flickor könsstympas – varje dag.
- Miljontals flickor i världen lever under förtyck och utsätts för hot, våld och övergrepp – bara för att de är flickor.

Lucia straffades hårt för att hon trotsade samhällets normer och stod upp för sin rätt till ett eget liv.

FOTO: GETTY IMAGES



## Julinsamling 2019

FÖR ALLA FLICKORS RÄTT  
TILL ETT VÄRDIGT LIV

Årets julinsamling handlar om de orättvisor och övergrepp som en flicka drabbas av bara för att hon är flicka. Det kan vi aldrig acceptera. Vi lever alla under samma himmel och har samma rättigheter. Varje flicka har rätt till ett värdigt liv.

**Act Svenska kyrkan** stödjer humanitära insatser och projekt över hela världen för att stärka flickor och kvinnors rätt till god hälsa, värdighet och makt över sitt eget liv. Tillsammans tar vi ställning mot fattigdom, förtryck och orättvisor! I julinsamlingen – som startar vid första advent och pågår till trettondag jul – kan du vara med i kampen för varje flickas rätt att kunna påverka sin framtid. Alla ska ha rätt att själv få välja med vem de vill leva sitt liv. Alla äger rätten att bestämma över sin egen kropp.

**Swisha din julgåva  
till 900 1223.  
Tack!**



## Fem rättigheter i fokus

**FLICKOR UTSÄTTS** för diskriminering och orättvisor, bara för att de föds som flickor. I flera delar av världen anses flickor mindre värda än pojkar.

Miljontals flickor saknar egna identitetshandlingar vilket innebär att de bland annat inte kan rösta eller öppna ett bankkonto. I många länder får de inte äga land eller arva egendom. Därmed hamnar de i beroendeställning och får svårt att påverka sin egen situation.

Rätten att erkännas som person påverkar tillgången till alla övriga rättigheter. Act Svenska kyrkan stödjer projekt över hela världen för att stärka flickors rätt till god hälsa, värdighet och makt över sitt eget liv.

### Dessa fem rättigheter är grunden i Act Svenska kyrkans arbete:

#### 1 RÄTTEN TILL MAT

Allt fler människor i världen kan äta sig mätta. Men stora grupper får inte del av framstegen och fortfarande är var åttonde människa undernärd. Oftast är denna människa en flicka eller kvinna. I vissa kulturer är det tradition att mammor och systerar äter sist efter det att män och bröder har ätit. Vi arbetar för allas rätt till mat.

#### 2 RÄTTEN TILL TRYGGHET OCH FÖRSÖRJNING

Flickor och kvinnors möjlighet att arva och äga mark och annan egendom påverkar deras möjlighet att försörja sig och ha inflytande på familjens ekonomi. De är ofta ansvariga för att ta hand om barn och utföra oavlönat hushållsarbete vilket

ytterligare begränsar deras möjligheter att utbilda sig eller arbeta utanför hemmet. Vi arbetar för att stärka kvinnors tillgång till ekonomisk och social trygghet.

#### 3 RÄTTEN TILL SIN KROPP

Tvångsgifte, könsstympning, sexuell våld och våld inom familjen är exempel på övergrepp som flickor utsätts för. Flickors och kvinnors kroppar ses i många fall som mäns egendom och deras främsta värde kopplas till reproduktion. Tidiga graviditeter kan leda till svåra skador eller till att flickor inte kan eller får gå i skolan. Vi arbetar för flickors och kvinnors rätt att bestämma över sina egna kroppar.

#### 4 RÄTTEN TILL HÄLSA OCH SJUKVÅRD

Flickor får sämre vård och omsorg än pojkar, trots att de löper högre risk att utsättas för sjukdomar på grund av undernäring, diskriminering och könsrelaterat våld. I många delar av världen får flickor inte tillgång till sexualupplysning och preventivmedel och kan inte skydda sig mot könssjukdomar och oönskade graviditeter. Mens är ofta tabubelagt och skamligt. Genom uppsökande hälsoarbete i utsatta områden kan fler flickor ges den hälsokunskap och vård de har rätt till.

#### 5 RÄTTEN TILL UTBILDNING

Fattigdom och traditionella, kulturella och religiösa normer bidrar till att många familjer inte prioriterar skolgång för sina döttrar. Utbildning kan ge kunskap om rättigheter och ökar möjligheterna att kunna navigera i och påverka samhället. Vi arbetar för flickors rätt till utbildning för att de ska ha möjlighet till egen inkomst och ökad makt över sitt liv.

