



SALTÄREN

SALTSJÖBADENS FÖRSAMLINGSBLAD

NR 5 2020



»*Var inte rädda.*

*Jag bär bud till er om en stor glädje,
en glädje för hela folket. I dag har en frälsare
fötts åt er i Davids stad, han är Messias, Herren.
Och detta är tecknet för er: ni skall finna ett nyfött barn
som är lindat och ligger i en krubba«*



**JUL HEMMA | JULSYMBOLERNA | DE FYRA LJUSEN | JUL I KRISTID
JULPSALMSFAVORITERNA | BRYT EN TRADITION | DIGITAL JUL**

Jul hemma

Tror att vi är många som en tid tillbaka ställt in oss på att det i år blir en jul hemma. I det här numret har vi tagit fasta på det.

Lennart Koskinen tar oss med bland några av de julsymboler som vi har i våra hem. Madelene Segertoft ger tips på hur digitala lösningar kan hjälpa oss att mötas och hålla kontakten i jul när många inte kommer att kunna träffas fysiskt.

Till adventstiden hör att tända de fyra ljusen i adventsljusstaken i hemmet. Har du funderat på om de fyra ljusen kan berätta något? Det har Lars Viper gjort. Julen är för många starkt förknippad med musik.

Saltaren frågade några av Saltsjöbadens körsångare om vilken julpsalm som är deras favorit. Kanske hittar du även din favorit bland svaren.

Anna Berggren är idag 91 år. Hon kommer ihåg de jular när krisen var ett krig.

Vi uppmärksammar också Act Svenska kyrkans julkampanj som handlar om alla flickors rätt till ett värdigt liv.

Självklart hittar du också tips på hur du kan ta del av advent och jul i våra digitala kanaler.

God jul önskar redaktionen!

SALTÄREN

Ansvarig utgivare: Lars Viper **Korrektur:** Lisbet Wennerström **Grafisk form:** september
Tryckeri: Typografiska Ateljén **Foto framsida:** Unsplash

Saltsjöbadens församling

Adress: Kyrkplan 1, 133 34 Saltsjöbaden **Tel:** 08-748 19 00
E-post: saltsjobaden.forsamling@svenskakyrkan.se **Webb:** svenskakyrkan.se/saltsjobaden
Sociala medier: facebook.com/saltsjobaden, instagram: @merasaltis
Bankgiro: 513-0976 **Swish:** 1230929885 **Saltsjöbadens Diakoni Bankgiro:** 119-3440



Lars Viper
Kyrkoherde
08-748 19 11



Kerstin Braathen
Administrativ assistent
Integrationsarbete
08-748 19 09



Carina Nilsson
Präst
08-748 19 12



Karin Aldén
Präst
08-748 19 13



Katja Själander
Kyrkomusiker
08-748 19 15



EvaMarie Agnelid
Kyrkomusiker
08-748 19 16



Ulrica Hamrin
Pedagog, diakonala uppgifter
08-748 19 14



Christian Olsmalm
Församlings-assistent
08-748 19 37



Christina Cervin Enell
Kyrkoskrivare
08-748 19 00



Micke Jakobsson
Grävarenden
Administratör
08-748 19 20



Patrick Bochmann
Vaktmästare
Skogsö
08-748 19 23



Martina Ekdahl
Vaktmästare
Skogsö
08-748 19 10



Tommy Zakrisson
Vaktmästare
Kyrkan, Skogsö
08-748 19 02



Tom Hedberg
Vaktmästare
Kyrkan, Skogsö
08-748 19 22



Anki Sandin
Husmor
08-748 19 00



Yvonne Almér-Mattsson
Rektor
08-748 19 35

Förskolan Nyckelpigan 08-748 19 31-34 **Ekonomi** 08-748 19 07
Kyrkorådets ordförande Per Jedefors, 08-748 19 08 **Kyrkofullmäktiges ordförande** Lars Berglund

Här möter du oss på nätet!



WEBBPLATS

svenskakyrkan.se/saltsjobaden



FACEBOOK

facebook.com/saltsjobaden



INSTAGRAM

[@merasaltis](https://instagram.com/merasaltis)

Visste du...

...att du också kan lyssna på Saltaren?
Gå in på svenskakyrkan.se/saltsjobaden/
saltaren där hittar du tidningen både som pdf-tidning och som taltidning.



ANNORLUNDA JUL. SAMMA BUDSKAP.

Vi närmar oss en annorlunda jultid.

Under advent har Saltsjöbadens församling ställt in fysiska gudstjänster, advents- och julkonserter för att minska smittspridningen. Istället har det blivit ljusständningar, andakter och musikinslag i våra digitala kanaler.

Nu gör vi oss redo för en jul i samma anda. Det blir inte som vanligt.

Det blir på ett annat sätt. Men det blir. Jul.

Välkommen att vara med digitalt under jul!

svenskakyrkan.se/saltsjobaden



TIPS: Scanna QR-koden med din telefon så kommer du direkt till svenskakyrkan.se/saltsjobaden

Adventstiden och julen är fulla av traditioner. Hemmen pyntas med julsaker. Granar, stjärnor, ljusslingor och adventsljusstakar. De är ett måste för många även om en del kanske tänker att det blir aningen mycket ibland. Är det till och med så att vi missar den symboliska betydelsen av en del saker som hör julen till. Lennart Koskinen, tidigare biskop i Visby, tror att julens symboler kan bli särskilt viktiga att förstå den här julen.

JULSYMBOLERNA

*påminner oss om en värld
bortom det synliga*

TEXT OCH FOTO: ARNE HYCKENBERG, UNSPLASH



–Det är många som behöver fundera över julen i år, eftersom den kommer att bli annorlunda. Då kanske symbolerna blir så mycket viktigare. De är en öppning för det som inte syns direkt och ett sätt att komma åt den osynliga världen och påminna om den. Eftersom den osynliga världen i sig inte har någon form behöver vi som människor sinnesintryck med syn, doft och smak, sådant som julen i hög grad står för. Då blir vi påmind om någonting bortom, säger Lennart Koskinen.

JULFIRANDET GÅR tillbaka till gamla symboler. Kanske är det så att vi idag har glömt bort vad de står för egentligen och att julfirandet stannat vid de yttre sakerna, som julskinkan, granen och maten.

Lennart Koskinen menar att vi alltid behöver påminna oss om symbolernas betydelse, och kanske särskilt nu när man inte kan mötas så många.

–Granen, som är väldigt central under julen, symboliserar livets träd, kunskapens träd, den andliga insiktens träd, ytterst livets träd i paradiset. När man hänger äpplen och prydnader på grenarna är det för att bli påmind om detta.



»Jag tycker en intressant fråga att ställa sig är: vilken julklapp skulle du vilja ge Jesus?«

I judendomen har man också en gran, eller idegran. Då symboliserar den lagen, Toran. I en kris-ten kontext är lagen buden, men framförallt kärleksbuden. Det är Jesus som nu är vår lag. Granen blir en väldigt tydlig symbol för Jesus och påminner oss om kärlekens lag. I folklig form har det inneburit att man dansar runt granen och sjunger för att uttrycka glädjen att Jesus är mitt ibland oss. På så sätt blir också granen en symbol för hoppet. Det blir påtagligt i år. Min fru och jag frågade oss om vi verkligen skulle ha en gran, när vi inte har några barn eller barnbarn hemma. Vi sa ja, det ska vi. Vi behöver hoppet.

– Ibland när jag har julgudstjänst brukar jag tala om det här med julklappar och påminna om vad det egentligen handlar om. I vår kommersiella värld har det blivit ett sådant väldigt fokus på att julklapparna ska vara dyra och fina. Men det vi formellt firar är Jesu födelsedag. Det innebär att julklapparna i själva verket är födelse-

dagspresenter till honom. Eftersom Jesus inte behöver några grejor ger han dem vidare till oss och till barnen för att glädja dem.

– Jag tycker en intressant fråga att ställa sig är: vilken julklapp skulle du vilja ge Jesus? Då blir priset inte så viktigt och man bidrar med sig själv och sin egen fantasi. Så kan vi befrias från julklappshysterin och istället satsa på givandets glädje, som är något annat.

DEN SYMBOLISKA betydelsen av julmaten är att det handlar om gemenskap och glädje. Man bryter bröd med varandra. Och när det är ett särskilt festligt tillfälle nöjer vi oss inte med bröd, utan dukar fram det finaste vi har, framhåller Lennart.

– I boken *”Det osynliga barnet”* finns berättelsen *”Granen”*, där det berättas om en jul då mumintrollen blev väckta ur sin dvala i idet och undrade vad de skulle göra med det här med julen. Någon talade om för dem att de måste ha en julgran. Då bar de dit det vackraste de hade och tog fram det godaste de hade och ställde ut i snön så att alla småknyttan kunde ta del av det. Det är en härlig bild på hur maten samlar oss med gemenskap och glädje. Jag tycker det är jättebra med festmåltiden. Den hör julen till. Det får gärna vara överflöd och

glädje. Sedan är tanken att det är en gränsöverskridande gemenskap.

– I det gamla bondesamhället bjöd man in någon till sitt julbord, kanske en luffare eller en hemlös. Det var då gästfriheten var som störst.

Tar vi julens budskap på allvar ska vi också bidra till någon annan. Då sätter vi inte julskinkan i halsen, utan kan äta med gott samvete. Vi kan ge till Act Svenska kyrkan, Rädda Barnen, eller någon annan organisation som stöttar personer som lever i utsatthet. En sådan markering är särskilt viktig i dessa tider.

DET BLIR EN jul utan julnattsmässa, konserter och julfirande med barn och barnbarn för Lennart Koskinen och hans fru. Men julens symboler har de bestämt sig för att ha ändå. I familjen finns också en tradition som de inte behöver avstå ifrån.

– Av teologiska skäl är det inte möjligt att fira mässan själv hemma. Men man kan dela ett bröd i början av måltiden. Man tar en brödkaka, bryter en bit, låter den gå runt bordet och önskar varandra julfrid, eller god jul. På ett profant sätt påminns man då om det heligas närvaro och symboliken i ett bröd och en mänsklighet. Det är en del av den djupa symboliken i nattvarden, där man inte är beroende av en präst, säger Lennart Koskinen.

»Det får gärna vara överflöd och glädje. Sedan är tanken att det är en gränsöverskridande gemenskap.«



Till adventstiden hör att tända de fyra ljusen i adventsljusstaken i hemmet. Har du funderat på vad ljusen kan berätta om?

DE FYRA LJUSEN

TEXT: LARS VIPER FOTO: SVEN-ERIK FALK

När vi tänder det första ljuset inför *Första söndagen i Advent* (ett ljus), så tänker jag på den lilla ljuslågan som värmer oss i mörkret. Magiskt.

Under höstens långa mörka månader har vi längtat efter att få tända ljusen igen. Vi har längtat efter att få ta fram adventsljusstakarna och julstjärnan till fönstret, för att lysa upp mörkret. Ljusen gör oss glada. Vi orkar lite mer. Snart är det jul och vårt inre fylls av förhoppningar.

NÄR VI TÄNDER det andra ljuset i adventsljusstaken inför *Andra söndagen i Advent* (två ljus), så går mina tankar till det dubbla kärleksbudet i Bibeln.

Du skall älska ... din Gud ... och din nästa som dig själv. För många människor i vårt land och i andra länder förmår inget ljus att lysa upp deras mörker. Det handlar om människor som drabbats bland annat av pandemins härjningar...

För dessa människor, och många andra, behöver vi tända hoppets

ljus genom att bry oss om; genom att se varandra och be för varandra.

NÄR VI TÄNDER det tredje ljuset i adventsljusstaken inför *Tredje söndagen i Advent* (tretalet), så går mina tankar till Jesus som kom till oss. Jesus var ett ljus för många människor i sin samtid. Gud själv.

Vi tror i kyrkan ännu att han finns mitt ibland oss där vi är denna jul och på skilda håll...

Han som kom ridande till människorna i Jerusalem, han kommer till oss än idag, när vi läser bibeltexterna som berättar om hans liv i våra hem. Han som var Fridsfursten eller Fredsfursten.

Han vill finnas mitt ibland oss även i våra kök eller vid granen denna jul, när vi nu inte kan samlas i kyrkan.

NÄR VI TÄNDER det fjärde ljuset i adventsljusstaken inför *Fjärde söndagen i Advent* (de fyra evangelierna), så går mina tankar till Jesus som kom till oss även som ett litet värnlöst barn.

Till jul kan vi stanna upp inför en julkrubba i vårt hem. Där kan vi få se två människor som tillfälligt har slagit läger: Maria och Josef.

I centrum för Marias och Josefs liv fanns det nyfödda barnet. Stjärnan lyste över stallet. Stjärnan ledde de vise som sökte...

ADVENTSTIDEN handlar alltså om att få tid att gå inåt och allt djupare, för att där finna ljuset som brinner. Kristusljuset, som våra fyra adventsljus på olika sätt handlar om!



JUL FAVORITERNÄ!

Julen är för många starkt förknippad med musik. För många infinner sig inte den rätta julstämningen eller atmosfären förrän de gamla psalmerna får ta plats. Saltaren frågade några av Saltsjöbadens körsångare om vilken julpsalm som är deras favorit. Kanske hittar du även din favorit bland svaren.

TEXT: ARNE HYCKENBERG FOTO: PRIVAT, ARNE HYCKENBERG

Det är en ros utsprungen PSALM 113

Av julpsalmerna tycker jag *Det är en ros utsprungen* är en av de vackraste. Det är en gammal psalm vars melodi kan härledas ända till 1300-talet. Den är vacker i sin enkelhet men kan ofta varieras och göras mer komplex i sin form. Den ger en känsla av hopp och ljus i mörka vintern. Psalmerna måste sjungas under någon av julens gudstjänster. Gärna på julottan. Jag har inget specifikt minne, men jag kopplar den starkt till julhelg, mörker, vit snö och tända ljus.

MATTIAS KENNEMARK
KYRKOKÖREN



Hosianna, Davids son PSALM 105

Hosianna, Davids son är en väldigt härlig psalm. Det är en hyllningspsalm som är glad och triumferande. Jag älskar den brusande orgeln och trumpeterna. Det är pampigt, härligt och man blir väldigt glad. Jag tycker också att den blir någon form av startskott på adventstiden. Det är roligt att få sjunga Hosianna i kyrkan, med bra akustik, instrumenten och alla som sjunger rätt ut. Jag har varit i kyrkan nästan alla första advent och sjungit Hosianna, antingen i Uppsala domkyrka, Storkyrkan, eller här i Saltsjöbaden. Det är minnen av en fullsatt kyrka, mycket levande ljus och många som är glada för att det är första advent. Det är ett roligt tillfälle att gå i kyrkan.

ANNA PARKMAN BLEY
VOKALENSEMBLEN ALICIA



Nu tändas tusen juleljus PSALM 116

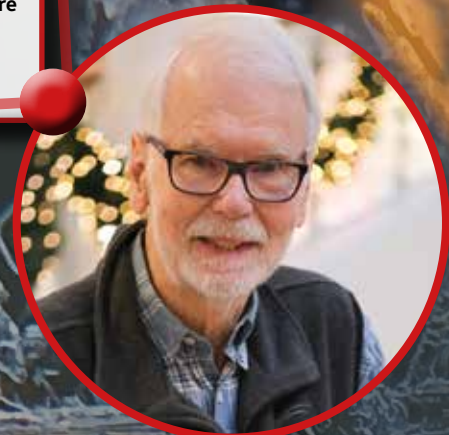
Nu tändas tusen juleljus har jag valt för att jag tycker den är mysig. Den ger en bra känsla och jag tycker den är fin. Man kan sjunga den nästan överallt, i kyrkan, men också hemma som bakgrundsmusik. Allt i texten är bra, tycker jag. När jag hör den påminner den om de gånger jag hört den i kyrkan.



PAULINA VOCK AMUNDSSON
DISKANTKÖREN

Bereden väg för Herran Psalm 103

Jag väljer *Bereden väg för Herran* därför att den är signaturen för början av julfirandet. Den är verkligen vacker och trevlig att sjunga, tycker jag. Minnet av den går tillbaka till tiden direkt efter min konfirmation i Amiralitetskyrkan i Karlskrona. Amiralitetsförsamlingen var en av två eller tre icke-regionala församlingar i Sverige då. De som var med där var antingen anställda av flottan eller arbetade på varvet. Ett tidigt minne från den tiden var organisten som hette Wall. Han hade egenheten att han spelade psalmerna fortare än andra. Därför brukade vi säga att vi sjöng alla psalmer i Wallstakt, så även *Bereden väg för Herran*.



ROLAND PALM
SALTARKÖREN



I år blir det inga julkonserter i kyrkan, men via nätet kommer du kunna njuta av julmusik ändå. Håll koll på svenskakyrkan.se/saltsjobaden och våra flöden i våra sociala medier.



JUL I KRIS



TID

Släktkalas, julklappar, marknader och konserter brukar avlösa varandra under advents- och jultiden.

I år kommer julen att bli annorlunda för många. Pandemin och risken för smittspridning tvingar oss att ställa om det mesta av det vanliga julfirandet. Anna Berggren, som före pensioneringen arbetade som överläkare i psykiatri, är idag 91. Hon kommer ihåg den gång krisen var ett krig.

TEXT OCH FOTO: ARNE HYCKENBERG

Anna Berggren var tio år 1939, så hon minns andra världskriget ur ett barns perspektiv, inte ur de vuxnas.

–Julfirandet under kriget var nog väldigt olika mellan alla familjer, oavsett var man bodde och i vilka sammanhang livet pågick. Men säkert var det alltid roligt och spännande när julsakerna plockades fram! Det ingav också en känsla av trygghet i en väldigt otäck och skrämmande värld.

–Julstämningen hjälpte säkert mot oron, åtminstone för barnen. I min familj pratade man inte så mycket om de vuxnas oro. Jag tror att vi barn skulle skyddas. Men visst fanns det orosmoment. Jag minns till exempel hur mamma sydde gröna skyddscaper till mig och min syster att dra över oss vid ett eventuellt flyganfall. Vi skulle springa ut från huset i dem och gömma oss i skogen intill.

NÅGRA STORA JULKALAS var det inte tal om. Hos Anna var det förutom henne själv, mamma, pappa och hennes storasyster. Vissa år kom också hennes två äldre syskon. Mycket av det som ses som självklara varor i matbutikerna idag fanns överhuvudtaget inte. Det var ransonering på det mesta.

»Julstämningen hjälpte säkert mot oron, åtminstone för barnen«

–Jag minns ändå jularna som något härligt och roligt och något att längta till. Alla förberedelserna, öva julsånger och skriva önskelistor. Julmusik, julpsalmerna, sånglekarna, ja all musik har varit viktiga ingredienser i ”en riktig jul”, säger Anna Berggren.

–Bland de finaste minnena är fackeltågen till julottan, tidigt, tidigt i mörkret, när många, särskilt de unga, gick den kilometerlånga vägen till kyrkan tillsammans.



Denna jul tycker Anna Berggren att det är extra viktigt att hålla fast vid de traditioner som skapar en känsla av trygghet, men också att inte reta sig på vad man missar.

DET VAR INTE bara kriget som gjorde det svårt i slutet av trettioalet och under fyrtioalet. Även klimatet var bistert i Sverige de åren.

–Det var svinkalla vintrar på 40-talet. Man kunde inte cykla utan det var skidor som gällde. Skolskjuts fanns inte på kartan, inte heller skollunch. När det var frukostrast fick man ta på skidorna och åka två km hem för att sleva i sig något, sen tillbaka igen för resten av skoldagen. Det var lite tufft kan man tycka, men det var verkligen andra tider! Men var det kallare än minus 15 tog man med smörgåsar och något att dricka på morgonen och kunde stanna i skolan. Mitt i allt detta hade vi lokala civilförsvarsövningar i närområdet utomhus, kvällstid, kallt och skrämmande.

NU ÄR DET 2020 och vi lever åter i en kris. Det är inte krig den här gången, utan Covid-19-pandemin som vänt upp och ner på det mesta. För de allra flesta kommer den här julen att bli mycket annorlunda. Anna Berggren tycker det är viktigt att hålla fast vid de traditioner som skapar en känsla av trygghet, men också att inte reta sig på vad man missar.

–Jag tycker man ska tillåta sig att vara nostalgisk. Plocka fram julgransljusen, smällkaramellerna eller vad man nu sparar. I familjer med små barn, varför inte ställa upp krubban igen, odla gräset osv? Vi har så olika traditioner i vårt långa land. De är värda att ta tillvara och berätta om, och kanske just i år kommer det att finnas utrymme för att minnas. Sen måste vi förstås vara noga med att följa instruktionerna vi fått. Vi får inte tro att vi är försedda med ett hemligt pansar som gör att Covid-19 inte fastnar på just mig.

–Många är oroliga, många har varit svårt sjuka, några har fått kvarstående men efteråt. Många har också dött, och det finns så mycket sorg överallt inför den här julen, som kanske blir den första utan en speciell nära person. Det här är en period vi måste ta oss igenom. Låt stillhet och musik hjälpa oss.

–Jag och alla som bor här i Saltsjöbaden är privilegierade. Vi kan gå ut i naturen utan att trängas. Det finns oaser bara vi sticker ut näsan. Jag har gått runt mycket på Skogsö, kyrkogården är så vacker och välkött och kapellet är öppet var dag.

ETT BREV BETYDER så mycket, brukar man säga.

För Anna Berggren har det blivit bokstavligen sant.

–Jag har tagit upp något som jag tror många i min generation här i Saltsjöbaden gör, nämligen att skriva brev till varandra, inte mejl, utan riktiga brev. När jag och en vän på Gotland började skriva till varandra förra våren tyckte vi det var så skönt. Jag kan behålla brevet hur länge som helst och besvara det när jag vill. Jag behöver inte känna mig stressad som jag gör med mejl.

–Mitt umgänge med min dator är inte av bästa sorten. Det är som att ha en tonårsdotter i huset. Ibland gör den som jag vill och ibland gör den det inte. Jag tror att många i min ålder är ovana att uttrycka känslor på en dator. Den verkar kräva en snabbhet av oss. Det gör den ju inte, men det känns så. Med ett brev blir det lättare att skriva vad man tänker och känner och det känns bra när man skickat det.

NÄR DET INTE är möjligt att träffa andra på samma sätt som tidigare jular får man anpassa sig och göra det som är möjligt efter förutsättningarna. För Anna Berggren betyder musiken mycket. Kanske är det också lite positivt att få slippa en viss anka till jul...

–Jag har vuxna barn och barnbarn. Jag har sagt ifrån att jag inte vill komma hem till någon som har små barn den här julen. Det får vi skjuta på tills vidare. Det blir inga stora kalas och vi åker inte till varandra. Vi tar det lugnt och hoppas på en stilla julafton. Men jag vill

»Jag och alla som bor här i Saltsjöbaden är privilegierade. Vi kan gå ut i naturen utan att trängas.«

ha telefonkontakt med vartenda ett av mina barn och det har jag.

–På det personliga planet tänker jag att det kanske är första julen jag slipper se Kalle Anka. Och jag kan få lyssna på den musik jag väljer själv. Jag lyssnar gärna på alla olika rekvier, som Otto Olssons och Mozarts. Kanske blir det en av de första gångerna jag kan gå på julmessa på julafton. Bli det inte någon mäsas litar jag på att både radio och tv ger oss något liknande, säger Anna Berggren.

Nu pågår Act Svenska kyrkans julkampanj som handlar om alla flickors rätt till ett värdigt liv. Tillsammans kan vi stoppa tvångsäktenskap, könsstypning och andra övergrepp.

BRYT EN TRADITION!

TEXT: ACT SVENSKA KYRKAN FOTO: DEBORAH ROSSOUW

Traditioner är viktiga för oss. Det blir extra tydligt under julen, vår största kristna högtid. Traditioner är invanda seder och bruk, språk och värderingar som förs vidare från generation till generation. Ofta skapar de en trygg ram runt våra liv, oavsett var i världen vi lever.

MEN EN DEL traditioner är skadliga. Tvångsäktenskap, könsstypning och andra övergrepp drabbar många flickor runtom i världen. Varje dag gifts fler än 30 000 flickor bort, en del inte äldre än 10 år. Var tredje flicka och kvinna utsätts för våld under sitt liv – bara för att de är flickor. Skadliga sedvänjor, strukturer och normer berövar flickor och kvinnor makten över sina liv. Det kan vi inte acceptera!

I MÅNGA länder har människor större förtroende för religiösa ledare än för politiker och myndigheter. Därför är det avgörande att religiösa företrädare tar avstånd från exempelvis tvångs gifte, könsstypning och andra övergrepp. Act Svenska kyrkan har en unik möjlighet att samarbeta med andra religiösa aktörer och förändra förtryckande strukturer, oavsett om de finns inom kyrkan eller i övriga delar av samhället.

TILLSAMMANS MED andra kyrkor, organisationer och tusentals frivilliga arbetar Act Svenska kyrkan för mer rättvisa samhällen, där flickor och kvinnor kan göra sina egna val. Tillsammans kan vi bryta skadliga traditioner!



LEGENDEN OM Lucia

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.

TEXT: ACT SVENSKA KYRKAN FOTO: MAGNUS ARONSSON

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 förlovingen, 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 idag för samma typ av övergrepp som Lucia utsattes för. Tvångsgifte, könsstympning, sexuellt våld och våld inom familjen är exempel på vanliga övergrepp mot flickor. Varje dag könsstympas över 10 000

flickor. Varje dag gifts över 30 000 flickor bort.

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 mot exempelvis könsstympning och barnäktenskap, 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 barnäktenskap 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 idag 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.



FÖR ALLA FLICKORS RÄTT TILL ETT VÄRDIGT LIV!

Tillsammans med andra kyrkor, organisationer och tusentals frivilliga arbetar Act Svenska kyrkan (Svenska kyrkans internationella arbete), för mer rättvisa samhällen, där flickor och kvinnor kan göra sina egna val. Tillsammans kan vi stoppa tvångsäktenskap, könsstympning och andra övergrepp mot flickor.



Läs mer: svenskakyrkan.se/act

SKÄNK EN GÅVA VIA SWISH 9001223

Hur kan digitala lösningar hjälpa oss att mötas och hålla kontakten i jul när många inte kommer att kunna träffas fysiskt? Madelene Segertoft ger några tips.

DIGITAL JUL

TEXT: ARNE HYCKENBERG FOTO: PRIVAT

Hur kommer man igång på bästa sätt? Kanske är en bra början att göra lite mer av samtalet genom att visa något.

– Mina föräldrar bor i Vänersborg och vi skulle ha träffats under påsken, men istället blev det via Facetime. Vi intog påskmåltiden tillsammans, vi med dem på vårt bord och de med oss på sitt bord. Vi visade respektive buffé och dukning. Vi hade gett varandra i uppgift att lära ut en ny nubbevisa till sillen och det blev ett roligt påskminne trots fysiska avstånd. Tekniken som vi nu alla har i våra mobiler gör det möjligt att ta med någon på en promenad i hemmet och visa hur det ser ut nu. Du kanske kan bli någons armar och ben och låta farmor och farfar eller mormor och morfar bestämma var de vill gå på promenad i Saltsjöbaden.

Måste det vara svårt och krångligt att använda den digitala tekniken? Många är ovana och kanske inte riktigt vågar.

– Har man Facebook/WhatsApp är det en bra början. Man kan be barn, eller barnbarn, att sätta ihop en whatsAppgrupp eller en messengergrupp. Då blir det enkelt att gå ifrån textmeddelanden till att ringa upp ett videosamtal. Det här är deras vardagsverktyg. Mina flickor har haft ”kurser” i hur man skriver meddelande, delar bilder etc med mormor och morfar och de har tyckt att det är mysigt. Men det gäller att ha tålamod och repetera kursen då och då.

– Mitt julklappstips är att om man har möjlighet ge sina föräldrar en läsplatta där du har förberett den med t.ex. mejl, Facebook, WhatsApp och videokonferens-

systemet Zoom. Så att det bara är att trycka på knapparna för att komma igång. Jag gjorde misstaget att köpa mig själv en ny fin Ipad och ge bort min gamla Ipad till mina föräldrar men den klarade inte att visa flera ansikten i Zoom.

FÖR FAMILJER som är utspridda på många fysiska platser kan man med t. ex. Zoom samlas för att dela en upplevelse och samtala i mindre grupper genom att flytta sig mellan olika rum i ”huset”.

– Det som är bra med Zoom är att man kan uppleva något gemensamt. Kanske kyrkan sänder fina konserter till jul och vi inte får vara där. Då kan man samla familjen och inbjuda till ett zoom-möte. Man kan prata lite först och sedan uppleva konserten tillsammans genom att dela den i Zoom, trots att man sitter på olika håll. Man lyssnar och efteråt pratar man om hur det var

– Det finns också möjlighet att skapa flera olika digitala rum t.ex. köket, rimstugan, sagorummet etc. På så vis skulle man kunna umgås under jul och titta in i varandras kök och hjälpa till med diverse hemliga familjerecept. Några sitter och rimmar samtidigt som en mor- eller farförälder läser sagor för barnbarnen. Man rör sig fritt mellan rummen och när det är dags för julmiddag samlas man alla (i samma rum) runt bordet. Prova, prova och prova igen, det är roligt att lära tillsammans. Tekniken har gjort att jag ”ser” mina föräldrar tätare än innan Corona. Börja redan nu så kan ni mötas i jul i lugn och ro utan teknikstress, säger Madelene Segertoft.

MÖTE ONLINE

Saltsjöbadens församling anordnade redan i somras en kurs för att lära äldre hur man kan skapa möten på digitala plattformar. Madelene Segertoft som är organisationskonsult ledde kursen.

– När kyrkoherde Lars Viper frågade om jag kunde göra något för våra äldre för att bryta isoleringen som många kände, ordnade vi kurs i videokonferenssystemet Zoom. Vi var 25 personer som träffades digitalt en gång i veckan under fyra veckor och kursen avslutades med en tisdags-

lunch online med mat som kördes fram till dörren. Vid varje tillfälle samtalade vi och drack kaffe. Vi delade bilder och pratade i mindre grupper. Man fick verkligen känna på hur det här med möten i Zoom fungerar.

– Efter kursen var det många som fortsatte. Några har börjat med egna studiecirklar och en har lektioner i franska via Zoom. Merparten av de som var med har också anslutit till möten i ”Det goda samtalet” som prästen Carina Nilsson haft och där jag hjälpt till med tekniken. Det har varit härliga samtal, bland annat om dikter. Vi vill förstås träffas fysiskt men i brist på det kan man få till jättefina samtal, säger Madelene Segertoft.



DIGITALA NEDSLAG

GUDSTJÄNSTER PÅ SVT PLAY OCH I SVERIGES RADIO

Varje söndag under året sänder SVT en gudstjänst från någon av landets alla kyrkor. Du kan se gudstjänsterna på SVT play, svtplay.se/gudstjanst

På sr.se finns programmet Gudstjänsten. De sänder varje söndag från en kyrka i Sverige. De sänder också gudstjänster som innehåller religionsmöten. Lyssna på gudstjänster i Sveriges radio, sverigesradio.se/gudstjansten.

KONSERTER I JULETID FRÅN HELA SVERIGE

I år blir många julkonserter digitala. På svenskakyrkan.se/kalender/digitala-gudstjanster-och-evenemang kan du lyssna till ett urval konserter med advents- och julpsalmer, sånger och körstycken. I kalendern finns ännu fler digitala evenemang som församlingar runt om i Sverige anordnar.

GUDSTJÄNSTER FRÅN HELA SVERIGE

I många församlingar och pastorat kan du ta del av gudstjänster och andra evenemang via webben. Du hittar dem via svenskakyrkan.se/jul/digitala-advents--och-julkonserter

NYCKELPIGAN

Är du nyfiken på vad som händer på förskolan Nyckelpigan kan du besöka forskolannyckelpigan.se. Där hittar du både bilder och texter som beskriver förskolan.

– Den 20 november uppmärksammade vi Barnkonventionens dag med en ljusmanifestation på Nyckelpigans förskola. Barnen smyckade glasburkar efter förmåga och dessa tände vi inför morgonens mottagande av barnen. Barnkonventionen genomsyrar vårt arbete och värdegrund på förskolan, där vi pedagoger visar barnen på olika sätt, genom lek, samlingar mm, att vi alla är lika viktiga, vi är alla lika med ändå olika. Vi låter barnen reflektera, säga sin egen åsikt och lyssna på varandra. Vi har alla rätt att tycka och tänka, att få sin röst hörd, att respektera varandras olikheter och att vi är bra kamrater, berättar Yvonne Almér Mattsson

Nu är julförberedelserna i full fart och det blir vi Luciafirande med barn och pedagoger på förskolan.

–I dessa tider känns det bra att vi i samarbete med församlingen och Kyrka för skola har haft temat "Ljus och mörker". Karin, präst och Christian, församlingsassistent, pratade om ljus och mörker och hur vi i mörka tider kan hjälpa varandra. Vi fick en rundtur i kyrkan och barnen fick även fundera över ljus och mörker med att lysa med ficklampor.



SALTSJÖBADENS KANALER

Självklart upplever du julen också i Saltsjöbadens församlings digitala kanaler. Läs mer på sid 18–19.

VÄLKOMMEN IN!

Uppenbarelskyrkan och Skogsö kapell är öppna för bön, ljusständning eller bara en stilla stund.



Foto: Arne Hyckenberg



JULKRUBBAN ÄR FRAMME

Åsnor, kameler, söta små lamm, herdar och änglar, Josef och Maria och naturligtvis det lilla Jesusbarnet. Under hela december kan du komma och titta på julkrubban i Uppenbarelskyrkan.



Foto: @merasalits

HÄMTA EN PSALMBOK

Om du vill sjunga med i julpsalmerna framför skärmen men inte har någon egen psalmbok får du gärna komma till kyrkan och hämta en egen.



Foto: Josefim Casteryd

JULMUSIK

I år blir det inga julkonserter i kyrkan, men via nätet kommer du kunna njuta av julmusik ändå. Håll koll på svenskakyrkan.se/saltsjobaden och våra flöden i våra sociala medier.



Foto: @merasalits



WEBBPLATS: svenskakyrkan.se/saltsjobaden

FACEBOOK: facebook.com/saltsjobaden

Avlidna

Peter Torsten Hummel-Gumaelius
Marianne Morén
Lennart Sven Sahlén
Lennart Thorvald Wenström
Bengt Ivar Ryd
Olle Eero Olavi Westerberg
Britta Solveig Johansson
Stellan Otto Axel Nikolaj Mörner
Marie Varpu Johanna Tötterman
Gerd Anna-Lisa Öhman

Döpta

Lisa Anna Sofia Magnusson
Alexander Rolf
Nick Alexander Eugène Hallén
Todd August Daniel Lillienau
Charlie Olle Ryde

Pölysningsdatum 11 oktober – 22 november

JULKALENDER

Du har väl inte missat församlingens julkalender? Finns på facebook, instagram och webben ända fram till julafton!

Foto: Gustaf Helsing



JULKLAPPSTIPS

En bok är alltid en uppskattad julklapp. Nu finns ett bokbord i vapenhuset i Uppenbarelsekyrkan

Foto: @merasaltis



ANDAKTER ONLINE

Varje helg kan du ta del av helgmålsbön online. Kring jul blir det även fler andakter.

Foto: @merasaltis



BARA ETT SAMTAL BORT

Att få sätta ord på det som rör sig i våra tankar och i våra hjärtan är viktigt. Vi finns också här för dig precis som vanligt om du vill prata och få stöd. Samtalet kan ske på telefon och kostar ingenting.

Välkommen att boka tid för samtal med prästerna Lars Viper, 08-748 19 11, Carina Nilsson 08-748 19 12 eller Karin Aldén 08-748 19 13.

Foto: Arne Hyclenberg



INSTAGRAM @merasaltis



En gemenskap. En tillhörighet.

Om du vill bli medlem i Svenska kyrkan, kontakta expeditionen 08-748 19 00, Saltsjöbadens församling, Kyrkplan 2, 133 34 Saltsjöbaden eller saltsjobaden.forsamling@svenskakyrkan.se

ÖPPETTIDER

UPPENBARELSEKYRKAN

Vardagar kl 08.00–16.00
Lördagar kl 10.00–15.00
Söndagar kl 10.00–15.00

SKOGSÖ KAPELL

Vardagar kl 08.00–16.00
Lördagar kl 10.00–15.00
Söndagar kl 10.00–15.00

Uppenbarelsekyrkan och Skogsö kapell är öppna som vanligt för bön, ljusständning eller bara en paus.

Vi vet inte hur direktiven kommer att se ut under julhelgen. Men vi kommer att göra vårt allra bästa för att sprida advent och jul i våra digitala kanaler som alla kan ta del av. Använd vår hemsida för att uppdatera dig om vad som händer i församlingen. Följ oss på Facebook och Instagram för att snabbt ta del av ny information och helgmålsböner, advents- och julmusik och andra inlägg och hälsningar från församlingen.

FÖRSAMLINGSEXPEDITIONEN

Måndag-tisdag kl 09.00–11.30, 13.00–15.00
Onsdag kl 10.30–11.30, 13.00–15.00
Torsdag-fredag kl 09.00–11.30, 13.00–15.00

Kontakta oss för att boka tid för dop, bröllop eller begravning och för andra frågor.

Vi ska utifrån den kristna tron, bidra till att människor som vistas och bor i Saltsjöbaden, Kan finna sin Gud, Få en tro som bär, och Leva ett liv i kärlek.

EN INRE BALANS I LIVET

Påven Franciskus har skrivit tio råd om hur man blir en lyckligare människa eller mer harmonisk människa. Dessa råd har jag haft svårt att släppa i en god mening, kanske för att Franciskus är den han är, ledaren för en av världens största kyrkor, och för att han även har en förmåga att uttrycka sig mänskligt och berörande. Här följer råden och en kommentar av mig.

FÖRSTA RÅDET: **Lev och låt leva**

– Alla borde följa denna princip, säger påven. Vad menar påven med ”Lev och låt leva”? Jag tror han vill framhålla, att vi ska låta andra människor leva sina liv såsom de vill leva i sin vardag. Han uttrycker sig på ett sätt som de romerska filosoferna: *Rör dig framåt och låt alla andra göra detsamma.* Franciskus hänvisar framför allt till vad Jesus själv sagt: Döm inte ... Tänk om vi kunde avstå från att döma och fördöma andra människor, därför att de inte lever det liv vi lever eller är som vi?

ANDRA RÅDET: **Var generös mot andra**

– Människor måste vara öppna och generösa gentemot varandra, säger Franciskus. Han uppmanar oss att ge av våra pengar och vår tid till dem som behöver vår hjälp och vår omsorg. Vi ska inte bara sitta passiva och titta på allt som händer runt omkring oss. Ge allt du har och sedan lite till, utmanar påven oss.

TREDJE RÅDET: **Hitta lugnet i tillvaron**

Franciskus uppmanar oss att röra oss varsamt genom tillvaron. Påvens inställning är att vi bör eftersträva en jämnvikt i våra liv såväl psykiskt som fysiskt.

FJÄRDE RÅDET: **Se till att din fritid är balanserad**

Påven Franciskus framhåller, som en konsekvens av det tredje rådet, att vi ska njuta av vår fritid. Han anser att konsumtionssamhället skapar ångest. I stället för att jaga efter mer prylar och arbeta för mycket, så bör vi söka enklare nöjen: leka med barnen, ta mer ledigt och leva i nuet. Han tycker vi ska avsätta tid till att umgås med varandra.

– Stäng av tv:n när ni äter och fokusera på samtalet vid matbordet, säger påven.

FEMTE RÅDET: **Söndagar bör vara en vilodag**

En gång i veckan bör vi ägna åt stillhet, familjeliv och inre behov för att ha en sund livsstil är Franciskus uppmaning. Vi ska inte alltid tänka på nästa steg i livet eller i arbetsveckan. Spendera din tid väl genom att söka en inre balans genom att ge dig själv tid. Glöm inte det.

SJÄTTE RÅDET: **Hitta innovativa sätt att skapa värdiga jobb för unga**

– Vi måste vara kreativa när det kommer till våra ungdomar. Hitta jobb åt ungdomar, säger påven oväntat. Ett arbete är avgörande för unga människors välbefinnande. Påven gör kopplingen: brist på jobb innebär brist på respekt för både oss själva och jorden. Arbetslösheten bland unga människor är en tickande bomb i våra olika samhällen världen över.

SJUNDE RÅDET: **Respektera och ta hand om vår natur**

– Miljöförstörelsen är en av de svåraste utmaningarna mänskligheten står inför, säger påven Franciskus. Vi ska respektera naturen, vilket innebär att vi inte ska förorena luft, förgifta floder och hugga ner skog urskillningslöst. Allt hör ihop. Vi och naturen hör ihop.

ÅTTONDE RÅDET: **SLUTA ATT VARA NEGATIV**

– Tala inte illa om andra. Det tyder på dålig självkänsla. Vi ska släppa negativa tankar snabbt. Det är bara hälsosamt, säger Franciskus. Klaga alltså inte på folk som irriterar dig eller hindrar dig i vardagen, utan släpp taget så snabbt som möjligt om negativa tankar. Livet är fullt av motgångar och elaka kommentarer som gör oss olyckliga. Därför behöver vi fokusera på det goda i livet.

NIONDE RÅDET: **Respektera andras övertygelse**

Påven säger något oväntat, att vi inte ska pracka på andra vår tro eller övertygelse. Påven förespråkar, att vi ska leva våra liv genom att föregå med gott exempel och vara goda föredömen. Vi ska alltså inte försöka övertyga andra om våra egna åsikter.

TIONDE RÅDET: **Arbeta för fred**

Vi lever i en tid då det pågår krig i världen. Påven Franciskus hänvisar till Jesu budskap: *Saliga är de som skapar frid.* Han uppmanar oss att tänka på hur vi kan skapa fred på jorden, liksom i det lilla sammanhanget.

–Inta en fredlig hållning. Det vill säga vara passiv ibland. Det är inte fel. Istället kan det i konfliktfyllda situationer vara proaktivt och dynamiskt med ett passivt förhållningssätt.

Dessa tio råd känns för mig utmanande. När nu allt är så annorlunda, så kanske vi kan reflektera över ett eller flera av Franciskus råd. Det som inte minst berörde mig var uppmaningen, att söka efter en inre balans i livet främst genom att släppa negativa tankar fort.

Jag önskar dig en välsignad advents- och jultid!
Kyrkoherde Lars Viper