

Månadskalender

Östersunds församling *Maj 2025*

Innehåll

Gudstjänster
Högmässor
Drop in-dop
Drop in-vigsel
Lunchkonserter
Vårkonserter
Öppet Kyrkis
Miniorer och Juniorer
Mötesplatser
Själavårdsmottagning
Gökotta

Missa inte: Orgelkonsert med
tonbilder från Dalarna

*”Må hoppets Gud fylla er med
all glädje och frid i tron, så att
ni överflödar i hoppet genom
den helige Andes kraft”*



**Svenska
kyrkan**



Gudstjänster Konserter Evenemang



Gamla kyrkan

Måndag 19/5 19:00

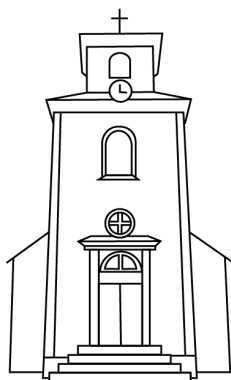
Vårkonsert med Mariakören

Välkommen till Mariakörens vårkonsert! Vi sjunger sånger om våren, kärleken och livet. Mariakören, Annika Hansander, körledare och piano, Stig Rennestraum, slagverk.

Söndag 25/5 19:00

Sinnesrogudstjänst

Sinnesrogudstjänst är en gudstjänst med rötter i tolvstegsprogrammet. En plats med fokus på livsförändring, gemenskap, delande av livsberättelser, bön och musik. Sjung i Sinnesrokören! Den här gången är temat "Sinnesrobönen". Ingen anmälan. Fika efteråt. Lena Tågefäldt, Marie Strandgren, Acki Schweitzer



Lunchkonserter

Alltid onsdagar i Gamla kyrkan kl 12:00.
Programlängd cirka 45 minuter. Fri entré.
I samarbete med Estrad Norr.

Onsdag 7 maj

Gammeldansmusik

med Tiljans spelmän.

Onsdag 14 maj

Hildas kapell

Från visa till swing.
Hildegund Forslund, sång.
Peter Graae, gitarr.
John Chapman, saxofon.
Walter Granlund, bas.
Lasse Forsberg, trummor.

Stora kyrkan

Lördag 3/5 18:00

Helgmålskonsert – orgelkonsert med tonbilder från Dalarna

Organisten Kira Lankinen bjuder på ett program med vackra melodier och härliga harmonier som bottnar i den frodiga folkmusiken från Dalarna med nyskrivna verk av Olle Lindberg och Anna-Karin Klockar.
Hanna Brande, Mirella Sarp.

Söndag 4/5 11.00

Högmässa

Högmässa med barnens predikan.
Kyrkkaffe efter högmässan.
Hanna Brande, Mirella Sarp.

Onsdag 7/5 08:00

Morgonmässa

En stilla stund att börja dagen med.
Emilia Holmlund, Annika Hansander.

Söndag 11/5 11:00

Högmässa

Högmässa med barnens predikan.
Cantilenakören medverkar med körsång.
Kyrkkaffe efter högmässan.
Lars-Åke Wikström, Ingrid Grahm.

Onsdag 14/5 08.00

Morgonmässa

En stilla stund att börja dagen med.
Hanna Brande, Ingrid Grahm.

Söndag 18/5 11:00

Högmässa

Högmässa med barnens predikan. Solosång av Anna Tirén och Lisa Eriksson. Kyrkkaffe efter högmässan. Emilia Holmlund, Mirella Sarp.

Onsdag 21/5 08:00

Morgonmässa

En stilla stund att börja dagen med.
Lars-Åke Wikström, Nicklas Strandberg.

Torsdag 22/5 18:30

Ungdomsmässa: #Själkänsla

Välkommen till ungdomsmässa med temat "själkänsla". Ungdomskörer från Östersund, Frösö Sunne Norderö, och Häggenås Lit Kyrkås församlingar tar oss igenom sorgens fem faser med sång och musik.
Emilia Holmlund.

Söndag 25/5 11:00

Högmässa

Högmässa med barnens predikan.
Motettkören medverkar med körsång.
Kyrkkaffe efter högmässan.
Lars-Åke Wikström, Marie Strandgren,
Nicklas Strandberg.

Onsdag 28/5 08:00

Morgonmässa

En stilla stund att börja dagen med.
Hanna Brande, Annika Hansander.

**Ensam? Vill du ha
någon att prata med?**

Ring Seniorsamtal på 063-19 50 43.



**Pilgrimsvandring på
*Kristi himmelfärdsdag***

Följ med till Sunne kyrka på gökotta vid Pärilstigen kl 08:00 torsdag 29 maj. Därefter följer vi Pärilstigen på en kortare pilgrimsvandring. Ta med eget fika. Hör av dig om du behöver skjuts till Sunne: Mia Hamberg 070-623 27 37.

Med Frösö, Sunne, Norderö församling.
svenskakyrkan.se/frososunnenordero

Gudstjänster Konserter Evenemang



Lugnvikskyrkan

Söndag 4/5 15:00

Gudstjänst och firande av finsk morsdag

Välkommen att fira gudstjänst med finskspråkiga inslag i Lugnvikskyrkan! Medverkan av Eija Tuunanen och finska sånggruppen. Efter gudstjänsten är det finskt morsdagsfirande med tårta i Lugnviksrummet. Tervetuloa jumalanpalvelukseen Lugnvikin kirkkoon! Mukana Eija Tuunanen, pappi Maria Rystedt ja urkuri Mirella Sarp. Suomalainen lauluryhmä laulaa jumalanpalveluksessa. Sen jälkeen juhlimme Suomen äitienpäivää kakkukahveilla Lugnviksalissa. Maria Rystedt, Mirella Sarp.

Tisdag 13/5 19:00

Vårkonsert med Lugnvikskören och Frösökören

Välkommen till vårkonsert med café! Vi sjunger härliga sånger om vår, sommar och kärlek. Med solistinslag av våra körsångare. Mirella Sarp

Söndag 18/5 15:00

Gudstjänst med små och stora

Barnen medverkar med sång. Efter gudstjänsten är det middag. Kostnad: 50 kronor för vuxna, barn alltid gratis. Ragnhild Hamberg, Camilla Andersson, Margaretha Andersson, Mirella Sarp, Maria Rystedt.

Torsdag 29/5 08:00

Gökotta

Vid fint väder ute i lunden annars i kyrkan. Maria Stiberg spelar blockflöjt. Kyrkkaffe. För dig som brukar vara med på pilgrimsvandring Kristi himmelfärds dag, se separat annons om pilgrimsvandring i Sunne. Maria Rystedt, Mirella Sarp,

Marielundskyrkan

Torsdagar 18:30

Meditativ mässa

(Inställt 29 maj) En stilla veckomässa med bibelmeditation och gemenskap. Mia Hamberg

Söndag 11/5 15:00

Söndagsmässa

Hemgruppen medverkar under gudstjänsten. Kyrkkaffe. Liten vernissage av Målargruppen i samband med kyrkkaffet. Mia Hamberg, Ingrid Grahn.

Drop in-vigsel
med föränmälan

6 juni, kl 11–16, Jamtli kyrka

Tisdag 20/5 19:00

Vårkonsert Östersunds vokalsemble

Östersunds vokalsemble med körsolister. Astrid Åslin-Kardin, flygel. Katarina Åhlén-Bergner, cello. Åsa Sjöberg-Björk, blockflöjt. Angelika Lindahl, sång. Ingrid Grahn, sång och dirigent.

Lördag 24/5 10:00–16:00

Drop in-dop

Vi erbjuder en enkel och högtidlig dopgudstjänst för alla åldrar. Kom som du är, själv eller med familj och vänner. Mer info på vår hemsida.

Söndag 25/5 15:00

Söndagsmässa med alla åldrar.

Avslutning för våra barngrupper i Marielund. Mat och glass efter mässan. 50 kr för vuxna. Barn gratis. Malin Heidenbeck, Miriam Westerblom, Mia Hamberg, Ingrid Grahn.

Odensalakyrkan

Söndag 4/5 15:00

Mässa

Med kyrkkaffe. Maria Olofsson, Carina Grinde, Annika Hansander

Söndag 18/5 15:00

Mässa

Med kyrkkaffe. Seniorakören medverkar med sång. Lars-Åke Wikström, Maria Olofsson, Annika Hansander.

Tisdag 27/5 15:00

Dukat bord

Välkommen på mässa kl 16.30! Efteråt blir det grillning och aktiviteter för hela familjen! 50 kr per vuxen, barn äter utan kostnad. Vardagslyx med chans att träffa nya och gamla bekantskaper över generationsgränserna. Maria Olofsson, Lisa Eriksson, Jenny Larsson-Blom, Annika Hansander.

Östersunds sjukhus

Varje vardag 09:00–09:30

Morgonbön

I Sjukhuskyrkans "Rum för ro och bön".

Onsdagar 14:00–15:00

Ekumenisk mässa

I "Rum för ro och bön", plan 5.

Vårkonsert *med Lugnvikskören*

Vårkonsert med café! Vi sjunger härliga sånger om vår, sommar och kärlek. Med solistinslag av våra körsångare. Under ledning av körledare Mirella Sarp

13 maj, 19:00
Lugnvikskyrkan



Vårkonsert *med Mariakören*

Vi sjunger sånger om våren, kärleken och livet. Medverkande: Annika Hansander, körledare och piano. Stig Rennestraum, slagverk.

19 maj, 19:00
Gamla kyrkan



Barn, familj och ungdom



Baby-, barnrytmik och sånglek

Församlingsgården

Musiklekar med rörelse och sång. En sångstund som vill leka, vagga, trösta, bekräfta och beröra. Mer info på svenskakyrkan.se/ostersund.

Miniminiorer

För barn i förskoleklass och årskurs 1. Anmälan på vår hemsida.

Marielundskyrkan

Onsdagar 14:30–16:00

Lugnvikskyrkan

Tisdagar 13:00–14:30

Odensalaskyrkan

Grupp 1 Måndagar 13.15–15:00

Grupp 2 Måndagar 15:00–16:30

Miniorer

För barn på lågstadiet. Anmälan på vår hemsida.

Lugnvikskyrkan

Åk 2–3 Måndagar 14:30–16:00

Åk 1 Torsdagar 13:00–14:30

Marielundskyrkan

Åk 2–3 Måndagar 14:30–16:00

Odensalaskyrkan

Åk 2–3 Tisdagar 14:00–16:30

Öppet kyrkis

Vår öppna förskola

Vi leker, pysslar, pratar om livet, sjunger tillsammans vid en liten samling, fikar och umgås med varandra. Främst för barn 0–3 år men även äldre syskon kan vara med.

Marielundskyrkan

Måndagar 09:00–11:30

Lugnvikskyrkan

Måndagar 09:00–11:30

Odensalaskyrkan

Fredagar 09:00–11:30

Församlingsgården

Fredagar 09:00–11:30

Babymassage

Marielundskyrkan

En stund av avslappning och välbefinnande där du och ditt barn kommer varandra nära. Mer info och anmälan till vårens grupper på svenskakyrkan.se/ostersund.

Malin Heidenbeck

Juniorer

För barn på mellanstadiet och åk 7.
Anmälan på vår hemsida.

Lugnvikskyrkan

Åk 4-5 Tisdagar 15:00-16:30

Åk 6-7 Torsdagar 15:00-16:30

Marielundskyrkan

Åk 4-7 Tisdagar 14:30-16:00

Odensalaskyrkan (inställt 1/5 och 29/5)

Åk 4-7 Torsdagar: 14:30-16:30.

Ungdomshäng

Stora kyrkan, torsdagar 15:00

(inställt 1/5 och 29/5)

För dig som är 13 år och uppåt. Hos oss kan du hänga, spela spel, göra läxor, snacka om livet och tro. Fika. Emilia Holmlund, Anders Nordvall, Albin Eriksson.

Du är viktig!

Var med och jobba under kyrkovalet i Östersund.
Vi behöver valförättare, röstmottagare och valvärdar.
Du får den utbildning du behöver av oss.



Läs mer om uppgifterna
och anmäl dig redan nu:

svenskakyrkan.se/ostersund/kyrkoval

Har du frågor:
Ring 063-19 50 00



Svenska
kyrkan

Kyrkoval

8-21 sept 2025

Mötesplatser Samtal Gemenskap



Församlingsgården

Tisdagar jämna veckor 13:00

Träffpunkten

En stund varannan vecka att se fram emot.
Vi fikar och umgås, sjunger och läser något.
Kontakt: Margareta Engdahl 063-19 50 46.

Odensal kyrkan

Tisdagar 10:00

Akvarell och luffarslöjd

En stunds gemenskap och kreativitet. Nya deltagare är varmt välkomna. Kontakt: Margareta Winge 072-212 24 78.

Tisdagar 12:30-14:30

Lectio Divina

Vi läser kommande söndags evangelietext.
Lectio Divina är ett sätt att närma sig bibeltexten genom att läsa, fundera och be tillsammans i grupp. Ingen förkunskap behövs. Med präst Maria Olofsson.

Torsdag 8/5 13:00

Man behöver träffas

Mötesplats med olika teman för manliga seniorer och andra män som har möjlighet dagtid. Välkommen att träffa nya bekanta.
Kontakt: Kristina Ekegerd 070-673 19 20

Måndagar jämna veckor 13:00

Klövercafé

Café med trevlig samvaro, andakt och fika.
Gäster medverkar med sång och musik.
Kontakt: Margaretha Andersson
063-19 50 27.

Lugnvikskyrkan

Torsdagar 10:00

Läsecirkel

Vi läser ur en bok som vi gemensamt valt, fikar och umgås. Upplevelse, gemenskap och kunskap. Kontakt: Karl-Erik Lind
070-366 91 59.

Torsdagar jämna veckor 12:00

Kyrklunch med andakt

Mötesplats med trevlig samvaro, andakt och lättare lunch. Gäster medverkar med sång och musik. Kontakt: Margaretha Andersson
063-19 50 27.

Torsdag 22/5 18:30

Stickcafé

En mötesplats där vi samlas och umgås, fikar, pysslar med textilier. till exempel ex stickar, virkar, syr, broderar. Ingen föranmälan.
Kontakt: Margaretha Andersson
063-19 50 27.

Marielundskyrkan

Fredag 23/5 16:30

Middag för enastående

En middag för ensamstående förälder tillsammans med sina barn. Middag, andaktssamling och möjlighet för dig och dina barn att leka och pyssla. Kontakt och anmälan: malin.heidenbeck@svenskakyrkan.se, 063-19 50 65.

Måndagar 13:00

Handarbetsgrupp

Varmt välkommen till gemenskap kring handarbete. Du tar med dig eget material och så fikar vi tillsammans. Kontakt: Annelie Gredander 063-19 50 03.

Onsdagar ojämna veckor 09:30

Målerigrupp

Varmt välkommen till dig som tycker om att måla, rita eller teckna. Vi ses varannan onsdag kl. 9.30-12:00 Du tar med dig eget material och så fikar vi tillsammans. Kontakt: Annelie Gredander 063-19 50 03.

Torsdagar 19:30

Väggrepp

Samtalsgrupp om att leva som kristen. För dig som brukar vara med på pilgrimsvandring Kristi himmelfärds dag 29 maj, se separat annons sid 3 om pilgrimsvandring i Sunne. Kontakt: mia.hamberg@svenskakyrkan.se 063-19 50 62.

Tisdagar ojämna veckor 12:00

Mat och prat

Vi möts till andakt, sopplunch och gemenskap. Dagens gäst presenteras på hemsidan. Kontakt: Annelie Gredander, 063-19 50 03.

Värmestugan, Kyrkgatan 51

Måndag 09:00-14:30

tisdag-fredag 08:30-14:30

Välkommen att värma dig, frukost alla dagar och lunch på torsdagar, ta en dusch eller låna dator och telefon. Men framför allt får du ta del av det mänskliga mötet i form av gemenskap, mänsklig värme och omsorg.

Dags för *Rullatorrally!*

4 juni, kl 13:00

Start: Gamla kyrkan

Målgång: Stora kyrkan

Kaffe, tårta och fina priser!

Anmäl dig gärna i förväg till

Thomas: 063-19 50 10





Självvårdsmottagning

I Östersund har nu en självvårdsmottagning öppnat – en plats dit du kan gå om du i lugn och ro vill prata med någon.

Självvård är kyrkans omsorg om hela människans inre hälsa – den andliga, existentiella och psykiska. Ett samtal mellan en enskild person och en präst eller en diakon i kyrkan kallas för ett självvårdssamtal.

Samtalet kan handla om det du bär på i ditt liv, som livets mening, en svår situation du befinner dig i, glädje och sorg eller tro och tvivel. Vi har erfarenhet av att det hjälper att prata. Präster och diakoner behandlar inte, självvård är inte terapi, utan samtal om livet och det som är viktigt för dig.

I det enskilda självvårdssamtalet har prästen eller diakonen tystnadsplikt, så du kan känna dig trygg. Samtalet är helt gratis.

Alla kan boka ett självvårdssamtal

Kontakta Östersunds församling så får du en tid.
Telefon: 063-19 50 00

Samtalstiderna för ett första samtal sker på tisdagar i samtalsrummet i Prästgården. Ingång från Artillerigatan 5.

Har du akut behov att prata med präst finns Jourhavande präst kvällar och helger. Ring 112 och be att få bli kopplad till Jourhavande präst.

- Om du behöver akut psykisk vård – ring 112
- För psykiatrisk vård – kontakta din närmaste vårdcentral



**Svenska
kyrkan**

Självvårdssamtal i Prästgården är ett samarbete mellan Östersunds, Frösö Sunne Norderö och Häggenås Lit Kyrkås församlingar.



Orgelkonsert med tonbilder *från Dalarna*

Kira Lankinen bjuder på ett program med vackra melodier och härliga harmonier som bottnar i den frodiga folkmusiken från Dalarna. Med nyskrivna verk av Olle Lindberg och Anna-Karin Klockar.

3 maj, 18:00
Stora kyrkan

Drop in-dop



Lördag 24 maj
10:00–16:00
Marielundskyrkan

För alla åldrar! Läs mer på:
svenskakyrkan.se/ostersund



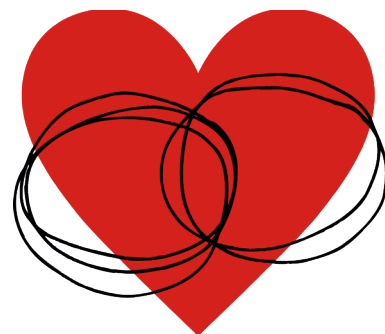
Fira valborg i *Gamla kyrkan*

30 april, 17:00–19:00

Stora kyrkans manskör sjunger traditionsenliga sånger på trappan till Gamla kyrkan. Vi går sedan in i kyrkan vid 18:00 för vårkonsert och vårtal av studentpräst Maria Rystedt.



Till dig som inte är medlem



Svenska kyrkan Östersund betyder kyrkor, gudstjänster, körer och musik – men också ett stort socialt arbete. Dit hör till exempel stöd till hemlösa och utsatta, besök hos gamla och sjuka och jourhavande präst. Vi har öppna förskolor, ungdomsgrupper, individ- och familjerådgivning och

samtalsgrupper för människor i sorg. Vi finns i Trygghetens hus, vid Mittuniversitetet, bland hemlösa i Värmestugan och på Östersunds sjukhus där Sjukhuskyrkan ger stöd och tröst. Som medlem är du med och gör allt detta möjligt. Tack!

Ja, jag vill bli medlem i Svenska kyrkan.

Var vänlig markera de svar och uppgifter som du känner till eller lämna dessa obesvarade.

- | | |
|---|---------------------|
| ☐ Jag är döpt i Svenska kyrkan. | Namn: |
| ☐ Jag är döpt i annan kristen kyrkas ordning. | Personnummer: |
| ☐ Jag är inte döpt, men vill bli medlem och önskar undervisning om dop. | Adress: |
| ☐ Jag är konfirmerad i Svenska kyrkan. | Postnr & ort: |
| ☐ Jag är konfirmerad i en annan kristen kyrka. | Telefon: |
| | e-post: |
| | Namnteckning: |

Ovanstående uppgifter behövs för att vi ska kunna registrera ditt medlemskap. När det är klart får du en bekräftelse hemskickad. Dina personuppgifter behandlas enligt dataskyddslagen. Läs mer på svenskakyrkan.se/ostersund/gdpr

Klipp ut blanketten och lämna till
Församlingsexpeditionen.
Vi sitter på Södra Gröngatan 33.
Inne på gården finns ett rött tegelhus,
expeditionen håller till en halv trappa upp.

Du kan också lämna blanketten i
brevlådan utomhus vid entrédörren eller
skicka blanketten till:
Svenska kyrkan Östersund,
Södra gröngatan 33, 831 35 Östersund.