

HELGEAND

ETT MAGASIN FÖR HELGEANDS FÖRSAMLING

NR 4

2024



Svenska kyrkan 
HELGEANDS FÖRSAMLING

VI SAMTALAR GÄRNA MED DIG. VÄLKOMMEN!

Temat för det här numret är välmående. Surgubben som bor i mig tänker att det talas för mycket om hur vi mår i dessa tider. Inpräntat i min ryggrad finns begreppet "Hälsan tiger still". Inget att snacka om, det är bara att bita ihop och jobba på. Lyckligtvis är inte detta den enda tanken som finns i mig. En annan del av mig inser att det är välgörande att få ventilera sitt mående. Jag drar mig också till minnes hur undersökningar visar att den grupp jag tillhör – medelålders män – mår sämre än vad som syns på ytan. Man stänger in och lagrar destruktiva tankar som till slut blir en allt för tung börda att bära. Konsekvensen av det beteendet kan bli katastrofal.

En annan metod är att i ett tryggt sammanhang öppna sig för en annan människa. I kyrkans liv finns utrymme för att öppna upp även det allra mörkaste som finns i oss. Jag har vid några tillfällen tagit emot bikt i min tjänst. Den som biktas får då möjlighet att sätta ord på den handling man ber om förlåtelse för. Det finns upprörda frågor kring bikten:

"Är det bara att komma och be om förlåtelse och sedan är allt bra?". Svaret är både Ja och Nej. Ja – Gud ger absolut förlåtelse som ingen människa kan stå i vägen för. Nej – allt är naturligtvis inte bra sedan. Sådana mirakel händer sällan i verkligheten.

Samtidigt är min upplevelse vid dessa tillfällen att något konkret och fysiskt händer i rummet. Verklighet ångar känns på ett sätt som nästan är gripbart. Orden som formuleras i de stunderna blir tunga och verkliga. Efteråt, när förlåtelsen uttalas känns det som när man vädrar i ett instängt rum, det infinner sig en friskhet och luften är plötsligt lättare att andas.

I kyrkan finns möjlighet till samtal, själavård och bikt. Det är inte samma sak. Samtal är vi i församlingen öppna för så ofta vi kan. Det kan handla om olika saker, allt från lättsamma ämnen till svåra och djupa frågor. Alla vi som jobbar i Helgeand gläds åt att samtala med er och försöker göra oss tillgängliga för samtal så ofta vi kan. Själavård handlar

om att man under en kort eller lång period samtalar med präst eller diakon som har tystnadsplikt. Den som leder samtalet lyssnar och ställer frågor. Ofta behöver den som tar emot själavård bearbeta någon problematik i sitt liv. Själavårdaren kan hjälpa den som kommer att hitta nya perspektiv.

Bikt handlar om att få förlåtelse för en förseelse man har begått. Det kan vara vad som helst, stort eller litet. Bikt utförs av präst som har absolut tystnadsplikt.

Att kontakta någon i församlingen för samtal kan kännas väldigt främmande. Därför vill jag säga med eftertryck: Vad du än vill tala om kommer du att bli bemött med respekt. Du behöver inte tro på något speciellt för att söka någon av oss för samtal. Vi står tydligt rotad i vår kristna tro, men du som kommer får tro vad du vill. Vi respekterar dig som du är. Välkommen!



Ola Fornling
Församlingssherde



KONTAKTA OSS

Svenska kyrkan i Lund, växel: 046-71 87 00
Bokning av dop och vigsel: 046-71 88 88

Helgeands församling:

Församlingsexpedition: 046-71 88 03

Besöksadress: Nordanväg 11, Klostergården C

Postadress: Box 1096, 221 04 Lund

E-post: helgeandsforsamling@svenskakyrkan.se

Hemsida: svenskakyrkan.se/lund/helgeand

Facebook: facebook.com/helgeand

Ola Fornling, församlingsherde

046-71 88 30, ola.fornling@svenskakyrkan.se

Patrik Carlsson, präst

0761-49 23 78, patrik.carlsson@svenskakyrkan.se

Anja Moqvist, präst

046-71 88 87, anja.moqvist@svenskakyrkan.se

Anne Ekberg, diakon

046-71 88 12, anne.ekberg@svenskakyrkan.se

Larsåke Sjöstedt, organist

046-71 87 51, larsake.sjostedt@svenskakyrkan.se

Karin Grönberg, organist

046-71 89 64, karin.gronberg2@svenskakyrkan.se

Annica Forssell, församlingspedagog

046-71 87 56, annica.forssell@svenskakyrkan.se

Noa Börjesson, vik. vaktmästare

046-71 89 65, noa.borjesson@svenskakyrkan.se

Linnéa Malmqvist, husmor

linnea.malmqvist@svenskakyrkan.se

Terése G Bergström, kommunikatör

046-71 88 86, terese.bergstrom@svenskakyrkan.se

Marchen Adébo, församlingens ordförande

marchenadebo@gmail.com

sensus

Församlingen samarbetar med Sensus studieförbund.

INNEHÅLL

Bilden på framsidan tog jag för nästan tio år sedan en riktigt solig och varm dag i början av juni. Min långpromenad tog mig till hästhagen vid Källby ängar. Jag såg inte någon häst så jag gick in i hagen och längs med ån. Där, i gräset, låg hästarna. Som om det enda de kunde göra för att må bra i värmen var att lägga sig ner i gräset och då och då vifta lite med svansen. Det såg mycket fridfullt ut och jag tror de mådde mycket bra - dessutom blev jag glad av att se dem! Promenader får mig att må bra men det passar inte alla. Hästarna, som jag i det närmaste är rädd för, fick mig att må bättre. Kan djur få en att må bra? Om det och mycket annat finns att läsa i detta Helgeandsmagasin. Det finns stunder när vi människor inte mår så bra och det känns som om inget kan få en att må bättre. Utöver vården kan Svenska kyrkan vara en hjälpande kraft med samtal hos präst eller diakon eller en stunds samvaro med andra människor och en god kopp kaffe. Kontakta oss gärna! All uppgifter finns här intill.

Terése.

Välkommen till gudstjänst	4
Musik i Helgeand	5
Härliga körsång	6
Fråga djuren!	7
Vandring, vänskap och välmående	8
Tankar om välmående	9
Händer i höst	10
Skapelsetid 2024	11
Sprida hopp – Svenska kyrkans nya utseende	11
En röst från församlingen: Cecilia Lindblad	12

KONFIRMATION 2025

Vi har några platser kvar till vår lägerfria konfirmationsgrupp med konfirmationsdag den 22 februari 2025. Startdatum är den 15 september – kontakta församlingens pedagog Annica (annica.forssell@svenskakyrkan.se) och anmäl dig nu. Vi ser fram mot att träffa just dig!

VÄLKOMMEN TILL GUDSTJÄNST

SÖNDAG 1 SEPTEMBER

Fjortonde söndagen efter trefaldighet

11.00 Högmässa

SÖNDAG 8 SEPTEMBER

Femtonde söndagen efter trefaldighet

11.00 Högmässa

SÖNDAG 15 SEPTEMBER

Sextonde söndagen efter trefaldighet

11.00 Högmässa

SÖNDAG 22 SEPTEMBER

Sjuttonde söndagen efter trefaldighet

11.00 Högmässa

SÖNDAG 29 SEPTEMBER

Den helige Mikael's dag

11.00 Högmässa

SÖNDAG 6 OKTOBER

Nittonde söndagen efter trefaldighet

11.00 Högmässa

SÖNDAG 13 OKTOBER

Tacksägelsedagen

11.00 Högmässa

SÖNDAG 20 OKTOBER

Tjugoförsta söndagen efter trefaldighet

11.00 Högmässa

SÖNDAG 27 OKTOBER

Tjugoandra söndagen efter trefaldighet

11.00 Högmässa

LÖRDAG 2 NOVEMBER

Alla helgons dag

15.00 Minnesgudstjänst

17.00 Minnesgudstjänst

SÖNDAG 3 NOVEMBER

Söndagen efter alla helgons dag

Alla själars dag

11.00 Högmässa

SÖNDAG 10 NOVEMBER

Tjugofjärde söndagen efter trefaldighet

11.00 Högmässa

SÖNDAG 10 NOVEMBER

Tjugofjärde söndagen efter trefaldighet

11.00 Högmässa

SÖNDAG 17 NOVEMBER

Söndagen före Domsöndagen

11.00 Högmässa

SÖNDAG 24 NOVEMBER

Domsöndagen

11.00 Högmässa

*Med reservation för ändringar.
Se hemsida för uppdateringar.*

VARJE VECKA

TISDAG

8:30 Morgonmässa

ONSDAG

20:30 Kvällsmässa

TORSDAG

12:00 Middagsbön

Vid middagsbönen själaringer
vi för de avlidna i församlingen

LÖRDAG

17:00 Lördagsmusik

SÖNDAG

11.00 Högmässa
med barnens gudstjänst
Kyrkkaffe serveras efter mässan

*För Vandring och bön och
gudstjänsten Mitt i veckan
se separat anslag i församlingsgården
eller besök vår hemsida.*

*Vid Alla helgons dag håller vi två
minnesgudstjänster i kyrkorummet i
församlingsgården. Till minnes-
gudstjänsterna får närmast anhörig till
den som i Helgeands församling avlidit
under året en inbjudan. Under
gudstjänsten läser vi namnet på och tänder
ljus för de som inte längre är med oss.
Gudstjänsterna är öppna för alla delta i.*

*Efter den senare gudstjänsten gör vi den
traditionsenliga pilgrimsvandringen till
St Lars begravningsplats. Du kan läsa mer
om den på sidan 10.*

LÖRDAGSMUSIK

Varje lördag under terminstid bjuder vi in till en stunds musik i församlingsgården kl.17:00.

Lördagsmusiken framförs av både inbjudna gäster, våra egna musiker och olika körer.

Det är alltid fritt inträde och vi tar upp frivillig kollekt till vår musikverksamhet.

För aktuellt program, se kalendern på vår hemsida och följ oss gärna på Facebook.

Nedan ser du ett smakprov av höstterminens program som börjar den 31 augusti.

31 AUGUSTI, KL 17.00

George Bacos Sand, violin
Joel Slott, piano

14 SEPTEMBER, KL 17.00

Duo Silverträ
Sara Lindvall Brundin, flöjt
Jim Nilsson, gitarr

12 OKTOBER, KL 17.00

Aladdin-Trio
Sara Lindvall Brundin, flöjt
Henrik Svitzer, flöjt
Thomas Brundin, piano

26 OKTOBER, KL 17.00

Helgeands Gospelkör
David Henningsson, piano
Bo Riborg, bas
Annica Forssell, körledare

30 NOVEMBER, KL 17.00

Helgeandskören
Larsåke Sjöstedt, körledare

9 NOVEMBER KL 17.00

Singalong! Allsång med Disneylåtar.



Kom och sjung kända och mindre kända sånger ur flera Disneyfilmer tillsammans med Annica och Larsåke! Välkommen!

PROVA PÅ KÖRSÅNG

Nu kan du vid två tillfällen i början av höstterminen komma till prova-på-tillfällen för Jubilatekören och Helgeandskören.

Helgeandskören är en blandad kör med sopraner, altar, tenorer och basar. Jubilatekören är en damkör med sopraner och altar. Körerna övar en gång per vecka under terminstid och deltar vid olika mässor under året och medverkar vid lördagsmusiken.

Vill du veta mer kan du kontakta körernas körledare Larsåke Sjöstedt: larsake.sjostedt@svenskakyrkan.se.
Se nästa sida för information om Helgeands gospelkör.

10 SEPTEMBER, KL 18.30-20.00

Prova-på Helgeandskören

11 SEPTEMBER, KL 18.30-20.00

Prova-på Jubilatekören

ALICE BABS 100-ÅRSJUBILEUM

Titti Sjöblom och Ehrling Eliasson dyker i denna jubileumsföreställning djupt ner i den rika musikskatt som Alice Babs lämnat efter sig och blandar musik med gemensamma minnen och upplevelser av Alice Babs.

Sankt Peters Klosters församling firar Alice Babs 100-årsjubileum tillsammans med Helgeands församling och Sensus studieförbund.

KLOSTERKYRKAN
Måndagen den 21 oktober kl 19.00
Tisdagen den 22 oktober kl 12.00

HÄRLIGA KÖRSÅNG

Jag har alltid mått bra av att sjunga. En kör för så många positiva effekter med sig. En kör är ett socialt sammanhang att befinna sig i. Jag får lära känna människor och knyta nya vänskapsband. Jag får höra till en gemenskap av människor som tycker att körsång är lika roligt som jag. Det är också ett musikaliskt sammanhang att befinna sig i. Jag lär mig nya melodier, nya texter och nya klanger varje gång jag sjunger. Dessutom frigör körsång hormonet oxytocin, ett hormon som skapar välbefinnande och lugn. Det är något som jag upplever högst påtagligt på tisdagskvällarna när jag leder Gospelkören i Helgeands församlingshem. På tisdagarna kan jag ibland ha tre olika möten på för- och eftermiddagen. Jag kan vara ganska trött och stressad vid 16-tiden efter en sådan dag. Sedan leder jag körövningen kl. 18.30 och tänker att jag omöjligt kommer att orka jobba två timmar till. Men så börjar vi sjunga, kören och jag, och efter körövningen har jag ny energi och ett stort mått av välbefinnande. Blodtrycket sjunker och immunsystemet stärks.

Det pågår just nu flera olika projekt om körsångens hälsosamma effekter. Vid Stockholms universitet pågår forskning om hur körsång kan främja fysisk hälsa, emotionellt välbefinnande, socialt engagemang och kognitiva funktioner hos äldre. Syftet är att undersöka om åldrande kan fördröjas genom deltagande i körsång. Svenska Gospelverkstaden har precis inlett ett projekt om hur körsång kan främja psykisk hälsa hos framför allt unga människor. I det sammanhanget är Tensta Gospel Choir en förebild, som körledaren Cedwin Sandanam ibland beskriver som en "terapikör". Jag är alldeles övertygad om att båda de projekten kommer att kunna bekräfta sina hypoteser, att körsång både



fördröjer åldrande och främjar psykisk och existentiell hälsa.

Jag har alltid sjungit i kör. Eller, förresten, inte alltid. Jag började i Burträsk barnkör när jag var tio år gammal. Då hade jag i tio års tid tjatat på mina föräldrar att jag ville sjunga "på riktigt", inte bara ensam

på min cykel ute på tomten. I Burträsk fanns det ingen kör för barn förrän jag var tio år, och då kunde jag äntligen börja sjunga "på riktigt". Sedan dess har jag egentligen aldrig slutat att sjunga i kör.

Jag har sjungit i skolkörer, gospelkörer, musikaluppsättningar, vokalensembler, folkmusikensembler, oratoriekörer, kyrkokörer och damkörer. Jag började plugga i Uppsala 1995 och gick då med i Uppsala domkyrkas kör Schola Cantorum och efter avslutad lärarutbildning läste jag vid Ingensunds folkhögskola och vid Brunnskögs Musikpedagoglinje i Motala. 2015 flyttade jag och min familj från Uppland till Kävlinge och jag fick tjänst som pedagog här i Helgeand. För första gången sedan jag var tio år hade jag ingen kör. När en av kantorerna i församlingen slutade för en tjänst i en annan församling knep jag åt mig en av hans arbetsuppgifter, nämligen Gospelkören. Äntligen fick jag en plats i en kör, nu som körledare istället för körsångare. Jag har varit körledare för Gospelkören sedan 2016. Förhoppningsvis märks min passion för körsång i mitt körledarskap och förhoppningsvis smittar det av sig på körsångarna.

*Annica Forssell
församlingspedagog och körledare*

HELGEANDS GOSPELKÖR

Gospelkörens terminsstart är tisdagen den 27 augusti kl. 18.30. Vi har plats för fler! Hör av dig om du är nyfiken på att delta till körledare Annica Forssell: annica.forssell@svenskakyrkan.se

FRÅGA DJUREN!

Man brukar ju säga att hunden är människans bästa vän. Något många av egen erfarenhet kan bekräfta. Historiska fynd av gravplatser berättar att det varit så redan för de första människorna som vandrade upp till Skandinavien och slog ner sina bopålar här. Hunden var inte bara för vakt och en hjälp i jakten – den var också en vän och familjemedlem. De djur som vi människor har levat tillsammans med under årtusenden kallar vi för tamdjur eller husdjur. Självklart har det format både dem och oss. Att vi har förändrat djuren genom att låta dem flytta in med oss är rätt uppenbart – en tax är föga lik sin vilda förfader vargen.

Men hur påverkar djuren oss? Idag finns en hel del forskning som visar att det har tydligt positiva effekter på människors fysiska och psykiska hälsa att umgås med djur. Den lugna och behagliga känsla som många upplever när de klappar exempelvis en hund eller katt kan medicinskt förklaras av att frisättningen av må-bra-hormonet oxytocin ökar, vilket i sin tur sänker halten av stresshormonet kortisol. Idag utbildas både hundar och hästar för att fungera som terapeutiskt stöd och behandling av bland annat utmattningssyndrom, depression och anorexi. Om vi tar hästen som exempel så har den en lägre vilopuls och en långsammare andning än oss människor. När vi på ett tryggt sätt är nära en häst påverkar det rätt så omgående vår andning och puls, som helt enkelt anpassar sig efter hästens. Ett annat exempel är kattens spinnande, som många upplever som rogivande. Det surr ljud vi hör från den spinnande katten innebär en lågfrekvent stimulering som minskar upplevelsen av smärta och samtidigt stöttar kroppens naturliga läkeprocesser.

Ja det är faktiskt så djuren har en sådan stark positiv påverkan på oss att vi inte ens behöver vara i direktkontakt med dem för att de ska öka vårt välmående. Det

är alltså inte bara våra husdjur som kan bidra till vårt välmående utan detta gäller även vilda djur. En brittisk studie av besökare i en safaripark visade nyligen att besökarna hade lägre kortisolnivåer i blodet och kände sig på bättre humör redan efter en kvarts besök i parken. Att naturen och djurlivet i vår närmiljö har samma positiva effekt är högst sannolikt. Lyssna på fågelkvittret en stund (det finns där nästan hela tiden när vi lyssnar efter det) och se hur det påverkar din andning? Ta en promenad i gryning eller skymning och se vilka djur du möter, det kan påverka både dagsform och nattsömn mer än vi anar.

Det verkar dessutom vara så att vi inte ens måste träffa djuren för att de ska få oss att må bättre. Studier visar nämligen att det räcker att titta på en hund på en skärm för att våra kroppar ska producera mer oxytocin. Jag misstänker att vi här har förklaringen till att vår svenska älgstam via livekameror följs av människor över hela världen i "Den stora älgvandringen" och att några av de största kontona på sociala medier idag handlar om en fyrbent köttätare. Det är inte en slump att vi fastnar framför klipp av gulliga djur när vi känner oss stressade, oroliga eller ledsna.

"Fråga djuren, de kan lära dig, himlens fåglar kan ge dig svar." (Job 12:7) Rådet kommer från Jobs bok i gamla testamentet där den olycksdrabbade Job kämpar med att hitta en mening med sitt liv.

En som tog detta råd på största allvar, och som mer än någon annan verkar att



Foto: Klara Melin

ha förstått djurens läkande roll i Guds skapelse, är Franciskus av Assisi, en köpmannason i högmedeltidens Italien. Efter att ha övergivit ett liv i lyx hittade Franciskus sin plats bland de mest utsatta i samhället, och där fann han också djuren. Resten av sitt liv ägnade Franciskus åt att göra livet lite lättare för de som hade det svårast och runt omkring honom i det arbetet fanns ständigt djuren. Fler följde hans exempel och det växte fram ett ordensliv, Franciskanorden. Efter sin död blev Franciskus helgonförklarad som den helige Franciskus – djurens skyddshelgon – och är idag ett av katolska kyrkans mest älskade helgon. Vad färre känner till är att det var Franciskus som 1223 skapade den första julkrubban, för att gestalta julens budskap om Guds människoblivande. Maria, Josef, det lilla Jesusbarnet, men i Franciskus julkrubba finner vi också åsnan och oxen, som bidrar med lugn och trygg värme i den mörka natten när födslovändorna vänds till lycka över livets mirakel.

Anja Melin Moqvist
präst

VANDRING, VÄNSKAP OCH VÄLMÅENDE

Något jag gjort, och förhoppningsvis fortsätter att göra när livet har satts på paus eller tillfället ges, är att jag åker ner och vandrar Camino de Santiago. Jag har gjort det nästan vartannat år sen jag tog studenten för nästan 10 år sen. Det är ingen slump att själen ständigt längtar efter att åka ner och vandra igen; när jag är där nere och vandrar nollställer jag mitt mående. Allt jag kanske dras med, tankar som gnager och oro för framtiden bearbetas, sätts i perspektiv eller får lösningar. När jag vandrar och släpper mitt vanliga liv ges utrymme för själen, jag lyssnar på kroppen och tankar reds ut i frid utan stress. Det är en bekymmerslös och beroendeframkallande tillvaro: allt man behöver bärs på ryggen, man går så länge man känner för det, vilar när man behöver, äter när man är hungrig, tar en kaffe när man är sugen och ett glas vin då och då. Det är en populär led så man stöter ständigt på folk i alla åldrar (kan säga att 20-åriga jag drog ner medelåldern på vandringen rejält) och nationaliteter, människor med fantastiska livsberättelser och lärdomar. Man lär känna varandra snabbt och på djupet, delar måltider och sover i samma sovsal. Man blir inspirerad av andra, frågar

om råd och delar med sig. Vandrigen har hjälpt mig mycket i mitt välmående här hemma; jag är mer nyfiken på människor runt omkring mig, jag har lättare att stanna upp lite då och då och bara lyssna på kroppen. När jag känner att jag behöver det, tar jag mig ut till närmaste skog och promenerar en timme eller två för att ge själen ro.

Noa Börjesson

Bilden har Noa tagit någonstans längs vägen under den senaste vandringen. Är du nyfiken på att pilgrimsvandra hittar du information och inspiration på paxwalk.se



JOURHAVANDE PRÄST

Jourhavande präst erbjuder akut samtals- och krisstöd och är en del av Svenska kyrkans själavård. Jourhavande präst lyssnar, och det som sägs stannar mellan er.

Du når jourhavande präst alla kvällar 21.00–06.00.
Ring 112 och fråga efter jourhavande präst.

Läs mer på hemsidan:
svenskakyrkan.se/jourhavandeprest

ATT ÅLDRA PÅ ANDLIG VÄG

Vill du vara med i en grupp där vi samtalar och läser om åldrande?

”Min önskan och förhoppning med boken är att den skall hjälpa människor att genomleva den sista, men inte enkla, delen av livet, på ett harmoniskt och fruktbart sätt.” Skriver Piet van Breemen SJ om sin bok *Att åldras på andlig väg*.

Boken ligger till grund för våra samtal.

Start i början i oktober/november.

Kontakta diakon Anne Ekberg om du vill vara med eller har frågor: anne.ekberg@svenskakyrkan.se

TANKAR OM VÄLMÅENDE

I detta nummer av Helgeandsmagasinet kan vi läsa om välmående ur olika perspektiv och vad som får oss att må bra är individuellt. Därför har vi nyfikat frågat personer i vår församlings omgivning: vad får dig att må bra?



Björn

– Vara med familjen. Att vara ledig. Vi har en stuga i Norrland och att få vara där och fiska, plocka bär och ha tid tillsammans är värt mycket. Vi träffar även släkten där. Att kunna gå ut i skogen känna på tystnaden, man hör bara vinden susa i träden och fågelsången. Det får mig att må bra.



Linn

– Att vara med familjen och att träna. Njuta varje dag och att ha roligt.

Leo

– Mac!

Liam

– När man haft en väldigt bra dag när mycket bra har hänt, som att man fått bra betyg, hört goda nyheter och man kanske har fått en ny kusin.

Mac

– Nya leksaker, att bli klappad och få uppmärksamhet.



Djur och natur förstår vi är många väg till välmående. Den Helige Franciskus av Assisi (1181-1226) är djurens skyddshelgon och de var ständigt nära honom. Han såg naturen som en plats där Guds kärlek manifesterades. Hans förhållningssätt till både djur och människa sägs ha varit densamma och han predikade för båda. Mest känt är hans Predikan för fåglarna. Läs mer om Franciskus på sidan 7.



Pauline

– Dans och musik! Jag dansar alltid, hemma varje dag och en del ute också. Jag tror det är primalt, att det finns i vårt DNA att dansa och att dansa tillsammans. Bara titta på små barn när man sätter på musik, de rör på sig direkt.



Mattias

– Att springa långt och länge. Det är skönt i huvudet och tankarna springer också iväg.



Viola

– Jag satte precis på meditation i mina hörlurar. Det är en sak som får mig att må bra. Träning, att springa långsamt och regelbundet. Att hitta stillheten och lugnet och det finns många vägar dit. Min tro är också viktig för mig och att hjälpa andra.

HÄNDER I HÖST

MITT I VECKAN

Släpp vardagsbestyren en stund – välkommen att fira gudstjänst för små och stora, lyssna på saga, pyssla och äta mat tillsammans. Vi träffas fyra onsdagar i höst mellan kl 16.30 och 18.30.

25 september: Katten. En ritsaga.

30 oktober: Kaninlandet: alla är lika

20 november: En värmande vante.

18 december: Gumman som ville ha en hustomt.

Önskar du äta föranmäler du det till husmor Linnea Malmqvist på epost: linnea.malmqvist@svenskakyrkan.se.

Det är också till Linnea du hör av dig med eventuella allergier eller matpreferenser.



TRIVSELTRÄFF

Våra trivselträffar är det perfekta sättet att avsluta veckan på och ger en trivsamt ingång till helgen. Vi ses mellan kl. 14.00 och 16.00 i församlingens bibliotek över fika och goda samtal. Några av oss handarbetar men det är inget måste. Du är välkommen att komma som du är och vill du bara stanna till en kort stund för en kopp kaffe går det alldeles utmärkt!

Husmor ordnar med fika till självkostnadspris (20kr).

Ingen föranmälan behövs men du får gärna höra av dig till husmor om du har någon allergi eller matpreferens. Se epost ovan.

Varmt välkommen.

STORMÖTE

Den 6 november bjuds du in till stormöte i Helgeands församling. Under ledning av församlingssherde Ola Fornling diskuterar vi kyrkans och församlingens reparation och ombyggnad samt vad det innebär för församlingen att bli diakonal nod.

Mötet börjar kl. 18.30 och slutar 20.15 där vi tar en kort paus innan kvällsmässan som börjar kl 20.30. Varmt välkommen att delta.

TORSDAGAR I HELGEAND

Från den 29 augusti kan du åter, efter sommaruppehåll, äta lunch i församlingens gård, direkt efter middagsbönen som är kl. 12.00. Lunchen kostar 50kr. Från den 26 september kan du stanna kvar efter lunchen och lyssna på föredrag. Programmet för hösten släpps i september. Håll utkik på vår hemsida eller kom inom församlingens gård. Föredragen är kostnadsfria.

VANDRING TILL SANKT LARS

Följ med oss på vår traditionsenliga pilgrimsvandring på Alla helgons dag när vi vandrar till Sankt Lars begravningsplats för att hedra minnet av de patienter som mellan åren 1895 och 1951 begravdes här. Vi vandrar långsamt med tända lyktor (ca 1,5 km enkel väg) och avslutar med en andakt på begravningsplatsen. Tillbaka i församlingens gård bjuds det på kaffe och smörgås. Samling på kyrktorget kl. 18.00, lördagen den 2 november.



SKAPELSETID 2024

HOPP OCH HANDLING – TILLSAMMANS MED SKAPELSEN

Skapelsetid kallas den tid som inleds den 1 september, världsböndagen, och avslutas den 4 oktober, på den Helige Franciskus dag. Det är ett världsvitt initiativ där kyrkor och samfund i bön, gudstjänst och handling söker vägar att värna om vår planet, något som alltid görs men som uppmärksammas än mer denna period varje höst.



Årets skapelsetid har temat "hopp och handling – tillsammans med skapelsen" (To Hope and Act with Creation) som bygger på Romarbrevet 8.19–25.

I Helgeands församling låter vi högmässorna den 8 och den 22 september inspireras av skapelsetid.

Den 7 september ordnar Grön kyrka i Lund, bestående av Västerkyrkan (Eumenia), Helgeands församling och Dominikanbröderna, en pilgrimsvandring på skapelsetidens tema. Detta är en vandring i ekumenikens tecken då vi vandrar från Helgeandskyrkan och under dagen kommer att stanna i både Västerkyrkan och i trädgården på Sandgatan i Maria Magdalena konvent. Delar av vandringen sker i tystnad. Vandringen blir högst 15 km lång.

Vill du vara med och vandra kontakta vår diakon Anne Ekberg på epost anne.ekberg@svenskakyrkan.se.

Håll dig uppdaterad:

Hemsida: svenskakyrkan.se/lund/helgeand
Facebook: facebook.com/helgeand

Helgeandsmagasinet som pdf:
svenskakyrkan.se/lund/helgeand/helgeandsmagasinet

Bli medlem:

Hemsida: svenskakyrkan.se/medlem

Sprida hopp

Ny profil och logotyp för Svenska kyrkan

Nästa nummer av Helgeandsmagasinet kommer med nytt utseende. Kanske har du redan noterat att en del affischer i församlingsgården och annonser i Svenska kyrkans olika kanaler har ett annat utseende och andra färger?

Svenska kyrkan släppte innan sommaren en ny grafisk profil och en ny logotyp som syftar till att ytterligare förstärka Svenska kyrkans närvaro och budskap och öka igenkänningen för kyrkans kommunikation.

Den nya profilen är inspirerad av kyrkfönstrens ljusspel och med ljuset vill vi sprida hopp. Hoppet är en grundpelare i kristen tro. Det gestaltas ofta i form av ljus – ljusets seger över mörkret – ett budskap vi vill förmedla till var och en. Från och med sommaren 2024 kommer alla affischer, annonser och hemsidor att präglas av den nya formen och de nya färgerna.



Pilgrimsvandra eller *sträcka på benen?*

Upptäck sommarkyrkan.
Ladda ner appen **Kyrkguiden**.



Bild från Svenska kyrkans sommarkampanj med ny logo och nya typsnitt



en röst från församlingen

Vad får oss att må bra? En stor fråga som vi ägnar detta nummer av Helgeandsmagasinet till. Nedan kan du läsa Cecilias vackra beskrivning av vad som både har hjälpt och hjälper henne att må bra.

Det är med glädje som jag här ska skriva om mitt välmående, men det gäller inte hur jag har det nu i semestertid utan under den del av året då jag har tillgång till aktiviteter som är viktiga för mitt välbefinnande.

Det allra viktigaste tycker jag är min känsla av självständighet. Jag är 94 år gammal, lever ensam i en lägenhet och klarar mig utan hjälp utifrån. Jag cyklar och handlar, lagar min mat, städar mitt hem och sköter min ekonomi och mina mediciner. Och detta ger mig varje dag en känsla av både glädje och stor tacksamhet över mitt liv.

Jag njuter av att ta hand om min kropp genom fysisk aktivitet. När jag var yngre åkte jag skidor och skridskor, och under en period spelade jag fotboll och landhockey. Nu har jag som äldre möjlighet att regelbundet gå på Träffpunktens balansgympa och att dessutom gympa med Sofia på TV, och det får mig att må bra både fysiskt och mentalt. Och för att vila efter veckans fysiska ansträngningar och kunna slappna av och få ro i själen är Träffpunktens mediogympapass på fredagar utmärkta.

Närhet till andra människor är väsentligt för vårt välbefinnande. Själv har jag varit gift och fått två söner och fyra barnbarn, som jag har god kontakt med. Men när jag skilde mig och skaffade mig min nuvarande bostad kände jag att jag inte ville leva ensam. Och jag lyckades via en bekantskapsannons hitta en härlig livskamrat, som jag levde med i närhet och kärlek i 37 år fram till hans död 2022.

Det är inte lätt att ersätta en sådan närhet, och jag kände stor sorg. Men jag fick möjlighet att under en lång tid regelbundet få träffa den rare Helgeandsprästen Jens och bearbeta min sorg. Och genom de fina och personliga samtalen med honom fick jag, som tidigare inte hade haft någon klar kristen tro, efter hand en närhet till Jesus, som för mig blev en Gud i människoskepnad som gav mig lugn och trygghet.

När Vårdcentralen St. Lars under våren 2023 ordnade sammankomster med råd för oss äldre fick jag kontakt med en kvinna som befann sig i ungefär samma situation som jag. Hon hade mist

sin älskade man, levde ensam och hade ingen att prata med. Jag föreslog att vi skulle träffas och tala personligt med varandra. Och det har vi gjort och gör fortfarande en eftermiddag varannan vecka. Och det gör oss båda så gott.

Min allra bästa väninna bor i Danmark. Vi har följt varandras liv sedan vi var unga och har gjort långa, givande resor tillsammans. Nu orkar vi inte längre ens göra resan över Sundet för att hälsa på varandra. Men varje vecka vid en avtalad tid ses vi på Face Time och känner oss nära varandra.

Människan mår bra av att kunna hjälpa andra. Jag var i många år aktiv i Amnesty, och vår grupp i Lund lyckades på 1980-talet hjälpa en kvinna i Rwanda, som satt i fängelse under vidriga förhållanden, att bli fri. Vi blev mycket nära vänner och har varm kontakt. Det känns också bra för mig att varje månad via autogiro kunna ge ekonomiskt bidrag till föreningar som hjälper människor i världen som har det svårt.

För 10 år sedan såg jag ett anslag om att man sökte fler medlemmar till Helgeandskyrkans gospelkör. Jag anmälde mig, och det ställdes inga krav på provsjungning, det räckte med intresse. Och sen dess har jag med glädje låtit min altstämma ingå i kören och är glad att jag vid min höga ålder klarar av att sjunga och läsa noter. Det är ju bevisat att man både fysiskt och psykiskt mår bra av att sjunga, speciellt i kör. Och det stämmer för mig. Efter varje körkväll får jag hem på min cykel glatt sjungande. Så ett stort tack till dig, kära Annica, för att du med så stor glädje och entusiasm leder vår kära kör. Och tack också till våra suveräna musiker Bo och David.

Sen höll jag på att glömma naturens välgörande kraft. Mina ryggproblem gör att jag inte längre klarar att göra sköna promenader i naturen, men jag älskar att kunna cykla runt på stigar här i närområdet och njuta av blommor och träd och fågelsång och kanske ha med mig hem en bukett vilda blommor.

Cecilia Lindblom