

Helgeand

Ett magasin för Helgeands församling
Nr 3, 2026



Svenska
kyrkan

Lund

Vilan är välsignad av Gud

En aspekt av att välsigna någon eller något är att ge beskydd. När Gud lägger in vilan i skapelseprocessen som det beskrivs i Bibelns början, är det för att vilan är hotad och därför behöver värnas. Gud ger senare vilan en regel för att vi inte ska försumma den: Tänk på vilodagen så att du helgar den! Tråden tas sedan upp av Jesus som säger: ”Kom alla ni som är tyngda av bördor, jag ska skänka er vila”. Det är en uppmaning att ta på allvar. Problemet med mänskligheten är inte att vi vilar för mycket, utan att vi gör för mycket av fel saker.

Det finns en skapelsegiven puls mellan aktivitet och vila hos allt levande. Men människan, som är listig, har hittat på sätt att kringgå vilan för att kunna maximera aktiviteten. Nu har vi dock märkt att vi inte mår bra av att agera på det sättet. Då kan man tänka sig att vi drar slutsatsen att vi behöver ta ett steg tillbaka för att må bra, men det sker inte i någon större utsträckning. Vår lösning blir i stället att skapa mätbarhet. Med hjälp av klockor på armen eller nya digitala lönesystem tänker vi att vi ska få kontroll över vila och återhämtning och därmed må bättre.

Problemet är att vi inte mår bättre. Vi mår som kollektiv sämre, trots att vi kan mäta både REM sömn och arbetstid.

Jag själv äger förvisso en pulsklocka och har fascinerat följt hjärtrytm och återhämtning i dess

tilldragande diagram av färg och form. Till en början gav klockan mig kontroll och jag kämpade för att siffrorna som mätte både aktivitet och vila skulle bli som jag ville ha dem. Det var ganska kul, men gjorde mig varken utvilad eller vältränad.

Nu ligger klockan urladdad på en hylla och varje gång jag ser den tomma, svarta displayen stirra på mig som ett öga får jag ett styng av dåligt samvete.

Jag vet att andra har stor hjälp av digitala mätmetoder, och det är gott så. Men för mig finns det ett annat fenomen som skapar vila: Kvällsmässan 20.30 på onsdagar i Helgeandskyrkan. Den tar en halvtimme. Jag får lyssna till musik, sjunga Taizesånger och vara stilla i en gemensam tystnad under fem minuter. Det är en kravlös stund mitt i arbetsveckan där jag bara får vila i Guds nåd, prestationslöst. Gud talar till mig genom bibelord och sakrament, möter min trötta kropp med kärlek och omsorg. Det händer att jag går in i mässan nästan yr av stress och trötthet, fylld av mina egna tankar och oroshärdar som under dagen byggts upp till en rundgång i hjärnan. När mässan är slut känner jag mig däremot mirakulöst utvilad och fokuserad. I mässan möter jag Kristus i bröd och vin. Kanske talade han ändå sanning i det tidigare nämnda citatet: Kom till mig alla ni som är tyngda av bördor, jag ska skänka er vila.



Men viktigast: Glöm inte att Gud välsignar din vila! Låt ingen ogudaktig kraft ta den ifrån dig.

Med önskan om en vilsam och välsignad sommar!

Ola Fornling
Församlingsherde

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

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

Kristina Nielsen Jerneck, präst
046-71 88 02, kristina.nielsenjerneck@svenskakyrkan.se

Åsa Egnér, präst
046-71 88 25, asa.egner@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

Jonatan Forkman, vaktmästare
046-71 89 65, jonatan.forkman@svenskakyrkan.se

Linnéa Malmqvist, husmor
046-71 89 13, linnea.malmqvist@svenskakyrkan.se

Terése G Bergström, kommunikatör
046-71 88 86, terese.bergstrom@svenskakyrkan.se

Eva Queckfeldt, församlingsrådets ordförande
eva.queckfeldt@gmail.com

Fånga dina glimmers...

Har du hört talas om glimmers? Nej, det hade jag inte heller gjort och när jag hörde tv-inslaget på lite avstånd där man diskuterade glimmers tänkte jag 'Åh. Nej. Inte en ny sån där leksak som ingen ändå inte förstår vad man ska använda den till...'

Glimmers är ingen leksak. Glimmers är 'mikroögonblick av glädje, lugn och trygghet' och ett relativt nytt begrepp inom psykologin och beskrivs bäst som motsatsen till triggers, det som sätter igång vårt stress- och försvarssystem. Om vi kan lära oss att hitta våra glimmers så kommer vi må bättre och bli lyckligare, sa återhämtningsforskaren i tv. Lugnet och vilan kommer oss närmre om vi kan fånga våra glimmers, plocka fram dem vid behov och landa i dem och bara vara.

Jag har sedan dess blivit besatt av att hitta mina glimmers. Och våren hjälper till. De lila syrénerna som inväntar värmen men bara vill slå ut i full blom. Den där fjärilen som irrar runt i luften och inte kan bestämma sig för platsen den vill landa på. Samtalet med kollegan där vi tacksamt säger hur glada vi är att vi har varandra. Stunden jag sitter med min hund under de blommande körsbärsträden i Sankt Lars-parken och humlorna surrar över våra huvuden. Kanske har mina glimmers gjort mig lugnare, kanske har jag hittat vila i dem. Men hur vet jag vad jag ska leta efter om jag inte vet att glimmers ens finns och hur jag ska tillvara på dem? Det undrar jag också när jag skriver de här raderna. Men testa. Ögonblicken är i alla fall värda att stanna upp vid.

I detta nummer av Helgeandsmagasinet stannar vi upp vid både våren och vilan – nu när sommaren är nära. Vi önskar glad sommar och god läsning.

Terése.

Välkommen till gudstjänst	4
Ny mässhake	5
Vårtal av Anne Ekberg, diakon	6
Sankt Lars kyrkogård	7
Vilan, var finns den?	8
Tankar om vila	9
Händer i Helgeands församling och på Diakonicentralen	10
Helgeands församlings församlingsråd	11
En röst från församlingen: Eva Queckfeldt	12

Ett informationsblad från Svenska kyrkan i Lund, Helgeands församling

Ansvarig utgivare: Ola Fornling

Redaktör/grafisk formgivning: Terése Gunnarsdotter Bergström

Foton där inget annat anges: Helgeands församling

Bilden på Eva Queckfeldt, s. 12, är privat.

Tryck: Bloms tryckeri

Distribution: Svensk Direktreklam

sensus

Församlingen samarbetar
med Sensus studieförbund.

Välkommen till gudstjänst

JUNI

7	11.00	Första söndagen efter trefaldighet	Högmässa med barnens gudstjänst
14	11.00	Andra söndagen efter trefaldighet	Högmässa med barnens gudstjänst
21	11.00	Den helige Johannes döparens dag	Högmässa med barnens gudstjänst
28	11.00	Fjärde söndagen efter trefaldighet	Högmässa

JULI

5	11.00	Apostladagen	Högmässa
12	11.00	Sjätte söndagen efter trefaldighet	Högmässa
19	11.00	Kristi förklarings dag	Högmässa
26	11.00	Åttonde söndagen efter trefaldighet	Högmässa

AUGUSTI

2	11.00	Nionde söndagen efter trefaldighet	Högmässa
9	11.00	Tionde söndagen efter trefaldighet	Högmässa
16	11.00	Elfte söndagen efter trefaldighet	Högmässa
23	11.00	Tolfte söndagen efter trefaldighet	Högmässa
30	11.00	Trettonde söndagen efter trefaldighet	Högmässa

Med reservation för eventuella ändringar.

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

Kyrkkaffe serveras efter mässan

Vandring och bön varje fredag,
juni och juli, kl. 14.00.

Samling på kyrktorget.

Ingen föranmälan.

Nya vandrare välkomnas.

Se vår hemsida eller Facebook
för uppdateringar. Ändringar kan
förekomma.

Ny mässhake

När kyrkan invigdes 1968 togs också församlingens mässhakar i bruk. Under kyrkoåret används fem olika färger i kyrkorummet och på prästens mäschrud. Grundfärgerna är vitt, violett, grönt, rött och svart men det kan också förekomma blått, rosa och grått.

Den gröna färgen symboliserar hopp, växande och mognad och beskrivs ibland som kyrkans vardagsfärg då den används under de längst sammanhängande perioderna under kyrkoåret, efter trettonhelgen och under trefaldighet. Trefaldighet är tiden under sommaren och hösten. Det innebär att den gröna mässhaken är den som används mest under årets alla dagar och därmed den som utsätts för mest slitage.

Helgeands gröna mässhake blev till slut så väl använd att den inte gick att laga och det beslutades att

en ny skulle köpas in. På initiativ av dåvarande församlingsråd och dess ordförande Marchen Adébo möjliggjordes att alla i församlingen gemensamt har kunnat bidra till inköpet genom bland annat församlingskollekt och bokbord. Ett stort tack till er alla som har bidragit till att vi nu har en ny mässhake som kommer glädja generationer framöver.

Den textilkonstnär som valdes för uppdraget att designa och skapa mässhaken heter Karin Wallin. Karin säger själv att hon sen barnaåren alltid haft pennor, kriter, garn eller tyg i sin hand. Hon gick efter gymnasiet kurser i sömnad och vävning. Vävningen har sedan dess både varit hennes yrke och fritidssysselsättning och utmynnat i flertalet olika utställningar runt om i landet och utmärkelser och stipendier av olika slag genom åren.

Den nya mässhaken har rest långt,

Karin bor Nordmaling i Västerbotten. Kopplingen till både Lund och Klostergården är dock stark. Karin flyttade till Lund med sin familj som 9-åring och är uppvuxen här och besökte ofta Helgeandskyrkan. Hon beskrev i sitt tal i Helgeandskyrkan, när mässhaken mottogs, att altarutmyckningen gav ett djupt intryck på henne vilket återspeglas i mönstret på ryggen av mässhaken.

Genom samtal med församlingssherde Ola Fornling har hon förstått att Helgeands församling har ett starkt natur- och miljöengagemang vilket återskapats på framsidan. Mönstret växer fram likt ett ax eller träd.

Församlingssherde Ola Fornling mottog mässhaken under högtidliga former i mässa den 19 april där Karin Wallin närvarade och talade inför en välbesökt kyrka.

Terése Gunnarsdotter Bergström



Församlingssherde Ola Fornling framför altarutmyckningen som även syns i mönstret i ryggen på den nya mässhaken.



Eva Queckfeldt (ordf. församlingsrådet) och Ditte Lindström (ledamot i församlingsrådet) bar fram mässhaken med den tillhörande stolan.



Textilkonstnären Karin Wallin tillsammans med församlingssherde Ola Fornling.

Tal till våren Valborg 2026!

När detta nummer av *Helgeandsmagasinet* produceras befinner vi oss i början av maj. Vi har precis varit med och anordnat valborgsfirandet i Sankt Lars-parken som en av medlemmarna i Klostergårdsgruppen. Vår diakon Anne fick i år äran att hålla talet till våren. Vi tycker det beskriver både våren, människorna och livet runt omkring oss i församlingen så fint. Även om vi hoppas att det är lite mer somrigt när magasinet är tryckt och du håller det i din hand kan lite värkänslor få dröja sig kvar genom Annes text.

Kärleken och ljuset nämner jag först, så det är gjort. Ljuset som är den stabila källan under våren. Vi vet inte mycket om väder, vind och temperatur, men att ljuset blir längre för varje dag som går, det kan vi vara ganska säkra på.

Några ord på F finns att ta med oss på resan. De är Förundran, Fascination, Förnöjsamhet och – Fjolårsveden
Till en början frågar jag mig och er:
När börjar våren?

Snödroppar börjar sin färd uppåt när snön går bort. Februari. Trollhasseln med sina skrangliga blommor slår ut på bar kvist redan i mars. Krokus i alla färger blommar. Solen värmer i skyddade hörn. Till och med en Clematis kan blomma i mars. På Fjolårsveden. Det är då min vän tar fram sin jeansjacka och ler. ”nu är det vår”. Så många gånger han skall bli besviken. Nästa dag viner det kring husknuten.

För fjorton dagar sedan började jag fundera. Då var det kallt. Vinden ven fortfarande kring knutarna här på Klostergården även om solen lyste. För ungefär 10 dagar sedan hände dock något – det blev varmt och det var skönt att vara ute. De japanska körsbärsträden slog ut och man kände riktigt glädjen i träden när saven steg.

Måbären började slå ut, forsythian blommade, viden bjöd humlor och bin på frukost, som Eva Svederberg (känd i omgivningen) säger. Påskliljor och

pingstliljor trängdes i rabatterna. En dag såg jag påskliljor i motsolsljus, de såg ut som gjorda av silke, sköra, skira, genomskinliga som livet självt.

Samma dag var jag på Sankt Lars väg 87, alldeles här bakom. Det är ett äldreboende, som ligger alldeles här nedanför backen, där var och en har sin egen lägenhet. En kvinna låg för döden, med alla tillgängliga insatser. Andning in, andning ut, väntan. Hon längtade. I all denna blomning, i all denna glädje som ger en hånfull bakgrund till det liv som samtidigt kan vara så svårt. Någon känner sig utanför, en annan är sjuk och oroar sig för ekonomi och mediciner. Då finns Sankt Lars Vårdcentral alldeles här bakom.

På andra sidan kullen här strax bakom vårdcentralen ligger LVM-hemmet Lunden; ett läst hem för kvinnor med missbruksproblematik, så grav att de riskerar att förstöra sitt eget liv och därför är inlåsta.

Så här skrev en kvinna i en sångtext, för några år sedan. Hon var då inlåst:

*”I feel a wind breeze
from an open window
That is as much as the world
outside will show”*

”Jag känner en vindpust från ett öppet fönster
Det är allt vad världen utanför vill visa.”



Vad hjälper då alla blommornas glädje? Vad gör bakgrunden för livet som pågår? Är värmen, det som spirar och växer ett hån eller en tröst i det som sker?

I sorgegrupper som vi i kyrkan har för de som har mist någon närstående, har flera berättat om våren som den svåraste tiden, för skillnaden är så stor i glädjen över det vackra med och utan den man sörjer.

En som får ihop dessa båda sidor av livet som pågår parallellt är Tomas Tranströmer, poet, översättare, psykolog och Nobelpristagare. I dikten *Madrigal* skriver han:

”Jag ärvde en mörk skog dit jag sällan går. Men det kommer en dag när de döda och levande byter plats. Då sätter sig skogen i rörelse. Vi är inte utan hopp. De svåraste brotten förblir ouppklarade trots insats av många poliser. På samma sätt finns någonstans i våra liv en

stor ouppklarad kärlek. Jag ärvde en mörk skog, den ljusa. Allt levande som sjunger slingrar, viftar och kryper! Det är vår och luften är mycket stark. Jag har examen från glömskans universitet och är lika tomhänt som skjortan på väderstrecket.”

”Lika tomhänt som skjortan på väderstrecket”, skriver han. Den tomhet han beskriver kan bjuda in till nuet. Här och nu. Det är det vi vet.

Nu var vi för tio dagar sedan i det jag skrev. Efter det har naturen fullständigt exploderat. Blommorna på träden och i rabatterna har avlöst varandra, ljuset har förlängts och förstärkts. Värmen har stigit. Ljud av gräsklippare och sågar fyller luften, doft från slån och körsbärsblom slår emot mig där jag går. De som blommar på fjolårsveden spricker ut! Ingen går fri. Allt kommer på en gång. Det pockar på vår uppmärksamhet och vi kommer inte undan så länge vi är utomhus. Jeansjackan tas av. Vi fascineras.

Och om vi undrar när våren börjar, så kan vi säga att vi inte vet det, men att den är här nu och att det räcker med jeansjackan verkar troligt.

Om någon fortfarande undrar så vill jag till slut prata lite om träden och skogen. Hela marken täckt av vitsippor, hela marken var täckt av dem när jag kom dit. Vita prickar trängdes mellan träden. Det var bråttom. Bråttom upp för att blomma och få ljus innan träden, bokarna, ekarna slog ut. Förundran!

Det är då den är som bäst och om vi undrar när våren börjar, så kan miljoner vitsippor inte ha fel. Våren är i alla fall här!

Anne Ekberg
diakon

Sankt Lars kyrkogård

Den 12 maj sände SVT Sverige Live en direktsändning från Sankt Lars kyrkogård. Lars H Gustafsson blev intervjuad tillsammans med Ewa Fröling av Anne Lundberg om platsen, dess historia och om psykisk ohälsa då och nu. Två mycket fina inslag under eftermiddagen som också lyfte en mycket viktig fråga: vad kan vi göra med platsen idag för att den inte ska falla i glömska igen?

I sommar kommer vi ha några guidade turer på kyrkogården. Datumen är vid Helgeandsmagasinet

tryckning ej satta men håll utkik på vår hemsida och Facebook-sida för mer information.

Vill du veta mer om platsen kan du köpa Lars H Gustafssons bok som Helgeands församlings. 'Sankt Lars Hospitalskyrkogård – röster och fakta' där Lars skriver om kyrkogården och några av dem som vilar där. Kontakta församlingen för mer information. Boken finns även att låna på Lunds stadsbibliotek och Klostergårdens bibliotek här i Lund.



Bilden är ett skärmdokument från SVT:s sändning. Från vänster Lars H Gustafsson, barnläkare och författare, Ewa Fröling, skådespelerska och Anne Lundberg, programledare.

Vad händer i församlingsgården och kyrkan?

Kika in på vår hemsida där vi uppdaterar så ofta vi kan om vad som händer i församlingsgården nu när den är stängd för renovering. Du hittar även öppettider för kyrkan och vad som just nu är aktuellt i församlingen. Scanna QR-koden eller gå till svenskakyrkan.se/lund och Helgeands församling.



svenskakyrkan.se/lund/helgeand/projekt-franciskus

Vilan, var finns den?

Är det bra för alla människor att vila från det som hon brukar göra? För att skapa balans? I östligare länder kallas det balans mellan yin och yang. Mycket av de tankarna har vuxit sig starka på våra breddgrader på senaste tiden.

Balans mellan ljus och mörker, mellan aktivitet och passivitet, mellan allvar och lek. Jag träffar många människor som springer, som inte tar paus och har bråttom hela tiden, ständigt havande en känsla av att vara jagade.

Av den här anledningen behöver vi ibland dra oss undan, dra oss tillbaka från det vanliga. Detta gjorde även vår vän Jesus.

Han säger: *Följ med mig bort till en öde trakt, så att vi får vara ensamma och ni kan vila er lite.* (Markusevangeliet 6:31)

I krig drar man sig ibland tillbaka. Det kallas reträtt. Pension kan kallas reträtt. Man slutar kriga vid reträtt. Kriga för sin sak, kriga för det man tror på, kriga för den man älskar, för sitt land... Man drar sig tillbaka och VILAR.

Retreat – att åka på retreat är ett tillbakadragande, för en tid. Inom alla olika religioner finns sätt att dra sig tillbaka och komma i kontakt med sig själv och det gudomliga.

Killans bönegård är Lunds stifts bönegård, en plats för retreat, bön och pilgrimsvandringar. På deras hemsida (www.killan.nu) står skrivet: Att regelbundet dra sig tillbaka från vardagen med allt vad den innebär har djupa rötter i Kyrkans historia. Jesus själv gjorde så, gick upp på ett berg eller ut i öknen för att vara ensam med Gud. Jesus bjuder i bibelordet (Mark. 6:31

ovan) in sina lärjungar att göra som han, att för några dagar lämna allt de hade för händerna. Idag kallar vi sådana dagar för reträtt eller retreat.

Äspögården är en annan plats i Skåne som har retreat. De kallar sig för en plats för rekreation, reflektion och gemenskap. På deras hemsida (www.aspogarden.com) uttrycks det så här: "Ordet retreat betyder att dra sig tillbaka. Behovet för oss människor av vila, återhämtning, rekreation och stillhet har funnits i alla tider, men kanske mer än någonsin i vår egen tid."

På retreat följer man en dagsrytm, såsom det gjorts i alla slags kloster i alla tider. Jag tror vi har något att lära av att ha en rytm och inte köra på utan paus.

"Paus-knapp – en stund med lugn och ro" heter ett litet häfte som är utformat av Lena Jönsson som är värd för Stiftsgårdarnas arrangemang. Till stor del är det utformat för barn som behöver paus, men vi något äldre kan också ha glädje av det.

Åkersberg och Södra Hoka heter Lunds stifts två Stiftsgårdar. På dessa finns program för att komma ifrån och sova över några nätter. Församlingarna i stiftet har möjlighet att på dessa platser bereda plats för dig som har svårt att på egen hand kunna komma i väg av olika anledningar. Här finns måbra-dagar för vuxna med behov av vila,



hälsodagar för äldre, gemenskapsdagar med kulturinslag och läger för familjer på sommaren och nyår. Det

finns också jul-och påskfirande för den som vill vara i gemenskap. Detta är en form av vila.

Pilgrimsvandring är ett annat sätt att komma in i vila. I sommar kan du vandra med Helgeands församling den 5 juli. Grön kyrka, där Helgeand är med, ordnar en vandring den 12 september.

Meditation i alla dess olika former finns också inom olika religioner. Lunds pastorat har meditation på Liberiet vid Domkyrkan flera gånger i veckan. Det är tyst, zen-inspirerad meditation. "Den tysta meditationen tar oss bort från vardagens stress och oro och ger oss avslappning och ett inre lugn. Meditationerna varar ca 30 minuter och innan du sitter med första gången behöver du få en introduktion. Den erbjuds på måndagar kl. 12.15 och torsdagar kl. 16.30 efter anmälan." (www.svenskakyrkan.se/lund/lundsdomkyrka).

Herren är min herde,
ingenting skall fattas mig.
Han för mig i vall på gröna ängar,
han låter mig vila vid lugna vatten.
Han ger mig ny kraft
och leder mig på rätta vägar,
sitt namn till ära.
Psalm 23

Är du intresserad och vill veta mer om någon av dessa retreat eller vandringar, kontakta mig på e-post: anne.ekberg@svenskakyrkan.se

Anne Ekberg
diakon

Tankar om *vila*...

”Några vilar, andra jobbar” – så svarade mäklaren på språng när vi frågade honom om han hade en minut över för vår fråga... Sommaren är i antågande, semester och ledighet ser vi ofta som en vila. Är den det?

De vi pratade med inför detta nummer av Helgeandsmagasinet menar att vila är nödvändigt men också svårt. I dagens informationssamhälle och i den oroliga tid vi befinner oss i är det kanske svårt att släppa taget och faktiskt vila. Även om vi vill...

Vi säger tack till alla som delade med sig av sina tankar och tips om vila. Vill du dela med dig av något? Skriv på vår Facebook-sida eller maila oss i församlingen.



Mia

– Jag vilar när jag arbetar i trädgården eller spårtränar med hundarna utomhus. Att komma hem från jobbet, öppna dörren och bara njuta av naturen och trädgården, lyssna på fåglarna. Det är avkoppling och vila.



Farshad

– Jag läser mest nyheterna... men nu för tiden, kroppen vilar men hjärnan vilar inte så mycket. Det är så mycket i media som man får veta så även om man vill att hjärnan ska vila... det är svårt.



Dyari

– Man måste låta både huvud och kropp vila. Ta tid att vila efter jobb. Gå utomhus, promenera – det lugnar huvudet. Att stressa hela tiden påverkar vilan negativt.



Annika

– Vila är nödvändigt, återhämtning fysiskt och psykiskt. Informationsstressen kan göra det svårare att koppla av, till exempel på kvällen. Jag försöker varva ner inför jag ska sova. Undviker skärmen en stund men läser gärna en bok.



Helene

– Det är alltid bra att vila – det läker allting. Kan vara att ibland sova i soffan i några minuter. Jag kopplar av när jag stryker tvätt eller är ute och fixar i trädgården. Ljudböcker är också bra, har jag alltid när jag promenerar längre med hunden. Det eller musik.

Händer i församlingen och på Diakonicentralen

Sommaren på Diakonicentralen!

Vad händer på Diakonicentralen våren och sommaren 2026?

Diakonicentralen har öppnet med frukost och lunch till och med fredagen den 3 juli.

Vi öppnar med lättare lunch igen onsdagen den 12 augusti.

Under våren har vi öppnet som vanligt måndag till fredag mellan kl. 9-14 och då serveras det frukost och lunch. Är det soligt och varmt kan man välja om man vill sitta inne eller ute och äta. Vi kommer att grilla när tillfälle ges.

Håll gärna utkik på vår Facebook-sida /DiakonicentralenLund där vi lägger ut dag för dag vad som händer på Diakonicentralen.

Kom och sjung i vår sommarkör!

Fyra torsdagskvällar i sommar erbjuder vi körtillfällen med olika tema i Helgeandskyrkan. Det går bra att komma och vara med en gång eller flera, utan föransmälan. Bara kom och sjung.

11 juni kl. 18.00-19.00 – visor
18 juni kl. 18.00-19.00 – psalmer
25 juni kl. 18.00-19.00 – gospel
2 juli kl. 18.00-19.00 – schlager

Körledare och kontakt:
Annica Forssell

Musiklek i kyrkan

Välkomna till musiklek i Helgeandskyrkan för barn 0-5 år och medföljande vuxen, fem torsdagar med start den 28 maj fram till den 2 juli. (dock inte den 11/6) kl. 11.00-12.00.

Vi sjunger i ca 30-40 min. Efter musikleken finns det möjlighet att stanna kvar i kyrkan och äta medhavd matsäck. Mikro och vattenkokare finns i vårt lilla pentry.

Kl. 12.00 är det middagsbön i kyrkan, som man kan delta i om man vill. Välkomna!

Kontakt: Annica Forssell.

Vandring & bön

Promenera med oss! Vi utgår från kyrktorget varje helgfri fredag hela juni och juli med avfärd klockan 14.00. I alla typer av väder går vi en runda som tar ca 1,5 timma.

Vi går i olika etapper och pauser för gemensam bön. Vi anpassar oss efter vårt sällskap och avslutar tillsammans i kyrkan för en varm kopp kaffe och något att tugga på till ett självkostnadspris på 20kr.

Vid frågor, kontakta vår diakon Anne Ekberg.

Barnens gudstjänst – ledare sökes!

Vill du leda Barnens Gudstjänst på söndagarna i Helgeand? Barnens gudstjänst är en gudstjänst särskild anpassad för barn som pågår parallellt med söndagens högmässa, i en angränsande lokal som tillåter mer liv och rörelse än vad kyrkorummet gör. Nu vill vi gärna bli fler ledare som hjälps åt att förmedla bibelns berättelser för barn. Om du är intresserad, kontakta pedagog Annica: annica.forssell@svenskakyrkan.se

Picknick-häng vid plaskdammen

Fyra torsdagseftermiddagar i sommar välkomnar vi familjer till plaskdammen för pastasallad och uteaktiviteter. Vi har bland annat kubb-spel, krocket, trädgårds-plockepinn och en tema-aktivitet.

Vi vill gärna ses oavsett väder, men kommer att ställa in vid hållregn eller åska. Håll utkik på Facebook och anslag vid kyrkans anslagstavla vid kampanilen.

11 juni, kl. 14.00-16.00
Barn-quiz med naturfrågor

18 juni kl. 14.00-16.00
Bind en egen midsommarkrans

25 juni kl. 14.00-16.00
Kalle kaos

2 juli kl. 14.00-16.00
Armbandspyspel och fingervirkning

Kontakt: Annica Forssell
och Linnea Malmqvist.

Helgeands församlingsråd *informerar*

Under våren har församlingsrådet hållit fyra sammanträden.

16 april var vi för första gången på Diakonicentralen där vi serverades kaffe/te och smörgåsar, som ett litet "Välkommen hit".

Ett ämne som återkommande varit uppe på sammanträdena har varit att det är kallt i kyrkan. Det är inte mycket församlingsrådet kan göra åt det, men det har i alla fall blivit så att körbänkarna flyttats bort från den allra kallaste delen av kyrkan.

Församlingsrådet har även beslutat

om församlingskollekt. Dessa kommer att tas upp till förmån för Ahope, till Svenska Gustafskyrkan i Köpenhamn, till kvinnoprojektet i Myanmar, till organisationen Talita för deras verksamhet i Rumänien och till Den gode herdens skola i Betlehem.

Det beslutades också om en församlingskollekt till "Låt stå-skogen". Det är ett kyrkligt initiativ från föreningen Tro och Skog med syfte att skydda gammelskogar från avverkning. Mer att läsa om detta

finns på <https://latstaskogen.se/>

Slutligen bestämde församlingsrådet, på initiativ av en av medlemmarna, att det till hösten skall ordnas en bokcirkel utifrån Hanna Reichels bok *För en tid som denna: En andaktsbok om överlevnad och motstånd*. Information om detta kommer så småningom.

Eva Queckfeldt

Ordförande

Helgeands församlingsråd



Foto: Ola Formling

När vi presenterade vårt nya församlingsråd i förra numret av *Helgeandsmagasinet* råkade det blir ett fel – här är samma bild och alla medlemmars namn nedan.

Från vänster: Ditte Lindström, Sigvard Carlsson, Ulf Kullenbok, Gerd Hackberg, Anders Lindholm, Lina Andersson, Marchen Adébo, Eva Queckfeldt (ordförande) och Björn Persson.

Saknas gör Lovisa Andersson och Elias Belokozovski Johansson (sekreterare).

Håll dig uppdaterad!

Helgeands församling:

Hemsida:
svenskakyrkan.se/lund/helgeand

Facebook:
facebook.com/helgeand

Helgeandsmagasinet som pdf:

svenskakyrkan.se/lund/helgeand/helgeandsmagasinet

Diakonicentralen i Lund:

Hemsida:
svenskakyrkan.se/lund/diakonicentralen

Facebook:
facebook.com/diakonicentralenlund

Bli medlem:

svenskakyrkan.se/medlem



En röst från församlingen

Vi bad församlingsrådets ordförande, tillika en av våra frivilliga vaktmästare, att vara rösten från församlingen. Läs Evas beskrivning om vad det innebär att vara frivillig vaktmästare. Kanske är du intresserad av bli en av vår mycket uppskattade frivilliga vaktmästare? Kontakta oss!

Vi är några som är frivilliga vaktmästare i Helgeand, jag är en av dem.

Till skillnad från ordinarie vaktmästare har den frivillige en enda arbetsuppgift: att tjänstgöra i söndagens högmässa.

Det är, rent fysiskt, inte något särskilt tungt jobb. Där- emot gäller det att ständigt ”vara på tårna” och att ha koll på det som skall göras. Det betyder att man knappast kan vila i gudstjänsten. Det går inte att koncentrerat lyssna på predikan eller att i stillhet förbereda sig för nattvards- gången. Det är då de deltagande skall räknas. Hur många, anställda och besökande, finns i kyrkan? Hur många tar emot bröd och vin?

Naturligtvis måste man också kunna svara om någon frågar om någonting eller om någon behöver hjälp. Ingenting sker av en slump i gudstjänsten – det finns en mening med allt och mycket är laddat med urgammal symbolik.

Vaktmästaren måste känna till vilken liturgisk färg som skall användas, vilken årgång texterna som skall läsas tillhör och veta hur många processionsljus (ljusen uppe vid altaret) som skall användas.

Högmässan börjar klockan 11 men vaktmästaren bör vara på plats långt tidigare. Altar- och processionsljusen behöver kanske fyllas på med olja, psalmnummer skall hängs upp och krucifixet placeras längst bak i kyrkan. Agendor och Taizéhäften skall läggas fram.

Det är vaktmästaren som dukar inför nattvarden. Här, precis som när stola och mässhake skall tas fram, gäller det att veta vilken liturgisk färg som skall användas. Den syns ju i kalkklädet som täcker kalken och i ”bursan” som läggs överst som ett ”lock”.

Men samtidigt som man som vaktmästaren förbereder allt detta i kyrkan och sakristian får man lyssna på när organist, och kanske kör, övar. Vilken förmån!

Halv 11 skall allt vara färdigt, då ringer vaktmästaren i den minsta klockan, 10.45 i den mellanstora klockan och strax före 11, när ”Välkomnaren” har hälsat alla välkomna, dånar alla tre klockorna. Det är dags att fira högmässa!

Då gäller det då att ha stenkoll på vilken mikrofon som just då används, prästens, den från ambon eller kanske en handmikrofon. Och, som sagt, att räkna besökarna.

Till sist, efter kyrkkaffet, skall präst och vaktmästare räkna kollekten.

Så måste allt dukas av och ställas undan. I Helgeand hållas det välsignade vinet ut i ”piscinan”, ett speciellt kärl i den norra väggen. En gammal tradition: vinet skall rinna ner i kyrkans grund.

Först när kyrkorummet är helt återställt efter högmässan kan man låsa den stora kyrkporten och gå ut bakvägen. Församlingen har firat högmässa. Och den frivillige vaktmästaren har bidragit på sitt lilla sätt.

*Eva Queckfeldt
Frivillig vaktmästare
i Helgeands församling*