

# Mitt i livet

Bromarv + Ekenäs + Snappertuna + Tenala

Ekenäsnejdens svenska församling 1•2026

*Tema: Att hitta ro  
mitt i bruset*

FRÅN SKROLL  
TILL STILLHET  
ATT HITTA RO  
BORTOM VANORNA  
PILGRIMSVANDRING  
– EN VÄG TILL RO  
OCH KLARHET



## Att hitta ro i bruset

I EN VARDAG FYLLD AV LJUD, bilder, krav och intryck kan det kännas nästan omöjligt att hitta ro. Ändå är det just mitt i vardagen, bland alla måsten och uppgifter, som vi behöver lugn, återhämtning och närvaro. Som kyrkoherde Wille Westerholm skriver i sin kolumn på sidan 10: ro handlar inte om att göra mindre – det handlar om att vara helt närvarande i det vi gör och våga vända blicken inåt, mot vårt andliga jag. Där, i nuet, kan vi hitta vila, mod och mening.

### I DET HÄR NUMRET AV MITT I LIVET

bjuder vi på en resa mot stillhet och återhämtning, med inspirerande berättelser och praktiska tips:

- Birgitta Udd tar oss med på den tysta retreatens väg. Hon visar hur kravlöshet och lugn kan skapa balans och ge oss möjlighet att verkligen landa i nuet – även mitt i vardagens brus. Läs mer på sidan 14.
- Sofia Asplund berättar om sin väg till ro när hon valde att lämna sociala medier bakom sig, och hur de små stunderna i vardagen kan fyllas med

*”I det här numret av Mitt i livet bjuder vi på en resa mot stillhet och återhämtning, med inspirerande berättelser och praktiska tips.”*

närvaro, samtal och värdefull familjetid. Läs mer på sidan 4.

- Johan Werner delar med sig av sin resa från en svår uppväxt till ett liv präglad av trygghet, ro och hopp, med ett tydligt budskap: det finns alltid hopp. Läs mer på sidan 8.
- Tua Lindqvist visar hur pilgrimsvandringar och tid i naturen kan bli en väg till tacksamhet, klarhet och inre ro, och ger konkreta tips för dig som vill prova själv. Läs mer på sidan 12.

• Lars van der Heeg belyser hur våra invanda mönster både kan stödja och begränsa oss, och varför små “uppror” ibland behövs för att skapa nya rytmer i livet. Läs mer på sidan 18.

• På Barnens sidor hittar våra yngre läsare enkla och roliga tips på hur man kan skapa små stunder av lugn varje dag – genom böcker, musik, skapande, rörelse och naturupplevelser. Läs mer på sidan 26.

Vill du uppleva stillhet på riktigt? Delta i tyst retreat på Snoan 27–29 mars och låt dig fyllas av ro. Läs mer på sidan 16.

**SJÄLVKLART HITTAR DU ÄVEN** i detta nummer information om gudstjänster och konserter i våra kyrkor – perfekta tillfällen för eftertanke, vila och gemenskap. Läs mer på sidan 20–22.

Vi önskar dig en rofylld och återhämtande vinter – mitt i vardagens brus.

**CHARLOTTA SVENSKBERG**  
informatör, redaktör

## ✚ EKENÄSNEJDENS SVENSKA FÖRSAMLING

Gilla oss på Facebook!  
EKENÄSNEJDENS SVENSKA FÖRSAMLING  
För oss som tror att Gud är med mitt i livet



Följ oss på Instagram  
EVLUTHEKENASNEJDEN



Följ oss på Youtube  
EKENÄSNEJDENS FÖRSAMLING



**MITT I LIVET**  
Elfteårgången Nr 1/2026 ISSN 2343-5232

### ANSVARIG UTGIVARE:

Ekenäsnejdens sv. församling/Wille Westerholm,  
kyrkoherde, tfn 0400 640 786  
e-post: [wille.westerholm@evl.fi](mailto:wille.westerholm@evl.fi)  
Adress: Larssonsvägen 1, 10600 Ekenäs

### REDAKTION

**Redaktör:** Charlotta Svenskberg  
**e-post:** [charlotta.svenskberg@evl.fi](mailto:charlotta.svenskberg@evl.fi)  
**Redaktionsteam:** Meri Yliportimo, Wille Westerholm, Camilla Österberg, Carola Lupander, Lars van der Heeg, Kjell Thuvall.

Mitt i livet är Ekenäsnejdens sv. församlings informationstidning och postas till medlemsshuållan i församlingen. Tidningen är tryckt på miljövänligt klorfritt papper (Edixion Offset, Ecolabel, ECF, ISO14001).  
**Upplaga:** 6 200 ex.

**Pärmbild:** Unsplash  
**Layout:** Pia Ahlberg  
**Tryck:** Paino-Kaarina Oy  
**Bilder:** Ekenäsnejdens svenska församling, Pixabay.

**NÄSTA NUMMER** utkommer i mitten av mars.

Obs! Om du inte får tidningen till din hemadress eller om adressuppgifterna är felaktiga, ta kontakt med redaktören.



Johannes 15:5

Jag är vinstocken, ni är grenarna. Om någon är kvar i mig och jag i honom bär han rik frukt: utan mig kan ni ingenting göra.

- 2 REDAKTÖRENS HÄLSNING
- 4 SOFIA HITTADE LUGNET NÄR HON RADERADE SOCIALA MEDIER
- 6 NÄR TYSTNADEN FÅR PLATS – VARFÖR VI BEHÖVER PAUSER FRÅN SKÄRMARNA
- 10 HITTA RO I BRUSET
- 12 PILGRIMSVANDRING SOM VÄG TILL STILLHET
- 14 ATT STANNA UPP OCH BARA VARA
- 16 HITTA STILLHETEN PÅ ROGIVANDE RETREAT
- 17 TACK TILL ÅRETS LUCIAFÖLJE
- 18 MARMELADGYMMET

- 20 HÖGMÄSSOR OCH GUDSTJÄNSTER
- 22 MUSIK
- 23 FASTETID – TID FÖR EFTERTANKE OCH HÅLLBARHET
- 24 ÅRETS INSAMLING STÖDER ÄLDRE OCH NÄRSTÅENDE
- 25 BARN OCH FAMILJ
- 26 BARNENS SIDOR
- 28 SKOLBARN OCH UNGA
- 30 VERKSAMHET FÖR VUXNA
- 32 RECEPT
- 34 FÖRSAMLINGEN MEDDELAR
- 35 INFO & KONTAKT
- 36 MANNA



*Johan vill uppmuntra andra att söka hjälp* **s. 8**

# Sofia hittade lugnet när hon raderade sociala medier

Fyra barn, en hund, aktiviteter, jobb och vardagspussel – för Sofia Asplund är livet fullt. Men när tiden inte längre räckte till för det som verkligen betyder något, tog hon ett modigt beslut: hon raderade sociala medier från sin telefon. Det blev början på ett lugnare, mer närvarande liv där böcker, samtal och tystnad fick ta plats.

Sofia Asplund lever ett aktivt familjeliv. Barnen, mellan åtta och femton år, har olika hobbyer och aktiviteter, och familjens hund behöver sina promenader. Dagarna fylls snabbt – men bland alla måsten vill Sofia hitta tid för att verkligen umgås med familjen.

– Om jag skulle sitta och skrolla fyra timmar om dagen skulle jag inte ha tid att vara med barnen, säger hon.

Så länge barnen är unga och bor hemma vill hon njuta av familjelivet, av samtalen runt matbordet och kvällarna tillsammans. För att kunna vara närvarande insåg hon att något behöver förändras.

## Ett medvetet beslut

I somras valde hon att radera sociala medier från mobilen. Det var framför allt Instagram som tog mycket av hennes tid och uppmärksamhet. Facebook fick vara kvar, mest av praktiska skäl: att följa barnens hobbyer, deras försäljningsaktiviteter och kontakt med föräldragrupper.

– För att få ihop vardagen och samtidigt själv gå ner i varv valde jag att utelämma sociala medier. Jag hinner inte, och de ger mig inget, säger Sofia.

Hon beskriver hur hon tidigare trodde att skrollandet hjälpte henne att koppla av, men märkte snart att det hade motsatt effekt.

– Jag matades ständigt med nya

intryck. Det blev stressande, inte avkopplande.

## Från skärm till sidor

När tiden framför mobilen ökade märkte Sofia att hon slutade läsa böcker.

– Jag kunde inte koncentrera mig. Sociala medier kräver ingen ansträngning – du bara tar emot. Men en bok kräver närvaro.

Hon försökte först hitta tillbaka till läsningen genom ljudböcker. Men det slutade ofta med att hon samtidigt skrollade på telefonen – och till slut ökade hon till och med uppspelningshastigheten. Allt skulle gå snabbt, även det som egentligen var tänkt som avkoppling.

När hon till slut såg hur många timmar per dag som gick åt till Instagram blev det tydligt. Appen var en energitjuv. Hon tog bort den – och upptäckte ett nytt lugn.

– Jag känner mig mer fokuserad. Jag läser igen, jag pratar mer med familjen, och kvällarna känns lugnare.

## Tystnaden som sällskap

Tidigare brukade Sofia alltid lyssna på musik, poddar eller ljudböcker när hon promenerade. Nu försöker hon ibland gå i tystnad.

– Jag jobbar på att våga vara i tystnaden, att bara lyssna på mina egna

tankar. Det kräver lite mod, faktiskt, att stanna kvar i tystnaden och höra vad man själv tänker.

Hon har börjat låna böcker på biblioteket igen – träningsböcker, receptböcker, romaner.

– I somras när vi hade konfirmation letade jag recept i min farmors gamla veckotidningar. Det var så roligt! Det ger en annan stämning än att skrolla på nätet.

## Att leva i sin egen takt

På Instagram fastnade Sofia tidigare lätt för inredningskonton och trender. Nu har hon hittat tillbaka till sin egen smak.

– Jag målar en vägg gul om jag känner för det, även om trenden just nu säger något annat, säger hon med ett skratt.

Hon erkänner att det finns en sak hon ibland saknar – reseinspirationen.

– Jag gillar att resa och kunde tidigare följa resekonton för att få tips om resmål, hotell och restauranger. Ibland saknar jag det, men den informationen hittar jag ju på andra håll, lägger hon till.

Beslutet att lämna sociala medier handlar för henne om mer än tid och stress – det handlar om frihet.

– Jag vill ha makten över mitt eget liv och mina val. Jag vill tänka själv, inte påverkas av vad andra tycker.



Foto: Privat

## Äkthet framför fasader

Idag värdesätter Sofia verkliga möten och äkthet mer än tidigare.

– Jag vill värda mina relationer, träffa människor på riktigt. Det blir så lätt att vi ser glimtar av andras liv, utan att veta hur det egentligen är.

Hon tror att hennes eget val kanske kan inspirera andra.

– Jag vill inte tvinga någon, men kanske får mitt val någon annan att reflektera. Om man märker att man mår dåligt av att skrolla, behöver man hitta sitt eget syfte för att sluta.

## Lugnare rytm, djupare ro

När Sofia inte jobbar, tränar eller umgås med familjen tycker hon om att lägga pussel. Det ger henne ro och fokus – något sociala medier inte kunde ge.

– Handarbete är inte min grej, men pussel är perfekt. Där kan jag koppla av.

Om hon någon gång i framtiden återvänder till sociala medier blir det i liten dos, tror hon.

– Kanske att jag kollar något en gång i veckan och sedan raderar appen igen. Jag vill bevara den ro jag har nu.

När hon blickar framåt drömmer Sofia om en tid i skärgården – nära naturen och havets brus.

– Att leva enkelt och sakta. Det hade varit skönt.

TEXT: CHARLOTTA SVENSKBERG

# När tystnaden får plats – varför vi behöver pauser från skärmarna

I en vardag fylld av notiser och digitalt brus påminner psykologen Ann-Sofi Lundström om behovet av pauser. För att må bra behöver hjärnan stillhet – och ibland börjar det med att vi lägger undan telefonen.

Sociala medier och skärmar har blivit en naturlig del av livet. De erbjuder närhet över avstånd, möjligheten att skapa och upprätthålla relationer och ett ständigt flöde av information. Men **Ann-Sofi Lundström** betonar att användningen kan påverka oss mycket olika beroende på hur vi använder den.

Hon beskriver två typer av användare: den aktiva, som jämför sig, publicerar och följer varje reaktion – och den passiva, som mest tar del av innehåll. För den aktiva användaren visar forskning att konsekvenserna tenderar bli allvarigare: självkänslan sjunker, risken för psykisk ohälsa ökar, och både ångest och utanförskap kan uppstå.

Även sömnen kan påverkas när timmarna framför skärmen blir många. Sömnbrist i sin tur leder till sämre mående och en hjärna som har svårare att återhämta sig.

## När hjärnan aldrig får vila

Forskning visar att stor skärmtid kan försämra vår förmåga att koncentrera oss, minnas och fatta beslut. Det som först känns som avkoppling – att sjunka ner i soffan med mobilen – kan i själva verket ge hjärnan ännu mer att bearbeta.

Lundström beskriver hur det kontinuerliga flödet av snabba klipp och enkla intryck kan skapa det som

*”Det har visat sig att vår hjärna faktiskt mår bra av att ha lite tråkigt ibland.”*

ibland kallas ”hjärnröta” – en känsla av att tankeförmågan mattas av. När vi hela tiden matas med färdiga stimuli minskar vår egen förmåga att tänka fritt, skapa idéer och landa i våra egna åsikter.

För att återhämta sig psykiskt behöver hjärnan också tomrum, långsamhet och tystnad.

– Det har visat sig att vår hjärna faktiskt mår bra av att ha lite tråkigt ibland, säger Ann-Sofi Lundström.

## Barn och unga behöver stöd – men vuxna också

Det är inte bara unga som kämpar med skärmtiden. Många vuxna känner i dag en förväntan på att ständigt vara uppkopplade. Oro uppstår snabbt om någon inte svarar. Vi kräver ofta samma omedelbara tillgänglighet av våra barn.

Ann-Sofi Lundström menar att utvecklingen är svår att stoppa – men vi kan hitta ett mönster som fungerar för just oss. Det börjar med med-

vetenhet: Hur många timmar tillbringar jag egentligen framför en skärm? Hur får det mig att må?

Hon uppmuntrar till att experimentera:

– Testa och se vad som händer om du minskar skärmtiden från exempelvis fyra timmar till två.

Hur mycket vi tål är individuellt, men den som provar brukar märka tydliga skillnader i mående och fokus.

## Gör plats för det som ger energi

Vill man minska skärmtiden är det lättare att lägga till något trevligt än att bara ta bort.

– Ge dig tid att hitta något som känns avkopplande och givande just för dig. För någon kan det vara att baka en kaka, för någon annan att lyssna på musik, vara ute i naturen eller ta en långpromenad med grannen.

Att vara utomhus är särskilt värdefullt – där får hjärnan både ro och ny energi.

Det handlar om att skapa balans i vardagen. Små förändringar kan göra stor skillnad för hur vi mår, både i stunden och på längre sikt.

När vi vågar pausa, vågar vi också lyssna på oss själva. I tystnaden finns plats för återhämtning, tankar och nya perspektiv. Ibland är det just det vi behöver.

TEXT: CHARLOTTA SVENSKBERG



Psykologen Ann-Sofi Lundström påminner om vikten av pauser från skärmarna. Hjärnan behöver stillhet för att återhämta sig och må bra. Foto: Privat

# “Det finns alltid hopp”

Johan växte upp i en verklighet där mörker och otrygghet ofta tog över. I dag vill han inte gå in på detaljer, men han vill berätta om vägen ut – om hur det går att resa sig, hur hopp kan återvända, och hur han till slut har hittat ro. Framför allt vill han uppmuntra andra att våga söka hjälp och att ta emot den.

**Johan** beskriver sin uppväxt som trasig. Hemmet var en plats där våld förekom, och det påverkar honom än i dag. Han vill inte återge några händelser, men betonar att vägen bort från det svåra har tagit tid och krävt både smärta och kamp. Långvarig psykisk ohälsa följde honom genom ungdomen och tiden som ung vuxen och vuxen.

Ungdomsåren kantades av alkohol och destruktiva mönster – men aldrig våld. Han vet att många med liknande erfarenheter hamnat i återkommande konflikter med lagen. För Johan blev alkoholen ett sätt att dämpa frustration och ångest. Han kände sig missförstådd och utvecklade ett stort förakt mot samhället.

Han hittade jobb och lyckades hålla sig kvar i arbetslivet. Han arbetade bland annat som postutdelare och fabriksarbetare, även om konflikter med manliga chefer var vanliga.

– De skulle inte stå och beordra mig något. De hade inte behövt kriga som barn som jag, säger han.

Under en period studerade han till polis och var nära att bli färdig. Men en liten del av utbildningen, starkt

kopplad till hans förflutna, klarade han inte av att genomföra. Polisyeket blev därför inte hans väg.

## **Kärlek, sammanbrott och lång väg tillbaka**

År 2003 träffade Johan sin blivande fru **Maria**. Fyra år senare föddes deras tvillingar. Men året innan barnen kom nådde han en punkt där allt brast.

– Då höll jag inte ihop mera, säger han.

Det blev början på en lång terapeutisk resa. Under femton år gick han regelbundet i terapi. Det tog tid att hitta rätt diagnos eftersom ett tjockt lager av posttraumatisk stress låg i vägen.

Bit för bit skalades lagren bort och han började förstå sig själv på ett nytt sätt.

I kombination med terapi blev barnens uppväxt en källa till helande. Också tron bar honom. Som liten sov han med en ängel under kudden – en symbol för trygghet som följt honom genom livet. Kristen tro och värderingar har haft stor betydelse för hans återhämtning. Han uttrycker stor tacksamhet gentemot sin familj – fru och



barn, sin mamma och syster – och de professionella som funnits vid hans sida genom åren. Under den ekonomiskt svåraste tiden betydde också församlingarnas julhjälp mycket. Den gav familjen möjlighet att fira jul trots knappa resurser. Utkomststödet blev också ett konkret stöd i vardagen.

Även styrketräningen, som gav

struktur, disciplin och en känsla av framsteg, kom att spela en viktig roll i hans återhämtning.

## **Ett bakslag – och ett nytt hållbart arbetsliv**

Under tiden han fortfarande mådde dåligt arbetade han som postutdelare. Men en julfest där alkoholen flödade

öppnade gamla sår. Det ledde till ett stort bakslag, och han blev sjukpensionerad i tre år.

Snart insåg han att passivitet inte var bra för honom – och att han ville vara en förebild för sina barn. Han kämpade för att få yrkesinriktad rehabilitering, men rekommendationen var att han skulle fortsätta vara sjukpensionär.

Med orden “Det finns alltid hopp” vill Johan inspirera andra att våga ta emot stöd – och visa att vägen tillbaka är möjlig.

Johan höll inte med. På egen hand anmälde han sig till en fastighets-skötarkurs vid Axxell.

Det ledde så småningom till arbete på gravgården, och idag har han en deltidsanställning som församlingsmästare vid Ekenäsnejdens svenska församling.

– Det visade sig passa mig som handen i handsken, säger han.

Han trivs med arbetet, kollegorna och det självständiga ansvaret. Det han tidigare kallade ”ödet” beskriver han i dag som Guds vilja. De kristna traditionerna är viktiga för honom, och han utför sitt arbete med stolthet och värdighet. Särskilt betydelsefull är minneslundan på Ekenäs nya kyrkogård.

– Där står det ’Gud är kärlek’. Det är det Gud är för mig.

#### ”Det finns alternativ – och det finns hjälp”

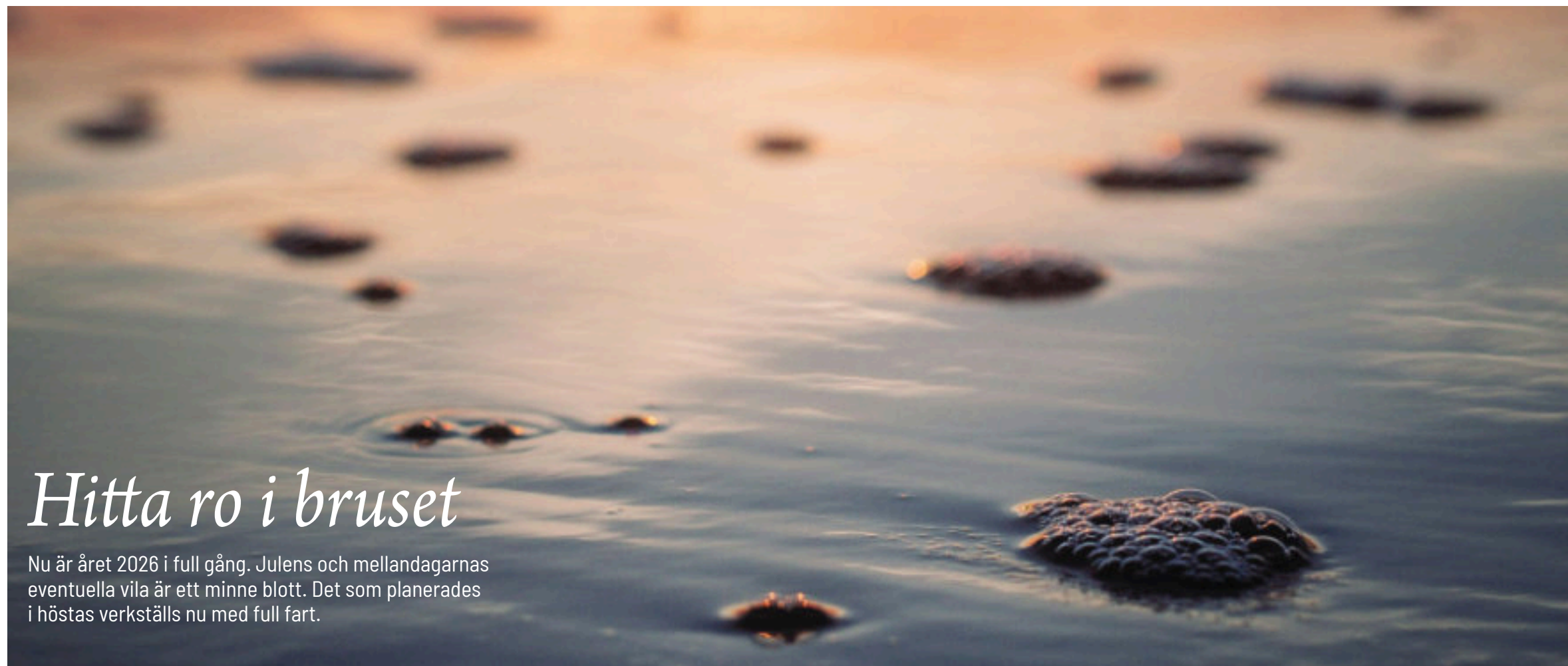
I dag beskriver Johan sin psykiska hälsa som stabil och fylld av den ro han länge saknade. Han vill föra vidare ett budskap om hopp: att ilska och frustration inte behöver leda till våld, att det finns andra vägar.

– När kaoset är stort vet man inte alltid vart det bär. Men man kan göra det bästa av den dag man har – möta varandra med kärlek och respekt, säger han.

Nu, när han själv är på en tryggare plats i livet, växer en vilja att hjälpa andra. Han hoppas kunna stödja människor som går igenom tuffa erfarenheter liknande dem han själv levt med.

Och han vill gärna bli kontaktad av den som behöver prata med någon som förstår.

Johan bär på en historia av mörker – men också av ljus, kamp och en stark vilja att leva. Och hans budskap till andra är tydligt: Det finns alltid hopp.



## Hitta ro i bruset

Nu är året 2026 i full gång. Julens och mellandagarnas eventuella vila är ett minne blott. Det som planerades i höstas verkställs nu med full fart.

På arbetsplatser skrivs verksamhetsberättelser vid sidan av de dagliga uppgifterna. Lever man utanför arbetslivet finns andra utmaningar som fyller tankar och dagar.

Det nya året är på många sätt en början på vardagsvimmel. Somliga älskar bruset, andra blir snabbt trötta på det. Men ro behöver vi alla.

Söndag infaller bara en gång i veckan, så proportionerna mellan vardag och helg är inte jämna.

Den största delen av vårt liv är alltså vardag. Det är viktigt att kunna hitta livsglädje och stillhet varje dag.

I stället för att hoppa in i ett ekorrhjul av brådska och brus

behöver vi komma i närmare kontakt med oss själva. Teologen **Tommy Hellsten** har skrivit att känslan av brådska inte kommer av att man har för mycket att göra, utan av att man inte är närvarande i det man gör. Vi behöver ta vara på vardagens tysta stunder så att de inte fylls av sådant som kommer utifrån.

Vi ska resa inåt i stället, till det andliga jaget. Där, i själen, kan vi uppleva nuet som den enda stund vi verkligen kan påverka. Där är vi också som närmast den treenige Guden.

Ett samtal med honom kan öppna nya vyer och horisonter. Där får man

söka och finna bekräftelse och livsmod.

Upptäcktsresan inåt stannar inte där, utan fortsätter i mötet med andra själar. Måhända sker detta just genom de vanliga vardagssysslorna. Vi behöver se och bli bekräftade för våra uppgifter i vardagen. Gör vi rätt saker? Vad är vår roll i det hela? Ja, enligt Jesus bör den på ett eller annat sätt vara en tränarroll.

**DET FINNS MÅNGA SÄTT** att närma sig sig själv steg för steg, allt djupare in i det äkta jaget. I detta uppslag av Mitt i Livet kan man läsa om några metoder. De vanligaste är

pilgrimsvandring, gudstjänstliv och tystnadsretreat. De två förstnämnda tar tid att komma in i; de är långsammare metoder än den intensiva retreaten.

Alla dessa vägar går ut på att först klä av sig murar och rustningar som hindrar oss från att våga närma oss våra känslor. Sedan är det bara att frimodigt följa med. Vi behöver upptäcka och bejaka vår sårbarhet för att kunna vila i nuet utan störande förväntningar. På en retreat finns en retreatledare som hjälper och stöttar genom det svåra. Den verkliga vägledaren finner man, som sagt, längs vägen — inombords.

Jesus säger: ”Kom till mig, alla ni som är tyngda av bördor; jag skall skänka er vila. Ta på er mitt ok och lär av mig, som har ett mildt och ödmjukt hjärta, så skall ni finna vila för er själ. Mitt ok är skonsamt och min börda är lätt” (Matt. 11:28–30). Här får vi både kallelse, uppmaning och tröst för vägen. Vi kan bli bättre i det vi gör när vi lär oss känna våra styrkor och motiv. Självrannsakan stannar inte där inne, utan leder oss vidare till den gemenskap vi är skapade för.

Med önskan om en härlig resa!

**WILLE WESTERHOLM, KYRKOHERDE**

# Pilgrimsvandring som väg till stillhet

Många söker efter stillhet i en allt mer stressfylld vardag. För vissa blir naturen en av de viktigaste platserna för återhämtning. Vi har träffat en pilgrimsvandrare från Ekenäs som berättar om hur enkla steg i skog och mark blivit en väg till ro, klarhet och tacksamhet.

– Jag har alltid tyckt om att vandra och röra på mig i naturen. Enkelt och bekymmersfritt, säger **Tua Lindqvist**.

När församlingen började ordna pilgrimsvandringar blev det naturligt att hänga med: bekväma skor, en liten ryggsäck med något litet att äta och dricka, sällskap och några tankeväckande ord innan start. Småningom började hennes intresse också för längre, flerdagars vandringar.

## Tystnadens rytm

Tystnaden är inte alltid självklar. ”Är jag stressad börjar jag ofta vandra allt för fort”, säger hon. Men efterhand som tankar och andning lugnar sig hittar hon ett mer meditativt tempo. Då går det att fokusera på en sak i taget – i stället för allt som annars försöker trängas i huvudet.

## En plats att återvända till

Sedan flytten till Ekenäs 2020 har hon hittat ett favoritområde nära hemmet. ”Det är lättast och närmast att gå ut till Ramsholmen och vidare till Högholmen. Där är naturen fin och ger stillhet och ro.”

## Klarhet längs vägen

Ett av de mest minnesvärda ögonblicken inträffade under församlingens pilgrimsresa 2023 från Valença till San-

tiago de Compostela. ”Den fjärde vandringsdagen var speciell. Jag hade blivit bekväm både med vandrandet och leden. Jag vandrade ensam några kilometer och det kändes så skönt att bara vara. Tankarna fick utrymme – mycket om mitt eget mående och mina reaktioner.”

## Tankar som förändras

När hon börjar gå är det oftast de vanliga vardagsfunderingarna som snurrar: jobb, familj, hälsan, vad som borde göras, vad hon ska laga till middag. ”Efterhand lugnar det sig och jag kan börja se omgivningen, detaljerna. Då kommer tankar som tacksamhet, frihet och bekymmerslöshet – som pilgrimens ledord.”

## Stressens grepp släpper – om vandringen är tillräckligt lång

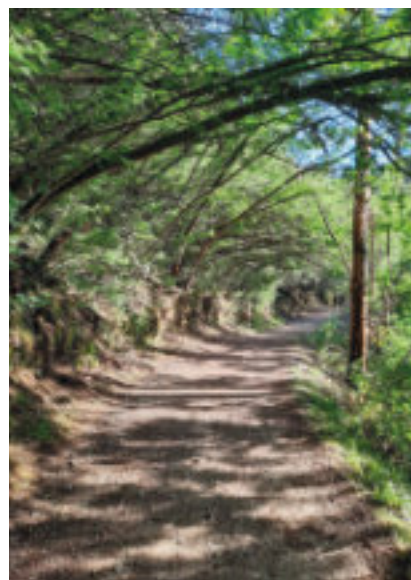
”En vandring lugnar oftast ner mig”, säger hon, ”men den borde vara över tio kilometer. Annars skyndar jag bara hem och fortsätter stressa.” Det behövs tid för att tankarna ska skifta – till insikten att vi inte kan påverka allt omkring oss, bara hur vi reagerar.

## Råd till den som längtar efter mer ro

För den som är nyfiken men ännu inte vågar prova pilgrimsvandring har hon ett enkelt råd: ”Börja nära hemmet.



Tua Lindqvist vandrar längs St. Olavsleden en augustidag 2024. Här följer hon sträckan mellan Selånger och Matfors. Foto: Privat



Magisk natur på vandringen till Santiago de Compostela 2023. Foto: Privat

Pröva olika vandringsleder. Man måste inte gå flera dagar i sträck. Det viktiga är att du känner att du blir lugn, att tankarna blir lättare och klarare. Att du kan fokusera på dig själv och stänga ute det du inte kan påverka. Bekväma skor – och ut på tur.”

TEXT: CHARLOTTA SVENSKBERG



Vandring i Split, Kroatien, maj 2024. Foto: Privat



Foto: Privat

# Att stanna upp och bara vara

Här sitter jag på färjan från Mariehamn till Åbo. Stolen omringar mig så mycket att jag inte syns från sidorna. Jag har tagit bort skorna och trätt på mig ett par hemstickade yllesockor. Svag musik hörs från caféet, brus från ventilationerna, småprat från damerna mitt emot mig och stundvis ett galet skrällande från spelautomaterna. Hur kan jag koncentrera mig här och skriva något om ”Att hitta ro - mitt i bruset”?

Ja, för mig har det varit en ganska lång väg till att hitta stillheten mitt i vimlet. Och en lång övning som har gått via den tysta retreatens väg.

Första gången som jag deltog i en tyst retreat var 1986. Jag blev fast genast. Det fanns något på platsen på retreatgården Snoan i Lappvik, som tog tag i mig. Det fanns något i själva retreaten som tog tag i mig. Tystnaden och kravlösheten, och att inte behöva umgås med de andra deltagarna. Stillheten och lugnet, som är en stark motsats till det mesta i vårt samhälle idag.

## Balansen mellan ord och tystnad

Jag som är en mycket pratglad person har med tystnaden i retreaten funnit en balans i livet. En balans mellan att prata och att vara tyst. En balans i att ge och ta emot. En balans i att vara utåtriktad och söka mig inåt. En helt avgörande balans för mitt liv för att jag ska orka. Orka vara aktiv och passiv. Orka vara extrovert och introvert.

Tystnaden och stillheten på Snoan, tar tag i mig så gott som alltid när jag kör in på den lilla vägen till Snoan. Allra senast berör den mig när jag stiger ut ur bilen. Tar ett djupt andetag, blundar och känner att nu är jag här. Inget annat spelar någon roll.

*”Jag tror att svaret ligger just i det: det kan vara bara fem minuter och det är bra så. Sätt inte för höga krav till att börja med.”*

Vardagen och stemmet har jag lämnat kvar bakom mig. Här får jag vara den jag är, här får jag vara utan krav.

Jag tar min väska, stänger bildörren och går mot kapellbyggnaden. Den här gången ska jag vara fyra dagar på en tyst retreat. Jag öppnar dörren till huset, stiger ur mina skor och hänger upp rocken. Läser på lappen vilket rum jag har fått tilldelat mig. Det första jag gör är att bädda sängen, för då känns det som att jag landat på riktigt. Placerar min bibel och dagbok på nattduksbordet, plockar upp mina kläder och sätter dem i klädskalet. Sjunger sen ner i fätöljen och blundar och sitter så en stund – vilar. Det är ännu en halvtimme tills kvällsmiddagen är serverad och jag väljer att stanna kvar i rummet fram tills dess – egen tid.

## Dagar i tyst rytm

Under dagarna gör jag upp en skön rutin. Deltar i morgonmässorna, som för mig har blivit som att andas in morgonluften i både lungorna och i tankarna. Ett par av bönerna kan jag utantill så jag ber dem med slutna ögon. Däremellan låter jag blicken pendla mellan ljusen på altaret och solstrålarna som syns utanför

fönstret. Efter mässan njuter jag av en god frukost. Musiken som spelas under måltiden hjälper mig att låta bli att fundera på de andra kring matbordet. Jag får sjunka in i mig själv.

Både på förmiddagarna och eftermiddagarna tar jag ett par promenader. Det är nästan ett måste för mig att gå till stranden. Havet berör mig starkt, jag andas in en frihet när jag står på stranden. Under meditationerna får jag på ett mer aktivt sätt fundera kring en bibeltext. Först lyssnar jag till den och när ledaren har tystnat, sitter jag kvar i kapellet och funderar kring texten. Efter kvällsmåltiden stannar jag en längre stund i brasrummet och njuter av elden som sprakar i eldstaden.

## Fem minuter räcker

Det är relativt lätt att falla in i tystnaden och stillheten på Snoan. Där omges man av en kravlös miljö där det är naturligt att man är tyst. Här på båten eller mitt i vardagen är det mera utmanande att hitta en rofylld plats. För att inte tala om tid. När ska man hinna stanna upp, ens för fem minuter. Jag tror att svaret ligger just i det: det kan vara bara fem minuter och det är bra så. Sätt inte för höga krav till att börja med. Sätt dig ner vid matbordet, tänd ett ljus och titta på det. Ta med barnen till kyrkan och när de sysselsätter sig med lite pyssel vid barnbordet, kan du andas ut och andas in. Ställ dig ute på trappan och se på månlyuset. Be en kort bön.

Här sitter jag på färjan och kan i skrivandets stund hitta en stillhet. För att ämnet jag skriver om drar mina tankar till ro. Andas in och andas ut. Tack för att du har stannat upp och läst.

TEXT: BIRGITTA UDD

## Hitta stillheten på rogivande retreat

Välkommen på tyst retreat till Snoan 27-29 mars 2026!

En retreat innebär att dra sig tillbaka för att ge tid åt sig själv. Under den tysta retreaten får du möjlighet att lämna vardagens tempo, lyssna inåt och känna efter vad du behöver just nu.

Retreaten ordnas i samarbete mellan Ekenäsnejdens svenska församling, Karis-Pojo svenska församling och Hangö svenska församling.

Ekenäsnejdens svenska församling erbjuder tre platser, som fylls i anmälningsordning. Så var snabb!

Retreatgården Snoan ligger i natursköna Lappvik. Här får du njuta av stillhet, vacker natur, god mat och en kravlös gemenskap i tystnad.

Ledare: Maria Repo-Rostedt och Kjell Thuvall.

Pris: 50 euro. Behöver du subventionerad avgift? Ta kontakt med diakonin.

Vill du veta mera? Maria Repo-Rostedt, maria.repo-rostedt@evl.fi, 044 755 3635, Kjell Thuvall, kjell.thuvall@evl.fi, 044 755 3643

Bindande anmälan senast 9.3 till ekenasnejdens.forsamling@evl.fi eller 019-24 11 060 (vardagar kl. 10-12). Meddela gärna eventuella allergier eller andra specialbehov i samband med anmälan.

Mer information om Snoan och retreatverksamheten hittar du här: <https://snoan.fi/>



## PRENUMERERA PÅ KYRKPRESSEN - HEMFÖRSAMLINGEN SPONSRAR

Ekenäsnejdens svenska församlings medlemmar har möjlighet att få sin privata KP-prenumeration sponsrad av sin hemförsamling (en sponsring/hushåll).

Kyrkpressen utkommer i regel varannan vecka. Prenumerationspriset för privata prenumeranter är 63 euro. Som församlingsmedlem är du berättigad till en subventionering där hemförsamlingen betalar 15 euro och ditt eget prenumerationspris är således 48 euro.

### Redan prenumerant?

Församlingsmedlemmar som under innevarande år har en pågående subventionerad prenumerationspris och vill fortsätta med den under följande år behöver ingenting göra. Prenumerationen fortsätter automatiskt tills du som prenumerant själv meddelar att den ska avslutas.

Den som vill avsluta sin prenumerationspris ombeds meddela om det till Kyrkpressen samt till pastorskansliet.

### Ny prenumerant?

Meddela ditt intresse genom att kontakta:

Pastorskansliet i Ekenäs

Larssonsvägen 1, 10600 Ekenäs

Öppettider: helgfria vardagar kl. 10-12

Tfn: 019-241 10 60

E-post: ekenasnejdens.forsamling@evl.fi

Vi behöver namn, adress, födelsedatum.

En subventionering förutsätter att du är medlem i församlingen.

Faktureringen sköts av Kyrkpressen som skickar en faktura på 48 euro till varje prenumerant. Kyrkpressen fakturerar församlingen separat för återstående 15 euro.

Foto: Kjell Svensberg



## Tack till årets luciafölje

Ett varmt tack till Ekenäs luciagrupp **Serafina Fogelholm, Isabelle Lilja, Saara Ruuska** och **Juni Swiboda**. Ni har gjort årets luciafirande möjligt. Tack för era vackra sånger och ert ljus i decembermörkret. Er insats har spridit glädje, värme och hopp.

Vi vill också tacka Musikinstitutet Raseborg som deltog på luciakonserten i Ekenäs kyrka med körer och instrumentaler.

### Ekenäs lucia - arrangörskapet vidare

År 2025 var det sista året som Ekenäsnejdens svenska församling stod som arrangör för Ekenäs lucia. Efter elva år ger vi nu stafettpipen vidare. Intresserade aktörer får gärna höra av sig om de vill föra denna uppskattade tradition vidare.



Tack till alla privatpersoner, företag och föreningar i Tenala och Bromarv som understödde *Julmiddag för alla* i Tenala församlingshem på julaftonen. Tack också till de frivilliga som jobbade med julmiddagen. Alla insatser bidrar till att göra middagsfesten till en värdefull tillställning.

# Marmeladgymmet

I förra numret av Mitt i livet skrev jag om hur minnet kan stödja oss på olika sätt. Nu tänkte jag fortsätta med hur vanor kan störa eller bära oss.

År 1980 kom filmen *Marmelad-upproret*, om hur Karl Henrik Eller råkar köpa aprikosmarmelad i stället för apelsinmarmelad. Efter grälet med hustrun flyttar han ut, köper nya kläder och tar in på hotell.

Jag tror att vi alla kan hitta liknande vanor som vi inte skulle kunna släppa, samtidigt som vi fnyser åt att det är så svårt att förändra gamla mönster. Varför kan man inte bara ta en annan plats på tåget eller i kyrkan? Är det fel på mig när jag reagerar?

## NEJ, DET ÄR INGET FEL PÅ ATT REAGERA

när invanda rutiner bryts. Tvärtom behövs vanor för att vi snabbt ska kunna bli aktiverade. Ni som har husdjur har säkert märkt att er ”pälskling” inte reagerar på starka ljud, men omedelbart hör när ni försiktigt öppnar skåpet med hund- eller kattmaten. Vi fungerar i grunden på samma sätt. Däremot blev Herr och Fru Ellers reaktioner på marmeladen ett problem – och där finns också förklaringen till varför vi har vanor.

• Vanor gör oss förberedda, och när allt sker som vi förväntar oss får vi en dopaminkick. Om vi till exempel inte skulle ge godis eller mat till vårt husdjur när det står vid våra fötter, så skulle det till slut sluta dyka upp och i stället lyssna efter mer pålitliga signaler. Vi strukturerar våra liv med vanor och stimuli.

- Vanor gör också att vi inte hela

*”När vår vardag är alltför inrutad av vanor som ger oss belöning, när vi har för få handlingsalternativ och samtidigt är alltför beroende av andra människor, finns risken att vi hamnar i ett personligt marmeladuppror.”*

tiden får dopaminkickar, utan snarare en stilla bekräftelse på att ”allt fungerar som det ska”, vilket hjälper till att sänka stresshormoner.

**NÄR HERR ELLER KOMMER HEM** med varorna hade Fru Eller ställt in sig på ”rätt marmelad” för sin dopaminkick och för bekräftelsen att allt var som vanligt. När hon reagerar annorlunda, får inte heller han rätt bekräftelse, och plötsligt vet ingen vad som gäller. Stressnivåerna stiger och de ställs inför den i sig stressande frågan: ”Vad gör jag nu?” För Herr Eller går det helt överstyr – han flyr

till och med hemifrån. Men var det bara stress- och flykthormoner?

Jag tror att bekräftelsen är minst lika viktig. Den behövs just för att vi ska slippa drabbas av stress. När vi vet vilka våra utvägar är behöver vi inte känna oss pressade. Om till exempel Herr och Fru Eller hade tyckt lika mycket om både aprikos- och apelsinmarmelad hade ingen kris uppstått. Problemet med vanor är nämligen:

- Dopaminberoende
- Beroendet av andra människor
- Brist på handlingsalternativ

**NÄR VÅR VARDAG ÄR ALLTFÖR INRUTAD** av vanor som ger oss belöning, när vi har för få handlingsalternativ och samtidigt är alltför beroende av andra människor, finns risken att vi hamnar i ett personligt marmeladuppror.

Jag har faktiskt varit med om ett sådant. En dag när jag kom till mitt gym hade de installerat musik i löp- och cykelrummet där det tidigare varit tyst. Volymen var oerhört hög, men jag genomled träningen artigt.

Efteråt frågade jag om de kunde stänga av musiken – eller åtminstone sänka ljudet – eftersom jag blir störd av musik när jag tränar.

– Varför inte bara skaffa hörlurar, så kan du ju ha egen musik?

Jag förklarade att jag inte kan träna till musik, men fick samma svar igen:

– Jamen om du skaffar hörlurar så kan du ju ha egen musik.

Foto: Unsplash



Jag förklarade ännu en gång, och då föll poletten ner:

– Jaha...? Alltså du vill träna helt utan musik?

– Ja, just det.

– Okej... Nej, det skulle aldrig funka här, tyvärr.

För gymbiträdet var det en otänkbar idé att träna utan musik, och därför förstod han inte ens vad jag menade. Företagets vana blev en dålig vana för mig.

*”Varför inte lura hormonerna och tankarna nu i vår genom att göra uppror mot valfri ’marmelad’ i ditt liv?”*

**FORSKARE MENAR ATT VI BEHÖVER FUNDERA** på vilka vanor som är bra eller dåliga för att bättre klara oss när livet vänds upp och ner. Även om Bibeln ibland kan verka torr, handlar den mycket om att tänka själv, tänka nytt och tänka om. Varför inte lura hormonerna och tankarna nu i vår genom att göra uppror mot valfri ”marmelad” i ditt liv? Kanske finns den nya smaken närmare än du tror. Kanske finns den här i kyrkan?

LARS VAN DER HEEG, FÖRSAMLINGSPASTOR

## EKENÄSNEJDENS SVENSKA FÖRSAMLING

● Ekenäs | ● Tenala | ● Bromarv | ● Snappertuna

### JANUARI

- 25.1 TREDJE SÖNDAGEN EFTER TRETTONDAGEN – JESUS VÄCKER TRO  
● Kl. 10 Ekenäs kyrka. Festmessa. Biskopsvisitation. Visitationsstämma i församlingshemmet efter mässan. Transport från Bromarv, Tenala och Snappertuna vid behov.
- 28.1 KVÄLLSMÄSSAN MITT I LIVET – EN OAS I VARDAGEN  
● Kl. 19 Ekenäs kyrka. Stillhet, kravlöshet, närvaro och vila. Kom som du är – utan förberedelser, utan krav.

### FEBRUARI

- 1.2 TREDJE SÖNDAGEN FÖRE FASTETIDEN – DEN OFÖRTJÄNTA NÅDEN  
● Kl. 10 Ekenäs kyrka  
Kl. 11 Ekenäs församlingshem. Familjekyrka.  
● Kl. 16 Snappertuna kyrka. Musikandakt.  
● Kl. 18 Tenala kyrka. Kvällsmässa.
- 8.2 KYNDELMÄSSODAGEN – KRISTUS, UTSTRÅLNINGEN AV GUDS HÄRLIGHET  
● Kl. 10 Ekenäs kyrka  
● Kl. 13 Bromarvs kyrka
- 15.2 FASTLAGSSÖNDAGEN – GUDS KÄRLEKS OFFERVÄG  
● Kl. 10 Ekenäs kyrka  
● Kl. 10 Tenala kyrka  
● Kl. 12 Snappertuna kyrka
- 18.2 ASKONSDAG  
● Kl. 19 Ekenäs kyrka. Kvällsmässan Mitt i livet. Stillhet, kravlöshet, närvaro och vila. Kom som du är – utan förberedelser, utan krav.

- 22.2 FÖRSTA SÖNDAGEN I FASTAN – JESUS SEGRAR ÖVER FRESTELSERNA  
● Kl. 10 Ekenäs kyrka  
● Kl. 13 Bromarvs kyrka

### MARS

- 1.3 ANDRA SÖNDAGEN I FASTAN – BÖN OCH TRO  
OBS! Ingen mässa kl. 10.  
● Kl. 18 Ekenäs kyrka. Stenmässa.  
● Kl. 18 Tenala kyrka
- 8.3 TREDJE SÖNDAGEN I FASTAN – JESUS SEGRAR ÖVER ONDSKANS MAKTER  
● Kl. 10 Ekenäs kyrka  
● Kl. 13 Bromarvs kyrka
- 15.3 FJÄRDE SÖNDAGEN I FASTAN – LIVETS BRÖD  
● Kl. 10 Ekenäs kyrka  
● Kl. 18 Snappertuna kyrka. Kvällsmässa.
- 18.3 KVÄLLSMÄSSAN MITT I LIVET  
● Kl. 19 Ekenäs kyrka. Stillhet, kravlöshet, närvaro och vila. Kom som du är – utan förberedelser, utan krav.
- 22.3 MARIE BEBÅDELEDAG – HERRENS TJÄNARINNA  
● Kl. 10 Ekenäs kyrka. Konfirmation.  
● Kl. 10 Tenala kyrka  
● Kl. 16 Bromarvs kyrka. Musikandakt.
- 29.3 PALMSÖNDAGEN – ÄRANS KONUNG PÅ FÖRNE DRINGENS VÄG  
● Kl. 10 Ekenäs kyrka  
Kl. 11 Ekenäs församlingshem. Familjekyrka.

## KOM SOM DU ÄR – KVÄLLSMÄSSAN MITT I LIVET

I år bjuder vi in till ett nytt koncept: Kvällsmässan – Mitt i livet.

Mässorna firas kvällstid i Ekenäs kyrka och passar alla – också dig som inte är morgonpig.

Kvällsmässan är en stund för stillhet, närvaro, kravlöshet och vila, mitt i vardagen och livet som det är.

Du är välkommen precis som du är – utan förberedelser, utan krav.

Vi samlas **onsdagar kl. 19:**

- 28 januari
- 18 februari
- 18 mars

## MUSIKANDAKTER

**Söndag 1.2 kl. 16** Snappertuna kyrka. Musikandakt.

**Söndag 22.3 kl. 16** Bromarvs kyrka. Musikandakt.

## STENMÄSSA

**Söndag 1.3 kl. 18** Ekenäs kyrka. Stenmässa.

Med reservation för eventuella ändringar. Aktuell information hittar du alltid i veckoannonseringen i tidningen Etelä-Uusimaa och på [ekenasnejdensforsamling.fi](http://ekenasnejdensforsamling.fi)



**Ring 0400 22 11 90**  
Den svenska telefonjouren är öppen  
varje dag klockan 20–23.

 KYRKANS  
SAMTALSTJÄNST



**Chatta på [samtalstjanst.fi](http://samtalstjanst.fi)**  
Chatten i regel öppen varje helgfri  
måndag till onsdag klockan 19–21.

 KYRKANS  
SAMTALSTJÄNST

## EKENÄS KYRKA

## ANTON KUKKONEN

Lördag 14.2 kl. 16. Ett sekel av finländsk solocellomusik: Sibelius-Sallinen-Englund. Fritt inträde.

FINLÄNDSKA  
BAROCKORKESTERN OCH  
HELSINGFORS KAMMARKÖR

Måndag 16.3 kl. 19. Konserten är en del av det riksomfattande projektet "Lähelle", som syftar till att föra barockmusik ut i regionerna. Biljetter: ticketmaster.fi 25/20 euro (pensionärer)/15 euro (rullstolsburna + assistent, barn under 16 år, studerande, beväringar, arbetslösa)

## SNAPPERTUNA KYRKA

## MUSIKANDAKT

Söndag 1.2 kl. 16. Pianomusik av Frédéric Chopin. Piano: Inkeri Aittola. Fritt inträde.

## BROMARVS KYRKA

## MUSIKANDAKT

Söndag 22.3 kl. 16. Fritt inträde.

## KÖRER

## KYRKOKÖREN (EKENÄS)

Torsdagar kl. 15.30-17 i Ekenäs församlingshem. Terminsstart 29.1.2026. Körledare Sofia Lahti, tfn 044-755 3634.

## ALLSÅNGSGRUPP (EKENÄS)

Första torsdagen i månaden kl. 14-15 (5.2, 5.3, 9.4, 7.5) i Ekenäs församlingshem. Vi sjunger nya och äldre psalmer från psalmboken och ibland sånger från Sionsharpan. Körledare Sofia Lahti, tfn 044-755 3634.

BÖNESÅNG, EKENÄS  
OCH TENALA

Udda onsdagar kl. 17.30-18.30 i Ekenäs församlingshem. Terminsstart 14.1. Udda onsdagar kl. 19-20 i Tenala församlingshem. Terminsstart 14.1. Sångledare: Sofia Lindén 044-755 3600. Vi sjunger psalmer och sånger ur kyrkans sångskatt från alla tider, gärna enverssånger, som vi upprepar och varierar till exempel genom att sjunga i stämmor och på olika språk.

## VOX ARONI

Vokalensamblen VOX ARONI är en projektbaserad blandad grupp för erfarna körsångare. Ta gärna kontakt med Inkeri om du är intresserad av att komma med. Körledare: Inkeri Aittola, tfn 044-755 3628.

**Vi välkomnar nya sångare till alla körer!** Hör av dig om du är intresserad.

Fastetid – tid  
för eftertanke  
och hållbarhet

Fastan är en tid för enkelhet, eftertanke och självrannsakan.

Under fastetiden kan vi stanna upp och reflektera över våra livsval och över vårt ansvar för skapelsen. Även om Ekofastan inte längre ordnas i Kyrkostyrelsens regi, kan fastan fortfarande vara en möjlighet för var och en att leva mer medvetet och klimatsmart.

Genom små förändringar i vardagen – i hur vi konsumerar, äter och rör oss – kan vi bidra till att minska vår belastning på miljön och samtidigt stärka vårt välbefinnande. För många kan detta också vara ett sätt att

hantera klimatoro och hitta hopp i det egna handlandet.

Fastetiden följer kyrkoårets rytm och inbjuder till stillhet, koncentration och förberedelse inför påsken. Det är en tid då vi kan öva oss i måttfullhet och ansvar, både som individer och som gemenskap.

Ekofastan lanserades år 2012 och har under åren inspirerat många att reflektera över relationen mellan tro, livsstil och miljö. Även utan en nationell kampanj kan dessa tankar fortsätta leva vidare i personliga val.

Fastetiden 2026 är 18 februari–2 april. För den som söker inspiration finns fortfarande gott om idéer och material kring hållbar livsstil under fastan. Fastetiden kan vara sju veckor av medvetna val – ett steg mot en mer hållbar och hoppfull framtid.

På [www.ekofasta.fi](http://www.ekofasta.fi) finns konkreta tips på hur var och en kan bidra till att skydda miljön och klimatet. Här finns också positiva miljönyheter och hoppgivande berättelser som visar att förändring är möjlig.

# Årets insamling stöder äldre och närstående

Äldres ensamhet och otrygghet har ökat, samtidigt som det blivit svårare att få hjälp.

Forskning och erfarenheter från diakoniarbetet visar att många äldre känner minskad tillit till samhällets stöd – vissa upplever till och med att de är en börda. Därför fokuserar Gemensamt Ansvar 2026 på äldres oro för att klara vardagen. Insamlingen stöder uppsökande och mötande äldrearbete som stärker trygghet och delaktighet, särskilt för äldre som bor hemma.

I Finland går medlen till lokalt hjälparbete via församlingarna samt till Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto VALLI ry arbete bland äldre. Internationellt förmedlas katastrofbistånd via Kyrkans Utlandshjälp.

Gemensamt Ansvar är den evangelisk-lutherska kyrkans årliga insamling och ger hjälp utan villkor, oberoende av bakgrund eller livsåskådning.

– Gemensamt Ansvar är finsk kärlek till nästan. År 2026 vill vi se till att ingen äldre lämnas ensam, vare sig i Finland eller i världens krisområden,

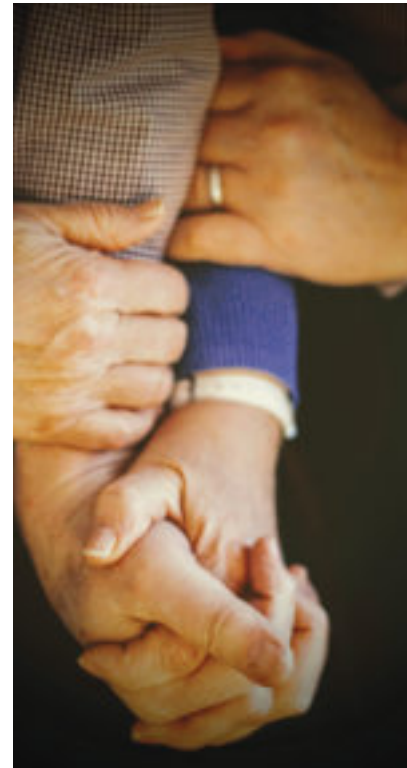


Foto: Unsplash

säger insamlingschef **Ruut Lemmetyinen**.

Mera information finns på yhteisvastuu.fi/sv

**Tillsammans gör vi för andra det vi önskar att någon gjorde för oss.**

Gemensamt Ansvar 



  
**Gemensamt Ansvar**

## GE ETT BIDRAG

till Ekenäsnejdens svenska församlings Gemensamt Ansvar-insamling

MobilePay: 51197

På nätet:  
[www.gemensamtansvar.fi/ekenasnejden](http://www.gemensamtansvar.fi/ekenasnejden)

### Girering:

Aktia FI82 4055 0010 4148 41

Nordea FI16 2089 1800 0067 75

OP FI14 5000 0120 2362 28

Använd referensnummer 305077

### Riksomfattande insamling

MobilePay: 85050

### Textmeddelande:

Skicka ett SMS till numret 16588 och skriv i meddelandefältet: APU20 (20 e), APU30 (30 e)

### Girering:

Aktia FI82 4055 0010 4148 41

Nordea FI16 2089 1800 0067 75

OP FI14 5000 0120 2362 28

Mottagare: Gemensamt Ansvar

Referensnummer: 309002

barn

familj

skolbarn

unga

## KONTAKTPERSONER:

### BARN & FAMILJ:

Iselin Nylund  
044-755 3611  
iselin.nylund@evl.fi

### EFTIS:

Mathilda Löfhjelm  
0400-291 334  
mathilda.lofthjelm@evl.fi

### BARN (lågstadieåldern):

Camilla Österberg  
044-755 3603  
camilla.osterberg@evl.fi

### UNGDOMAR & KONFIRMANDER:

Sofia Asplund  
044 755 3664  
sofia.asplund@evl.fi

Liselott Ekman  
044-755 3627  
liselott.ekman@evl.fi

## DAGKLUBB FÖR 2-5-ÅRINGAR

Vi träffas **måndagar kl. 9-12** i Ekenäs klubbtrymme och ute vid sandlådan. Vi leker, sjunger, pysslar och upptäcker bibelberättelser på barnens nivå. För barn födda 2021-2024. För mera information kontakta Iselin. Välkommen med!

## FAMILJECAFÉ

En trivsamt stund med lek, samvaro, något smått att äta och ibland sångstunder **kl. 9.30-11.30**:

- Onsdagar i Ekenäs klubbtrymme
- Fredagar i Österby församlingshem

Om det finns intresse för träffar i Snappertuna, ta kontakt med Iselin eller med Mikaela Holmberg, tfn 040 734 8589.

Om det finns intresse för träffar i Tenala, ta kontakt med Iselin.

## FAMILJEKVÄLLAR

En kväll med pyssel, andakt och kvällsmål. Vi träffas **följande torsdagar kl. 17.30-19.30**:

- **12.2** i Österby församlingshem. Tema: Vinter och vänskap.
- **5.3** i Snappertuna församlingshem. Tema: Påsk.
- **12.3** i Ekenäs klubbtrymme/cafeterian. Tema: Påsk.
- **23.4** i Ekenäs klubbtrymme/cafeterian. Tema: Vår och hopp.

Anmäl hur många från familjen som deltar och eventuella matallergier senast måndagen innan till Iselin.



**Barnpassningsklubben**

**OBS! NY TID FRÅN VECKA 2: FREDAGAR KL. 9-12**

- ✓ Barnpassning för barn 0-6 år.
- ✓ Verksamheten är gratis!
- ✓ Öppen för alla familjer! Också icke-församlingsmedlemmar.

Max 4 barn per barnpassningstillfälle. Minst 2 anmälda barn krävs för att vi ska kunna ordna barnpassning.

**ANMÄLNINGAR SENAST ONSDAGEN INNAN.**

**044-755 36 11**

Ekenäs församlingshem, klubbtrymme, Larssonsv.1

 EKENÄSNEJDENS SVENSKA FÖRSAMLING



**Baby- & knattekonsert**

**onsdag 13.5 kl. 10-11.30 Ekenäs kyrka**

Vi erbjuder en svängig konsert för familjens allra minsta (0-6 år) i sällskap av en vuxen. Vi bjuder på något smått att äta.

Anmälningar och matallergier senast måndagen innan till Iselin 044-7553611.

 EKENÄSNEJDENS SVENSKA FÖRSAMLING

# Lugn och ro - små pauser som gör gott



Foto: Unsplash

Ibland kan det kännas rörigt i kroppen eller huvudet. Då kan det vara skönt att ta en liten paus och göra något som hjälper oss att lugna ner oss och må bra igen.



Ibland kan vi behöva en liten paus. Det kanske är stressigt med skola och läxor, ett gräl gör att vi är arga eller något annat som gör att vi känner oss ledsna, oroliga eller trötta. Alla behöver pauser ibland – det är helt normalt och inget att skämmas för.

Här kommer några tips på hur du kan ta en paus. Kanske hittar du något du gillar, eller så har du redan ett eget favoritsätt att varva ner?

### Läs en bok

Försvinn in i fantasins värld en stund. Läs om djur, superhjältar, prinsessor eller fotbollsspelare. Har du en bra bok hemma kan du ta fram den, eller så kan du prova en ny bok som du aldrig läst förut. Ett tips är att gå till bibban och be personalen om hjälp att hitta böcker du gillar – då finns det alltid något roligt att läsa.

### Lyssna på musik

Musik kan göra oss både lugna och glada. Du kan lyssna via appar i telefonen, på radio eller på cd-skivor. Ibland hittar man en ny favoritlåt som passar perfekt när man behöver en paus.

### Rita eller måla

Ta fram pennor och papper och sätt i gång. Om du gillar målarbilder finns det många målarböcker och bilder på nätet. Du kan också rita fritt. Det behöver inte bli "fint" – rita eller måla precis som du vill och se vad som växer fram.

### Gå ut i naturen

I naturen finns det många dofter och ljud. Sätt dig ner en stund och lyssna på vindens sus i trädkronorna eller mössens prasslande bland fjolårslöven. Känn hur solen värmer din kind eller hur regndroppar landar på pannan. Ta ett djupt andetag och försök komma på fem saker som du är tacksam för.

### Motionera

Gillar du ishockey, dans, att springa, spela tennis, simma eller något annat? Vad bra! När vi rör på oss orkar vi mer och känner oss ofta gladare. Dessutom kan vi få nya kompisar.

Kom ihåg: det finns många sätt att hitta lugn och ro – och just ditt sätt är helt rätt för dig.

TEXT: CAMILLA ÖSTERBERG



## Familje KYRKA MED LUNCH

Ekenäs församlingsshem



Söndag 1.2 kl. 11

Söndag 29.3 kl. 11: Påskfamiljekyrka

Anmälningar till Iselin senast onsdag före respektive söndag, tfn 044-755 36 11

## SECOND HAND FYNDA FÖR BISTÅND & MISSION

Fynda tar tacksamt emot hela och rena saker, antingen direkt till bistånd eller till försäljning. Inkomsten från försäljningen går till välgörenhet i lika delar: bistånd via församlingens eget biståndsarbete och till mission via Finska Missionssällskapet.

### VARUMOTTAGNING

Vi tar emot varor under öppettiderna. Du kan också ringa våra kontaktpersoner och komma överens om leverans.

### ÖPPETTIDER

Torsdagar kl. 12-18  
Lördagar kl. 10-14

### ADRESS

Trollbergsvägen 12  
10650 Ekenäs

### KONTAKT

Tove Holmström  
Tfn 040-761 50 72



## SKOLBARN

### KLUBBAR FÖR SKOLBARN

Vi ordnar klubbar för barn i skolåldern i Bromarv, Ekenäs, Snappertuna, Tenala och Österby. I klubbarna leker vi, pysslar, bakar – och gör mycket annat roligt.

Information om dagar och tider finns på församlingens webbplats.

### SOMMARPROGRAM

Vi ser redan nu fram emot sommaren! Vårt sommarprogram bjuder på lek och gemenskap för barn i olika åldrar. Oavsett om du vill vara med på sommarklubb eller läger hoppas vi att du hittar något som gör sommarlovet extra roligt. Välkommen med!

### SOMMARKLUBBAR VECKA 23 OCH 24

Vi ordnar sommarklubb i Österby församlingshem **1-5.6** (v. 23) och **8-12.6** (v. 24) **kl. 9-15**.

### BARNLÄGER VECKA 25

För dig som gått ut årskurs 1-3 är lägerdagarna **15-16.6**, och för dig som gått ut årskurs 4-6 är lägerdagarna **16-18.6**. Mer information och anmälningsblanketter finns inom kort på vår webbplats.

## UNGA

### KULAN I EKENÄS

Ungdomarnas lokal Kulan har öppet **onsdagar kl. 18-21**. Öppet hus med något smått att äta, diskussioner, spel, biljard, bordtennis med mera. Andakt kl. 19. Plats: Ekenäs församlingshem, Larssonsvägen 1, 10600 Ekenäs (ingång från Ladugårdsgatan). Ledare: Liselott Ekman, Sofia Asplund.

### DOWN STAIRS I TENALA

Ungdomarnas lokal Down Stairs i Tenala församlingshem har öppet **torsdagar kl. 14.45-17.30**. Öppet hus med något smått att äta, pingis, biljard och fritt umgänge. Andakt kl. 16.

Plats: Tenala församlingshem, Sockenvägen 13, 10520 Tenala (nedre våningen med ingång från husets baksida). Ledare: Liselott Ekman, Sofia Asplund.

### UNG GUDSTJÄNST

Vi firar regelbundet Ung gudstjänst i Ekenäs kyrka. Gudstjänsten har särskilt fokus på ungdomar, men alla är varmt välkomna. Efteråt bjuder vi på saft – ett tillfälle att hänga, prata och träffas. Håll utkik efter aktuell information i tidningen Etelä-Uusimaa och i våra sociala medier

## FÖLJ KULAN OCH DOWN STAIRS PÅ INSTAGRAM OCH TIKTOK!

Här får du en inblick i församlingens ungdomsverksamhet och vardagen hos oss. Vi har många engagerade, aktiva och härliga ungdomar som deltar och skapar gemenskap tillsammans.

Instagram: @kulanochds

TikTok: @Ungdomsarbete\_ekenäsförsamling



**MÅNDAG 16.2-TISDAG 17.2  
KL. 9-15**

**SPORTLOVSKUL**

**I ÖSTERBY  
FÖRSAMLINGSHEM**

**PROGRAM**

**VI LEKER, PYSSLAR OCH UMGÅS INNE OCH UTE!  
PRIS: 15 EURO FÖR BÅDA DAGARNA. I PRISET INGÅR  
LUNCH, MELLANMÅL OCH PROGRAM.**

**ANMÄLNINAR PÅ VÅR WEBB!  
SISTA ANMÄLNINGSDAG ÄR FREDAG 6.2.**

**WWW.EKENASNEJDENSFORSAMLING.FI**

## diakoni

### mission

### bistånd

#### DIAKONI I

#### EKENÄSNEJDEN

#### KONTAKT & ADRESS:

Larssonsv. 1  
10600 Ekenäs

Ingen öppen diakonimottagning. Kontakta diakoniarbetarna för att beställa tid.

#### DIAKONIPERSONAL

**Carola Lupander**  
Tfn 040 839 6733  
carola.lupander@evl.fi

**Petra Fagerström**  
Tfn 044 755 3612  
petra.fagerstrom@evl.fi

**Daniela Lindgren**  
Tfn 044 755 3604  
daniela.lindgren@evl.fi



#### FAMILJERÅDGIVNINGSCENTRALEN RASEBORG

[www.raseborgfrgc.fi](http://www.raseborgfrgc.fi)

#### KONTAKT:

Tfn: 044-723 82 81  
E-post: raseborgfrgc@evl.fi

#### BESÖKSADRESS:

Orkdalsvägen 6, bost. 2  
10420 Skuru

## KYRKANS DIAKONIARBETARE FINNS HÄR FÖR DIG!

Diakoni handlar om att finnas där för varandra – att dela livet i både glädje och sorg, i ljusa och svåra stunder. Det innebär att bryta ensamhet, lyssna, ge stöd och uppmuntra till hopp och tillit.

Ibland möter vi situationer där vi behöver någon att prata med eller få hjälp att reda ut våra tankar. Kanske har du hamnat i en svår livssituation, drabbats av en förlust eller känner dig ensam. Oavsett vad du går igenom finns församlingens diakoniarbetare här för dig. Ingen fråga är för stor eller för liten. Vi lyssnar, stöttar och försöker hitta en väg framåt tillsammans med dig.

Vi har tystnadsplikt, och du är alltid välkommen att ta kontakt. Våra kontaktuppgifter hittar du här bredvid.

Diakoni- och missionskretsar för dig som är intresserad av att göra en konkret insats till förmån för missionsarbete. Kretsarna samlar in medel genom att bl.a. ordna lotterier.

### TENALA MISSIONSKRETS

MISSIONSKRETSEN i Tenala församlingshemmet, nedre våningen **varannan tisdag kl. 13-15**. Vårterminens träffar **3.2, 17.2, 3.3, 17.3, 31.3, 14.4, 28.4**. Vi dricker kaffe, diskuterar, syr Moder Teresa-filtar och tar del av nyheter från de missionsfält församlingen stöder. Kontaktperson: Petra Fagerström, tfn 044-755 36 12.





## MATBANKEN

i Ekenäsnejdens svenska församling

Matbanken hjälper dem som tillfälligt eller under en längre tid har ekonomiska svårigheter. Maten kommer från lokala butiker och privatpersoner. Tack vare detta kan vi även köpa in vissa varor.

Matbanken drivs i samarbete mellan Raaseporin Suomalainen seurakunta och Ekenäsnejdens svenska församling.

### DET FINNS TVÅ UTDELNINGSTÄLLER:

- Björknäsgatan 29-31 i Ekenäs (Ekenäs-Snappertuna)
- Församlingshemmet i Tenala, Sockenvägen 13 (Tenala-Bromarv)

Matutdelningen är behovsprövd och riktar sig till personer som bor inom Ekenäsnejdens församlings område. Besöken är konfidentiella och våra frivilligbetare har tystnadsplikt.

Kontaktpersoner:

- Petra Fagerström, tfn 044 755 3612
- Daniela Lindgren, tfn 044 755 3604
- Carola Lupander, tfn 040 839 6733

### VILL DU STÖDJA VÅR VERKSAMHET?

Om du vill ge en donation till förmån för matbanksverksamheten är kontonumret:

**FI17 5549 6610 0002 87**

Märk inbetalningen med "Församlingarnas Matbank".  
Insamlingstillstånd: RA/2020/1632

Vill du hjälpa till praktiskt? Kontakta någon av kontaktpersonerna – vi behöver alltid frivilliga!

## MÖTESPLATSER FÖR VUXNA

### EKENÄS

#### GEMENSKAPENS VARDAGSRUM

Mötesplats för dig som är ledig dagtid. Umgänge med kaffe, pyssel, diskussion, spel. Träff **varje måndag kl. 12-15** i Matbankens lokal på Björknäsgatan 29-31 i Ekenäs.

#### FISKEN

En öppen grupp för vuxna (ca 20-65 år) som söker gemenskap och andlighet. Du behöver inte ha erfarenhet av kyrkan för att vara med. Vi träffas **varannan torsdag kl. 12-14** i Matbanken på Björknäsgatan 29-31. Vårterminens träffar: **5.2, 19.2, 5.3, 19.3, 2.4, 16.4, 30.4, 28.5, 11.6**. Vi äter en enkel lunch tillsammans. För frågor, kontakta Daniela 044-7553604.

#### KVINNOKVÄLL – KVINNOKRAFT

En öppen grupp för kvinnor som vill dela livserfarenheter. Vi samlas för en trevlig kväll med mat, gäst och gemenskap. Följ vår annonsering för mer information. För matbeställningen ber vi om anmälan. Pris: 5 euro. Arrangörer: Ekenäsnejdens svenska församling och Karis-Pojo församling.

#### KARLAGRUPPEN

**Torsdag 29.1** besöker vi Ingå kyrka. Samåkning – meddela i gruppen om du har plats i bilen. Start kl. 14.20 från Ekenäs församlingshem.

**Torsdag 19.2 kl. 12** samlas vi för att fundera på fastan. Tenala församlingshem. Sopplunch serveras kl. 11 för den som vill. Pris 5 euro.

**Onsdag 11.3 kl. 14** besöker vi Pojo kyrka, församlingshemmet och karlagruppen. Samåkning – meddela i gruppen om du har plats i bilen. Start kl. 13.20 från Ekenäs församlingshem.

#### SOLKRANSEN

Vi sticker och virkar för välgörande ändamål. Välkommen med! Träff i Kulan (ungdomslokalen under pastorskansliet) **varannan tisdag kl. 17.30-19: 3.2, 17.2, 3.3, 17.3, 31.3, 14.4, 28.4**. Kontaktperson: Carola Lupander, tfn 040-8396733.

#### STÖDGRUPP FÖR MINNESSJUKA OCH NÄRSTÅENDE

Träff en gång i månaden: **måndagar kl. 14-15.30: 9.2, 9.3, 13.4, 11.5** i Ekenäs församlingshem. Gruppen är ett samarbete mellan församlingen och Nylands Minneslots. För närmare info ring minnesskötare Petra Karjalainen 0400-321239.

#### NY GRUPP: KATEKUMENATET – VUXEN VÄG TILL TRO

Är du inte döpt eller konfirmerad, eller vill du fördjupa din tro och samtala om andlighet? Onsdag 4.2 startar samtalsgruppen Katekumenatet i Ekenäs. För den som vill kan detta bli vägen till dop och konfirmation – ett liv i kyrkan och i gemenskap med andra kristna.

## MÖTESPLATSER FÖR VUXNA

Under träffarna talar vi om bibeln, kyrkans tro och liv, kristen tro i dagens samhälle och kyrkans historia. Vi berör också pilgrimstanken och möter andliga förebilder som Franciskus av Assisi och Ignatius av Loyola.

Tid: **Onsdagar jämna veckor 4.2-29.4 kl. 18-20**

Plats: Ekenäs församlingshem

Ledare: tf kaplan Kjell Thuvall

E-post: kjell.thuvall@evl.fi | Telefon: 044 755 3643

#### KVINNOR, KROPPAR OCH KONFLIKTER

De två korintierbrev är bland bibelns viktigaste böcker och mest omstridda:

Får exempelvis både män och kvinnor vara präster? Får man gräla vid nattvarden? Är all kärlek okej? Är vissa kristna bättre? Vad händer efter döden? Vi kommer med andra ord att gå igenom några riktigt spännande frågor under vårens bibelstudium. Välkomna! Ledare: församlingspastor Lars van der Heeg. E-post: lars.vanderheeg@evl.fi, tfn 044-508 1527. Träffar: **28.1, 26.2, 26.3, 22.4, 27.5, kl. 17-19** i Ekenäs församlingshem.

#### FÖRBÖNSGRUPPEN

Träff varannan torsdag kl. 10 (alltid udda veckor) för att be för olika förbönsämnen. Terminsstart 15.1.2026. Är det något du vill att vi ber för? Ta i så fall kontakt eller skriv ditt böneämne och lämna in det på pastorskansliet i Ekenäs. Märk kuvertet med "Förbönsgruppen". Du kan också skicka e-post till [ekenasnejdens.forsamling@evl.fi](mailto:ekenasnejdens.forsamling@evl.fi) eller lämna ditt förbönsämne på vår webbsida. Vi behandlar alla böneämnena konfidentiellt. Ta kontakt om du vill delta i gruppen. Kontaktperson: Carita Englund, tfn. 044-269 10 00.

### TENALA

#### BÖNEGRUPP

Träff i Tenala församlingshems nedre våning (ingång via diakonikansliet) **onsdagarna 11.2, 11.3, 8.4, 13.5 kl. 16-17.30**. Vi samlas för att sjunga, läsa bibeln och be för olika förbönsämnen. Om du inte kan delta men vill att vi ber för något som ligger dig varmt om hjärtat, kan du kontakta Lars van der Heeg per tfn 044-508 1527 eller e-post: [lars.vanderheeg@evl.fi](mailto:lars.vanderheeg@evl.fi). Du får vara anonym om du vill men vi som ber har också tystnadsplikt.

### BROMARV

Eftermiddagskaffe i församlingshemmet **en onsdag i månaden kl. 13.30-15: 11.2, 11.3, 8.4**. Träff en gång i månaden för daglediga. Vi dricker kaffe, samlas till en liten andakt, sjunger någon psalm. Någon av församlingens diakoniarbetare och

kantor deltar. Vi ordnar vid behov skjuts för dem som bor i Bromarv-Tenalaområdet. Kontakta Daniela senast måndagen innan.

### SNAPPERTUNA

Eftermiddagskaffe i församlingshemmet **en torsdag i månaden kl. 13.30-15.30: 19.2, 19.3 (jubilarfest), 16.4**. Träff en gång i månaden för daglediga. Vi dricker kaffe, samlas till en liten andakt, sjunger någon psalm. Någon av församlingens diakoniarbetare och kantor deltar. Vi ordnar skjuts vid behov. Kontakta Carola senast tisdagen innan.

## JUBILARFESTER

Under våren ordnar vi jubilarfester i Ekenäs (födda 1.1-31.6) och Snappertuna (hela årets jubilarer).

Du som fyller eller har fyllt 75, 80, 85, 90, 95 eller mera under året får en inbjudan per post.

## VÄLKOMMEN TILL MÅLTIDSGEMENSKAP

I sällskap smakar maten bättre. Vi bjuder på soppa med bröd och kaffe för 5 euro.

#### ONSDAGSSOPPA I EKENÄS

Soppan serveras **kl. 12: 28.1, 11.2, 25.2, 11.3, 25.3, 8.4, 22.4, 6.5, 20.5** i Ekenäs församlingshem.

#### TORS DAGSSOPPA I TENALA

i Tenala församlingshem varje torsdag kl. 11. Dörren öppnas för gemenskap kl. 10. Vårterminens soppor serveras **15.1-7.5**.



## Från lakritsdröm till karelska piroger

Vintermånaderna blir lite ljusare med goda smaker. Testa vår lakritskladdkaka, karelska piroger och rödbetsröra – enkelt och gott!



I KÖKET  
MED  
Camilla

I KÖKET är rutan för amatörkockar med matlagningsintresse. Recepten med angivna mått är prövade i det egna köket. Lycka till!

### LAKRITSKLADDKAKA MED LAKRITSSÅS

#### KLADDKAKA

|         |                |
|---------|----------------|
| 150 g   | vit choklad    |
| 125 g   | rumsvarmt smör |
| 1,5 dl  | socker         |
| 2       | ägg            |
| 2,5 dl  | vetemjöl       |
| 1,5 msk | vaniljsocker   |
| 1 msk   | lakritspulver  |
| 1 dl    | lakritsbitar   |

**Gör så här:** Smält chokladen och låt svalna. Vispa smör och socker fluffigt. Tillsätt ett ägg i taget och vispa till jämn smet. Rör ner den smälta chokladen. Blanda mjöl, vaniljsocker och lakritspulver och vänd ner i smeten. Häll smeten i en smord form med löstagbar kant (ca 20 cm). Strö över lakritsbitar. Grädda i 175°C tills kakan är klar, beroende på önskad kladdighet.



Foto: Kjell Svenskberg

#### LAKRITSSÅS

|        |                          |
|--------|--------------------------|
| 1,5 dl | grädde                   |
| 0,5 dl | sirap                    |
| 50 g   | lakritskola (t.ex. Kick) |

**Gör så här:** Blanda grädde, sirap och lakritskola i en kastrull. Låt småkoka under omrörning tills såsen tjocknar.



Foto: Kjell Svenskberg

### KARELSKA PIROGER

|         |                                   |
|---------|-----------------------------------|
| Deg     |                                   |
| 3 dl    | rågmjöl                           |
| 2 dl    | vetemjöl                          |
| 0,5 tsk | salt                              |
| 2 dl    | kallt vatten                      |
| 2 msk   | rybsolja                          |
|         | risgrynsgröt till fyllningen      |
|         | smält smör och mjölk för pensling |

**Gör så här:** Blanda alla degingredienser till en smidig deg. Forma till en rulle och skär i bitar. Kavla ut till runda eller ovala plattor. Lägg en sked risgrynsgröt på varje platta och nyp ihop kanterna. Grädda pirogerna i ungefär 8 minuter i 270°C. Doppa de nygräddade pirogerna i smör och mjölk-blandningen. Servera med äggsmör eller rödbetsröra. Dekorera gärna med persilja.

### GLUTENFRIA PIROGER

|          |                              |
|----------|------------------------------|
| 1,5 dl   | vatten                       |
| 30 g     | smält smör                   |
| 0,75 tsk | salt                         |
| 2 dl     | mörk glutenfri mjölblandning |
| 2 dl     | ljus glutenfri mjölblandning |

**Gör så här:** Blanda alla ingredienser till en deg. Forma och fyll med risgrynsgröt. Grädda pirogerna i 275°C tills de är klara.

### RÖDBETS RÖRA

|        |                   |
|--------|-------------------|
| 1      | rödbeta           |
| 1      | äpple             |
| ½      | gurka             |
|        | naturell yoghurt  |
|        | honung efter smak |
| 1 nypa | salt              |
| 1 nypa | anis              |

**Gör så här:** Riv rödbeta, äpple och gurka. Blanda yoghurt med honung, salt och anis. Vänd ner de rivna ingredienserna och rör till en jämn röra.

Mitt i livet meddelar på denna plats om döpta, vigda och döda församlingsmedlemmar. Meddelandet sker enbart i enlighet med deras eller anhörigas samtycke. De som inte gett sitt medgivande saknas på den här sidan. Vi gläds över varje ny liten medlem i den världsvida kristna familjen. Vi gläds med dem som funnit kärleken. Vi tar avsked av och minns dem som gått vidare. Uppgifterna har registrerats 7.10.2025-11.1.2026.

## DÖPTA

|                                       |            |
|---------------------------------------|------------|
| Nova Adéle Fagerholm                  | 8.11.2025  |
| Freja Marie Elise Fagerström          | 15.11.2025 |
| Ida Saga Laimi Ljungqvist             | 15.11.2025 |
| Elvira Monica Mathilda Jensén         | 15.11.2025 |
| Algot Valdemar Tapio Berg             | 22.11.2025 |
| Felix Gustaf Orpana                   | 23.11.2025 |
| Atlas Torbjörn Alexander Ekvall       | 29.11.2025 |
| Charlie Elliot Richard de la Chapelle | 7.12.2025  |
| Hildur Sylvi Andrea Lindroos          | 13.12.2025 |
| Estelle Lyra La Vonne Gräsbeck        | 4.1.2026   |
| Nolie Ilse Leonna Nyholm              | 10.1.2026  |
| Fanny Aava Else-May Mäkinen           | 10.1.2026  |
| Alvar Karl Arthur Rehn                | 11.1.2026  |

## DÖDA

|  |            |
|--|------------|
| Anita Ingeborg Cecilia Wikström          | 7.10.2025  |
| Reino Ossian Flink                       | 9.10.2025  |
| Ann-Cathrine Helén Winberg               | 12.10.2025 |
| Rosmari Ingegärd Ehrstedt                | 18.10.2025 |
| Ulla Marita Wikström                     | 25.10.2025 |
| Lars Rolf Lassenius                      | 27.10.2025 |
| Leila Alice Luoto                        | 28.10.2025 |
| Linda Anna Lisa Sundberg                 | 29.10.2025 |
| Gunnel Elisabet Österlund                | 29.10.2025 |
| Rolf Henrik Avellan                      | 30.10.2025 |
| Kurt Vilhelm Baarman                     | 30.10.2025 |
| Gertrud Tellervo Bäckroos                | 3.11.2025  |
| Iris Viola Törnroos                      | 5.11.2025  |
| Kerstin Regina Ahrenberg                 | 8.11.2025  |
| Margareta Helena Susanne Lindholm        | 12.11.2025 |
| Rea Maj-Britt Nyman                      | 15.11.2025 |
| Lars Krister Mannström                   | 17.11.2025 |
| Britt-Marie Malmund                      | 17.11.2025 |
| Mary Johanna Lindholm                    | 18.11.2025 |
| Cay-Christer Gustaf Karlsson             | 19.11.2025 |
| Berit Ingegerd Wikström                  | 22.11.2025 |
| Bror Eugen Westerlund                    | 22.11.2025 |
| Rune Karl-Artur Lindholm                 | 23.11.2025 |
| Gretel Blondine Laine                    | 24.11.2025 |
| Karl Christer Lassus                     | 25.11.2025 |
| Harry Thorvald Lindholm                  | 29.11.2025 |
| Maj-Britt Margareta Vilhelmina Rosenlund | 6.12.2025  |
| Helfrid Marita Lindroos                  | 27.12.2025 |
| Leif Gustaf Holmström                    | 28.12.2025 |
| Bruno Stig Ekberg                        | 1.1.2026   |
| Alfhild Linnea Wall                      | 2.1.2026   |

## VIGDA

|   |            |
|---|------------|
| Harri Ilari Kekkonen och Sarah Thurén                         | 25.10.2025 |
| Emma Elisabet Rehn och Dan Ken Alfred Nordström               | 25.10.2025 |
| Ira Maria Christina Vaskola och Berndt Anders Fredrik Zitting | 6.1.2026   |

## EKENÄSNEJDENS SVENSKA FÖRSAMLING

Pastorskansliet i Ekenäs är öppet helgfria vardagar kl. 10-12, tfn 019-241 1060.  
Larssonsv. 1, 10600 Ekenäs  
[ekenasnejdens.forsamling@evl.fi](mailto:ekenasnejdens.forsamling@evl.fi)  
[www.ekenasnejdensforsamling.fi](http://www.ekenasnejdensforsamling.fi)

Beställning av ämbetsbevis/släktutredning:  
Kustens och Ålands centralregister  
tfn 040 759 1204  
vardagar kl. 9-11 och kl. 12-14  
e-post [crkr@evl.fi](mailto:crkr@evl.fi)  
[www.pedersorenejdensforsamlingar.fi/information-kansli/ambetsbetyg-och-slaktutredningar](http://www.pedersorenejdensforsamlingar.fi/information-kansli/ambetsbetyg-och-slaktutredningar)

Infopunkten i Tenala  
torsdagar kl. 10-12 i samband med sopplunchen. Präst eller annan personal på plats.  
Tfn 019-2411060  
(pastorskansliet i Ekenäs).  
Sockenvägen 13, 10620 Tenala

## PERSONAL

KYRKOHERDE **Wille Westerholm**  
0400-640 786  
[wille.westerholm@evl.fi](mailto:wille.westerholm@evl.fi)

KAPLAN **Meri Yliportimo**  
(tjänstledig)  
[meri.yliportimo@evl.fi](mailto:meri.yliportimo@evl.fi)

TF KAPLAN **Kjell Thuvall**  
044-755 3643  
[kjell.thuvall@evl.fi](mailto:kjell.thuvall@evl.fi)

FÖRSAMLINGSPASTOR **Lars van der Heeg**  
044-508 1527  
[lars.vanderheeg@evl.fi](mailto:lars.vanderheeg@evl.fi)

KANTOR (B) **Inkeri Aittola**  
044-755 3628  
[inkeri.aittola@evl.fi](mailto:inkeri.aittola@evl.fi)

KANTOR (C) **Sofia Lahti**  
044 755 3634  
[sofia.lahti@evl.fi](mailto:sofia.lahti@evl.fi)

KANTOR (C) **Sofia Lindén**  
044-755 3600  
[sofia.linden@evl.fi](mailto:sofia.linden@evl.fi)

KANTOR (C) **Pia Nygård**  
(tjänstledig)  
[pia.nygard@evl.fi](mailto:pia.nygard@evl.fi)

DIAKON **Carola Lupander**  
040-839 6733  
[carola.lupander@evl.fi](mailto:carola.lupander@evl.fi)

## DIAKONIASSISTENT

**Daniela Lindgren**  
044-755 3604  
[daniela.lindgren@evl.fi](mailto:daniela.lindgren@evl.fi)

## DIAKONIASSISTENT/BYRÅSEKRETERARE

**Petra Fagerström**  
044-755 3612/019-241 1060  
[petra.fagerstrom@evl.fi](mailto:petra.fagerstrom@evl.fi)

## UNGDOMSARBETSLEDARE

**Sofia Asplund**  
044 755 3664  
[sofia.asplund@evl.fi](mailto:sofia.asplund@evl.fi)

## UNGDOMSARBETSLEDARE

**Camilla Österberg**  
044-755 3603  
[camilla.osterberg@evl.fi](mailto:camilla.osterberg@evl.fi)

## FÖRSAMLINGSASSISTENT

**Liselott Ekman**  
044-755 3627  
[liselott.ekman@evl.fi](mailto:liselott.ekman@evl.fi)

## BARN- OCH FAMILJELEDARE

**Iselin Nylund**  
044-755 3611  
[iselin.nylund@evl.fi](mailto:iselin.nylund@evl.fi)

## LEDARE FÖR EFTIS

**Mathilda Løfhjelm**  
0400-291 334  
[mathilda.lofhjelm@evl.fi](mailto:mathilda.lofhjelm@evl.fi)

## INFORMATÖR

**Charlotta Svenskberg**  
044-755 3638  
[charlotta.svenskberg@evl.fi](mailto:charlotta.svenskberg@evl.fi)

## FÖRSAMLINGSSEKRETERARE

**Helena Friberg-Salminen**  
019-241 1060  
[helena.friberg-salminen@evl.fi](mailto:helena.friberg-salminen@evl.fi)

## VÄRDINNA (Ekenäs/Snappertuna)

**Camilla Eriksson**  
040-567 4616  
[camilla.eriksson@evl.fi](mailto:camilla.eriksson@evl.fi)

## VÄRDINNA (Tenala/Bromarv)

**Etel Berglund**  
040-548 4783  
[etel.berglund@evl.fi](mailto:etel.berglund@evl.fi)

## FÖRSAMLINGSMÄSTARE

(Ekenäs/Snappertuna)  
**Tove Holmström**  
040-761 5072  
[tove.holmstrom@evl.fi](mailto:tove.holmstrom@evl.fi)

## FÖRSAMLINGSMÄSTARE

(Tenala/Bromarv)  
**Kristian Svenskberg**  
0400-806 137  
[kristian.svenskberg@evl.fi](mailto:kristian.svenskberg@evl.fi)

## FÖRSAMLINGSMÄSTARE

(deltid)  
**Johan Werner**  
044-755 3623  
[johan.werner@evl.fi](mailto:johan.werner@evl.fi)

RASEBORGS KYRKLIGA SAMFÄLLIGHET [www.raseborgsforsamlingar.fi](http://www.raseborgsforsamlingar.fi)

Ekonomikontoret Ekenäs (vard. 9-13) 019-241 1540 Larssonsv. 1, 10600 Ekenäs

Ekonomidirektör Christer Lindvik 0400-488 374 [christer.lindvik@evl.fi](mailto:christer.lindvik@evl.fi)

## Gravärenden/kremering

Charlotta Laukkanen (chef för begravningsväsendet) 0400-540 022 [charlotta.laukkanen@evl.fi](mailto:charlotta.laukkanen@evl.fi)

Mikaela Suoniemi (församlingsträdgårdsmästare) 040-523 1648 [mikaela.suoniemi@evl.fi](mailto:mikaela.suoniemi@evl.fi)

Ramsdals lägergård 019-244 8015 Ramsdal, 10820 Lappvik

Yvonne Österlund (värdinna) 044-501 5930

Österby församlingshem 044-755 3614 Rusthållsgr. 2, 10620 Ekenäs

## *Här kommer natten*

Det finns bara mörker mellan mig och  
himlen.  
Vad skall jag fylla det med?  
Eller är det kanske redan fyllt?

Av osaliga andar, och några saliga  
också,  
nattens skygga väsen.  
Av drömmar, redan drömda,  
några ännu ouppfyllda,  
dagdrömmar om natten.

Mörkrets furstar sitter på sina  
tronstolar och spelar spader dam,  
nattskattan blommar och nattskärran  
surrar sin spinnrock.  
Maran rider sin svettiga häst, men den  
är långt borta,  
bara det dova ekot av hovslagen  
vibrerar i mitt bröst.

Jag rör mig obehindrat, flyter genom  
det svala mörkret.  
Ett lätt vinddrag rör min hand, jag  
mera känner än hör suset  
från stora, tunna vingar, lätta fotsteg,  
tysta samtal.  
Jag är i och jag är med, inte rädd utan  
bara förundrad.

Någonstans glimmar det till, enstaka  
stjärnbloss,  
en eldfluga som tänder sin  
kärlekslykta.

Om jag öppnar ögonen nu, öppnar sig  
då också himlen?

Men före det skall jag söka upp min  
älsklingsdröm  
och drömma bara litet till.

**ANNIKA METSÄMÄKI**