

Mitt i livet

Bromarv + Ekenäs + Snappertuna + Tenala

Ekenäsnejdens svenska församling 4 • 2024

NATUREN GER
JOHANNA WASSTRÖM
KRAFT



MED VARSAM HAND har jag skruvat åt locket. Inne i glasburken finns sommaren bevarad. Där finns försommarens doft av hägg och syren, smaken av de första solvarma jordgubbarna, de svalkande kvälldroppen, morgonkaffet på trappkanten. Sommarvetmodet sköljer onekligen över mig, och en liten bekant mörkerängslan träder fram.

NATUREN GÖR SIG så småningom redo för sin vila. Löven skiftar färg för att sedan falla till marken. Men medan naturen varvar ner under hösten och förbereder sig för vila gör många av oss tvärtom. Vi trissrar ofta upp tempot, utvecklar, sätter upp nya mål och ser hösten som ett slags fräscht startskott fullt av möjligheter – både privat och på jobbet. Samtidigt kör skolorna och hobbyerna igång, och pusslet med jobb, matlagning, läxläsning och skjutsar till hobbyer av olika slag ska därmed läggas.

I DET HÄR NUMRET av Mitt i livet är det övergripande temat vila och återhämtning. Vi hoppas att innehållet i det här numret ska ge dig som läsare inspiration till att reflektera över hur du kan återhämta dig i vardagen i en ofta ganska hektisk hösttermin.

ANDERS LINDSTRÖM SKRIVER i sin text om betydelsen av att hitta ro: "Att söka finna ro kan först ge oro. Det är ju så annorlunda. Det är så mycket som måste göras. Tankarna snurrar och lämnar ingen ro. Längtan efter det kravlösa, längtan att komma tillbaka till sig själv, att tänka egna tankar utan inriktning på resultat eller vad andra skall säga är rening för själen och frigörande för anden. Det skapar ett sunt flöde av energi som kan nå varje cell i kroppen. Därför är det viktigt med stillhet och ro."

NATUREN ÄR FÖR MÅNGA av oss en källa till återhämtning. Lantbrukaren Johanna Wasström vid Broby gård i Snappertuna är beroende av naturen och dess årstidsväxlingar. Och just närheten till naturen ger henne återhämtning och livskvalitet. Läs intervjun på sidan 8.

ETT SÄTT ATT VARVA NER och hitta ro kan vara att besöka den meditativa musikstuden *En stund av tröst* i Ekenäs kyrka med musikern Annika Cleo och kyrkoherden Anders Lindström. Stråvan är att Annikas musik i kombination med Anders betraktelser ska leda till eftertanke och lugn.

Mera information om de två musikstunderna finns på sidan 22.

MUSIK ÄR FÖR MÅNGA en form av avkoppling och återhämtning. Under hösten bjuder Ekenäsnejdens kyrkor på flera konserter och musikandakter. Välkommen att lyssna på bland annat damkörerna Girls'n Qvinn och Madrigalen, manskören Raseborg, Akademiska Orkestern. I oktober bjuder vi traditionsenligt de allra yngsta på en babykonsert.

FJOLÅRETS LUCIA Angelica Stolpe berättar på sidan 7 att hon i och med luciasången förstod hur roligt det är att sjunga, och att hon numera därför sjunger i en kör. Hon har väldigt goda minnen från sin luciatid, och uppmuntrar andra tjejer att våga ställa upp som luciakandidat: "Våga bara! Det kommer vara värt det! Bara ställ upp, så ser du hur det går", säger hon. Redan i oktober tar vi emot anmälningar till årets kandidatombudval. Röstningen pågår därefter under tiden 4–18 november. Läs mera på sidan 7.

VI ÖNSKAR DIG en fin och återhämtande höst!

■ Charlotta Svenskberg

- 2 REDAKTÖRENS SPALT
- 4 LEDAREN
- 18 BISTÅND OCH FYNDA
- 20 HÖGMÄSSOR OCH GUDSTJÄNSTER
- 22 MUSIK
- 24 BARN OCH FAMILJ
- 25 BARNENS SIDA
- 26 SKOLBARN OCH UNGA
- 28 DIAKONI, MISSION & KRETSAR
- 30 VERKSAMHET FÖR VUXNA
- 32 RECEPT
- 34 FÖRSAMLINGSNYTT
- 35 INFO & KONTAKT
- 36 MANNA



5 Geridonen i Ekenäs kyrka

8 Närheten till naturen ger ork och återhämtning

12 Vardagen kommer – är du redo?

14 Längtan till det långsamma

16 Förundran som ger kraft



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
Tionde årgången Nr 4/2024 ISSN 2343-5232

ANSVARIG UTGIVARE:
Ekenäsnejdens sv. församling/Anders Lindström,
kyrkoherde, tfn 0400-527 488
e-post: anders.lindstrom@evl.fi
Adress: Larssonsvägen 1, 10600 Ekenäs

REDAKTION

Redaktör: Charlotta Svenskberg
e-post: charlotta.svenskberg@evl.fi
Redaktionsteam: Anders Lindström, Meri Yliportimo,
Wille Westerholm, Camilla Österberg, Carola Lupander.

Mitt i livet är Ekenäsnejdens sv. församlings informationstidning och postas till medlemshushållen i församlingen.

Tidningen är tryckt på miljövänligt klorfritt papper (Edixion Offset, Ecolabel, ECF, ISO14001).
Upplaga: 6 500 ex.

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

NÄSTA NUMMER utkommer i mitten av november.

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.



Nästa nummer utkommer i mitten av november



Inför hösten

Även denna sommar har vi fått ta del av sommarpratarna i radio. Personer i olika åldrar och med erfarenheter från skilda områden i livet har fått komma till tals och berätta det som är angeläget för dem. Nytt för i år har varit recension och kritik av det framförda pratet.

Det är bara en bråkdel av människorna som får plattformen ”att få bli sommarpratarna”. Någonstans, någon gång har någon skrivit ner de subjektiva kriterierna och kraven för en ”sommarpratarna”. Sannolikt har en grupp individer beslutat om de begränsande normerna som vaskar fram urvalet. Lyssnarna har också fått bli sommarpratarna bland fyra kandidater som en jury utsett.

VARJE MÄNSKA ÄR EN BERÄTTELSE

Det är inte bara radiopratarerna som har något att berätta. Varje mänska har sin historia, sitt livs berättelse. Samhället byggs upp av oss alla som bidrar med vår insats. Samhället skulle kollapsa om bara rubrikernas personer skulle bygga upp vårt land. Man talar ibland slarvigt om den stora gråa massan. Men den är inte jämngård, den är fylld av färger och upplevelser. Den pulserar av liv och känslor och den bär vårt samhälle. Varje person. Varje individ. Där ryms skratt och gråt. Gemenskap och avsked. Innovation och flit.

Du har sannolikt någon gång upplevt dig som anonym i den stora skaran. Du flyter med, går i samma takt som de andra, som en fisk i ett stim som håller ihop eller en fågel i en flock som flyger disciplinerat tillsammans. Det kan ibland kännas tryggt. Att inte avvika, att inbilla sig att man har full kontroll, vet vart man är på väg och varför. En i flocken. En i stemmet.

DE MÅNGA MÄNSKORNA

Jag tänkte på den stora massan under min semestertid.

Den stora anonyma massan väntade på flygplatsen, den köade i vänthallen till färjan, vandrade längs en stor gågata i någon stad, vimlade omkring på sommarenemanget. Där på dessa kvadratmetrar fanns människor med drömmar, rädslor, förväntningar. Där fanns erfarenheter och

upptäckandets glädje. Massan kan synas anonym, men varje individ är ett liv med relationer, nätverk, förväntan och längtan.

Du och jag är en del av denna massa. Det är viktigt för varje enskild individ att erfara att man uppskattas, att någon tycker om en, att någon bryr sig om en sådan man är. Människans längtan efter att vara omtyckt, innesluten i gemenskap och delaktighet är av grundläggande natur. Att vara viktig för någon skänker livet en fördjupad mening. Att göra gott och känna sig behövd ger livet djup och stadga, en dimension av glädje. Det är djupt mänskligt att söka sammanhang där ömsesidig uppskattning skänker glädje åt livet. Att uppskattas och att uppskatta och att dela och glädjas tillsammans.

Det finns så mycket som förenar oss människor och det finns mycket som skiljer oss åt – ofta beroende av den livssituation vi är inne i. Alla kan inte uppleva allt samtidigt.

Att odla vänskap är att förvalta livet, det är att följa den gyllene regelns princip; vad ni vill att människorna skall göra er det skall ni göra dem. Det kan också vara att avstå för att ge rum för andras välbefinnande och utveckling.

Samverkan och interaktion är framtidens stora begrepp. Att vårda vänskap och gemenskap är att ge utrymme för dialog och god samverkan.

Därför är det aldrig fel att uppmärksamma det vardagliga, att ge ord och uppskattning åt allt arbete inom vård och omsorg. För att inte tala om all omtanke och omsorg som finns när föräldrar tar hand om sina barn och när man räcker ut en hand till hjälp och stöd för de äldre eller för den som just då behöver det. Det är inte ett arbete utan ett uttryck för goda värderingar som ger livet och samhället dess styrka.

Det är den vardagliga berättelsen som bär livet. Det är de vardagliga ödmjuka värderingarna om omsorg om medmänniskan som skapar grunden för fred.

Vänskap och omsorg är uttryck för kärlek. Gud är kärlek. Detta tänker jag inför hösten, i hopp om fred och respekt för det goda.

■ Anders Lindström, kyrkoherde/kontraktspastor



Geridonen i Ekenäs kyrka är restaurerad

Geridoner blev populära under barocken i slutet av 1600-talet.

Namnet kommer troligen från tjänar-karakären Guéridon i franska komedier, som ofta hade uppgiften att hålla en ljusstake eller ljuskrona.

Geridoner var vanliga i välbärgade hem i början av 1700-talet. De var ofta en del av en helhet som bestod av ett konsolbord, en spegel och ett par geridoner. Ofta placerades geridonerna i sovrummet, som under barocken var husets mest representativa rum.

Den franska geridontypen är vanligtvis helt förgylld. Dekorationerna består av snidade akantusblad, snäckskal och blommor. Bordsskivan är oftast rund.

På geridonerna kunde man också snida änglar och människogestalter. De finaste geridonerna hos oss tillverkades i hovskulptören Burchardt Prechts ateljé

(1651–1738) i Stockholm. Många av hans verk finns till exempel i Drottningholms slott, där det i slottskyrkan finns en geridon som fungerar som sockel för dopfunten. Även i andra svenska kyrkor kan man se hans snidade geridoner som fungerar som socklar för dopfontar.

I Finlands nationalmuseums samling finns ett fint par förgyllda Prechtgeridoner, som kommer från Villnäs slott och har tillhört släkten Mannerheim.

Geridoner i holländsk-engelsk stil var enklare och hade ofta en klot- eller spiralsvarvad stam och en rund fot. Det finns en stor samling av dessa i exempelvis Skoklosters slott i Sverige.

Det är troligt att den fina förgyllda geridonen i Ekenäs kyrka har fungerat som sockel för dopfunten. Den



skulle mycket väl kunna vara tillverkad i Prechts ateljé och skänkt till kyrkan av någon förmögen adelsman eller handelsman. Under tidigare århundraden var det vanligt att adelsmän, förmögna borgare och bönder skänkte fina föremål och textilier till kyrkor till Guds ära och för att smycka kyrkan.

Artesanmöbelrestaureraren **Anne Syrén** har under våren och sommaren restaurerat geridonen, som finns i Ekenäs kyrka. Hennes strävan har varit att behålla geridonen historiska utseende.

– Den är kulturhistoriskt värdefull. Jag vill därför bevara det historiska utseendet, säger Anne Syrén.

Sophie von Julins stiftelse har gett bidrag till restaureringen.

Källa: Kari-Paavo Kokki, museichef
Foto: Kjell Wikström

Sensommarmorgon

Det är morgon. Fuktigt i gräset och solen kravlar sig upp på himlen. Sommaren dröjer ännu kvar fastän skördetiden är inne. Vassen har gulnat och fågelropen tystnat. Det är stilla i viken. Skenet och färgerna är mognare än i juli. Samma plats fast någon månad senare. Det är rofyllt och tryggt. Bara andas och vila och låta sig bäras för en stund.

Stillhet och ro kan man uppleva på olika platser, men ofta är det trygga och välkända en bra plattform för stillhet. Det är inte saker som ger oss trygghet, det är inte ägandet som skapar ro, men vissheten om att ha en plats på jorden där jag kan vara trygg, ta djupa andetag och bara vara är viktigt för människans välbefinnande och mognad.

Vägen till ro är inte omedelbar. Livet måste ställas om. Det är inte lätt att komma ur gamla hjulspår som känns hemvana.

Kravet på snabba lösningar lurar alltid bakom hörnet. Problemen skall bort, snabbt inte finnas. Det är en metod som ofta prioriteras i dagens samhälle. Men det finns saker och ting som måste ta tid för att bli bra och för att problemen inte skall dubblas längre fram i tiden.

Genom att investera tid och ansträngning i att utveckla färdigheter och bygga starka relationer skapas en stabil grund för ett meningsfullt och balanserat liv. Tålmod och eftertanke är goda redskap när det gäller att hantera livet och ta vara på dess gåva.

EN LÄNGTAN EFTER DET KRAVLÖSA

Att försöka finna ro kan först ge oro. Det är ju så annorlunda. Det är så mycket som måste göras. Tankarna snurrar och lämnar ingen ro. Längtan efter det kravlösa, längtan att komma tillbaka till sig själv, att tänka egna tankar utan inriktning på resultat eller vad andra skall säga är rening för själen och frigörande för anden. Det skapar ett sunt flöde av energi som kan nå varje cell i kroppen. Därför är det viktigt med stillhet och ro.

När livet omkring människan stillnar kan man se djupare. När ron kommer kan man se in i delar av det mänskliga livet som annars förblir dolda under det ständiga flödet av ljud, bilder och krav som omger oss.

NÄR STORMEN BEDARRAR

När havet stormar rörs vattnet om. Vågor sköljer över strand och klippor, vinden tar tag i det som kommer i dess väg. Ibland är livet sådant; oroligt, stormigt och osäkert. Men när stormen stillnar och vinden avtar blir också vattenytan stilla; då kan man se djupare. Stillheten är hudnära, påtaglig och verklig. Man får distans till det stormiga.

Dessa stunder av stillhet och eftertanke är energigivande för livet. Inte för att vi skall bli mera effektiva, utan för att vi skall hitta oss själva och det fantastiska djup som finns inom oss, att bli varse vad det är att vara människa med gåvor, uppgifter, livsglädje och livsmod.

Att ge sig rätten att söka stillhet och eftertanke är välgrundat i den kristna traditionen. Jesus ord ”Känn ingen oro” talar om att vara kravlöst buren av Gud. Gud som är kärlek, befrielse och hopp.

Den kristna traditionen har alltid vårdat stillhet och eftertanke. Att bli varse sig själv, bli närvarande i det egna livet och samverka med dem omkring.

Det är morgon. En ny dag då sommaren mognat. Det kommer en stilla bris. Du andas. Det är en ny början.

■ Anders Lindström, kyrkoherde/kontraktspastor

Nu söker vi luciakandidater!

Hösten betyder att det också fortare än vi anar är dags för luciaval i Ekenäs. Den 7-21 oktober tar vi emot anmälningar till årets kandidatombud. Röstningen pågår 4-18 november.

Vill du ställa upp eller känner du någon som vill?

Lämplig som lucia är flickor i åldern 16-23 år från området Ekenäs-Tenala-Snappertuna-Bromarv. En viss sångvana är en fördel för den som ställer upp, men inte alls ett måste. Huvudsaken är att den som ställer upp uppskattar luciatraditionen och vill vara en del av den.

Antalet kandidater begränsas som tidigare till fem eftersom vår luciarekvisita är anskaffad för just det antalet.

ANMÄL DIG SÅ HÄR

Skicka in anmälan till charlotta.svenskberg@evl.fi eller per brev till Ekenäsnejdens svenska församling, Larssonsvägen 1, 10600 Ekenäs. Anmälningarna tas emot i anmälningsordning.

Kom också ihåg att bifoga ett rätt nytaget foto på luciakandidaten, ålder, e-postadress och telefonnummer.

Vi hoppas att det finns många intresserade och vi ser fram emot en glad och stämningsfull luciasång!

I mitten av september finns det mera information om luciasången på vår webb ekenasnejdensforsamling.fi.



5 frågor till lucia 2023

Vad var det som fick dig att ställa upp som luciakandidat?

– Först visste jag inte om jag skulle våga. Men sedan när en vän ställde upp bestämde jag mig för att också ställa upp som kandidat. Jag har alltid tyckt att luciatraditionen är fin och stämningsfull.

Hur kändes det att bli vald?

– Det var jätteroligt! Det kändes som ett hedersuppdrag. Det kändes fint att kunna sprida glädje särskilt på äldreboenden. Där kunde många äldre personer börja gråta eftersom vårt besök berörde dem. Många hade sagt till mig att äldre personer verkligen uppskattar luciaföljets besök, men jag kunde inte föreställa mig hur mycket det verkligen betydde för dem.

Vilket är det finaste minnet från luciasången?

– Det är kröningen i Ekenäs kyrka den 13 december. Det var en speciell känsla att skrida fram i kyrkan och veta att allas blickar riktades mot mig och hela luciaföljet.

Hur stor sångvana har du?

– Jag har alltid tyckt om att sjunga, men jag hade aldrig sjungit solo eller i kör. Som lucia behöver man inte sjunga solo om man inte vill. Men nu sjunger jag i en kör, eftersom jag under luciatiden insåg hur roligt det är att sjunga.

Vad vill du hälsa till någon som funderar på att ställa upp som luciakandidat?

– Våga bara! Det kommer vara värt det! Bara ställ upp, så ser du hur det går.

Små pauser
i vardagen ger
återhämtning





Som lantbrukare flyter jobb och fritid lätt ihop och det kan vara svårt att avsluta arbetsdagen. Johanna Wasström på Broby gård i Snappertuna har skapat sitt sätt att få återhämtning i vardagen.

Klockan är nio en regnig måndagsmorgon. Lugnet av de tre sovande labradorerna Saga, Ronja och Jossan sprider sig i köket. Johanna vänder huvudet och blickar ut över den grönskande naturen utanför fönstret, säger:

– Jag värdesätter närheten till naturen – att kunna plocka bär och svamp alldeles bakom husknuten.

Johanna Wasström är uppvuxen på Broby gård. År 2001 tog hon tillsammans med sin man Anders Wasström över gården efter sina föräldrar. Hon är därmed den trettonde generationen på gården.

I dag uppgår deras spannmålsareal till 165 hektar, skogsareal till 90 hektar. För några år sedan byggde de en

våtmark som fångar in näringsämnen och partiklar från åkrarna för att inte belasta havsområdena. Därtill driver de ett inackorderingsstall.

Johanna berättar att det alltid har funnits hästar på gården. Men tack vare hennes brors stora intresse för ridning som barn ökade antalet hästar successivt på gården. Johanna har fortsatt att

utveckla stallverksamheten, och i dag finns det tjugofyra hästplatser i stallet.

– Man kan beskriva det som ett hästhotell där vi ser till att hästarna får mat och skötsel.

Hon är väldigt mån om att stallet är rent och snyggt, och väljer därför att själv ansvara för städningen och skötseln på morgnarna.

– Jag bor med en uppfinnarjocke, som har kommit på smarta lösningar för att få ett så lättskött stall som möjligt.

Positiv inställning

Tack vare att deras barn Alexandra, 25 år, och Carl, 22 år, båda är intresserade av lantbruk får Johanna och Anders mycket hjälp av dem. Alexandra är utbildad agrolog, och Carl går utbildningen för tillfället. Deras hjälp med lantbruket har gett Johanna möjligheten att fokusera extra mycket på stallet och dess verksamhet och utveckling.

Hon är tacksam över att båda barnen är intresserade av att ta över gården. Det, poängterar hon, är inte en självklarhet på gårdar i dag. Många ungdomar är negativt inställda till att ta över.

Orsaken till att hon och Anders har lyckats skapa ett intresse hos Alexandra och Carl är att de som föräldrar alltid har lyft fram det positiva med att vara lantbrukare och företagare.

– Vi har alltid betonat fördelarna med den här livsstilen. Vi valde att se och prata om det positiva vid middagsbordet när barnen var små, säger hon väl medveten om att en negativ och klagande ton påverkar barnens intresse och motivation.

Som lantbrukare är man väldigt bunden vid årstiderna och vädret.

– Just det att vara så väderbunden kan tidvis vara stressande och energi-krävande, säger Johanna.

Men i stället för att klaga har hon och Anders valt att hålla en neutral och positiv ton.

– En del år är bättre, andra sämre, säger hon med ett lugn som vittnar om erfarenhet och perspektiv.

Föreningsliv

Livet som lantbrukare kan ibland kännas aningen ensamt. I och med att barnen Alexandra och Carl hjälper till med det mesta på gården som Johanna ägna tid åt något som ger henne både socialt umgänge och glädje: föreningsliv.

– Jag är en sann föreningsmänniska. Jag är engagerad i omkring tio föreningar, säger hon och räknar upp bland annat Ekenäsnejdens svenska församlings församlingsråd och Raseborgs kyrkliga samfällighets fullmäktige.

De övriga föreningarna handlar om allt från idrott till lantbruk. Hon är van

vid att hjälpa där det behövs, och vet att talkoarbete behövs för att föreningarna ska kunna hållas vid liv.

För henne är föreningsengagemanget ett slags vila, ett sätt att ta paus från gården och arbetet. Samtidigt är det ett sätt för henne att träffa människor, vilket ger henne energi och återhämtning. Vintertid har hon något möte så gott som alla kvällar i veckan.

– Många tycker jag är galen, säger hon med ett skratt.

Hennes vardag och livsstil gör det möjligt att dagtid kunna sätta ner sig vid datorn för att skriva ett protokoll eller en föredragningslista. Hon förstår att alla inte har den möjligheten. Just den här friheten, förklarar hon, har hon alltid upplevt som en stor fördel.

Ett annat sätt för Johanna och Anders att ta en paus från jobbet och gården är genom kortare och längre cykelturer i regionen.

– Speciellt på somrarna cyklar vi rätt mycket.

En tid hyrde de en stuga i Kasnäs, men insåg rätt snabbt att det i stället för avkoppling och återhämtning ledde till stress. Mängden planering för att kunna lämna gården för några dagar blev för stor.

– Nu har vi vår avkoppling där i stallet, säger hon med ett skratt och pekar mot fönstret.

Utanför fönstret finns en badbalja.

Där ute har det slutat regna och i stället tittar solen fram. De tre labradorerna sover fortfarande, men vaknar snabbt till när vi gör oss redo för att gå ut. Johanna ringer till Anders och ber honom förbereda stoet Rio och hennes föl Jive för besök. Med hundarna i släptåg vandrar vi till hästhagen.

Rio låter sig artigt och tålmodigt bli fotograferad, medan lilla Jive är aningen osäker och helst håller sig tätt intill sin mamma. Med Anders tillåtelse springer de sedan i väg. Rio först och Jive hack i häl. Den synen gör att man förstår varför Johanna och Anders väljer just det här livet och den här livsstilen.

Text och foto: Charlotta Svenskberg



Vardagen kommer – är du redo?

Vi är säkert ganska många som har sommaren som vår favoritårstid. Inte minst därför att man brukar ha största delen av sin årssemester under sommaren. Sommarlovet är långt då Nordens natur bjuder på sitt bästa med både ljus, värme och tillväxt. Vårt samhälle är byggt så att majoriteten av finländarna semesterar under sommaren.

Nu är hösten här, och vardagen med sina rutiner. Ett nytt läsår har startat. Somliga vuxna har bytt till något nytt, andra fortsätter med samma gamla rutiner. Efter vilan är det dags att börja förvandla den flödande energin inuti oss till något nyttigt. Vilken energi? frågar någon. Hur får man ork och kraft i vardagen?

UNDER SOMMARENS KONFIRMATIONSLÄGER bekantade vi oss med det bildliga språket, metaforer, och liknelser. Jag tror att vi var överens med konfirmanderna om att vissa saker i livet inte går att klä i specifika ord. Orden är för trånga för känslor och för själens längtan efter förståelse, kärlek och ja, för livets väsen. Det är lättare att beskriva känslorna inuti oss med metaforer – det som konstnärerna förmedlar i tavlor, musik och i andra konstformer.

Ett exempel på bildspråk är det man ofta hör under vackra

sommardagar: ”Nu ska vi lagra den sköna sommarvärmen inför den långa vintern”. Vi vet alla att det inte går att lagra sommarvärme i kroppen, men vi förstår också att meningen handlar om våra känslor. Vi önskar att den härliga känslan ska gå att spara som en energikälla för kommande utmaningar.

ENERGIKÄLLAN ÄR EN MYCKET BRA metafor. Jag syftar inte på kroppens energikällor såsom proteiner, kolhydrater och vitaminer utan jag tänker på frågan jag ställde tidigare: Hur får man krafter i vardagen?

Låt oss börja med det konkreta. I en vattenkälla i naturen är vattnet i en konstant rörelse. Det friska vattnet kommer ut ur sin källa och rinner vidare tills det vid något skede inte längre är friskt. Vattnet förlorar sin fräschör då det står stilla. Likaså i ett kärl; efter en tid går det inte längre att dricka.

Psalmisten skriver om rinnande vatten i en poetisk mening ”Som hjorten längtar till bäckens vatten, så längtar jag till dig, o Gud, efter den levande Guden” (Ps. 42:2). Bäckens vatten är i en rörelse och man kan släcka sin törst med det. Psalmisten liknar sin längtan efter Gud vid hjortens längtan efter det friska vattnet. Här är vi metaforiskt i

kontakt med den meningen av källan som jag hittar kraft i min vardag.

FÖR MIG ÄR GUD en levande Gud. Gud som finns inom mig, omkring mig och utan mig. Gud är så mycket mera än vad jag kan förstå. Genom Bibeln förstår vi mera, men en närmare bekantskap skapar vi genom samvaron, uppmärksamheten och på gemensamma upplevelser i vardagen. Gud har uppenbarat sig i Bibeln men är med oss nu. Många kallar denna samvaro för tro. Jag föredrar att tänka att jag är med Gud. Den levande tron kommer inte från stående vatten. Tron är inget lager av riter och uppfattningar. Tron är ingen källare där man förvarar elixir för svåra tider. Guds Ande stärker oss i nuet.

Jag kan inte påstå att jag konstant längtar efter Gud, utan snarare finns Gud övergripande i allt, också inuti mig och alla människor jag möter. Gud är källan för all ork och kraft. Vi är aldrig ensamma i vardagen.

Förutom att ha insikten om den närvarande Guden är det också viktigt att känna sig själv. Vi har olika personligheter som avgör vilka saker som driver och motiverar oss. Man kan inte riktigt följa andras exempel eftersom vi är olika.

Vissa får sin energi från utmaningar och tävlingar – andra vill inte alls tävla och behöver mera tid för att omfamna förändringar omkring sig. En extrovert person kopplar av bland andra människor. En introvert behöver däremot sina stunder av ensamhet. En ambivert person får energi både i grupp och i ensamhet. Tiden som behövs för återhämtning varierar från människa till människa.

EN ÄRLIG SJÄLVKÄNNEDOM hjälper oss att hantera vardagen. Vi behöver en öppen ärlighet för att rannsaka oss själva och för att se Guds verk omkring oss, och genom oss. Vi är alla skapade för att leva i uppmärksamhet för våra medmänniskor och för att tjäna varandra med de gåvor vi har. Det sägs att motivationen hjälper människan att klara av sin vardag. Man kan fullt njuta av vardagen då både motivationen och kraften är färsk och förankrad i nuet. Livet sker varje dag under hela året. Vi har inte bara minnen från det gångna eller hoppet för det som kommer utan främst nuet med alla sina möjligheter. Vi har en som styr och bär om vi tillåter det för oss själva.

Text: Wille Westerholm

Längtan till det långsamma



En molnfri sommardag ligger jag på bryggan i solen, och bläddrar i en bok. Maken vadar runt med lien och gör sitt bästa för att inte vassen ska ta över hela viken. Trots det nästan spegelblanka havet rör sig vattnet ständigt i mjuka små dyningar och vaggar bryggan behagligt och mjukt. Småfisk pilar omkring i det grunda vattnet på jakt efter mat. Måsarna skriker, insekter surrar. Allt andas långsamhet.

"OM VANLIGHETEN". Wikström menar att vardagen, måhända, är underskattad. Den vanliga vardagslunken får sällan någon uppskattning. "Man låter sig förföras – och stressas – av det massmediala glittret. Det skapar en illusion av att det först är någon gång i framtiden (när man får tid eller råd) som man skall leva."

Jag vill ägna mig mera åt att betrakta vanligheten och lära mig se det sköna i det vardagliga. Utan att ge avkall på det vackra och smakliga (som jag tycker om), har jag tid att öva mig i att se på det enkla och vanliga med större vördnad och tacksamhet. Kanske behöver jag (och många med mig) omvärdera betydelsen av ordet "tillräckligt".

"ORON FÖR ATT INTE HINNA MED ALLT". Man skummar igenom texter och böcker, travar snabbt genom museer utan att ge sig tid att beröras, medmänskor behandlas på samma sätt: "Jag har bråttom nu, hinner inte prata! Vi måste ses snart!"

Vem har inte tagit skärmdumpar av nyheter som man planerar läsa senare – när man har tid. För många är mobiltelefonen påslagen jämt och den öppnas ideligen – också då den inte aviserar aktivitet – för att man vill försäkra sig om att inte missa något. Varför denna rastlöshet, varför denna ständiga strävan? Varför är det så svårt att stanna upp och bara låta sig föras?

"VIKTEN AV ATT SLÄNTRA". Det finns något värdefullt i att dagligen ge sig tid att strosa, göra en sak i sänder och göra det med mått och inlevelse. Eller att rofylt sitta och rulla tummarna medan tankarna får ströva fritt. Traditionen från antiken, att ta vara på dagen genom att vara närvarande i det man gör, inte jämt planera för allt och inte försöka optimera och söka det ultimata, får oron att avta. Att öva sig i konsten att (med förnöjsamhet) "ha tråkigt" öppnar upp för nya upptäckter.

"LÄTTJANS LOV". "Det finns ett motsatsförhållande mellan jäkt och vishet." De visa förstår vikten av att dra sig. Wikström nämner den kinesiske författaren **Lin Yutang** som menar att västvärlden har ett problem i detta att verksamhetslusten tar överhanden och inte ger människorna tillräckligt med tid att roa sig. I jakten på att få till stånd något stort i livet förloras lätt förmågan att njuta av det som är självklart. Det finns så mycket man verkligen inte måste.

Genom att vänja sig vid ett långsammare liv, med inslag av stillhet och (andlig) fördjupning, tror jag att något av meningen med livet kan klarna. Vishet behöver stillhet och ro för att mogna.

Vi är många som står inför samma slags förändrade livssituation och tydligen är det i den här åldern lättare att reflektera över återstoden av livet. Om det inte skett tidigare så nu är det okej att sakta in.

Jag önskar meningsfull läsning för var och en som vill fördjupa sig i boken och långsamhetens tema.

Text: Yvonne Lindström

Mitt boktips

För drygt tjugo år sedan råkade jag på en bok som för mig blev en verklig utstickare bland övriga böcker. Den har under åren blivit något av en källa till glädje och bekräftelse.



Jag återvänder till den regelbundet när jag behöver tanka andras klokhet. Redan att läsa kapitelrubrikerna i innehållsförteckningen ger mig en varm känsla av igenkännande. Boken jag avser är *Långsamhetens lov eller vådan av att åka moped genom Louvren*, skriven av Owe Wikström och utgiven första gången 2001 (Natur och Kultur) men fortfarande lika aktuell.

Långsamhetens lov är en upplysande, bejakande, tröstande och mycket lärorik bok för sökaren, amatörfilosofen, den troende människan – eller rentav för var och en som tycker att tillvaron snurrar lite för fort, och då menar jag inte bara mänskor i arbetslivet. Det är min uppfattning att människan förlorar något viktigt så länge hon varken kan eller vill (vågar) stanna upp och se inåt. I dagens västvärld är det lågt skattat att vara sysslolös och emellanåt göra ingenting.

Eftersom jag rekommenderar *Långsamhetens lov* för läsaren visar jag här invid på några exempel ur innehållet med hjälp av ett par rubriker i boken, en del citat och tankar men också mina egna reflektioner.

När jag för några månader sedan drog mig tillbaka från arbetslivet blev jag tillfrågad om jag var villig att beskriva den förändring det innebär att sluta jobba. Det ville jag gärna, trots att jag enbart hade en vag aning om hur livet skulle gestalta sig. I dag vet jag inte speciellt mycket mera, men jag har naturligtvis funderat och gjort en del iakttagelser.

Pensionärstillvaron känns fortfarande nästan som vilken semester som helst – vilket i skrivande stund också är fallet, det officiella pensionärlivet inleds först i början av hösten. Men redan nu upplever jag en liten skillnad. Jag genomfars dagligen av ett slags lättnad över minskat ansvar, det finns helt enkelt inte längre lika många nödvändigheter.

När min närmaste omgivning insåg att det var dags för mig att gå i pension fick jag nästan dagligen frågan "vad skall du göra sedan?", ackompanjerat med "du kommer nog inte att få tråkigt, du som har så många färdigheter". Mitt svar var oftast "det löser sig nog, det finns alltid någonting som behöver målas eller röjas". Trots att det var alldeles sant kändes svaret innerst inne ändå alltför lättvindigt – som om det viktigaste vore att hålla sig sysselsatt med något praktiskt och mätbart. Var det något jag verkligen ville göra nu när kalendern mest skulle bestå av tomma sidor, nu när livet äntligen bjöd på en ny öppning?

Ett par månader senare har jag reflekterat vidare över den specifika frågan och den allmänna uppfattningen att man behöver ha något att göra för att må bra, det är ett tecken på

sundhet. Idag är mitt svar en aning mera genomtänkt men samtidigt svårare att greppa. Det långsammare levernet, som jag under livets gång ofta längtat till, och under senare tid föreställt mig skulle få plats i min nya vardag, har jag ännu bara hunnit smaka på. Närmast i form av sovmorgon så gott som varje dag och en angenäm känsla av att jag faktiskt inte längre behöver bestyra om så mycket. Det går redan långsammare och jag tycker om det.

När väskorna packades för sommarstugan och semestern fanns den visdomspäckade boken *Långsamhetens lov* givetvis med. Under sommarmånaderna på stugan återkom jag till den gång på gång och insåg att jag fortfarande förhöll mig till den med samma nyfikna upptäckarlust. Och jag frågar mig: Vad är det med just den här boken som känns så angeläget för mig i min nuvarande situation? Jag tror orsaken är att bokens författare Owe Wikström lyckas med det svåra att göra invecklade och vaga spörsmål tydliga, utan att förenkla.

Det viktigaste just nu är inte att i första hand blicka utåt, hitta nya sammanhang och sällskap och göra mig nyttig. Den tiden kommer kanske senare. I stället vill jag just nu ta vara på möjligheten att hinna blicka inåt. Som pensionär utan några direkta plikter att vara till nytta får jag i stället dagligen "lata mig" mera. Jag har tid att aktivt reflektera över tillvaron och ta större lärdom av egna och andras insikter. Jag kan öva mig i att förändra mina tankar och töja mitt tålmod. Nu har jag äntligen tid att läsa mera, vistas mera i naturen och, om jag så vill, göra så lite som möjligt utan att någon eller något för den skull blir lidande.

Följ med mig i mina tankar med hjälp av några kapitelrubriker ur *Långsamhetens lov*:

Förundran som ger kraft

Facebook matar fram ett vackert minne sedan sju år tillbaka. "Sommarens minsta bukett" lyder texten. Bilden föregås av en härlig hundpromenad i favoritskogen. Lungorna är fyllda av frisk luft. Näsan vidgad av skogens alla dofter där jag går fram. Blicken som tar in allt det gröna i varierande form och alla vackra blommor. De rara nyckelblomstren och mustigt aromatiska getporsen vid mossen, den fagra, präktiga rallarrosen på hygget och de minsta små som linnea och ärenpris, så små att de kräver lite extra av betraktaren. De kräver att vi stannar upp, böjer oss ned, låter oss bedåras av deras skönhet och fyllas av förundran. Det var just det jag gjorde den där junidagen för exakt sju år sedan. Jag lät mig bedåras och gjorde en bukett med min fingerborg som vas.

Jag sitter här och undrar varför jag inte oftare stannar upp och gör vackra små buketter av livets gåvor. Svaret är kanske: "För att livet kommer emellan." Livets alla måsten och plikter med jobb, gamla föräldrar som ska tas omhand, så många saker som alla kräver min kraft tills jag själv är utan. Vi tröstar och sköter andra men glömmer oss själva. Det finns något som heter självmedkänsla som handlar om att vi lyssnar till våra egna behov och tar hand om oss själva. Jag brukar kalla det sund själviskhet. Först när jag själv mår bra har jag något att ge andra. Var och en måste hitta det som ger kraft. Eftersom vi alla är olika är också sätten att få kraftpåfyllning olika. Avkoppling är det som får mig att glömma vardagen.

FÖR MIG SOM ÄR DÅLIG PÅ SJÄLVMEDEKÄNSLA är projektet just nu att skapa goda rutiner för att ta hand om mig själv. Under kammarkörens verksamhetsår har jag åtminstone en kväll säkrad. I kören kombineras många välgörande komponenter: själva sjungandets fysiska effekter, utmaningen i att lära sig nytt, social samvaro och slutligen spänningen och glädjen i att uppföra slutresultatet. Oberoende av hur trött jag är på väg till övningen är jag alltid lika glad när jag kommer hem.

Motionen är en viktig byggsten och där är jag lyckligt lottad som får sällskap på en runda runt byn. En runda i skogen skulle vara idealet eftersom skogsvistelser har särdeles positiva hälsoeffekter. Det finns forskningsresultat

som visar att 40 minuters skogsvistelse sänker både puls och blodtryck och gynnar både kreativitet och kropp.

Både på utlandsresor och på hemstrar planerar vi numera alltid in en rejäl vandring som första program. I synnerhet om jag är riktigt trött måste jag först se till att trötta ut kroppen med någon form av fysisk aktivitet. Först när min kropp är riktigt trött kan hjärnan slappna av. Vandringar är också ett härligt sätt att umgås med goda vänner. Gemensamma upplevelser av vandringar med picknick ger värdefulla minnen.

Lika effektivt är givetvis alla former av hårt fysiskt arbete. Skogs- eller trädgårdsarbete och vedtalko ger därtill den sköna känslan av att ha åstadkommit något nyttigt. Dessutom ger ett talko den sociala dimensionen som är viktig för vårt välmående.

I MITT OMVÄXLANDE ARBETE som diakon som tidvis kan vara tungt finns det också många saker som ger mig kraft. Det är alla de fina människomötena. Både enskilda möten och tillfällen då vi samlar härliga människor som smittar av sig sin glädje över att träffas. Deras glada sorl och skratt fyller mitt hjärta med en glädje som jag bär med mig.

Förmågan till förundran är min största källa till glädje och avkoppling. Det finns så mycket att förundras och glädjas över. Naturen i alla dess former, bildkonst, arkitektur, musik, god mat, goda dofter och goda människomöten.

Min allra största källa till kraft är ändå vistelserna i skärgården. När jag sätter mig i båten på väg ut till ön känner jag lugnet sänka sig över mig. Jag drar djupa andetag för att riktigt fylla mig med doften av hav. Därute lever jag enkelt utan el och rinnande vatten. Jag hänger av mig klockan och försöker glömma mobilen. Vaknar när jag sovit färdigt, äter när jag blir hungrig. Njuter av att gå barfota på varma berg, simma i havet, följa med fågellivet och den rika floran. På våren följer jag med hur naturen vaknar till liv och på hösten njuter jag av tystnaden och låter stormarna blåsa bort alla bekymmer. Jag fylls av förundran och tacksamhet över skapelsen. Jag sjunger långsamhetens lov och fylls av helande kraft.

Carola Lupander, diakon

BOKKALAS I FÖRSAMLINGEN

Välkommen! Vi bjuder på följande program:

Ett torsdagssamtal: Författaren Magnus Cederlöf och kyrkoherde Anders Lindström samtalar om Cederlöfs bok *Sigfridus Aronus Forsius – Den märkligaste kyrkoherde Ekenäs har haft*. Torsdag 7.11 kl. 18.30 i Ekenäs församlingshem.

Söndagen den 10 november kl. 10 blir det Litterär högmässa i Ekenäs kyrka.



EN STUND AV TRÖST

Välkommen till en meditativ musikstund i Ekenäs kyrka med musikern **Annika Cleo** och kyrkoherden **Anders Lindström**.

En stund av tröst är en musikstund som kan ge ro i en annars rätt orolig tid. Låt Annika Cleos musik tillsammans med Anders Lindströms betraktelser stilla ditt sinne, ge eftertanke och lugn.

Torsdag 12.9 kl. 18.30 i Ekenäs kyrka, torsdag 17.10 kl. 18.30 i Ekenäs kyrka. Fritt inträde. Varmt välkommen!

BORGÅ STIFT TAR FRAM STRATEGI

Biskop **Bo-Göran Åstrand** har initierat ett strategiarbete för Borgå stift. Bakgrunden till arbetet står att finna i de förändringar samhället genomgått. Dessa trender påverkar självfallet också kyrkans verksamhetsförutsättningar.

Det behövs ett förnyat sätt att tänka och arbeta. Strategin strävar efter att skapa förutsättningar för att förena krafterna och förvalta det kristna arvet.

Arbetsgruppen som biskop B-G har tillsatt består av **Mia Anderssén-Löf**, stiftsdekan, **Anders Lindström**, kyrkoherde/kontraktspastor, **Stefan "Moschi" Myrskog**, ledande sakkunnig, **Mari Puska**, kyrkoherde, **Siv Sandberg**, universitetslärare och **Ulla-Maj Wideroos**, politiker. Biskopen leder arbetet.

Strategin lanseras under hösten 2024 och kommer att presenteras för församlingarna, dess förtroendevalda och medlemmar vid prosterivisa sammankomster i stiftet. Målsättningen med strategin är att ange en riktning för den framtida utveckling samt skapa förutsättningar för samverkan och gemenskap i församlingsarbetet. Strategin ska inte bara bli ett papper utan en inspirerande, reflekterande och livsbejakande framtidsvision.

Text: Anders Lindström



EKUMENISKA ANSVARSVECKAN 2024

Ekumeniska ansvarsveckan firas den 20–27 oktober 2024 med temat *Skapade till Guds avbild*.

Ojämlighet existerar på olika sätt. Den tar sig uttryck i rasism och diskriminering på grund av hudfärg eller bakgrund, försummelse av personer med funktionsnedsättning, psykisk ohälsa bland unga och ojämlikhet mellan könen. Ojämlighet kan också ha en negativ inverkan på demokratin. Ojämlighet ökar otrygghet och främlingsfientlighet, konflikter kan öka och extrem fattigdom kan leda till ohållbart utnyttjande av miljön. Att minska ojämlikheten är därför också ett verktyg för fred.

Jämlikhetstemat kommer att lyftas fram bland annat i seminarier, utbildningar, diskussioner och radiogudstjänster under hösten.

Mera information: <https://ekumenia.fi/sv/ansvarsveckan/>

Fynda fortsätter föra bistånd till Baltikum

Avståndet från Ekenäs till Adamova och Lendzi i östra Lettland är 730 kilometer. Det är den längsta biståndsresan för **Larre Backman** och de andra chaufförerna från Fynda, församlingens biståndsverksamhet. Till övriga orter i Lettland och Joniskis i Litauen är det aningen kortare avstånd.

Men avstånden känns inte så långa när man vet att när man är framme finns det många människor som får stor hjälp av det som finns packat i Fyndas bilar.

Det krävs många frivilliga innan bilarna kan starta från Ekenäs. Det behövs många som sorterar och packar de donerade prylarna. Fynda samarbetar med socialcenter, Röda korset och församlingar på mottagarorterna och har en kontaktperson på varje ställe. På det här sättet vet vi vilka varor som behövs mest. Det är till exempel onödigt att skicka babysaker till en by där det inte finns några nyfödda. En gång var efterfrågan på rollatorer stort på ett socialcenter och vi lyckades få ihop femtio stycken tack vare goda kontakter här i Finland.

En vecka innan avresan packar vi lådor med kläder, husgeråd, hygienartiklar med mera i häckar. Det ryms tolv häckar i en paketbil. Men eftersom det också ska finnas plats för till exempel cyklar, möbler och rullstolar är det ett riktigt pussel innan bilarna är packade för avfärd. Detta görs dagen före avfärd.

GLADA ÅTERSEENDEN

Resan börjar tidigt på avresedagen. Via Helsingfors och därifrån färjan till Tallinn. Sedan rakt igenom Estland och vidare till Lettland.

Under resan sker ett byte av chaufför. Efter omkring tio timmar är man framme i Cesis där man övernattar.

Följande dag är det dags för utdelning av allt som finns i bilarna. De två bilarna åker till olika orter. De flesta orterna ligger 1–3 timmar från Cesis. Väl framme finns det många hjälpsamma händer som lastar ur bilarna.

Oftast är lagringsmöjligheterna på mottagarplatserna små men välorganiserade. Allt går vidare till behövande ganska snabbt.

De som leder verksamheten på de olika ställena har blivit våra vänner och återseendet är alltid glatt. På lunchen efter avlastningen kan vi umgås och få en uppdatering om nuläget. Förändringarna under årens lopp har varit många. Skolor har slagits ihop för att sedan kanske ändå stängas. Arbetsplatserna har minskat i de mindre orterna vilket betytt att folk har flyttat bort. Matpriserna är på samma nivå som här i Finland, men lönerna och pensionerna är mycket lägre.

Men det finns också positiva förändringar: en gammal internatskola i Adamova byggs nu om till ett socialcenter för äldre i Röda korsets regi. Larre tycker det har varit väldigt intressant att få följa med processen. Han hör sig för vad de har behov av när det öppnar.

Efter en tio timmars dag är det dags att återvända till Cesis och det lilla hotellet där den vänliga personalen blivit som vänner. Följande morgon startar hemresan.

VÄSKOR MED SKOLMATERIAL

Larre har gjort dessa resor under drygt åtta års tid. Han har ofta fått frågan



varför han fortsätter, och om det inte är farligt att åka med bil ner till Lettland och Litauen. Att kunna hjälpa på ett konkret sätt motiverar honom.

Många samarbetsparter har blivit goda vänner och en del av dem har också haft möjlighet att besöka Ekenäs och se hur Fynda jobbar. Att till exempel få bada bastu och simma i en ren sjö en sommarkväll betyder mycket för dem.

En annan rolig och glädjande fest är i slutet av augusti när vi på plats och ställe i Lettland får dela ut de skolväskor fyllda med skolmaterial som samlats in här i Ekenäs. I Lettland bekostar familjerna själva barnens skolmaterial, som

häften och pennor, vilket är rätt dyrt. Det är en fest med musik, uppvisningar och saftkalas med både finska och lettiska godheter.

Under årens lopp har det såklart hunnit hända en del överraskningar under färderna. Men chaufförerna har aldrig känt sig otrygga. Bilarna har fått mekaniska fel men det har alltid funnits hjälp att få. Letterna har ibland till och med jobbat övertid när de insett att bilarna hämtar bistånd.

Det finns behov av hjälp här hos oss samt i Lettland och Litauen även framöver. Fynda-teamet fortsätter gärna att hjälpa. Det känns fint att få se att donationerna blir uppskattade.

JULMATPAKET TILL LETTLAND OCH LITAUEN

Paketet kan innehålla torrskaffning såsom gryn, mjöl, kaffe, te, socker, kex, russin samt konserver, hygienartiklar med mera. Fynda tar emot matpaket från slutet av oktober till början av december.

Om du behöver hjälp med packning eller avhämtning kan du kontakta Tove Holmström, tfn 040-7615072. Hon svarar också på frågor.

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.

VAROR TAS EMOT

Vi tar emot varor under öppettiderna. Du kan också ringa

våra kontaktpersoner och komma överens om leverans.

Öppettider: Torsdagar kl. 14-18 och lördagar kl. 10-14.

Adress: Trollbergsvägen 12, 10650 Ekenäs.

Kontakt: Tove Holmström, 040-761 50 72, Guy Sundström, 040-085 17 89.



Gudstjänsterna är i regel högmässor eller kvällsmässor (KVM) med nattvard.
GDT = gudstjänst utan nattvard.
AND = andakt.
MUA = musikandakt

● Ekenäs | ● Tenala | ● Bromarv | ● Snappertuna

SEPTEMBER

- 1.9 15 S. E. PINGST - TACKSAMHET**
● kl. 10 Tenala kyrka.
● kl. 18 Ekenäs kyrka. Stenmäsas.
- 8.9 16 S. E. PINGST - GUDS OMSORG**
● kl. 10 Ekenäs kyrka
● kl. 12 Gudstjänst vid Kolmilan i Malmbäcka, Snappertuna
- 15.9 17 S. E. PINGST - JESUS GER LIV**
● kl. 10 Ekenäs kyrka
● kl. 10 Tenala kyrka
● kl. 12 Bromarvs kyrka
- 22.9 18 S. E. PINGST - JESUS GER LIV**
● kl. 10 Ekenäs kyrka
● kl. 12 Snappertuna kyrka
- 29.9 MIKAELIDAGEN - ÄNGLARNAS DAG**
● kl. 10 Ekenäs kyrka. De äldres dag. Festligt kyrkkaffe.
● kl. 10 Tenala kyrka. De äldres dag. Festligt kyrkkaffe.
- 6.10 20 S. E. PINGST - TRO OCH OTRO**
● kl. 10 Ekenäs kyrka
● kl. 12 Bromarvs kyrka. De äldres dag. Festligt kyrkkaffe efteråt i församlingshemmet.
● kl. 18 Snappertuna kyrka. KVM.
- 13.10 21 S. E. PINGST - JESU SÄNDEBUD**
● kl. 11 Ekenäs församlingshem.
● kl. 16 Tenala kyrka. MUA.
● kl. 18 Ekenäs kyrka. Stenmäsas.
- 20.10 REFORMATIONSDAGEN - TRONS GRUND**
● kl. 10 Ekenäs kyrka
● kl. 12 Snappertuna kyrka
- 27.10 23 S. E. PINGST - FÖRLÅT VARANDRA**
● kl. 10 Ekenäs kyrka
● kl. 12 Bromarvs kyrka

NOVEMBER

- 2.11 ALLA HELGONS DAG - MÄSSA I TRÖST OCH HOPP**
Ljuständning för de församlingsmedlemmar som avlidit under tiden allhelgona 2023 - allhelgona 2024.
● kl. 10 Ekenäs kyrka
● kl. 10 Tenala kyrka
● kl. 12 Bromarvs kyrka
● kl. 12 Snappertuna kyrka
- 3.11**
● kl. 10 Ekenäs kyrka
- 10.11 24 S. E. PINGST - MEDBORGARE I TVÅ RIKEN**
● kl. 10 Ekenäs kyrka. Litterär mäsas.
● kl. 16 Snappertuna kyrka. MUA.
- 17.11 UPPBROTTETS SÖNDAG**
● kl. 10 Ekenäs kyrka
● kl. 10 Tenala kyrka
● kl. 16 Bromarvs kyrka. MUA.
- 24.11 DOMSÖNDAGEN - KRISTUS HERRE ÖVER ALLTING**
● kl. 10 Ekenäs kyrka

DECEMBER

- 1.12 1. ADVENT - DET NYA KYRKOÅRET BÖRJAR. HOSIANNA**
Kom och sjung med i Hosianna-hymnen!
Mässor och gudstjänster för alla åldrar:
● kl. 10 Ekenäs kyrka
● kl. 10 Tenala kyrka
● kl. 12 Bromarvs kyrka
● kl. 12 Snappertuna kyrka. GDT.



Musikandakt

Söndag **13.10 kl. 16** i Tenala kyrka
Söndag **10.11 kl. 16** i Snappertuna kyrka
Söndag **17.11 kl. 16** i Bromarvs kyrka

Stenmäsas

En stillhetens, eftertankens, börens och gemenskapens gudstjänst med nattvard.
1.9 kl. 18 i Ekenäs kyrka
13.10 kl. 18 i Ekenäs kyrka

Kvällsmäsas

6.10 kl. 18 i Snappertuna kyrka
Familjekyrka
29.9 kl. 11 i Ekenäs församlingshem

KYRKANS SAMTALSTJÄNST - FÖR DIG I FÖRTROENDE



Du kan ringa, chatta eller skriva ett brev på nätet.

RING 0400 22 11 90,
vi är öppna alla dagar klockan 20-23

CHATTA Vi är öppna måndag till onsdag 19-21

SKRIV Nätjouren

Du når oss här: <https://evl.fi/kyrkanssamtalstjanst>

Förbön

- **I ALLA VÅRA KYRKOR** i Ekenäsnejden finns numera möjlighet att skriva och lämna kvar lappar eller formulär med önskan om förbön för egen eller andras livssituation. Förbönsämnena bärs fram anonymt i söndagens gudstjänst.
- **DU KAN Fylla i** ett elektroniskt anonymt förbönsformulär på Ekenäsnejdens svenska församlings webbplats. Förbönsämnena bärs fram anonymt i söndagens högmäsas.
- **DU KAN PERSONLIGEN** ta kontakt med någon anställd gällande förbön eller vända dig direkt till förbönsgruppen i Ekenäs (carita.englund@gmail.com).

Förändringar kan förekomma. Följ alltid med veckoannonseringen i Etelä-Uusimaa och på vår webbplats.

EKENÄS KYRKA

SEA PICTURES

Lördag 7.9 kl. 17. Päivi Viitanen och Sari Blå. Fritt inträde, programblad 10 euro.

EN STUND AV TRÖST

Torsdag 12.9 kl. 18.30. Musik och meditation. Annika Cleo och Anders Lindström. Fritt inträde.

EN STUND AV TRÖST

Torsdag 17.10 kl. 18.30. Musik och meditation. Annika Cleo och Anders Lindström. Fritt inträde.

GIRLS'N QVINNS OCH DAMKÖREN MADRIGALEN

från Jakobstad.
Lördag 26.10 kl. 18. Fritt inträde, programblad 15 euro.

MUSIK VID HAVET

Söndag 27.10 kl. 16. Akademiska Orkestern, dirigent Sauli Huhtala. Fritt inträde.

MANSKÖREN RASEBORG

Lördag 9.11 kl. 18. Kören firar i år sitt 90-årsjubileum.

TENALA KYRKA

MUSIKANDAKT

Söndag 13.10 kl. 16.

BROMARVS KYRKA

MUSIKANDAKT

Söndag 17.11 kl. 16

SNAPPERTUNA KYRKA

MUSIKANDAKT

Söndag 10.11 kl. 16.

MEDITATIV MUSIKSTUND

EN STUND AV TRÖST

Musik: Annika Cleo
Betraktelser: Anders Lindström

EN MUSIKSTUND FÖR EFTERTANKE OCH LUGN.

Torsdag 12.9 kl. 18.30
Torsdag 17.10 kl. 18.30

Ekenäs kyrka
Fritt inträde

MUSIKANDAKT

Söndag 13.10 kl. 16
i Tenala kyrka

Söndag 10.11 kl. 16
i Snappertuna kyrka

Söndag 17.11 kl. 16
i Bromarvs kyrka

KÖRER

KYRKOKÖREN (EKENÄS)

Torsdagar kl. 18-20 i Ekenäs församlingshem.
Höststart i början av september. Datum meddelas senare. Körledare: Sofia Lahti, tfn 044-755 36 34.

KYRKOKÖREN (TENALA)

Tisdagar kl. 18.30 i Tenala församlingshem.
Höststart 8.10. Körledare: Inkeri Aittola, tfn 044-755 36 28

ALLSÅNGSGRUPP (EKENÄS)

Första torsdagen i månaden kl. 14-15 i Ekenäs församlingshem.
Höststart 5.9. Sångledare: Sofia Lahti, vtn 044-755 36 34

VOX ARONI

Vokalensamble Vox Aroni är en projektbaserad blandad grupp för erfarna körsångare. Ta gärna kontakt med Inkeri om du är intresserad av att komma med. Ledare: Inkeri Aittola, tfn 044-755 36 28.

RASEBORGS GOSPEL (EKENÄS OCH KARIS)

Tisdagar kl. 18-20 växelvis i Ekenäs församlingshem och Karis församlingshem (se övnings-schemat på vår webbplats). Kören är öppen för sångare i alla åldrar och från alla orter. Höststart 3.9 i Ekenäs. Körledare: Roland Näse

barn

familj

skolbarn

unga

BARN OCH FAMILJ

DAGKLUBBEN

för barn i åldern 2-5 år (födda 2019-2022) på **måndagar kl. 9-12** i Ekenäs klubbtrymme och ute i och kring sandlådan.

Vi leker, sjunger, pysslar och bekantar oss med olika bibelberättelser på barnens villkor. Anmälan till höstens dagklubb sker elektroniskt via en länk på församlingens webbplats. Höstterminen startar måndag 2.9. För mera information – ta kontakt med Iselin! Välkommen med!

FAMILJECAFÉERNA

med fri samvaro och lek, enkel servering och sporadiska sångstunder kl. 9.30-11.30 öppnar vecka 36 enligt följande:

onsdagar i Ekenäs klubbtrymme
fredagar i Österby församlingshem

Fredagarna **6.9** och **1.11** i Snappertuna prästgård.

Obs! Familjer som vill delta i Snappertunas familjecafé: anmäl er senast onsdagen innan till Iselin.

Obs! Om det finns intresse bland småbarnsfamiljer att träffas i Tenala så ta kontakt med Iselin.

FAMILJEKVÄLLAR

med lek, pyssel, andakt och kvällsmål i Ekenäs klubbtrymme kl. 17.30-19.30 följande onsdagar:

25.9 med Mikaelidagen och änglar som tema
30.10 med Allhelgona och ljus som tema

Obs! Anmäl din familjs deltagande senast måndagen innan till Iselin.

FAMILJEKYRKA OCH LUNCH I EKENÄS

1.9 kl. 16 Skolstartsspecial med välsignelse inför skolåret och bibelutdelning till alla som har fyllt 7 år detta år.

29.9 kl. 11

15.12 kl. 11 Julkyrka med bokutdelning till alla barn som fyllt 4 år

EFTIS I ÖSTERBY

Eftermiddagshemmet startar sin verksamhet vid skolstart 13.8.2024. Alla platser är bokade. Man kan anmäla sig på kölistan.



BARNPASSNINGS- KLUBBEN

Höstterminen startar
vecka 36, torsdag 5.9.

Har du behov av barnpassning
för barn under skolåldern
(0-6 år)?

Behöver du kanske uträtta egna ärenden eller bara få lite egen tid? Församlingen erbjuder barnpassning på torsdagar kl. 9-12 i Ekenäs klubbtrymme.

Verksamheten är gratis och öppen även för andra barnfamiljer än församlingsmedlemmar. Du anmäler ditt barn genom att kontakta Iselin senast klockan 12 dagen innan.



Fira med
en god picknick
i kojnan när den är
färdigbyggd.

Bygg en mysig koja!

När hösten och mörkret kryper på tycker jag att det kan vara mysigt att bygga en koja.

Kojor kan man bygga både utomhus och inomhus. Den här tiden på året brukar jag ändå föredra att bygga inne.

Fråga lov av en vuxen om du vill bygga en koja och titta dig sedan runt vad som finns. Bord och stolar är jättebra att bygga kojor med. Likaså kuddar, filtar och täcken.

När du är klar kanske du kan ha en filmkväll i din koja, eller äta något gott.

Bjud gärna in en kompis i kojnan, så blir det ännu roligare! Ha det så mysigt i höstmörkret!

Skogen är som gjord för kojbygge

Att bygga kojor är kul! Varför inte planera in en skogsdag med ett rejält kojbygge? Ta med din familj eller några vänner! Eller bygg ensam om det känns bäst.

Allt ni behöver finns i skogen. Det är bara att se er

omkring, men ett tips kan vara att ta med några meter snöre, något verktyg eller ett par liggunderlag hemifrån.

Sätt er ned tillsammans och planera och rita. Hur ska kojnan se ut? Ska den byggas i ett träd eller på marken? Vad finns för material i närheten? Vad säger allemansrätten – finns det några regler vi måste följa för att inte störa naturen när vi bygger våra kojor? Sedan är det bara att börja saml material och sätta igång och bygga. Kom också ihåg att inreda och dekorera kojnan med olika naturmaterial såsom kottar och strån.

Självyklart ska ni fira med en god picknick i kojnan när den är färdigbyggd! Ha så kul!

Inspiration: www.naturskyddsforeningen.se

Text: Camilla Österberg, ungdomsarbetsledare

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:

Kjell "Wikis" Wikström
040-821 53 27
kjell.wikstrom@evl.fi

Liselott Ekman

044-755 3627
liselott.ekman@evl.fi

SKOLBARN OCH UNGA

KLUBBAR FÖR SKOLÅLDERN

Klubbar för barn i skolåldern hålls på olika ställen på församlingens område. Klubbarna leds antingen av församlingens hjälpledare eller ungdomsarbetsledare. Programmet varierar, men lekar, pyssel, spårningar och andakter är typiska inslag i klubbarna. Att delta i klubbarna är gratis. Klubbarna startar i september. På vår webbplats finns mera info om var och när klubbarna hålls under hösten: www.ekenasnejdensforsamling.fi



10-ÅRSKALAS

Torsdag 10.10 firar vi 10-årskalas! Inbjudan skickas ut i september till alla församlingsmedlemmar som är födda år 2014.

FAMILJEKYRKA, VÄLSIGNELSE INFÖR SKOLÅRET

Att börja skolan är en stor händelse, oberoende om man börjar årskurs 1 eller om man redan gått i skolan några år. Vi vill uppmärksamma skolstarten och tillsammans be om Guds välsignelse för det nya skolåret i samband med höstens första familjekyrka som hålls i Ekenäs församlingshem, **söndag 1.9 kl. 16**. Det blir sång, bön, bibeltext, dockteater, pyssel och avslutningsvis pizza. Alla som fyller sju i år får dessutom Bibel för barn. Anmäl er familj (för matens skull) till Iselin eller Camilla senast onsdag 28.8.

EFTERMIDDAGSHEMMET I ÖSTERBY

I vårt eftermiddagshem vill vi erbjuda barnen en trygg miljö efter skoldagens slut med möjlighet till aktivitet och vila, ett hälsosamt mellanmål och utelek. Verksamheten riktar sig till barn i årskurs 1-2. Barn i årskurs 1 har förtur. Vi tog emot ansökningar för läsåret 2024-2025 under vårterminen, och alla platser är fullbokade. Det finns en kölista – så hör av dig om du vill sätta ditt barn med på listan. Eftiset öppnar vid skolstart 13.8.2024.

KULAN I EKENÄS

De ungas samlingslokal är öppet **onsdagar kl. 18-21**. Öppnar 28.8. Öppet hus med enkel servering, diskussioner, spel, biljard, bordtennis med mera. Program kl. 19. Plats: Ekenäs församlingshem, Larssonsvägen 1, 10600 Ekenäs (ingång från Ladugårdsgatan). Ledare Liselott Ekman.

DOWN STAIRS I TENALA

Ungdomarnas samlingslokal i Tenala församlingshem håller öppet **torsdagar kl. 16-19.30**. Öppnar 29.8. Vi har öppet hus med enkel servering, pingis, biljard och fritt umgänge med varandra. Andakt kl. 17. Plats: Tenala församlingshem, Sockenvägen 13, 10520 Tenala (nedre våningen med ingång från husets baksida). Ledare Liselott Ekman.

NYA KONFIRMANDER 2024-2025

Information om läsårets konfirmandundervisning hålls:

onsdag 4.9 kl. 15.15-15.45 i Ekenäs kyrka

torsdag 5.9 kl. 15-15.30 i Tenala kyrka

Därefter elektronisk anmälan på webben: www.ekenasnejdensforsamling.fi

HJÄLPEDARUTBILDNING

28-29.9 på Ramsdal lägergård för dem som blivit konfirmerade. Anmälningar till Liselott.

I år håller vi också en Hjälpreda-utbildningsdag **31.8** för dem som går i åk 6 och 7 och gärna vill vara hjälpreda i barnverksamheten. Mera info och anmälningar till Camilla.



Ungdomar i Tenala fixade upp Down Stairs

I fjol på hösten önskade ungdomarna i Tenala att ungdomslokalen Down Stairs skulle vara öppen genast när skoldagen slutar. Vi lyssnade på ungdomarnas önskemål och ändrade våra öppettider till kl. 16-19.30. Tidigare var det öppet kl. 18-20.30.

Ungdomarna uppskattade de nya öppettiderna. De kom gärna till Down Stairs efter skolan för att äta mellanmål, spela biljard och hänga med kompisarna.

Eftersom Down Stairs var rätt slitet och trångt kom ungdomarna med önskemål om en liten ytreovering. Tillsammans med ungdomarna började vi fundera och planera vad vi kunde göra för att få lokalen mer trivsam. De visade genast stort intresse att delta i renoveringen. Vår praktikant Jimmy Rönqvist deltog i planeringen och arbetet. Vi utredde möjligheterna till en renovering från församlingens sida, och i mars körde vi äntligen igång med vårt projekt.

Det var fantastiskt att se ungdomarnas engagemang och glädje. De gillade att ha en uppgift och att få vara med från planeringsskedet till resultatet. De samarbetade fint, tyckte om att få göra något praktiskt och visade en imponerande god talkoanda. Vi spacklade, målade, städade och möblerade om.

Grovjobbet är nu gjort, lite småfix återstår. Det kan vi göra under läsåret. Och såklart drömmer vi redan om nya gemensamma projekt för att göra Down Stairs riktigt snyggt.

Ja, vad ska man säga om dagens ungdomar? Jo, att ni är bäst!

Text och foto: Liselott Ekman

Axel Kevin, Jimmy Illman, Milton Lahtinen, Noah Holmström och August Örnmark.





KYRKANS DIAKONIARBETARE FINNS HÄR FÖR DIG!

Diakoni är att dela, att vara närvarande såväl i glädje som i sorg och smärta. Det är att vandra tillsammans en bit på vägen, att bryta ensamheten, att uppmuntra till ett liv i förtröstan och tro på det goda.

Ibland ställs vi inför situationer i livet då vi behöver be om hjälp eller då vi behöver få tala med någon. Om du har kommit i trångmål eller drabbats av någon förlust och vill reda ut dina tankar och din situation finns församlingens diakoniarbetare till för dig. Till oss får du komma med stort och smått. Vi anställda har alla tystnadsplikt. Våra kontaktuppgifter finns här bredvid.

DIAKONIHJÄLP

Allt flera behöver extra stöd. Understöd till församlingens diakonihjälp som stöder familjer och enskilda personer i församlingen kan betalas in på kontonummer

FI 17 5549 6610 0002 87

Mottagare: Raseborgs kyrkliga samfällighet
Meddelande: Diakonihjälp i Ekenäsnejden (annars kan det lika väl gå till någon av de andra församlingarna)

DIAKONIRESURSEN

Det finns många som känner sig ensamma. Om du känner att du vill ge av din tid åt någon som behöver en vän att umgås med. Kom med i församlingens besökstjänst! Kontakta Daniela Lindgren på tfn 044 755 3604, så får du veta mera.

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

DIAKONI- OCH MISSIONSKRETSAR

i församlingshemmet i Ekenäs följande tisdagar **kl. 13-14.30: 10.9, 24.9, 8.10, 22.10, 5.11, 19.11 och 3.11**. Vi syr Moder Teresa-filtar, tar del av nyheter från våra understödsprojekt och högläser. Kontaktperson: Carola Lupander tfn 040-839 6733.

KENYA-MISSIONSKRETSEN i församlingshemmet **varannan måndag** udda veckor **kl. 14-15.30**. Start 9.10. Kontaktperson: Sofia Lindén 0503575619.

MISSIONSKRETSEN I TENALA församlingshemmet, nedre våningen varannan tisdag **kl. 13-15: 3.9, 17.9, 1.10, 15.10, 29.10, 12.11, 26.11 och 10.12**. Vi dricker kaffe, syr Moder Teresa-filtar, tar del av nyheter från de missionsfält församlingen stöder och diskuterar. Kontaktperson: Petra Fagerström, tfn 044 755 3612

MISSIONSLOPPIS

Välkommen på loppis i Ekenäs församlingshem **söndag 27.10 kl. 15-18**. Bordshyra 5 euro. Boka bord senast måndag 21.10 till någon av diakoniarbetarna. Försäljning av kaffe med tilltugg.



MATBANKEN

i Ekenäsnejdens svenska församling

Matbanken hjälper dem som av olika anledning har tillfällig eller längre tids ekonomisk kris. Maten till Matbanken får vi från lokala livsmedelsaffärer och privatpersoner. Tack vare ekonomiska bidrag kan vi även i viss mån köpa in varor. Matbanken är ett samarbete mellan Metodistkyrkan, Raaseporin suom. srk och Ekenäsnejdens sv. förs.

DET FINNS TVÅ MATBANKER:

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

Matutdelningen är behovsprövad och är till för dem som bor på Ekenäsområdet. Ditt besök är konfidentiellt och frivilligarbetarna som arbetar med utdelningen har alla skrivit på ett tystnadspliktsavtal.

Kontaktpersoner:

- Petra Fagerström, tfn 044 755 3612
- Daniela Lindgren, tfn 044 755 3604
- Carola Lupander, tfn 040 839 6733
- Susanne Holmberg, tfn 040 747 6372 (Tenala/Bromarv)

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". Insamlings-tillstånd: RA/2020/1632

Vill du göra en personlig insats kontaktar du någon av kontaktpersonerna. Det finns flera olika sysslor vi behöver hjälp med inom Matbanken.

MÖTESPLATSER FÖR VUXNA

EKENÄS

FÖRBÖNSGRUPPEN

samlas **varannan torsdag kl. 10** (alltid jämna veckor) för att be för olika förbönsämnen. Start 5.9. Är det något du vill att vi ber för? Ta i så fall kontakt eller skriv ditt böneämne och lämna in den på pastorskansliet i Ekenäs. Märk kuvertet med "förbönsgruppen". Du kan också skriva till ekenasnejdens.forsamling@evl.fi eller lämna ditt förbönsämne på vår webb. Vi behandlar böneämnena konfidentiellt. Ta kontakt om du vill delta i gruppen. Kontaktperson: Carita Englund, tfn 044-26910 00

GEMENSKAPENS VARDAGSRUM

Måndagar kl. 12-15 i Matbankens lokal på Björknäsgatan 29-31 i Ekenäs. Mötesplats för dig som är ledig dagtid. Umgänge med kaffe, pyssel, diskussion, spel. Hjärtligt välkommen!

KVINNOKVÄLL - KVINNOKRAFT

En öppen grupp för kvinnor som vill dela livserfarenheter med varandra. Vi samlas regelbundet till en trevlig kväll med en bit mat, en inbjuden gäst och härlig samvaro. Kvällsbitens pris är 5 euro.

Höstens kvinnokvällar: onsdag **25.9** i Karis, Stora prästgården
onsdag **20.11** i Ekenäs församlingshem

Följ veckoannonseringen och Facebook för mera information.

SKATTLETARNA

är en öppen diskussionsgrupp som samlas kring Bibeltexter. Träff följande torsdagar:

5.9. kl. 12.30 i Tenala församlingshem
3.10. kl. 16.30 i Ekenäs församlingshem
7.11. kl. 12.30 i Tenala församlingshem
5.12. kl. 16.30 i Ekenäs församlingshem

KARLAGRUPPEN

Torsdag **12.9 kl. 15** Träff på utegymmet i Skepparträdgården, Ekenäs. Näringstankande och diskussion om hälsan efteråt i Kulan. Ta flexibla kläder på dig.

Tisdag **1.10 kl. 15** En eftermiddag i grillkojan. Plats meddelas senare.
Tisdag **19.11 kl. 15** Vi firar den internationella mansdagen. Plats och tid meddelas senare.

Fredag **13.12 kl. 15** Karlagruppens julgröt i Ekenäs församlingshem

SOLKRANSEN

Ett glatt sällskap som sticker och virkar för välgörande ändamål. Välkommen med!

Vi träffas i Kulan (ungdomsutrymmet under pastorskansliet) varannan tisdag **kl.17.30-19: 10.9, 24.9, 8.10, 22.10, 5.11 och 19.11**. Kontaktperson: Carola Lupander, tfn 040-8396733.

STÖDGRUPP FÖR MINNESSJUKA OCH NÄRSTÅENDE

samlas en gång i månaden, måndagarna **16.9, 21.10, 18.11, 16.12 kl.14-15.30** i Ekenäs församlingshem, Larssonsvägen 1. Gruppen är ett samarbete mellan församlingen och Nylands Minneslots. För närmare info ring minnesskötare Petra Karjalainen tfn 0400-321239.

BROMARV**EFTERMIDDAGSKAFFE**

En gång i månaden samlas vi till dagledigas träff där alla är välkomna att delta. Vi dricker kaffe, samlas till en liten andakt, sjunger någon psalm. På plats finns någon av församlingens diakoniarbetare och kantor. Eftermiddagskaffe på församlingshemmet onsdagar **kl.**

13.30-15.00: 11.9, 9.10 Jubilarfest, **13.11** och **11.12**. Obs! Skjuts för dem som bor i Bromarv-Tenalaområdet ordnas vid behov, kontakta Daniela senast måndagen innan.

SNAPPERTUNA**EFTERMIDDAGSKAFFE**

på församlingshemmet torsdagar **kl. 13.30-15.30: 19.9, 17.10, 14.11** och **12.12**

Skjuts ordnas vid behov, kontakta Carola senast 3 dagar före.

TENALA**BÖNEKRETSEN**

samlas andra onsdagen i månaden **kl. 16-17.30** i Tenala församlingshem, nedre våningen (ingång via diakonikansliet) för

att sjunga, be och läsa bibeln tillsammans.

Höststart **11.9**. Därefter samlas vi **9.10, 13.11** och **11.12**.

Om du inte kan delta, men vill att vi ber för något som ligger på ditt hjärta, kan du kontakta Meri Yliportimo per telefon 044-755 3601 eller e-post: meri.yliportimo@evl.fi. Du får vara anonym om du vill men vi som ber har också tystnadsplikt. Välkommen med!

SKATTLETARNA

är en öppen diskussionsgrupp samlas kring bibeltexter.

5.9. kl. 12.30 i Tenala församlingshem

3.10. kl. 16.30 i Ekenäs församlingshem

7.11. kl. 12.30 i Tenala församlingshem

5.12. kl. 16.30 i Ekenäs församlingshem

VÄLKOMMEN TILL MÅLTIDSGEMENSKAP!**I SÄLLSKAP SMAKAR MATEN BÄTTRE**

Vi bjuder på soppa med bröd och kaffe för 5 euro.

ONSDAGSSOPPA i Ekenäs

Välkommen till måltidsgemenskap i Ekenäs församlingshem **onsdagar kl. 12-14: 4.9, 18.9, 2.10, 16.10** (intäkterna till förmån för missionen), 6.11, 20.11, 4.12, 18.12 julgröt. Stanna gärna kvar och umgås. Vi finns på plats till kl. 14.

TORSDAGSSOPPA i Tenala

Välkommen till måltidsgemenskap i Tenala församlingshem **torsdagar kl. 11: 5.9 - 12.12, 19.12** julgröt och dragning i Tenala missionslotteri. Dörren öppnas för gemenskap kl. 10.

EN STUND AV TRÖST – EN MEDITATIV MUSIKSTUND

Välkommen till en meditativ konsert i Ekenäs kyrka med musikern Annika Cleo och kyrkoherden Anders Lindström.

En stund av tröst är en musikstund som kan ge ro i en annars rätt orolig tid. Låt Annika Cleos musik tillsammans med Anders Lindströms betraktelser stilla ditt sinne, ge eftertanke och lugn.

Torsdag **12.9 kl. 18.30** i Ekenäs kyrka

Torsdag **17.10 kl. 18.30** i Ekenäs kyrka

Fritt inträde. Varmt välkommen!

BOKKALAS I FÖRSAMLINGEN

Välkommen! Vi bjuder på följande program:

Författaren Magnus Cederlöf och kyrkoherde Anders Lindström samtalar om Cederlöfs bok *Sigfridus Aronus Forsius – Den märkligaste kyrkoherde Ekenäs har haft*.



Torsdag **7.11 kl. 18.30** i Ekenäs församlingshem.

Söndag **10.11 kl. 10** i Ekenäs kyrka. Litterär högmässa.

EN BRA DAG, ETT GOTT HUMÖR**DE GAMLAS VECKA 6-13.10.2024**

Kyrksöndagar i Ekenäsnejden:

Söndag **29.9 kl. 10** i Ekenäs kyrka. Festligt kyrkkaffe i kyrkan efter gudstjänsten. Välkommen!

Söndag **29.9 kl. 10** i Tenala kyrka. Festligt kyrkkaffe i församlingshemmet efter gudstjänsten. Välkommen!

Söndag **6.10 kl. 12** i Bromarvs kyrka. Festligt kyrkkaffe i församlingshemmet efter gudstjänsten. Välkommen!

Söndag **6.10 kl. 18** i Snappertuna kyrka. Festligt kyrkkaffe efter gudstjänsten. Välkommen!



Nu är hösten snart här och då passar det bra med en värmande soppa på middagsbordet.

Här är mina tre favoritsoppor: vardagliga, matiga och enkla, alla med potatis som bas.

Speciellt viltsoipan kan med fördel tillredas en dag i förväg. Koka gärna en mängd som räcker åtminstone två dagar.

Jag använder sällan fond eller buljong som smakförstärkare. Bra råvaror och tillräckligt lång koktid ger smak nog.

Vill du göra ännu enklare varianter kan du såklart använda frysta och färdigt skalade och tärnade sopprötter, men färska morötter och potatis är ändå att föredra.

Susanne "Nanne" Holmberg, vikarierande församlingshems-
värdinna i Tenala



I KÖKET MED

Nanne

I KÖKET ÄR RUTAN FÖR AMATÖRKOCKAR
MED MATLAGNINGSIVER OCH -INTRESSE.
RECEPTEN MED ANGIVNA MÅTT ÄR PRÖVADE
I DET EGNA KÖKET. LYCKA TILL!

KÖTT SOPPA PÅ VILT

viltkött ca 1 kg, +ev. ben,
en nackbit passar bra
potatis 800 gr
morötter 400 gr
palsternacka 100 gr
kålrot 100 gr
gul lök 1 st
persilja 1 stor knippe
kryddpeppar ca 10 korn
salt
lagerblad

GÖR SÅ HÄR:

- Lägg viltköttet (älg eller hjort) i en kastrull, täck med vatten och låt koka upp. Skumma av och tillsätt salt, kryddpeppar och lagerblad. Låt köttet koka, gärna 2-3 timmar, ju längre desto mörare kött.
- Skala rotfrukterna, tvätta purjon och skär i bitar.
- Ta upp köttet och skär det i mindre bitar.
- Spara ca 1 liter av vätskan och använd som buljong. Tillsätt ca 2 liter vatten i buljongen, lägg i köttet och rotfrukterna. Låt koka tills rotfrukterna är mjuka.
- Smaka av med salt. Hacka persilja och strö över.

KYCKLINGSOPPA

kyckling ca 400 gr
smör till stekning
potatis 800 gr
morötter 400 gr
palsternacka 50 gr
kålrot 100 gr
gul lök 1 st
kokosmjölk 2,5 dl
salt
curry
persilja

GÖR SÅ HÄR:

- Skala och hacka löken.
- Strimla kycklingfiléerna (eller använd färdigstrimlad kyckling) och fräs upp lök och kyckling i stekpanna.
- Koka rotfrukterna tills de är mjuka, salta.
- Tillsätt lök och kyckling, koka ännu ca 15 min och sätt sedan till kokosmjölken.
- Smaka av med curry och salt, sätt i persilja till sist.

LAXSOPPA

laxfilé 500 gr
potatis 800 gr
morötter 400 gr
kålrot 100 gr
purjolök
koskenlaskija ost 125 gr
salt
svartpeppar
dill

GÖR SÅ HÄR:

- Förbered ingredienserna, skala och skär i mindre bitar.
- Koka upp 3 liter vatten, tillsätt rotfrukterna, salt och peppar, koka tills de är mjuka.
- Sätt i laxen och koka ca 10 min.





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 under tiden 22.4-31.7.2024.

DÖDA

Jan Stefan Johansson	25.4.2024
Egil Ingmar Rehnström	25.4.2024
Helena Carita Alexandra Österlund	3.5.2024
Kurt Göran Sandholm	19.5.2024
Gun Britt Marie Karlsson	24.5.2024
Anna Marita Westerholm	28.5.2024
Ulla Birgitta Degerlund	29.5.2024
Kaj Holger Fagerström	4.6.2024
Sven Anton Collin	11.6.2024
Folke Heinz Arvid Nordström	13.6.2024
Heikki Vilhelm Westerling	17.6.2024
Ernst Olof Röman	17.6.2024
Eivor Linnéa Valkonen	18.6.2024
Kristina Ingegerd Tikkanen	20.6.2024
Birgitta Carita Wide	24.6.2024
Märta Marianne Lindqvist	28.6.2024
Beatrice Marie Fagerlund	1.7.2024
Gösta Fredrik Rosenberg	4.7.2024
Valter Vilhelm Lignell	7.7.2024
Ulla-Maj Agneta Elgh	8.7.2024
Maj-Gret Elisabeth Lönnroos	10.7.2024
Tor Edvard Ström	13.7.2024
Margit Linnea Fagerlund	15.7.2024

VIGDA

Albin Karl Anselm Berglund och Jenny Isa-Carina Forsbäck	25.5.2024
Alexandru-Florin Capra och Sandra Salome Wikström	25.5.2024
Filip Vilhelm Pihlström och Cassandra Helén Wikström	8.6.2024
Lucas Tom Selim Lönnqvist och Ida Elina Hultgren	8.6.2024
Matias Rafael Rönnblad och Paula Marina Elisabet Björkqvist	14.6.2024
Daniel Tobias Loskin och Niitu Kristina Hoikkala	15.6.2024
Lucas Emil Johannes Flemmich och Pauline Astrea Margaretha Nordström	13.7.2024
Roger Sven Nyström och Heidi Orvokki Valmunen	27.7.2024
Tony Juhani Pulkkinen och Janna Margareta Lind	27.7.2024
Rasmus Mikael Smeds och Heidi Ingegerd Alexandra Rehn	27.7.2024

DÖDSDAG

DÖPTA

Elsa Mathilda Björklund	18.5.2024
Miranda Maria Patricia Hollsten	18.5.2024
Minea Isabella Österholm	18.5.2024
Emma Elisabet Estlander	25.5.2024
Melissa Alma Ingrid Båsk Hellström	26.5.2024
Sammy Artur Joakim Selenius	2.6.2024
Juni Katarina Margaretha Engman	9.6.2024
Rufus Gustaf Forsberg	9.6.2024
Nelia Linnéa Flinck	15.6.2024
Elwin Valdemar Nervander	15.6.2024
Ronny Karl Karén	13.7.2024
Ellinor Solveig Adele Lindqvist	20.7.2024
Liv Elvi Maj-Britt Nordström	20.7.2024
Kevin Karl Mikael Andersson	21.7.2024
Alfred Gustaf Boström	28.7.2024

DOPDAG

VIGSELDAG

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
www.ekenasnejdensforsamling.fi

Beställning av ämbetsbevis/slåktutredning:
Kustens och Ålands centralregister
tfn 040 759 1204
må-ti, to-fr kl. 9-11, kl. 12.15-14,
on kl. 12.15-14
e-post crkr@evl.fi
www.pedersorenejdensforsamlingar.fi/information-kansli/ambetsbetyg-och-slaktutredningar

Infopunkten i Tenala är öppen
torsdagar kl. 10-12 i samband med öppet
hus med sopplunch. Präst eller annan
personal på plats, tfn 019-241 1060
(pastorskansliet i Ekenäs) Sockenv. 13,
10520 Tenala

Sommarstängt t.o.m. 12.9

PERSONAL

KYRKOHERDE **Anders Lindström**
0400-527 488
anders.lindstrom@evl.fi

KAPLAN **Wille Westerholm**
0400-640 786
wille.westerholm@evl.fi

KAPLAN **Meri Yliportimo**
044-755 3601
meri.yliportimo@evl.fi

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

KANTOR (C) **Sofia Lindén**
(tjänstledig 8.4-4.10)
044-755 3600
sofia.linden@evl.fi

KANTOR (C) **Pia Nygård**
(tjänstledig 2.9.2024-31.5.2025)
044-755 3634
pia.nygard@evl.fi

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

DIAKONIASSISTENT
Daniela Lindgren
044-755 3604
daniela.lindgren@evl.fi

UNGDOMSARBETSLEDARE
Kjell Wikström
040-821 5327
kjell.wikstrom@evl.fi

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

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

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

LEDARE FÖR EFTIS
Mathilda Löfhjelm
0400-291 334
mathilda.lofjhjelm@evl.fi

INFORMATÖR
Charlotta Svenskberg
044-755 3638
charlotta.svenskberg@evl.fi

FÖRSAMLINGSSEKRETERARE
Helena Friberg-Salminen
019-241 1060
helena.friberg-salminen@evl.fi

DIAKONIASSISTENT/BYRÅSEKRETERARE
Petra Fagerström
044-755 3612/019-241 1060
petra.fagerstrom@evl.fi

VÄRDINNA (Ekenäs/Snappertuna)
Camilla Eriksson
040-567 4616
camilla.eriksson@evl.fi

VÄRDINNA (Tenala/Bromarv)
Mona Andersson
(tjänstledig)
Susanne Holmberg
(vikarie)
040-548 4783
susanne.holmberg@evl.fi

FÖRSAMLINGSMÄSTARE
(Ekenäs/Snappertuna)
Tove Holmström
040-761 5072
tove.holmstrom@evl.fi

FÖRSAMLINGSMÄSTARE
(Tenala/Bromarv)
Kristian Svenskberg
0400-806 137
kristian.svenskberg@evl.fi

FÖRSAMLINGSMÄSTARE
(deltid)
Johan Werner
044-755 3623
johan.werner@evl.fi

RASEBORGS KYRKLIGA SAMFÄLLIGHET

Ekonomikontoret Ekenäs (vard. 9-13)

Ekonomidirektör

Christer Lindvik

Gravärenden/kremering

Charlotta Laukkanen (chef för begravnings-
väsendet)

Mikaela Suoniemi (församlingsträdgårdsmästare)

Ramsdals lägergård

Yvonne Österlund (värdinna)

Österby församlingshem

www.raseborgsforsamlingar.fi

019-241 1540

0400-488 374

0400-540 022

040-523 1648

019-244 8015

044-501 5930

044-755 3614

Larssonsv. 1, 10600 Ekenäs

christer.lindvik@evl.fi

charlotta.laukkanen@evl.fi

mikaela.suoniemi@evl.fi

Ramsdal, 10820 Lappvik

Rusthållsgr. 2, 10620 Ekenäs

Höststämningen och hopp

Vi har flyttat inomhus och packat in sommaren.
Det finns bär och svamp, vilt och "sillar".
En lång väntetid tills man igen grillar.
Skördemarknadens inköp står lagrade på hyllor.
Från ladan är invånarna bortflyttade från alla byllor.

Det som i våras grodde, växte och bar frukt
har nu dött men ack, inte för vår tukt
utan för att återfödvas och igen bringa hopp.
Vi minns sommaren med en ångande kopp.
Alla härliga, gemensamma stunder, stämningen i
topp.

Ej mer hörs lövens sus, men nu njuter vi av
stearinljus.
Kom ljuva höga hösthimmel! Kom vardagens vimmel!
Höstdagjämningen med hjälp av nordanvinden
avslöjar stjärnorna och öppnar grinden:
Tack Gud för våra fyra årstider!

I kylan värmer vi tillsammans själen, och i mörkret
lyser vi upp varandra från pannan till hälen.
Samhörigheten sprider sitt hopp: stämningen,
se, den är fortfarande i topp.