

Mitt i livet

Bromarv + Ekenäs + Snappertuna + Tenala

Ekenäsnejdens svenska församling 1•2025



TEMA: VARDAG

Alexander Leksell:
Tron har burit mig
genom allt det här

EFTER JULEN OCH NYÅRET med mid-dagar, chokladpraliner och program är vardagen här igen. Temat för årets första nummer av Mitt i livet är just vardag. För många är vardagen med dess rutiner och mönster en källa till trygghet och stabilitet. I detta nummer lyfter vi fram vardagen från flera olika perspektiv.

LÄS OM FOTBOLLSSPELAREN Alexander Leksell, som efter en allvarlig skada tvingades ta en paus från fotbollen. Istället för att varje dag springa ut på planen får han nu lägga sitt fokus på rehabilitering. Hans tro är en viktig stöttepelare i vardagen. Du hittar intervjun på sidan 12.

PÅ SIDAN 10 MÖTER VI Gun-Britt Lind, som finner mening i sin vardag bland annat genom sitt engagemang i Västra

Nylands Cancerklubb. För henne är gemenskapen och möjligheten att stötta andra en central del av det dagliga livet.

HUR SER EN ARBETSVDAG UT för en präst? Vi har följt med kaplan Meri Yliportimo för att få en inblick i hennes arbetsdagar. Hennes vardag innebär en balans mellan arbete och fritid, med många olika uppgifter som kräver hennes uppmärksamhet. Artikeln hittar du på sidan 6.

EN STOR FÖRÄNDRING väntar i år när kyrkoherde Anders Lindström går i pension. För Anders väntar en ny vardag som pensionär, med möjligheter till nya rutiner och engagemang. Den 30 mars håller han sin avskedspredikan i Ekenäs kyrka. Läs mera om hans avskedspredikan på sidan 9.

VDAGEN FYLLS OCKSÅ av musik. I vinter kan du njuta av konserter med såväl körer som orkestrar. Få en överblick över konserterna på sidan 22.

SLUTLIGEN ÄR DET ofta de små detaljerna som gör vardagen lite roligare. På sidan 27 delar barn med sig av sina allra bästa tips för att få vardagen att glittra lite extra. Från snölek till bakning — här finns tips för alla! Kanske låter du dig inspireras?

Vi hoppas att du hittar inspiration och glädje i detta nummer. Vår förhoppning är att det ska bidra till att din vardag känns trygg och meningsfull.

CHARLOTTA SVENSKBERG
INFORMATÖR OCH REDAKTÖR

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



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
Tionde årgången Nr 1/2025 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, Lars van der Heeg.

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: 6 200 ex.

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

NÄSTA NUMMER utkommer i början av april.
Obs! Om du inte får tidningen till din hemadress eller om adressuppgifterna är felaktiga, ta kontakt med redaktören.



VÄLKOMMEN PÅ

Festmässta

SÖNDAG 2.2 KL. 10
EKENÄS KYRKA

FÖRSAMLINGEN MITT I LIVET FYLLER 10 ÅR. UNDER ÅRET MINNS VI BAKÅT OCH SER FRAMÅT. VÄLKOMMEN TILL EN FESTHÖGMÄSSA MED TRADITIONENS VINGSLAG OCH HOPP OM GLÄDJE OCH MOD FÖR FRAMTIDEN.

VI BJUDER PÅ FESTLIGT KAFFE I EKENÄS FÖRSAMLINGSHEM EFTERÅT.

EKENÄSNEJDENS SVENSKA FÖRSAMLING

Nästa nummer utkommer
I BÖRJAN AV APRIL

Det blir ett påsk- och jubileumsnummer.

Ekenäsnejdens svenska församling firar
10-årsjubileum i år.

En längtan efter fred



Vi lever i en tid som har många osäkerhetsmoment ute i världen och även i vårt eget land. Vi längtar efter en förändring till det bättre med solidaritet och fred i centrum. Vad kan vi göra? Det finns som alltid olika plattformar. President Alexander Stubb uttryckte från sin plattform vikt av att hålla fast vid våra värderingar av solidaritet och hjälp, kombinerat med vilja till förståelse och samverkan med andra som har annan infallsvinkel eller åsikt. Det är lätt att förenas med presidentens tankar och tal på nyårsdagen 2025. Förverkligandet av dessa våra ideal sker mitt i vår vardag, i möte med människor, i lösandet av kvistiga frågor och genom att vi bryr oss om varandra.

ATT BYGGA TILLSAMMANS

Vårt samhälle bygger på solidaritet. Människor som tjänar i samhällsapparaten har som uppgift att skapa trygghet för landets invånare och möjligheter till utveckling och förkovran. Hela denna verksamhet bygger på solidarisk finansiering via skatter och avgifter. Varje individ bidrar till detta genom sin insats. Företagsamheten i vårt land är i hög grad en drivmotor för hela detta samhällsbygge. Politikernas uppgift är att fördela kakan rättvist och klokt.

Efter fortsättningskriget och när freden kom var detta en självklarhet. Genom att förena resurserna och samverka byggdes samhället upp. Det var en hederssak. När tiden gick drevs samhällsutvecklingen alltmer i individualistisk riktning. På den vägen är vi fortfarande. Presidentens tal pekar i en annan riktning där samverkan och solidaritet igen blir honnörsord.

POPULISMENS FRAMMARSCH

Vår tid präglas av populistiska rörelser. Inom politiken och också inom olika ensakrörelser. Framväxten av dessa hör ihop dels med individualismens frammarsch, dels med missnöje och misstroende mot myndigheters sätt att hantera de gemensamma frågorna. När samhällsbygget blir så här spretigt krävs det mycket till att finna en gemensam hållbar linje samtidigt som alla skall få säga sitt. Lärdom av det historiska och långsiktighet bör få större plats än kortsiktigt trendmakeri. Skötseln av det gemensamma bästa är ingen teater eller revy, det är ett arbete av viktigaste dignitet.

EN NY REVOLUTION

Genom den korta historiska backspegeln kan var och en själv fundera vilken roll man spelat i detta samhällsbygge.

Men tittar vi framåt och önskar förändring bör den ske inom oss var och en. Jag tycker vi behöver en revolutionsrörelse för vårt gemensamma bästa. En revolution som bygger på att lyssna på de utsattas berättelser, ta till oss av otryggheten som finns i samhället och tänka att enda vägen framåt är tillsammans i samverkan och delande. Det är nu de yngre generationerna behöver sin trygghet och möjlighet att växa i goda värderingar och i förmågan att samverka med andra. Det här är en rörelse för alla, en folkets rörelse som behöver folk på alla plattformar höga som låga. Det här är en rörelse som inte ska tystna utan skapa mötesplatser för goda möten och vårdandet av de värderingar av solidaritet och medmännisklighet som kan skydda vårt samhälle och skapa utrymme för de unga att växa och ta över. En rörelse som värnar om vård, omsorg och utbildning och som vill att vårt land skall vara en del av det internationella samfundet.

VÄRDERINGAR SOM HÅLLER

Jag ser att kyrkan skall vara en del av denna gemensamma rörelse. I det kristna budskapet finns just dessa värderingar om befrielse, förlåtelse och solidaritet. Församlingarna bör aktivt tillsammans med andra föreningar och sammanslutningar samverka för att upprätthålla ett tryggt och solidariskt samhälle.

Jag har blickat framåt, men blickar ännu bakåt på år 2024. I Ekenäsnejdens svenska församling har vi under 2024 fungerat i samverkan med flera organisationer än tidigare för det gemensamma bästa. Vi har också skapat flera nya mötesplatser för olika grupper av människor. Det är det framtiden handlar om. Våra värderingar behöver ständigt lyftas upp, förnyas i språkdräkt så att det innersta innehållet blir relevant. Den kristna traditionen skall leva i tiden i symbios med det som sker i samhället och i den vetenskapliga utvecklingen.

Framtiden är fred, samverkan, trygghet och medmännisklighet. Den revolutionen startade för 2000 år sedan. Den har gjort krumbukter på resan. Då var då. Idag är idag. Det är dags att med frimodighet se framåt.

Jag vill önska er alla ett fredens och nådens år 2025.

■ ANDERS LINDSTRÖM, KYRKOHERDE/KONTRAKTSPROST

EN TID ÄR TILL ÄNDA

Varmt välkommen att fylla Ekenäs kyrka och Ekenäs församlingshem med värme och gemenskap under Anders Lindströms sista dag i tjänst som kyrkoherde i Ekenäsnejden.

Tidpunkt: Söndag 30.3.2025 kl. 10

Plats: Ekenäs kyrka

Efter mässan är det fest i Ekenäs församlingshem! Här finns tid för god mat, glada samtal och en möjlighet att tacka Anders för alla hans år i församlingen.

Säkra din plats till festen!

Anmälningar: 019-241 1060, vardagar kl. 10–12. Sista anmälningdag: 19 mars. Antalet platser är begränsat. Vi bokar platser i den ordning anmälningarna kommer in.

Det finns möjlighet att säga några ord under festen. Om du önskar hålla ett tal, meddela det i samband med din anmälan.

Busstransport

Vi erbjuder buss till Ekenäs kyrka vid behov. Start från Bromarvs kyrka kl. 8.30 och från Tenala kyrka kl. 8.50. Bussen åker tillbaka efter festen. Exakt tid meddelas senare. Skjuts från Snappertuna kyrka ordnas vid behov – meddela detta när du anmäler dig.



TACK TILL ÅRETS LUCIAGÄNG

Ett varmt tack till Ekenäs lucia **Bella Stenroos** med tärnorna **Linnéa Blomqvist**, **Wendy Gahnström**, **Sofie Hellman**, **Alicia Lindqvist**, **Thelma Nyström** och **Denise Sjölund**! Ni har gjort årets luciafirande möjligt. Tack för era vackra sånger och ert ljus i decembermörkret. Er insats har spridit glädje, värme och hopp.

Ett stort tack riktas också till de fantastiska luciamammorna **Susann Forstén**, **Susanne Lagerstam** och **Maj-Britt Lindholm**, vars stöd och engagemang bakom kulisserna har varit ovärderligt.

Vi vill också tacka körledaren **Sara Selenius**, som planerade och genomförde kröningskonserten i Ekenäs kyrka med körer och instrumentaler.

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. Gängse prenumerationspris 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 prenumerations 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 prenumerations ombuds 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 ditt förnamn, efternamn, näradress, postnummer, postadress och 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.

En dag i en prästs arbetsliv

Att vara präst är mycket mer än att predika från en predikstol. Det är ett yrke fyllt av människomöten, existentiella samtal och praktiska förberedelser. Vi har fått följa med kaplan Meri Yliportimo under en dag för att få en inblick i hur hennes arbetsvardag ser ut.

Torsdagseftermiddagen börjar på äldreboendet Rosen i Gammelboda, där Meri Yliportimo håller en andakt för de boende. Allt fler av de äldre samlas i allrummet. Meri går fram till var och en, böjer sig ned, tar ögonkontakt och frågar:

– Vill du ha nattvard? Lite bröd och vin?

Svaren varierar, men Meri är tydlig med att det är okej att ångra sig senare. Andakten är kort men stämningsfull, och tillsammans med kantorn Sofia Lindén sjunger de psalmer. När det är dags för nattvarden går Meri varsamt fram till de boende, håller upp vinet i glaset och hjälper dem som behöver stöd att ta del av nattvarden.

Avslutningsvis frågar Meri om de vill sjunga en julpsalm. Hon föreslår *Stilla natt*, och snart fylls rummet av den kända melodin. Efteråt plockar Meri ihop nattvardssakerna och förbereder sig för nästa uppgift.

– Nu ska jag tillbaka till församlingshemmet för att diska det här, säger hon.

Hembesök och mänskliga möten

Efter diskningen står ett hembesök på schemat. Många av



Kaplan Meri Yliportimo håller andakt på äldreboendet, en stund av gemenskap, tröst och eftertanke för de boende.

församlingsmedlemmarna är äldre och kan ha behov av att prata med en präst. Ibland räcker det med ett samtal om vardagslivet, andra gånger handlar det om livets svåra frågor.

– De vill helt enkelt prata lite, säger Meri.

”En stor del av prästerna jobbar utan fasta arbetstider. Det kräver att man själv drar gränser.”

Inför dop, vigslar och begravningar är samtalen mer strukturerade. Föräldrar inför ett dop kan vara trötta och utmattade om barnet har haft svårt att sova. Då handlar Meris arbete om att anpassa samtalet efter situationen. Samtalen inför en vigsel är ofta fyllda av glädje och förväntan, medan förberedelserna inför en jordfästning är mer skiftande. Anhörigas känslor och behov får styra samtalet.

– Min uppgift är att bidra till ett ljus, tryggt och gott minne av jordfästningen, trots att det är sorgligt och tungt, säger Meri.

LÄS MERA PÅ NÄSTA UPPSLAG ➔



Kaplan Meri Yliportimo ägnar stor omsorg åt att förbereda varje gudstjänst. Med ökad erfarenhet minskar mängden förberedelsestid, men reflektion och eftertanke förblir alltid en självklar del av processen.

Förberedelser inför gudstjänsten

Att förbereda en gudstjänst är en central del av Meris arbete. Varje söndag har ett tema, och Meri planerar utifrån de bibeltexter som hör till temat. En stor del av förberedelsen går åt till att skriva predikan. Hon försöker alltid koppla innehållet till aktuella händelser, både lokalt och globalt.

– Vad vill jag säga om texterna och temat? Det är frågan jag alltid ställer mig, säger hon.

Meri sparar alla sina anteckningar från tidigare predikningar. Efter närmare sju år som präst har hon samlat på sig en gedigen samling av texter, som hon kan använda som inspiration. Rakt av återanvända en predikan går sällan, eftersom hon alltid strävar efter att anpassa innehållet efter aktuella händelser.

Balansgång mellan arbete och fritid

Att arbeta som präst är att ha sig själv som arbetsredskap. Det är påfrestande, och många präster riskerar att drabbas av utmattning. Arbetet saknar tydliga gränser mellan jobb och fritid, särskilt eftersom många uppdrag sker under kvällar och helger.

– En stor del av prästerna jobbar utan fasta arbetstider. Det kräver att man själv drar gränser, säger Meri.

För att hantera detta deltar Meri i arbetshandledning som erbjuds av kyrkan. Där får hon stöd i att skapa en hållbar arbetsvardag och verktyg för att sätta gränser. Handledningen omfattar fyrtio timmars samtal med en utbildad handledare, och Meri menar att detta har gett henne viktiga verktyg för att orka med yrket.

En livsstil, inte bara ett yrke

Prästyrket innebär att arbeta under veckoslut, något som påverkar det sociala livet. Meri ser både för- och nackdelar med detta.

– Fördelarna är att man kan utträta ärenden på vardagar. Nackdelen är att



Efter andakten på äldreboendet Rosen i Gammelboda förbereder sig Meri Yliportimo för ett hembesök, där tid för samtal och närvaro står i fokus.

det är svårt att hinna träffa familj och vänner på helgerna, säger hon.

Men det är en livsstil hon har valt – och vant sig vid. Att vara präst är att följa en kallelse, där varje dag är en blandning av samtal, stöd och mänsklig närvaro. Det är ett arbete där det

heliga och det vardagliga möts i varje samtal, i varje psalm och i varje hand som sträcks ut för att ta emot nattvarden.

TEXT OCH FOTO:
CHARLOTTA SVENSKBERG

KYRKOHERDE
ANDERS
LINDSTRÖM



EN TID ÄR TILL ÄNDA

*Avslutningshögmässa
med fest*

30.3 KL. 10
EKENÄS KYRKA

EN HÖGMÄSSA MED AVSLUTNINGSPREDIKAN I MINNENAS, GLÄDJENS OCH TACKSAMHETENS TECKEN.

Varmt välkommen att fylla Ekenäs kyrka och Ekenäs församlingshem med värme och gemenskap under Anders Lindströms sista dag i tjänst som kyrkoherde i Ekenäsneijden.

EFTER MÄSSAN ÄR DET FEST I EKENÄS FÖRSAMLINGSHEM!

Här finns tid för god mat, glada samtal och en möjlighet att tacka Anders för alla hans år i församlingen.

SÄKRA DIN PLATS TILL FESTEN!

Anmälningar: 019-241 1060, vardagar kl. 10-12. Sista anmälningdag: 19 mars. Antalet platser är begränsat. Vi bokar platser i den ordning anmälningarna kommer in.

Det finns möjlighet att säga några ord under festen. Om du önskar hålla ett tal, meddela det i samband med din anmälan.

BUSSTRANSPORT

Vi erbjuder buss till Ekenäs kyrka vid behov. Start från Bromarvs kyrka kl. 8.30 och från Tenala kyrka kl. 8.50. Bussen åker tillbaka efter festen. Exakt tid meddelas senare. Skjuts från Snappertuna kyrka ordnas vid behov – meddela detta när du anmäler dig.



Efter 40 år på Andelsbanken i Ekenäs valde Gun-Britt Lind att gå i pension vid 57 år. Nu fokuserar hon på det som ger henne glädje och mening i livet.

Gun-Britt Lind hittar mening i att hjälpa andra

Efter åtta år som pensionär är Gun-Britt Lind, 65, fortfarande aktiv på flera fronter. Som kassör i Västra Nylands Cancerklubb bidrar hon till att göra livet lättare för cancerdrabbade och deras anhöriga.

När **Gun-Britt Lind** gick i pension vid 57 års ålder var hon långt ifrån redo att slå sig till ro. Med en imponerande förmåga att fylla sina dagar med meningsfulla aktiviteter har hon skapat en vardag där både hon själv och andra mår bra.

– Jag försöker se och fokusera på det som är bra i vardagen. Så länge jag är frisk har jag det bra. Hälsan är det viktigaste, säger Gun-Britt.

Vägen in i cancerklubben

2018 förändrades tillvaron när en nära bekant till Gun-Britt diagnosticerades med cancer och avled tre månader senare. Sorgen och upplevelsen av livets skörhet lämnade spår, men den förde också något nytt med sig.

Prosten **Margareta Puiras**, som ledde jordfästningen, såg en möjlighet att engagera Gun-Britt i Västra Nylands Cancerklubb, där Puiras är ordförande.

– Jag har aldrig varit aktiv i föreningar, men det här uppdraget väckte mitt intresse, säger Gun-Britt.

Sedan 2020 är hon klubbens kassör, och hennes arbete har blivit en betydelsefull del av hennes liv.

Stöd till cancerdrabbade

Cancerklubben gör betydligt mer än att ordna träffar och utflykter för sina medlemmar. En central del är att med hjälp av ekonomiskt stöd erbjuda en guldkant i vardagen till cancerdrabbade och deras familjer.

– Många har det ekonomiskt tufft.

”Vissa arbetsuppgifter har varit krävande och prövande, men det har varit roligt att pröva på olika saker.”

Är man själv sjuk eller är nära anhörig till någon som är sjuk är det svårt att orka ta reda på och ansöka om bidrag och stöd man har rätt till. Byråkratin är snårig, säger Gun-Britt.

Genom föreningens hjälp kan vardagen för de drabbade bli lite mer bekymmersfri.

– Det känns mycket bra att kunna bidra till det. Det ger mening åt min egen vardag också, säger hon.

”Gå med och se hur det känns!”

Att engagera sig i föreningslivet kan kännas som ett stort steg, men Gun-Britt har ett tydligt råd:

– Gå med och se hur det känns! Man får nya bekantskaper och träffar nya människor. Själv mår jag bra av att vara med. Och skulle det kännas som att det inte är ens grej kan man sluta efter en tid, säger hon.

Städning och samtal med systemen

Men Gun-Britts liv är inte bara föreningsarbete. Två dagar i veckan tar hon på sig städhandskarna och arbetar tillsammans med sin syster.

– Det är ett bra sätt att vara fysiskt aktiv. Och så fungerar samarbetet så bra med min syster, säger hon med ett skratt.

Efteråt unnar de sig en kopp te och en pratstund, en vardaglig men uppskattad rutin.

Alltid nyfiken på nya uppgifter

Utöver städjobben och föreningsarbetet har Gun-Britt under sina pensionärsår också testat på tillfälliga jobb i butiker, daghem, skolor och boenden.

– Vissa arbetsuppgifter har varit krävande och prövande, men det har varit roligt att pröva på olika saker, säger hon.

Att hålla sig i rörelse, fysiskt och psykiskt, är en viktig del av Gun-Britts livsfilosofi.

”Fokusera på det som är bra”

Med åren har Gun-Britt fått ett nytt perspektiv på vad som är viktigt i livet. Kontakten med cancerdrabbade och deras anhöriga har lärt henne att uppskatta de små ögonblicken.

– Jag har lätt för att njuta av bland annat fågelsång på våren, långa svamp-turer i skogen på hösten och av att umgås med mina barn och barnbarn.

Det är kanske just den inställningen som gjort att hennes pensionärsår hittills blivit så rika på mening. För Gun-Britt Lind är pensioneringen långt ifrån en tid för vila – det är en tid för att leva, hjälpa och göra skillnad.

TEXT OCH FOTO:

CHARLOTTA SVENSKBERG

Från motgång till styrka

Ibland är det inte de stora segrarna utan de tuffaste motgångarna som formar en människa. För fotbollsspelaren Alexander Leksell har två allvarliga knäskador på sju år inte bara testat hans fysik utan även hans tro, uthållighet och syn på livet. – Jag har gått igenom ett helvete, men jag kom ur det starkare och med en känsla av att jag klarar allt, säger han med eftertryck.

TEXT: CHARLOTTA SVENSKBERG, FOTO: KJELL SVENSKBERG

För sju år sedan var göteborgaren Alexander Leksell en 20-åring med stora drömmar. Hans karriär som fotbollsspelare hade precis tagit fart när olyckan var framme: en allvarlig knäskada som krävde operation och lång rehabilitering. Beskedet slog undan benen på honom, inte bara fysiskt utan också psykiskt.

– Jag frågade mig själv varför det hände just mig. Var Gud arg på mig? Hade jag gjort något fel? Jag brottades med de tankarna länge, berättar han.

Under de sömnlösa nätterna växte tvivlen, men en särskild natt blev avgörande. Där i mörkret kom insikten som skulle bära honom genom prövningarna.

– Gud skulle inte sätta mig i en situation jag inte kunde klara av. Det här var något jag behövde för att få ett nytt perspektiv och hitta rätt väg.

Trots sin unga ålder hade Alexander redan en stark tro. Den hade vuxit fram under hans uppväxt och fördjupats under konfirmationstiden. Men det var först under den här perioden som tron verkligen blev en livskraft.

– Jag insåg att allt jag tar för givet – som att spela fotboll – egentligen är ett privilegium. Det har gjort mig tacksam för varje dag jag får göra det jag älskar.

En oväntad väg till Ekenäs

I februari 2023 lämnade Alexander FC Trollhättan i Sverige för att provspela under en helg med EIF. Det som skulle vara en helg blev snabbt en vecka, och kort därefter skrev han ett kontrakt med laget.

– Jag har inte ångrat det en enda dag. Jag trivs som fisken i vattnet här. Det finns en familjär känsla i klubben som jag uppskattar enormt.

Men trots den nya miljön och glädjen på planen skulle Alexander ställas inför ytterligare en stor prövning. I augusti 2024, under en match, började det smärta i höger knä – den här gången inte det opererade knät, utan det andra.

– Smärtan var inte outhärdlig, så jag spelade klart matchen. Jag tänkte att

det var något som skulle försvinna med lite is och vila, men smärtan blev värre.

Röntgen visade det han fasade för: korsbandet var av. En ny operation och lång rehabilitering väntade.

– Det var riktigt tufft att höra, men den här gången var jag mentalt starkare. Jag visste att jag skulle ta mig igenom det.

Stödet från Julia och tron som styrka

Alexander lyfter särskilt fram stödet från sin flickvän Julia, som varit en klippa under de svåra stunderna.

– Hon har funnits där när jag haft mina mörkaste stunder. Jag hade inte klarat det så här bra utan henne.

Med sin envishet och målmedvetenhet kastade han kryckorna bara fyra dagar efter operationen och började rehabiliteringen. Dag för dag, vecka för vecka. Nu, några månader senare, ser han resultaten.



LÄS MERA PÅ NÄSTA
UPPSLAG ➔



Alexander Leksell jobbar som hjälplärare i Seminarieskolan i Ekenäs. Förutom fotbollen ger jobbet honom en bra rutin och struktur i vardagen. Efter arbetsdagen i skolan väntar ett träningspass i gymmet.



Alexander Leksell ser fram emot säsongstarten i EIF i april. Efter månader av rehabilitering är han fast besluten att återvända till planen.

– Jag kan jogga och litar mer och mer på knät. Om allt går som planerat hoppas jag kunna vara tillbaka på planen när säsongen börjar i april.

Trots skadorna har han aldrig tvivlat på sin kärlek till fotbollen. Varje gång han går in på planen tackar han Gud för möjligheten att spela.

– Tron har burit mig genom allt det här. Den påminner mig om att det finns en mening med det jag går igenom, även om det är svårt att se i stunden.

Lagets hjärta

Alexander är inte bara en uppskattad spelare, utan också en viktig lagkamrat. Han beskriver fotboll som den ultimata lagsporten, där alla – oavsett om de spelar eller sitter på bänken – måste känna sig betydelsefulla.

– Jag försöker prata med alla, skämta och skapa en bra stämning. Det är viktigt att alla känner sig delaktiga, även de som inte får speltid.

”Tron har burit mig genom allt det här.”

Han ler brett när han beskriver hur han vill bli ihågkommen:

– Som den galne svensken som alltid försökte sprida glädje och energi.

För Alexander är omklädningsrummet en särskilt viktig del av fotbollslivet.

– Spelare som slutat saknar ofta två saker: adrenalin och för en match och gemenskapen i omklädningsrummet. Därför vill jag göra allt jag kan för att skapa en fantastisk atmosfär där.

Beroendet av adrenalin

Alexander beskriver kicken inför en match som något nästan beroendeframkallande.

– Det är en känsla av eufori, av att

allt inom dig är på väg att explodera. Man vill bara springa ut på planen och ge allt.

Med tiden har han också lärt sig att hantera motgångar, även om förluster fortfarande är svåra att acceptera.

– Det är det värsta jag vet att förlora, men man kan inte fastna i det. Efter matchen analyserar vi vad som gick fel och sedan är det fokus på nästa träning och match.

Framtiden på planen och bortom den

Med siktet inställt på april är Alexander fylld av hopp och förväntan. Men oavsett vad som väntar är han tacksam för resan som tagit honom hit.

– Varje motgång har gjort mig starkare, både som spelare och som människa. Jag vet att jag kan klara allt.

Med tro, envishet och kärlek som ledstjärnor fortsätter han sin resa – en resa som handlar om mycket mer än bara fotboll.

VÄLGÖRENHETSKONSERT

EN SALIG



2 MARS KL. 18 I EKENÄS KYRKA

MARGARETA PUIRAS FIRAR SIN 70-ÅRS DAG MED EN KONSERT!

Fritt inträde | Programblad 15 euro

ARTISTER:

Baltic Gospel Singers
Jenny Nyqvist-Streng & Kristoffer Streng
Pia Nygård
Annika Cleo & Ari Stockås
Päivi Viitanen & Jan Hellberg
Peregrinus-kvartetten (Jan Hellberg, Johan Westerlund, Åsa A. Westerlund, Åsa Westerlund)
Peter Öberg
Kantorerna i Ekenäsnejdens svenska församling

ÖVRIGA MEDVERKANDE: Anders Lindström

Intäkterna går till diakoniverksamheten vid Ekenäsnejdens svenska församling.

Diakonins uppgift – att stödja en meningsfull vardag

Vardagen utgör grunden i våra liv. För många av oss är den fylld av rutiner – arbete, familjeliv, fritidsaktiviteter och gemenskap. Det är ofta dessa vanor som ger struktur och mening. Men vad händer när rutinerna bryts eller när vardagen saknar innehåll? Hur påverkar ensamhet och livskriser människors liv? Och hur kan vi som samhälle och kyrka hjälpa till? Diakonin har en viktig roll i att stödja människor och skapa en meningsfull vardag.

VARDAGEN – EN TRYGG BAS

För den som lever med jobb och familj kan vardagen ibland kännas tråkig eller krävande. Men det är just de regelbundna rutinerna som ger en trygghet och energi att möta livets utmaningar. Att ha något att stiga upp till på morgonen, en arbetsplats att åka till eller måltider att dela med någon är inte självklart för alla. För dem som saknar dessa sammanhang kan vardagen bli ensam och tom – ett ideal att avundas.

När vi tappar de vanliga rutinerna kan livet förlora sin balans. Sjukdom, arbetslöshet, skilsmässa eller förlusten av en nära anhörig är exempel på livskriser som kan rubba vår vardag. Bara några dagars sjukfrånvaro kan få oss att känna oss utanför, och mer bestående förändringar kräver ofta att vi omdefinierar oss själva. Vem är jag nu? Vad ska jag fylla mina dagar med? Dessa frågor kan vara både svåra och energikrävande.

OFRIVILLIG ENSAMHET – ETT VÄXANDE PROBLEM

En av de största utmaningarna i dagens

samhälle är den ofrivilliga ensamheten. Den drabbar människor i alla åldrar och kan ha förödande konsekvenser för både psykisk och fysisk hälsa. Bland unga kan ensamhet leda till minskat självförtroende och i värsta fall marginalisering. Om ensamheten inte bryts riskerar studier och starten på vuxenlivet att bli lidande.

Hos den arbetsföra befolkningen kan ensamhet och depression leda till långa sjukskrivningar och förlust av arbetsgemenskap och ekonomi, vilket ytterligare förstärker den onda spiralen. Ju mindre man rör sig bland andra människor, desto högre blir tröskeln att bryta isoleringen – särskilt för dem som redan lider av ångest eller depression.

För den äldre befolkningen är ensamhet ofta ett resultat av att en livspartner blivit sjuk eller gått bort. Särskilt svårt är det för dem som lever med en partner som drabbats av minnessjukdom. Brist på transportmöjligheter eller fysiska hinder kan ytterligare isolera människor.

Forskning visar att ofrivillig ensamhet kan leda till allvarliga hälsoproblem, som hjärt- och kärlsjukdomar, demens och även cancer. Personer som ofta känner sig ensamma löper högre risk för depression och ångest.

DIAKONINS ROLL I ATT SKAPA GEMENSKAP OCH STÖD

Diakonin i vår församling arbetar aktivt för att motverka ensamhet och stödja dem som är i behov av hjälp. Vi erbjuder mötesplatser och verksamheter som hjälper människor att hitta



DIAKONIRESURSEN

Det finns många som känner sig ensamma. Känner du att du vill ge av din tid åt någon som behöver en vän att umgås med? Kom med i församlingens besökstjänst! Hör av dig till Daniela Lindgren på telefonnummer 044-755 36 04 för mer information.

gemenskap. Bland våra initiativ finns:

- Soppluncher i Tenala och Ekenäs – en enkel måltid som samlar människor kring mat och samtal.
- Eftermiddagskaffe i Snappertuna och Bromarv – en plats för samtal och samvaro.
- Gemenskapens vardagsrum i Ekenäs – en öppen mötesplats för alla. Vi gör även hembesök och har ett nätverk av besöksvänner som bidrar till att minska isolering. För många är dessa insatser en ovärderlig del av vardagen.

EKONOMISK NÖD OCH MATBANKEN

Den ekonomiska nöden är ett annat stort problem i dagens samhälle. Enligt Statistikcentralen levde 15,9 procent av finländarna – ungefär 873 000 personer – under risk för fattigdom eller social utestängning år 2022. Samma år hade 7,5 procent av hushållen svårt att få ekonomin att gå ihop, en ökning från 6,2 procent året innan. Sedan dess har arbetslösheten ökat och sociala förmåner försämrats.

Församlingens diakonala arbete möter detta behov genom Matbanken, som är öppen varannan vecka i Ekenäs och Tenala. Matbanken hjälper cirka 130 hushåll och erbjuder inte bara mat utan också ett sammanhang där man blir sedd och bemött med respekt.

Tack vare penningdonationer kan vi komplettera de matvaror vi får från butiker med inköpta varor. Genom samarbetet med Fynda och Emmaus kan vi även erbjuda kläder och andra förnödenheter till dem som behöver.

FRIVILLIGA – EN OVÄRDERLIG RESURS

För den som vill bidra finns det många möjligheter att bli en del av vårt diakonala arbete. Som frivillig kan du hjälpa till i Matbanken, arbeta i Fynda, bli kyrkvård eller besöksvän. Att vara frivillig ger inte bara möjlighet att hjälpa andra utan också en egen gemenskap och en känsla av meningsfullhet.

Det viktigaste vi kan ge är ett sammanhang, ett ställe och en gemenskap att gå till.

TEXT: CAROLA LUPANDER

*Var dag är en sällsam gåva,
en skimrande möjlighet.
Var dag är en nåd dig given
från himlen, besinna det!*

*Var morgon är nåd och ansvar
med löften och nya krav.
Var afton står klara stjärnor
och frågar dig vad du gav.*

*Var afton står fjärran stjärnor
i glans över dag som flytt.
Var morgon dig Herren kallar
och väcker din vilja på nytt.*

*Text Mads Nielsen 1917
Övers. 1984 av Harry Lindström*

Ingen kan göra allt, men alla kan göra någonting

TEXT OCH FOTO: TOVE HOLMSTRÖM

Sedan början av året har jag jobbat som frivillig på församlingens second hand Fynda för bistånd och mission. Jag har också tidigare hoppat in där och hjälpt bland annat under pandemin. Jag har alltid tyckt att arbetet som görs där är viktigt och meningsfullt.

Jag jobbar helst med bistånd och det arbete som görs för hjälpsändningarna till Lettland och Litauen. Men hela organisationen behövs: allt från donationer av snälla människor till att saker sorterar. En del av varorna går till försäljning i butiken, men största delen packas ner för att transporteras till behövande på landsbygden i Lettland och Litauen. Tack vare försäljningen kan dessa transporter finansieras. Varje månad går det också ett bidrag till Finska missionsällskapet.

Jag sa redan tidigt att jag gärna följer med på en biståndsresa för att med egna ögon få se vart hjälpen går. I augusti kom min möjlighet när jag fick åka med chaufförerna Larre Backman och Erik Kevin i den fullastade lastbilen till östra Lettland. Jag var med när vi packade lastbilen och när vi lastade av på de olika orterna.

Det krävs planering för att få så mycket som möjligt med. I lasten fanns allt från pannlappar och stekspadar till sängar och värmeelement.

DET VAR TIDIGT START på måndagsmorgonen från Ekenäs, sedan färja Helsingfors–Tallinn. Därefter 300 km med landsväg ner till Cesis, en stad

nordväst om Riga. Vi hade sällskap av en annan skåpbil med chaufförerna Sören och Guy. De åkte sedan till andra ställen med sina grejer. I Cesis bor Fynda-gänget alltid på samma hotell och det kan jag gott förstå. Damerna i receptionen tog emot oss som vänner. Även de har fått hjälp via Fynda när till exempel en av damernas bostad brann ner totalt.

Själva Cesis är en vacker liten stad med 18000 invånare. Inne i centrum är det fint och trivsamt men även där kan man i utkanterna av staden märka av fattigdomen.

EN STOR DEL AV FYNDAS HJÄLP går till östra delarna av Lettland och landsbygdsorter där fattigdomen är störst och arbetslösheten stor. Sedan Lettland gick med i EU har de fått hjälp med att bygga vägar, men på den sociala sidan är det stat och kommun som ska hjälpa. Där har först pandemin och sedan kriget i Ukraina (med extremt förhöjda gas- och elpriser) slagit hårt.

TISDAGEN VAR UTDELNINGSDAGEN. Vi åkte 200 km österut från Cesis till en stad som heter Lendzi. Då var vi bara 40–50 km från ryska gränsen. Höghuset som fanns där var från ryska tiden och många i väldigt dåligt skick. En del var inte ens bebodda. I byn fanns en väldigt liten butik där det fanns det mest nödvändiga.

Det tog inte länge efter att vi kommit dit så började det anlända 7–8 män och kvinnor som skulle hjälpa oss att lasta av. Tyvärr hade vi inget gemensamt språk men på deras gester

och miner såg vi att de var ivriga på att få se vad vi hade med oss den här gången. Rita, vår kontaktperson som pratar lite engelska, anlände. När hon såg Larre och Erik och hälsade på dem med en varm kram var det som när gamla goda vänner möts. Man såg att vi var välkomna.

Vi lastade av allt i en stängd skola. Där kunde personer hämta saker eller ut saker till sina klienter på landsbygden.

En verkligen eftertraktad grej nu inför vintern var de värmeelement som fungerar med bränsle vi hade med. När allt var avlastat och Larre bjudit alla som hjälpt till på choklad var det dags att åka vidare. Det var många tack vi fick med önskan att vi snart skulle komma tillbaka.

NÄSTA BY VI BESÖKTE var ny för oss men kontaktpersonen Aina kände Larre och Erik sedan tidigare. Hon hade jobbat på en internatskola som Fynda hjälpt men som nu lagts ner.

Barnfamiljerna i byn har det svårt. Så att få både kläder och skolmaterial och mycket annat är till stor hjälp. Välkommandet var också där varmt. Efter avlastningen vid byns samlingslokal blev vi bjudna på kaffe. Aina pratar just ingen engelska så hon hade sin son och svärdotter med sig som tolkade. Larre lovade komma tillbaka i oktober och då till exempel ha med sig vinterkläder och vinterskor.

FÖLJANDE STOPP var Adamova. Här håller Röda Korset på och bygger om en internatskola till ett boendecenter



för äldre. Hit har Fynda redan tidigare hämtat en hel del madrasser och sängkläder. Nu hade vi med några stora möbler.

De hoppas kunna öppna i början av 2025 med plats för 80 klienter. Över en gemensam lunch med de tre Röda Kors-anställda fick vi veta lite mer om framtiden. De hade redan sökt EU-stöd för några nya projekt. De vill förbättra förhållandena för barnen i regionen.

SISTA STOPPET FÖR DAGEN var precis innan vi var tillbaka i Cesis. Det var hos en familj med fyra barn. Den här gången hade vi inte så mycket med oss men vi hade en mycket viktig sak: en pojkykel med tre växlar! Pojken i familjen hade ingen cykel. Han hade väntat på oss hela dagen. När Erik tog ner cykeln från lastbilen och gav den till honom sken han som solen. Han cyklade sedan omkring på den så länge vi var där. Att se detta gjorde oss alla tre glada och varma i hjärtat.

Det var en lång dag med många upplevelser och intryck. Överallt blev vi mottagna med värme, vänlighet och tacksamhet. Skillnaderna i förhållandena mellan stad och landsbygd är ganska stor. På landet finns en stor arbetslöshet och fattigdom. Det sociala stödssystemet är inte lika omfattande som hos oss. Men de kämpar på och gör det bästa av det de har att tillgå. Resan gjorde åtminstone mig övertygad om att Fyndas arbete och bistånd behövs och har en stor inverkan på många människors liv. Både hos dem som får men även hos dem som får ge.



● Ekenäs | ● Tenala | ● Bromarv | ● Snappertuna

JANUARI

26.1 TREDJE SÖNDAGEN EFTER TRETTONDAG - JESUS VÄCKER TRO

- Kl. 10 Ekenäs kyrka
- Kl. 12 Snappertuna kyrka. Högmässa.
- Kl. 18 Tenala kyrka. Kvällsmässa.

FEBRUARI

2.2 KYNDELSMÄSSODAGEN - KRISTUS - VÄRLDENS LJUS

- Kl. 10 Ekenäs kyrka. Festmässa. Församlingen 10 år. Festligt kaffe i Ekenäs församlingshem efteråt.

9.2 FEMTE SÖNDAGEN EFTER TRETTONDAG - TVÅ SLAGS SÅDD

- Kl. 10 Ekenäs kyrka
- Kl. 11 Ekenäs församlingshem. Familjekyrka.
- Kl. 12 Snappertuna kyrka. Kyrkkaffe efteråt.

16.2 SEPTUAGESIMA - DEN OFÖRTJÄNTA NÅDEN

- Kl. 10 Ekenäs kyrka
- Kl. 12 Bromarvs kyrka
- Kl. 18 Tenala kyrka. Kvällsmässa.

23.2 SEXAGESIMA - SÅDDEN AV GUDS

- Kl. 10 Ekenäs kyrka

MARS

2.3 FASTLAGSSÖNDAGEN - GUDS KÄRLEKS VÄG

- Kl. 10 Ekenäs kyrka
- Kl. 10 Tenala kyrka
- Kl. 12 Snappertuna kyrka
- Kl. 12 Bromarvs kyrka

5.3 ASKONSDAGEN

- Kl. 19 Ekenäs kyrka. Kvällsmässa.

9.3 FÖRSTA SÖNDAGEN I FASTAN - JESUS SEGRAR ÖVER FRESTELSERNA

- Kl. 18 Ekenäs kyrka. Stenmässa.
- Kl. 12 Snappertuna

16.3 ANDRA SÖNDAGEN I FASTAN - BÖN OCH TRO

- Kl. 10 Ekenäs kyrka
- Kl. 12 Bromarvs kyrka
- Kl. 18 Tenala kyrka. Kvällsmässa.

23.3 MARIE BEBÅDELSEDAG

- Kl. 10 Ekenäs kyrka. Konfirmation.
- Kl. 12 Snappertuna kyrka
- Kl. 16 Tenala kyrka. Musikandakt.

30.3 MIDFASTOSÖNDAGEN - LIVETS BRÖD

- Kl. 10 Ekenäs kyrka. Kyrkoherde Anders Lindströms avslutningshögmässa. Fest med lunch i Ekenäs församlingshem efteråt.

6.4 FEMTE SÖNDAGEN I FASTAN - GUD MIN TILLFLYKT

- Kl. 10 Ekenäs kyrka. Konfirmation.
- Kl. 16 Snappertuna kyrka. Musikandakt.

13.4 PALMSÖNDAGEN - ÄRANS KONUNG PÅ FÖRNEDRINGENS VÄG

- Kl. 10 Ekenäs kyrka
- Kl. 11 Ekenäs församlingshem. Familjekyrka.
- Kl. 10 Tenala kyrka

- Kl. 12 Bromarvs kyrka

14.4 ANDAKT I STILLA VECKAN

- Kl.19.30 Ekenäs kyrka

15.4 ANDAKT I STILLA VECKAN

- Kl.19.30 Ekenäs kyrka

16.4 ANDAKT I STILLA VECKAN

- Kl.19.30 Ekenäs kyrka

SKÄRTORSDAGENS NATTVARDSGUDSTJÄNST

17.4 SKÄRTORSDAG - GEMENSKAP KRING NATTVARDEN

- Kl. 18 Bromarvs kyrka
- Kl. 18 Snappertuna kyrka
- Kl. 19.30 Ekenäs kyrka
- Kl. 20 Tenala kyrka

18.4 LÅNGFREDAG - EN GUDSTJÄNST KRING KORSET

- Kl. 10 Ekenäs kyrka
- Kl. 10 Tenala kyrka. Berättelsen om Jesu lidande och död.

19.4 PÅSKLÖRDAG - FRÅN MÖRKER TILL LJUS

- Kl. 23 Ekenäs kyrka, påsknattsmässa

20.4 PÅSKDAGEN - KRISTUS ÄR UPPSTÅNDEN

- Kl. 10 Ekenäs kyrka
- Kl. 10 Tenala kyrka
- Kl. 12 Snappertuna kyrka
- Kl. 13 Bromarvs kyrka

21.4 ANNANDAG PÅSK - MÖTET MED DEN UPPSTÅNDNE.

- Kl. 18 Ekenäs kyrka. Kvällsmässa.

27.4 FÖRSTA SÖNDAGEN EFTER PÅSK - UPPSTÅNDELSENS VITTEN

- Kl. 10 Ekenäs kyrka

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 högmässa.
- **DU KAN PERSONLIGEN** ta kontakt med någon anställd gällande förbön eller vända dig direkt till förbönsgruppen i Ekenäs (carita.englund@gmail.com).

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/kyrkansamtalstjanst>



Stort tack!

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.



Läs mera!

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

EKENÄS KYRKA

EKON FRÅN ITALIEN

Lördag 1.2 kl. 16. Sibelius-Akademiens symfoniorkester & Olari Elts. Sibelius-Akademiens symfoniorkester framför musik under ledning av kapellmästaren Olari Elts. På programmet Schuberts Ouvertyr i C-dur, Stravinskij's Pulcinella och Mendelssohns italienska symfoni nr 4. Biljetter: 30 euro. Biljetter för medlemmar i Ekenäs konsertgarantiförening: 25 euro. Biljettförsäljning vid dörren och i M Broman Ekenäs från 20.1.

EN STUND AV TRÖST

Torsdag 6.2 kl. 18.30. Musik och meditation. Annika Cleo & Anders Lindström. Fritt inträde.

BAROCKKONSERT PÅ DRAGSPEL

Lördag 8.2 kl. 17. Markus Sjöholm håller en dragspelskonsert med klassisk musik från 60-, 70- och 80-talen. Tre preluder av tangons förnyare Astor Piazzolla, Spiegel im Spiegel av Arvo Pärt, Variationer i moll av Lasse Pihlajamaa, en svit för dragspel av musikforskaren och kompositören Erkki Salmenhaara samt klassikern Partita nr 1 av Vladislav Zolotarjov. Fritt inträde. Under konserten samlas medel till förmån för Gemensamt Ansvar 2025.

EN SALIG RÖRA

Söndag 2.3 kl. 18. Margareta Puiras firar sin 70-års dag med en välgörenhetskonsert. Intäkterna går till diakoniverksamheten vid Ekenäsnejdens svenska församling. Baltic Gospel Singers, Jenny Nyqvist-Streng & Kristoffer Streng, Pia Nygård, Annika Cleo & Ari Stockås, Päivi Viitanen & Jan Hellberg, Peregrinus-kvartetten (Jan Hellberg, Johan Westerlund, Åsa A. Westerlund, Åsa Westerlund), Peter Öberg. Övriga medverkande: Anders Lindström

EN STUND AV TRÖST

Torsdag 6.3 kl. 18.30. Musik och meditation. Annika Cleo & Anders Lindström. Fritt inträde.

GIRLS'N QVINNS

Lördag 8.3 kl. 18. Konserten är den första av de jubileumskonserterna som kören ger under år 2025 för att fira att kören fyller tjuugo. Ungefär halva konserten är en Mariahyllning med flera varianter av Ave Maria-sånger. Det övriga programmet lyfter fram livets mångfald, systemskap och glädje. Dirigent: Monica Henriksson. Fritt inträde, programblad 20 euro.

BABY- OCH KNATTEKONSERT

Onsdag 19.3 kl. 10. Vi erbjuder en svängig konsert för familjens allra minsta i sällskap av en vuxen. Syskon under skolåldern är också välkomna med. Vi bjuder på något smått att äta. Anmäl hur många som deltar från din familj till Iselin 044-7553611 senast 17.3.

TENALA KYRKA

MUSIKANDAKT

Söndag 23.3 kl. 16.

SNAPPERTUNA KYRKA

MUSIKANDAKT

Söndag 6.4 kl. 16.



EKENÄSNEJDENS
SVENSKA
FÖRSAMLING

KÖRER

KYRKOKÖREN (EKENÄS)

Torsdagar kl. 18-20 i Ekenäs församlingshem. Start **16.1.2025**. Körledare Sofia Lahti, tfn 044-755 3634.

KYRKOKÖREN (TENALA)

Tisdagar kl. 18.30 i Tenala församlingshem. Start **21.1.2025**. Nya sångare välkomna med! Körledare Sofia Lindén, tfn 044-755 3600.

ALLSÅNGSGRUPP (EKENÄS)

Första torsdagen i månaden kl. 14-15 i Ekenäs församlingshem. Start **9.1.2025**. Körledare Sofia Lahti, tfn 044-755 3634.

VOX ARONI

Vokalensemble 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.



Stöd för ungdomars framtid

År 2025 stärker insamlingen Gemensamt Ansvar ungdomars möjligheter att drömma och bygga en trygg framtid. Ungdomars framtidstro är avgörande, eftersom den ger dem tillit till sina egna möjligheter. Utan jämlika förutsättningar delas samhället upp i ojämlikhet, där vissa har möjligheter och andra inte.

I Finland stöder Gemensamt Ansvar Finlands Scouters nationella verksamhet. De insamlade medlen används bland annat för att undanröja ekonomiska hinder, så att så många ungdomar som möjligt kan delta i scoutverksamhet, såsom läger och utflykter, samt skaffa nödvändig utrustning. Dessutom utvecklas nya sätt att nå ungdomar som ännu inte har en meningsfull fritidsaktivitet. På detta sätt stärks gemenskap, emotionella färdigheter, säkerhet och förståelse för mångfald.

En del av medlen går till evangelisk-lutherska församlingar för att stötta ungdomar i det egna området samt för annan lokalt utförd social hjälpverksamhet för de mest utsatta.

Internationellt stöder Gemensamt Ansvar Kyrkans Utlandshjälps katastroffond, som erbjuder livsviktigt stöd i världens krisområden. Med insamlade medel möjliggörs till exempel fortsättning av ungdomars skolgång i krisområden och förbättras deras förutsättningar för en trygg och hoppfull framtid.

Mera information: yhteisvastuu.fi/sv



GE ETT BIDRAG

Ekenäsnejdens svenska församling
Gemensamt Ansvar-insamling

MobilePay: 51197.

På nätet: www.gemensamtansvar.fi/ekenasnejden.

Girering:

Aktia FI182 4055 0010 4148 41
Nordea FI16 2089 1800 0067 75
OP FI14 5000 0120 2362 28

Använd referensnummer 305077

Riksomfattande insamling

• MobilePay: 85050

• Skicka sms till 16588 och skriv i meddelandet APU20 (20 euro), APU30 (30 euro)

• Girering

Aktia FI182 4055 0010 4148 41
Nordea FI16 2089 1800 0067 75
Osuuspankki FI14 5000 0120 2362 28
Mottagare: Gemensamt Ansvar

Referensnummer: 309002

Gemensamt
Ansvar

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

Gemensamt Ansvar

Tid för eftertanke och hållbarhet

Fastan är en tid för enkelhet och eftertanke. Ekofastan inbjuder oss att stanna upp och reflektera över hur vi kan ta bättre hand om skapelsen. Genom små förändringar i våra dagliga val kan vi tillsammans bidra till att bromsa klimatförändringarna och minska klimatångesten.

Fastetiden följer kyrkoårets rytm och uppmanar till stillhet, koncentration och förberedelse inför påsken. Det är en tid för självprovning och gemenskap, då vi kan utforska vad det innebär att leva mer medvetet och ansvarsfullt.

Ekofastan lanserades år 2012 och har sedan dess inspirerat många finländare. Kampanjen vill uppmuntra till måttfullhet, ansvarstagande och en fördjupad relation till naturen.

Ekofastan 2025

Nästa Ekofasta-kampanj pågår 5 mars–19 april 2025. På 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 hoppingivande berättelser som visar att förändring är möjlig.

Följ Ekofastan på sociala medier under taggen #ekofasta. Där får du tips, inspiration och ord som ger hopp. Ta chansen att under dessa sju veckor utmana dig själv att förändra din vardag för en hållbarare framtid!



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:

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

Liselott Ekman

044-755 3627
liselott.ekman@evl.fi

BARN OCH FAMILJ

DAGKLUBBAR

Dagklubbar för 2-5-åringar (barn födda 2020-2023) **måndagar kl. 9-12** i Ekenäs klubbtrymme och ute vid sandlådan. Vi leker, sjunger, pysslar och bekantar oss med olika bibelberättelser på barnens villkor. Finns lediga platser! För mera information kontakta Iselin. Välkommen med!

FAMILJECAFÉER

Familjecaféerna med fri samvaro och lek, något smått att äta och sporadiska sångstunder **kl. 9.30-11.30**:

- **onsdagar** i Ekenäs klubbtrymme
- **fredagar** i Österby församlingshem

Följ med vår annonsering för mera information om vårens träffar i Snappertuna prästgård.

Anmäl hur många som deltar från din familj senast onsdagen innan till Iselin. Om det finns intresse bland småbarnsfamiljer att träffas i Tenala så ta kontakt med Iselin!

FAMILJEKVÄLLAR

med fri lek, pyssel, andakt och kvällsmål följande onsdagskvällar:

- **19.2 kl. 17.30-19.30** i Österby församlingshem
- **2.4 kl. 17.30-19.30** i Ekenäs klubbtrymme/caféet

Meddela hur många som deltar från din familj senast måndagen innan till Iselin!



Familje **KYRKA**
MED LUNCH

Söndag 9.2 kl. 11
 Söndag 13.4 kl. 11 Påskfamiljekyrka
Ekenäs församlingshem

Anmälningar senast onsdagen innan till Iselin, tfn 044-755 36 11



Baby- & knattekonsert

onsdag 19 mars kl. 10-11.30
Ekenäs kyrka

Vi erbjuder en svängig konsert för familjens allra minsta i sällskap av en vuxen. Syskon under skolåldern är också välkomna! Vi bjuder på något smått att äta.

Anmäl hur många som deltar från din familj till Iselin 044-7553611 senast 17.3.



Barnpassningsklubben

TORSDAGAR KL. 9-12

Vi erbjuder:

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

ANMÄLNINGAR SENAST KL. 12 DAGEN INNAN

044-755 36 11

Ekenäs församlingshem, klubbtrymmet, Larssonsv.1

Pyssla med återvunnet material

I de flesta hem finns det saker som vi ser som skräp. Men vad vi kallar skräp kan också vara en skatt – perfekt för att skapa något nytt och användbart! Här kommer några enkla idéer för att förvandla återvunnet material till praktiska och roliga prylar.

BYLINE?

GARAGE AV TOARULLAR

Samla ihop tomma toalettpappersrullar, tejpa ihop dem och placera dem i en låda. Plötsligt har du ett smart garage för småbilar! Perfekt för att hålla ordning i barnrummet.

PENNSTÄLL AV MJÖLKKARTONGER OCH TYG

Klipp av en ursköld mjölkkartong, och klä den med tygrester – kanske från ett gammalt klädesplagg du ändå tänkt slänga. Limma fast tyget, och du har ett stilrent och hållbart pennställ!

BOWLINGKÄGLOR AV YOGHURTFLASKOR

Har ni små tomma yoghurtflaskor hemma? De kan enkelt bli bowlingkäglor! Dekorera dem om ni vill, eller behåll dem som de är. Använd en tennisboll som bowlingklot och starta en rolig match hemma.

VAD MER KAN DU SKAPA?

Titta dig omkring – vad har du hemma som kan förvandlas till något kreativt och användbart? Låt fantasin flöda och gör något unikt av sådant du redan har!



Hur kan vardagen bli roligare?

Det undrade jag en grå och trist måndagseftermiddag, så jag frågade experterna på området – barnen! Här är de allra bästa tipsen från Ebba, Tristan, Alwa, Theo och Linnea. Spoiler: Det handlar om allt från björnar till chips!

BARNENS BÄSTA TIPS

FILMFEST med snacks – Se på film och mumsa på chips och godis.

LEK med en kompis – Allt är roligare med en vän, oavsett om ni leker tafatt eller bygger kojor.

SIMHALLSÄVENTYR – Plaska, dyka och åka vattenrutschbana. En heldag av vattenkul!

HUNDPROMENAD – Har du ingen egen hund? Låna en! Ring någon som har hund och fråga om du får gå en sväng med deras hund.

LYXIG MATPAUS – Burgare, slush, glass – det goda i livet kan göra vilken vardag som helst till fest.

BAKA OCH BJUDA – Kaka + granne = succé! Baka något gott och överraska grannen. Garanterat glädje för båda!

BYGG STORT MED LEGO – Skyskrapor, rymdskepp eller ett helt slott. Med lego är allt möjligt.

PUSSELDAGS – Förvandla bordet till ett stort mysterium där varje bit är en ny upptäckt.

PARKEN KALLAR – En stor park som Puuhapark eller Lejonparken är som en enda stor lekdröm.

ÄVENTYR TILL HAVS – En tur med Viking Line är alltid skoj!

STÄDA FÖR ATT LEKA – Jo, faktiskt! Efter en rejäl städning blir det mycket roligare att leka, säger barnen. (Testa själv!)

VILDA UPPTÄCKTER I SKOGEN – Ge er ut i skogen och spana efter vilda djur. Vem vet, kanske dyker en björn eller hjort upp?

SOMMARKUL – På sommaren är det bara att njuta. Sola, bada och samla fina minnen.

SKOGSMYS med varm dryck – Ta med termos med kakao eller te och lite kex. Varm dryck + skogen = bästa utflykten!

Så, där har ni det – barnens recept på en roligare vardag. Vilket tips ska du testa först?



Ebba, Tristan, Alwa, Theo och Linnea tipsar om roliga saker att göra.



Bygg en snögubbe – alltid lika roligt!

SKOLBARN

KLUBBAR

Vi erbjuder klubbar för barn i skolåldern inom församlingens område. Det är gratis att delta i klubbarna! Församlingens hjälpledare eller ungdomsarbetsledare leder klubbarna. Programmet varierar, men innehåller till exempel lekar, pyssel, spårningar och andakter. Närmare information om dagar och klockslag finns på www.ekenasnejdensforsamling.fi

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.

DOWN STAIRS I TENALA

Ungdomarnas lokal Down Stairs i Tenala församlingshem har öppet **torsdagar kl. 15-18**. 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.

KONFIRMANDER

Vi firar Ung gudstjänst **onsdag 29.1 kl. 18** i Ekenäs kyrka. Samling i Kulan efteråt med något smått att äta och dricka.



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

TIDSBESTÄLLNING:

tis och tors kl. 9-10
ons kl. 13-14
Tfn: 044-723 82 81
E-post: raseborgfrgc@evl.fi

BESÖKSADRESS:

Orkdalsvägen 6, bost. 2
10420 Skuru

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.

DIAKONI- OCH MISSIONSKRETSAR

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.

DIAKONI- OCH MISSIONSKRETSEN i församlingshemmet i Ekenäs **tisdagar kl. 13-14.30: 21.1, 4.2, 18.2, 4.3, 18.3, 1.4, 15.4, 29.4**. Terminsstart 7.1. Vi syr Moder Teresa-filtar, tar del av nyheter från våra understödsprojekt och läser högt. Kontaktperson: Carola Lupander tfn 040-839 67 33.

KENYA-MISSIONSKRETSEN i församlingshemmet **varannan torsdag udda veckor kl. 14-15.30**. Terminsstart 16.1. Kontaktperson: Sofia Lindén tfn 044-7553600.

TENALA MISSIONSKRETS i Tenala församlingshemmet, nedre våningen **varannan tisdag kl. 13-15: 28.1, 11.2, 25.2, 11.3, 25.3, 8.4, 22.4**. Vårstart 14.1. 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.

SECOND HAND FYNDA FÖR BISTÅND & MISSION

Fyndta 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





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:

- Björknäsgratan 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

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 Björknäsgratan 29-31 i Ekenäs. Terminsstart 13.1.2025.

KVINNOKVÄLL - KVINNOKRAFT

En öppen grupp för kvinnor som vill dela livserfarenheter med varandra. En trevlig kväll med en bit mat, inbjuden gäst och härlig samvaro. Träff **torsdag 6.3. kl. 18-20** Stora prästgården i Karis. "Minnen från min barn- och ungdom i Ukraina; språk, kultur, mat och traditioner". Gäst: Anna Sindikayeva. För matens skull ber vi om anmälningar senast torsdagen veckan innan nästa träff till Jeanette Kämpe, tfn 019 279 3000 (må-to kl. 9-13, fredagar stängt). Priset för maten är 5 euro. Arr. Ekenäsnejdens svenska församling och Karis-Pojo församling.

KARLAGRUPPEN

En grupp för karlar i alla åldrar. Vårens träffar: **Onsdag 26.2** bekantar vi oss med Hangö kyrka **kl. 15.30**. Har du bil så ta gärna någon annan med. Ett par bilar startar från Rådhusstorget kl. 15. **Onsdag 26.3:** Följ vår annonsering för närmare information om vårens träffar.

SKATTLETARNA

En öppen diskussionsgrupp kring bibeltexter. **Torsdagarna 20.2, 27.3, 10.4 kl. 12.30** i Tenala församlingshem.

SOLKRANSEN

Vi sticker och virkar för välgörande ändamål. Välkommen med! Träff i Kulan (ungdomslokalen under pastorskansliet) **varannan tisdag kl. 17.30-19**. Terminsstart **7.1.2025**. Kontaktperson: Carola Lupander tfn 040-8396733.

NY GRUPP

En öppen grupp för vuxna (~20-65 år) som söker gemenskap och andlighet. Du behöver inte vara van vid kyrkan. Vi träffas **varannan torsdag kl. 12-14** från och med **6.2** i Matbanken på Björknäsgratan 29-31. Vi äter en enkel lunch tillsammans. För eventuella frågor kontakta Daniela 044-7553604.

STÖDGRUPP FÖR MINNESSJUKA OCH NÄRSTÅENDE

Träff en gång i månaden: **måndagarna 10.2, 10.3, 7.4 och 12.5 kl. 14-15.30** i Ekenäs församlingshem, Larssonsv. 1. Gruppen är ett samarbete mellan församlingen och Nylands Minneslots. För närmare info ring minnesskötare Petra Karjalainen 0400-321239.

FÖRBÖNSGRUPPEN

Träff **varannan torsdag kl. 10** (alltid udda veckor) för att be för olika förbönsämnen. Terminsstart **16.1.2025**. Är det något du vill att vi ber för? Ta i så fall kontakt eller skriv ditt böneämne och lämna in det på pastor-

MÖTESPLATSER FÖR VUXNA

skansliet i Ekenäs. Märk kuvertet med "Förbönsgruppen". Du kan också skicka e-post till ekenasnejdens.forsamling@evl.fi eller lämna ditt förbönsämne på vår webbsida. Vi behandlar alla böneämnen konfidentiellt. Ta kontakt om du vill delta i gruppen. Kontaktperson: Carita Englund, tfn. 044-269 10 00.

BOKSLUKARNA

En öppen grupp av människor som läser mycket och som gärna får dela med sig av sina läsoplevelser. Gruppen samlas följande gånger under våren i Ekenäs församlingshem: **Onsdag 29.1 kl. 17.30-19, onsdag 26.2 kl. 17.30-19, onsdag 26.3 kl. 17.30-19**.

EFTERMIDDAGSKAFFE

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.

BROMARV

Eftermiddagskaffe i församlingshemmet **onsdagar kl. 13-14.30 kl. 12.2, 12.3, 9.4**. Vi ordnar vid behov skjuts för dem som

bor i Bromarv-Tenalaområdet. Kontakta Daniela senast måndagen innan.

SNAPPERTUNA

Eftermiddagskaffe i församlingshemmet **torsdagar: kl. 13.30-15.20.2, 20.3** (jubilarfest), **24.4**. Vi ordnar skjuts vid behov. Kontakta Carola senast tre dagar innan.

TENALA

BÖNEKRETSEN

i Tenala församlingshems nedre våning (ingång via diakonkansliet). Träff **onsdagarna 12.2, 12.3, 16.4, 14.5 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 Meri Yliportimo per tfn 044-755 3601 eller e-post: meri.yliportimo@evl.fi. Du får vara anonym om du vill men vi som ber har också tystnadsplikt.

SKATTLETARNA

En öppen diskussionsgrupp kring bibeltexter. **Torsdagarna 20.2, 27.3, 10.4 kl. 12.30** i Tenala församlingshem.

JUBILARFESTER

Vi ordnar jubilarfester i Ekenäs och Snappertuna under våren. Du som fyller eller har fyllt 75 år, 80 år, 85 år, 90 år, 95 år eller mera under år 2025 får en personlig inbjudan per post till jubilarfesten.

FÖRSAMLINGSUTFÄRDER

Välkommen med på utfärd till **Klostret Pokrova** i Jorvas i Kyrkslätt **6.5**. Vi får en guidad tur i klostret med trädgård. På hemvägen stannar vi vid Hagalandet. Pris: 60 euro. I priset ingår bussresan, guidning och lunch. Anmälningar senast 25.4. Telefonnummer: 044-755 36 19, kl. 12-14. Övriga tider per textmeddelande. Bindande anmälan.

I juni åker vi på utfärd till **Sankt Henriks ekumeniska konstkapell** i Hirvensalo i Åbo. Därefter åker vi till Nådendal där vi äter lunch, besöker Gullranda och Nådendals kyrka.

Följ vår annonsering i Etelä-Uusimaa och Västra Nyland för närmare information om utfärderna.

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 **kl. 12-14!** Stanna gärna kvar och umgås. Vi är på plats till kl. 14. Vårens soppor: **29.1, 12.2, 26.2, 12.3, 26.3, 9.4, 23.4, 7.5.**

TORS DAGSSOPPA i Tenala
Välkommen till måltidsgemenskap i Tenala församlingshem **varje torsdag kl. 11.** Dörren öppnas för gemenskap **kl. 10.** Vårens soppor är **9.1-15.5.**

Enkel, god mat för vardagen



I KÖKET MED

Meri

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

Efter julen är det skönt att landa i vardagen. Linsgryta är ett perfekt exempel på vardagsmat när den är som bäst. Den har enkla ingredienser, är enkel att laga och är riktigt god. Det finns otaliga variationer på linsgrytor. Själv brukar jag använda det som finns hemma – det är ett utmärkt sätt att ta vara på grönsaker och rotfrukter. Den här gången fick det bli en enkel variant med tomater, lök och lite chili.

MERI YLIPOORTIMO, KAPLAN VID EKENÄSNEJDENS SVENSKA FÖRSAMLING

LINSGRYTA

4 dl röda linser (1 dl per portion)
1 gul lök
vitlök efter smak, hackad eller pressad.
tomater, chili eller andra grönsaker/rotsaker
7 dl-1l grönsaks- eller kycklingfond/buljong
400 g krossade tomater
1-2 msk tomatpuré
spiskummin, paprika, örter och curry efter egen smak
salt och peppar
matolja till stekning



Gör så här:

- Skär tomater och chili (eller andra valfria grönsaker och rotfrukter) i mindre bitar.
- Hetta upp lite olja i en kastrull och fräs lök, vitlök och chili tills de mjuknar.
- Lägg i de färska tomaterna och krydda efter smak. Låt allt steka ihop en kort stund.
- Rör ner krossade tomater och en klick tomatpuré.
- Häll i kyckling- eller grönsaksfond/buljong och låt allt koka upp.
- Skölj linserna noggrant under kallt vatten och tillsätt dem i kastrullen.
- Sänk värmen och låt grytan sjuda i minst 15 minuter, eller tills linserna är mjuka. Har du mer tid, låt den koka i cirka 40 minuter. Tillsätt mer vätska vid behov.
- Smaka av med salt och peppar innan servering.
- Njut av grytan tillsammans med ris, färskt bröd eller någon annan favorit.





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 19.10.2024–13.1.2025.

DÖDA

Viva Alexandra Fredriksson	16.10.2024
Gert Oskar Johansson	28.10.2024
Sonja Beanita Ingeborg Falk	29.10.2024
Torsten Harald Lindqvist	29.10.2024
Nils-Henrik Björklöf	29.10.2024
Sven-Olof Mikael Nyberg	3.11.2024
May Gretel Linnea Taipale	1.11.2024
Ingeborg Charlotte Gustafsson	6.11.2024
Tor-Björn Lundström	8.11.2024
Timo Rainer Westerlund	9.11.2024
Göta Maria Ingegärd Eneback	10.11.2024
Christel Margareta Grönholm	14.11.2024
Ea Marianne Asplund	17.11.2024
Christina Elisabet Holmström	22.11.2024
Krister Bo-Erik Grahn	22.11.2024
Erik Vilhelm Öblom	23.11.2024
Ole Hilding Nyström	24.11.2024
Charles Ragnvald Fagerholm	24.11.2024
Greta Maria Holmström	27.11.2024
Brita Maria Johansson	1.12.2024
Eva-Maria Nordlund	2.12.2024
Torsten Emil Gabrielsson	4.12.2024
Marita Elisabet Lindgren	6.12.2024
Ulf Krister Vilhelm Forsström	7.12.2024
May Alice Sundell	9.12.2024
Gustaf Artur Rehn	15.12.2024
Henry Åke Bernhard Lindqvist	17.12.2024
Nellie Maud Henriksson	18.12.2024
Nina Lovisa Lindström	26.12.2024
Åke Einar Schönberg	27.12.2024
Rolf Erik Mietala	28.12.2024
Kaja Hillevi Sainio	28.12.2024
Karl Ivar Svartström	2.1.2025
Ulla-Stina Malmström	2.1.2025
Jan-Christer Wiander	2.1.2025
Ann-Mari Elisabet Hägert	4.1.2025

DÖPTA

Maya Linnea Maria Lindholm	9.11.2024
Alva Amanda Hägglund	10.11.2024
Jonathan Mikael Johannes Sundström	16.11.2024
Viggo Carl Valdemar Lindholm	23.11.2024
Albin Dante Viking Westerlund	7.12.2024
Xenia Everette Karla-Maria Råstedt	21.12.2024
Emil Vilhard Järviö	4.1.2025
Louie Karl Florian Enberg	5.1.2025
Iris Marita Elisabeth Schrey	11.1.2025

VIGDA

Robin Frans Christian Nordström och Annika Camilla Puustinen	15.11.2024
Henrik Mikael Wikström och Eerika Iida-Sofia Siponen	30.11.2024



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/slaktutredning:
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

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
FÖRSAMLINGSPASTOR Lars van der Heeg 044-508 1527 lars.vanderheeg@evl.fi
KANTOR (B) Inkeri Aittola 044-755 3628 inkeri.aittola@evl.fi
KANTOR (C) Sofia Lahti 044 755 3634 sofia.lahti@evl.fi
KANTOR (C) Sofia Lindén 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 Svensberg
044-755 3638
charlotta.svensberg@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)	019-241 1540
Ekonomidirektör Christer Lindvik	0400-488 374
Gravärenden/kremering Charlotta Laukkanen (chef för begravnings- väsendet)	0400-540 022
Mikaela Suoniemi (församlingsträdgårdsmästare)	040-523 1648
Ramsdals lägergård Yvonne Österlund (värdinna)	019-244 8015
Österby församlingshem	044-501 5930
	044-755 3614

www.raseborgsforsamlingar.fi

Larssonsv. 1, 10600 Ekenäs

christer.lindvik@evl.fi

charlotta.laukkanen@evl.fi

mikaela.suoniemi@evl.fi

Ramsdal, 10820 Lappvik

Rusthållsgr. 2, 10620 Ekenäs

Mitt liv som Nylandsbjörk

Så har det hänt. Jag har frivilligt gjort något jag inte visste skulle ske, trots att någon i min släkt gjort det varje generation. Likt miljoner sinom miljoner människor har jag plötsligt bytt hemland och nyss firat min första jul här i Nyland (sic!).

Allt var nytt men också som igår med samma språk och sånger, samma smaker och dofter, bland bekanta skogar och stränder. För mig har flytten varit enkel, för andra har den varit besvärlig. Vardagen brister lätt.

Ibland omtalas Jesus som flykting eftersom de flydde till Egypten undan Herodes. I Egypten bodde cirka 200 000 judar så kanske kändes det ändå som hemma, kanske inte, men på flykt var de i vilket fall.

Vardagen har alltid byggt på att människor, tankar, smaker och tro kan migrera. Vår kristna tro bygger ju på att Gud flyttar till oss, därför orkar vår tro bära paradoxer: I Guds nåd kan vi våga släppa det gamla utan att glömma eller fastna och i stället bli ”den vi alltid varit och velat bli”.

*Tänk att få resa nånstans
när man klättrar i en björk.
Att få famna stammen vit
och gripa grenar svarta,
upp in mot drömmen
tills trädet inte orkar leka längre
utan böjer sig vänligt ner
för att släppa av mig.
Tänk vad skönt att samtidigt
få resa bort och komma hem
Jag skulle gärna
gunga mig genom livet
i en drömmande björk.
(Fritt ur *Birches* av Robert Frost)*

LARS VAN DER HEEG,
FÖRSAMLINGSPASTOR