

Mitt i livet

Bromarv + Ekenäs + Snappertuna + Tenala

Ekenäsnejdens svenska församling 2 • 2023

SOMMAR

Tema:

Längtan

- *Längtan och förnöjsamhet* s. 6-7
- *Vägen till längtans källa* s. 8-9
- *Att längta och att drömma* s. 10-12

s. 19

Vår nya ricksha

s. 23

Sommarmusik
i Ekenäsnejden

s. 32

Sommarläckerheter
- recept

s. 36

MANNA

- om egentid

Barnens sidor s. 24-27

REDAKTÖRENS RUTA

OM NÅGON SKULLE FÅ FÖR SIG att räkna hur många gånger vi använt ordet längtan på de här 36 sidorna så skulle hen kanske bli förvånad, för de är många. Men från redaktionens sida ett medvetet val – temat för det här numret stavas *LÄNGTAN*.

Vår, och varje mänskas, längtan är verklig. Den handlar om det som vi önskar och hoppas på. Om det vi saknar, eller väntar på. Eller behöver.

Perspektivet på vars och ens längtan kan variera stort. Jag bjuder dig att ta del av skribenternas olika infallsvinklar. Känn igen dig! För vi är lika mycket lika som olika.

Vi bjuder också på en glimt från Jerusalem där skribenten tillbringat några höstmånader som volontär. Läs hennes korta berättelse på sid. 14–15.

Ta också del av, och pröva kanske på, två recept på sommarlackerheter (sid. 32) och läs om kantorns tankar om favoriterna bland våra sommarpsalmer (sid. 22).

INFÖR SOMMARSÅNGEN presenterar vi några nyheter i verksamheten. Det ålderslösa sommarcaféet *Café 0-100* erbjuder både

eftermiddagskaffe och -saft, umgänge över åldersgränserna och program. Här är det tänkt att småbarn och äldre kan göra något tillsammans. Välkommen att delta fördomsfritt! Om caféet kan du läsa litet mera på sid. 5 och 28.

En annan nyhet är den nyanskaffade *rickshan* (cykel med soffa) som finns till för dem som har svårt att ta sig ut på egenhand eller annars känner sig isolerade och ensamma. Om *rickshan* berättar vi utförligare på sid. 19 där vi också nämner en tävling. *Rickshan* behöver nämligen ett namn och vem som helst kan lämna in ett namnförslag.

SOM VANLIGT INFORMERAR VI

också om sommarverksamheten i våra kyrkor, på lägergården och andra ställen. Det finns många tillställningar att besöka och flera läger, utfärder och event att anmäla sig till. Du är varmt välkommen! Bjud gärna med dig en kompis!

Jag önskar dig en bra sommartid. Må gott!

■ Yvonne Lindström

Häll om mig

Livsavgörande samtal om kärlek

Ett utbildningsprogram för par
skapat av Sue Johnson



Kom med på en parrelationskurs där du lär känna dig själv och din partner bättre och får redskap till en positiv förändring i er relation. Kursen lämpar sig för par som vill förstå sin relation bättre och fördjupa sin gemenskap och närhet. Den består av föreläsningar, videomaterial, uppgifter och övningar parvis och hemuppgifter.

Anmälan: Senast 1.9.2023 till
yvonne.terlinden@evl.fi

Datum: lördagarna 16.9, 30.9, 14.10 kl. 10-15
och torsdagarna 21.9, 5.10 kl. 18-20.

Arr. Familjerådgivningscentralen Kyrkslätt
och Familjerådgivningscentralen Raseborg

Info: <https://www.raseborgsforsamlingar.fi/familjeradgivningscentralen/aktuellt>



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
EVLU THEKENASNEJDEN



Följ oss på Youtube
EKENÄSNEJDENS FÖRSAMLING



MITT I LIVET

Nionde årgången Nr 2/2023 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: Yvonne Lindström, tfn 044-508 1527

e-post: yvonne.lindstrom@evl.fi

Redaktionsteam: Anders Lindström, Wille Westerholm,
Meri Yliportimo, Camilla Österberg, Carola Lupander

Mitt i livet är Ekenäsnejdens sv. församlings
informationstidning. Den utkommer 4 ggr/år och postas
till medlemskassan i församlingen.

Tidningen är tryckt på miljövänligt klorfritt papper
(Edixion Offset, Ecolabel, ECF, ISO14001).

Upplaga: 6300 ex.

Pärmbild: Anders Lindström

Layout: Ekenäs TypoGrafic/CW

Tryck: Paino-Kaarina Oy

Bilder: Ekenäsnejdens svenska församling, Pixabay

NÄSTA NUMMER utkommer i september 2023.

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.

INNEHÅLL

- | | | | |
|----|--|----|---|
| 2 | REDAKTÖRENS SPALT | 6 | "Ja, det kunde vara bättre, men... Meri Yliportimo |
| 4 | LEDAREN | 8 | Vägen till längtans källa Wille Westerholm |
| 19 | NOTISER | 10 | Att längta och att drömma Anders Lindström |
| 20 | HÖGMÄSSOR & GUDSTJÄNSTER | 12 | Längtan efter något bortom kylskåpet Camilla Lindberg |
| 23 | MUSIK | 14 | En ton av försoning i Jerusalem Monica Slotte |
| 24 | BARNENS SIDOR | 16 | Tornseglare, snålsoppa och obruten tid Yvonne Lindström |
| 26 | BARN, FAMILJ, UNGA | 22 | "Den blomstertid nu kommer" Inkeri Aittola |
| 28 | DIAKONI & KRETSAR och BISTÅND & MISSION | | |
| 30 | FÖRSAMLINGSUTFÄRDER GRUPPER & MÖTESPLATSER | | |
| 31 | FYNDA | | |
| 32 | RECEPT | | |
| 34 | FÖRSAMLINGSNYTT | | |
| 35 | INFO & KONTAKTUPPGIFTER | | |
| 36 | MANNA | | |



VÄGKYRKOR 2023

tiekirkot.fi

Ekenäs kyrka

Öppen under tiden 15.5-27.8 alla dagar kl. 11-17 (ej 23-24.6)

Lunchmusik onsdagar under tiden 28.6-26.7, samt sommaraktivitet för barn 1.6-31.7.

Bromarvs kyrka

Öppen fredagar under tiden 30.6-28.7 kl. 15-17

Eftermiddagsmusik kl. 16

Tenala kyrka

Öppen söndagar under tiden 2-30.7 kl. 15-18.

RASEBORGS KYRKOSÅNGSKRETS INBJUDER KÖRSÅNGARE

A. VIVALDI: GLORIA

ÖVNINGAR:

ON 30.8. kl. 18 i Karis

TO 7.9. kl. 18 i Ekenäs

LÖ 16.9 kl. 16 i Ingå

FR 22.9. kl. 18 genrep i Ekenäs

**KONSERT LÖ 23.9.2023 kl. 18
i Ekenäs kyrka**

Kontakt: Kretsdirigent Inkeri Aittola
inkeri.aittola@evl.fi / 044 755 3628

KYRKSKOJ FÖR BARN



Ekenäs kyrka 1.6 - 31.7.

Kom och leta upp "Det borttappade guldmyntet"!

Hitta kyrkråttorna!

Under **Gamla Stan lever-dagen** lördag 5.8 kl. 11 - 13 bjuder vi på en extra barnaktivitet "Hitta kyrkråttorna" utomhus runt Ekenäs kyrka.

Midsommar



Midsommaraftonen

fr 23.6 kl. 18

Sommarallsång och andakt i Bromarvs kyrka

Midsommardagen lö 24.6 kl. 12

Gudstjänst i det fria med efterföljande enkel lunchservering på Ramsdal lägergård. Vid regn vistas vi inomhus.

Buss avgår från Bromarvs kyrka kl. 10.40, via Tenala förs. hem kl. 11, via Ekenäs förs. hem kl. 11.15. Retur efteråt.

Ingen anmäling.



Vi vilar i naturen, vi lever av naturen

Sommaren är en tid då vi kan njuta av ljus och värme. Naturens ymnighetshorn öppnas och färger, liv och frukt strömmar ut. Men mitt i allt det vackra finns också mörka skuggor och stråk av mörker. Hotet mot vår livsmiljö är reellt, förorsakat av tidigare katastrofer, okunskap, kortsiktighet och felaktiga beslut.

Klimatutmaningen har inte försvunnit någonstans trots att andra hotbilder kommit upp på agendan i form av krig och genom att goda strukturer i samhället stundom skakas kraftigt. Ökade temperaturer i världshaven får polarisar att smälta. Det leder till att den tidigare globala jämvikten rubbas. Hela världen berörs av förändringen.

TILLTRO TILL NY TEKNOLOGI

I Finland sätter man stor tilltro till att personer utbildade inom det teknologiska området kan finna hållbara ekologiska lösningar som

minskar koldioxidutsläpp och gör jorden renare. Arbetet med innovationer och hållbara ekologiska lösningar är en av de viktigaste verksamhetssektorerna i vårt land just nu. Förhoppningen är att den gröna teknologin även skall bli den nya motorn i den finländska ekonomin. Med god ekonomi räddas välfärden och utbildning, vård och omsorg kan få tillräckliga resurser.

Naturen, jorden och miljön är vår livsplattform i tiden. De är gåvor vi fått att ta hand om och förvalta och ge vidare till kommande generationer. Vi mäter energiförbrukning, vi kollar koldioxidutsläpp, vi sorterar avfall och söker hållbara lösningar i det vardagliga livet. Det finns en medvetenhet om att vi har ansvar för naturen och framtiden. Det finns ingen återgång till det gamla. Framtiden måste ha fokus på hållbarhet och därmed skapa förutsättningar för ett gott liv här och nu och även för framtida generationer.

ANSVAR FÖR LIVET OCH SKAPELSEN

Skapelseberättelsen och dess poetiska uttryck ger oss uppgiften att förvalta och ta hand om livet och skapelsen.

Ur kristen etisk synvinkel är det naturligt att ta ansvar för livet och skapelsen. Det är inbakat i det kristna kärleksbudskapet. Det hör till kärnan i kristen tro.

Miljön kan räddas genom konkreta handlingar och med en attitydfostran som tar vara på möjligheterna inför de stora hotbilderna. Resurser behövs för forskning och innovationer.

KÄRLEK OCH INTE RÄDSLÅ

Rädsla bygger inte jorden. Kärlek, medmänsklighet och solidaritet är de drivkrafter som behövs också i det stora miljöarbetet. En öppenhet inför rapporter och mätningar kan skapa en individuell miljöinsikt, samt skapa grogrund för innovationer och nytänkande. Kampen för det goda skall inte ske av rädsla utan av kärlek mod och hopp.

Konsumtionsförmågan är inte utgångspunkten för ett gott liv, utan trygghet, medmänsklig samhörighet och att meningsfullt förvalta sitt liv. Vi kan inte konsumera oss till lycka. Att vinnlägga sig om att leva i hållbar utveckling är ett ansvarstagande för kommande generationer och ett sätt att meningsfullt förvalta livet.

När vi talar om ekosystem eller samhällsliga systemet eller nätverk märker vi med tydlighet att ingen människa är ensam, vi är alltid relaterade på olika sätt. Sålunda blir också våra handlingar och avgöranden relaterade till det sammanhang vi lever i.

Drivkraften för en hållbar utveckling är kärleken till livet. Det är i djupet en spirande vetskap om att människan är ett mysterium och livet är en gåva från Gud, som är kärleken, barmhärtigheten och källan till allt det goda och sköna.

Jag vill önska dig en fin sommar.

Anders Lindström
Kyrkoherde/kontraktsprost



SOMMARCAFÉ

Torsdagarna 1.6, 6.7 och silllunch **10.8**
i **Tenala församlingshem**

Vi träffas kl. 13-14.30. Skjuts ordnas vid behov för dem som bor i Bromarv-Tenalaområdet, kontakta Daniela/Petra/Carola fredagen innan.



Notera inför hösten 2023:

FÖR DIG SOM SÖRJER

Torsdag 14.9 kl. 17 startar en ny sorgegrupp i Ekenäs församlingshem med max 10 deltagare. Anmäl dig till pastorskansliet under tiden 21.8-1.9.



KYRKOÅRSGRUPP

I höst startar **Mikael** och **Annika Metsämäki** en kyrkoårsgrupp **tisdag 19.9 kl. 17** i Ekenäs församlingshem. Notera redan nu om du är intresserad och läs mer på sid. 30.

LIVETS ELD & DANS
Bartok - Sibelius - Saint-Saëns - Elgar

Frida Backman - violin
Kaisa-Mari Pulkkanen - piano

Ekenäs kyrka
Tisdag 18 juli 2023 - kl. 19:00



Fritt inträde - Programblad 20€

I SAMARBETE MED:
EKENÄSNEJDENS
SVENSKA FÖRSAMLING

BACKMAN CONCERTS
www.fridabackman.com

KAPLANSINSTALLATION

Söndag 3.9 kl. 10 i Ekenäs kyrka

Välkommen med när vår tidigare församlingsspastor **Meri Yliportimo** installeras i sin nya tjänst som kaplan i Ekenäsnejdens svenska församling vid högmässan den 3.9. Efteråt bjuder vi in till festligt kyrkkaffe i församlingshemmet till vilket alla är varmt välkomna!



PÄRLOR I PSALMSKATTEN

Torsdag 7.9 kl. 18.30 i Ekenäs församlingshem

Gustav Björkstrand, teol.dr, biskop em och tidigare minister, guidar oss genom finlandssvenska psalmer med "sting", presenterar författarna och psalmerna. Allsång, servering. Välkommen med!

Café 0-100



EKENÄSNEJDENS SVENSKA FÖRSAMLING[†]

VÄLKOMMEN TILL CAFÉ 0 - 100

14.6 - 9.8 alla onsdagar kl. 13-15
i Ekenäs församlingshem

Programmet är anpassat för alla mellan 0 och 100 år. Kom med och umgås över generationsgränserna. Vi bjuder på kaffe och tilltugg, möjlighet till sång, lek och spel och ibland inbjudna gäster.



”Ja, det kunde vara bättre, men ...”

- om längtan och förnöjsamhet

Tidigare i år blev Finland för sjätte gången i rad vald till världens lyckligaste land. Rapporten The World Happiness Report 2023 mäter till exempel nivån på inkomster, hälsa, frihet och korruption. De sammanlagda poängen gav Finland förstaplatsen för sjätte gången i rad. Generellt sett är Finland ett tryggt och bra land att bo i när man exempelvis tittar på de allmänna inkomstnivåerna, den låga graden av korruption och den stora personliga friheten. Välmående distribueras dock inte jämnt och den stora hälsovårdskrisen visar att Finland också har sina problem. Därför var det inte överraskande att många ifrågasatte resultatet och Finlands förstaplacering.

Jag upplever att en stark del av den finländska mentaliteten är att alltid tänka att saker och ting kunde vara bättre. Och visst, ofta kombineras detta tankesätt med förnöjsamhet; ”ja, det kunde vara bättre men nog är det bra så här också”. Men ibland leder tankesättet till en väldigt negativ världssyn och till en negativ syn på det egna livet. Det är så

att livet sällan, om någonsin, är fullständigt perfekt, oftare är det så att man saknar någonting, eller längtar efter någonting. Kan man vara glad och nöjd och samtidigt längta?

Jag hoppas att många av er tycker att frågan som jag ställde känns mera som en retorisk fråga som inte behöver något svar. Visst kan man vara glad och nöjd fast någonting saknas, fast man längtar efter någonting, hoppas jag att ni tänker. Förstås beror mycket på vad som saknas. Om något av livets fysiska grundvillkor (hälsa, mat, trygghet, sömn för att nämna några) rubbats eller saknas helt kan det vara väldigt svårt att inte koncentrera sig på det. Människan har också existentiella behov. Mening, gemenskap, självförverkligande är människans existentiella behov. I ett västerländskt utvecklat land är (eller borde åtminstone vara) människans fysiska grundvillkor i regel enkla att uppfylla. De existentiella behoven däremot är inte alls enkla att uppfylla. Och många gånger märker vi att de (existentiella behoven) ändras, utvecklas och förändras genom livet. Därför möter människan ofta längs livets väg



KAN MAN VARA GLAD OCH NÖJD OCH SAMTIDIGT LÄNGTA?



stunder då hon längtar. Och ibland är det just längtan som leder till ett bättre liv eftersom inget är ouppnåeligt för vår längtan. Längtan kan öppna våra ögon för nya vägar.

Den kristna världssynen och människosynen är på ett sätt paradoxala. Världen och människorna är bristfälliga, världen och människan längtar efter helande, förlåtelse och befrielse. Vi är ett folk på väg. Men på samma gång är Guds rike redan här, inom och mitt ibland oss. Längtan är en del av människan och världen. Ibland går det att sätta ord på målet för vår längtan, ibland är längtan något som inte går att uttrycka med ord.

Livet är en värdefull gåva. Den är inte perfekt, alldeles för sällan rättvis och ofta bristfällig. Men den är värdefull. Längtan borde inte automatiskt vara ett tecken på att människan är olycklig eller missnöjd, utan jag tror att längtan också är en del av ett gott liv. Jag tror att längtan är en av alla de olika gåvor som vi människor kan få. Längtan och glädje kan existera sida vid sida.

■ Text: Meri Yliportimo

Var du vår längtan, vår glädje och tröst!
Djupt i vårt inre där hör vi din röst.
Du är vår kärlek, vår tillit, vårt hopp,
du som för alltid skall vara med oss.

Var du vår sanning, vår väg och vårt liv!
Din blick oss följer, din omsorg förblir.
Du är vår fader, som tar oss i famn,
älskade, sedda och nämnda vid namn.

Allt vi behöver du ger oss av nåd:
vänskapen, brödet, förlåtelsens ord.
Du oss välsignar, du vill bara väl.
Hjärtats förtröstan vår rikedom är.

Himlarnas konung, du himmelens sol,
evigt ditt ljus och orubbligt ditt ord.
Var i vårt hjärta när liv går mot höst,
var du vår längtan, vår glädje och tröst!

Psalmboken 904. Irländsk från 700-talet.
Övers. Jonas Jonson 2011. | Melodi: Irländsk.

TEMA: LÄNGTAN

VÄGEN TILL LÄNGTANS KÄLLA



GENOM ATT UPPMÄRKSAMMA SMÅ SAKER LÄR MAN SIG ATT NJUTA AV BÅDE HELA VÄGEN OCH DESS HÖJDPUNKTER.

NU ÄR DET SOMMAR. En efterlängtd favoritårstid för många. Speciellt vi nordbor uppskattar de några varma och ljusa sommarmånaderna. Det kan vara just årstidernas stora skillnader i temperatur och ljus som får oss att längta efter vår och sommar. De som bor på de södra breddgraderna har det någorlunda ljust och varmt året om. Kanske man där längtar efter höstens och vinterns behagligare, svalare temperaturer i stället. Sommarlängtan är kanske just den kraften som hjälper oss nordbor över den långa vintern. Under vårens lopp har man återigen fått njuta av naturens underbara skådespel där pånyttfödelsen väller fram på alla fronter.

MÄNNISKAN KAN LÄNGTA efter otaliga saker. Längtan kan antingen vara långvarig eller kortvarig. Man kan till exempel längta efter sommarlov, det att man fyller 18 år eller efter sin pensionering. Man längtar efter semesterresan och under resan får man hemlängtan. Under coronaåren blev längtan efter människokontakter och vänner bekant för oss alla. Man kan både längta efter sådant som man inte själv kan rå över och sådant som kan uppfyllas med egna insatser. I det sistnämnda fallet kan längtans uppfyllelse kallas mål. Dagens samhälle ställer rätt höga prestationskrav på oss. Vi bör vara produktiva, flexibla och engagerade. Både omgivningen och vi själva har förväntningar på oss. Det är svårt att göra skillnad mellan längtan och olika materiella begär. Ibland hinner man inte fundera på vad man själv vill eller längtar efter mellan olika etapper och uppnådda mål.

MED RUBRIKEN VILL JAG HÄNVISA till en pilgrimsvandring. Vägen, som vandringen ofta kallas, kan till exempel tänkas som en metafor för människans livsresa. Den har en början och ett slut vilka utgör korta stunder i tidens flöde. Det som händer mellan dessa stunder är det väsentliga: camino, vägen, livet. Pilgrimsvandringen kan hjälpa att sortera ut det man längtar efter. Saker och ting får sina rätta proportioner. Pilgrimsvandringar leder ofta till heliga platser. Vår församlings pilgrimsvandrare brukar avsluta vandringarna i en kyrka där vi firar nattvard. Man kan bra tänka att nattvarden symboliserar den jordiska vandringens slut, en flytt till andra sidan, till Guds rike. Hoppets uppfyllelse. Själva

resan kan vara både svettig, tung och full av hinder, men samtidigt kan resan vara otroligt vacker. Man kan träffa intressanta medvandrare, nya vänner. Man kan grubbla inombords på allt mellan himmel och jord men de konkreta kraven är få. Det behövs kläder som är rätt väderanpassade, mat och vatten. De övriga materiella kraven utgörs av en lätt ryggsäck och bekväma kängor. Precis såsom i livet är vissa saker väsentliga och andra onödiga, rent av en börda.

VANDRINGEN ÄR EN RESA där man lever i nuet och njuter av de små glädjeämnena såsom dryck- och matpauser, möten med andra och mycket annat mitt i livets frihet. De som har vandrat den långa caminon med flera övernattnings har berättat hur begreppet lyx får en mer sund betydelse. Ett enkelt hotellrum med lakan kan kännas lyxigt efter några nätter i ett tält eller i ett fullbokat härbärge. En anspråklös pilgrimsmiddag och en varm dusch upplevs som lyxiga deletapper under vägen. Enkelhet och låga krav kan ha överraskande påföljder i människans uppfattning om förnöjsamhet. Kroppen känner av vägen och själen finner glädje och tacksamhet efter varje uppnådd deletapp. Man får en helhetsuppfattning om livets prioriteter.

JAG VET INTE om allting vi längtar efter har en källa men vandringen kan tydliggöra många saker man längtar efter. De kan bli klarare. Vandringens uppfyllda deletapper lyfter upp hoppet. Vägen är att uppleva varje stund. Genom att uppmärksamma små saker lär man sig att njuta av både hela vägen och dess höjdpunkter. Det lyxiga försvinner om det blir för vardagligt, lätt tillgängligt. Man behöver också en motvikt till det lätta i livet för att kunna fullhjärtat njuta av de fina stunderna. Kanske finns längtans källa just i denna balansgång.

LIKA SOM LÄNGTAN efter sommaren ger oss krafter för vintern kan längtan vara en kraftkälla för livet som är fullt av krav och förväntningar. Pilgrimsvandringen kan fungera som en hållplats i vardagen där man tillfälligt klär av sig allt onödigt för att söka sin kraftkälla.

■ Text: Wille Westerholm



Att längta OCH att drömma

Det är en av dessa speciella stunder som ibland infinner sig i våra liv. En stund då allt stillnat och tystnat och det enda man har är sig själv och stunden som är inne. En tid att omslutas av färger och dofter. I likhet med en spegelblank vattenyta som stillnat sedan båten stannat, krusningarna på vattenytan upphört och man kan se genom det klara vattnet, djupt ner under ytan.

Under denna stund kan vi drömma och längta. Tiden blir stilla, den rusar inte. Nu är det som är.

VÄGSKÄL, HÖJDER OCH FLODER

Dessa stunder är viktiga i människors liv. De bli som vägskalet där vägarna kan leda människan åt olika håll. Eller så blir de som bergstoppar eller höjder från vilka vi kan se långt, bortom träd och samhällen – ana horisonten och det oändliga. Eller så är de som att komma fram till en frisk flod med strömmande vatten som i ett ständigt flöde för livet framåt: ”Man kan inte stiga två gånger ner i samma flod”. Gemensamt för alla dessa stunder är att vi står inför förändring och förnyade insikter.

Det hör till människan att längta och drömma. En längtan till en fristad i tillvaron, en längtan till ett sammanhang, en längtan efter att bli sedd och älskad. Denna vår längtan konkretiseras på olika sätt under livets gång, men i grunden är det samma energi och drivkraft. Den sträcker sig förbi jaget till ett sammanhang som är större. Den sträcker sig till gemenskap, respekt och acceptans. Den längtan bör få utrymme.

KÄNSLAN AV SAMMANHANG

Professor Aaron Antonovsky (1923-1994) var en israelisk-amerikansk forskare i medicinsk sociologi. Han skapade begreppet KASAM som står för människans behov av sammanhang i livet, vilket är en förutsättning för att må bra. Detta kan tillämpas både på arbetslivet och på den privata sfären. Känslan av att höra till och vara viktig för någon är grundläggande för vårt välbefinnande och vår hälsa. Ett annat begrepp som Antonovsky lyfte fram var ordet

salutogenes. Det består av orden *salus* (latin) som betyder hälsa och *genesis* (grekiska) som betyder ursprung. Begreppet handlar alltså om att fokusera på faktorer som upprätthåller hälsan och välbefinnandet. Antonovskys tänkande hör ihop med människans inre längtan. Det lyfter fram aspekter i det mänskliga livet som styr våra val och hur vi mår. Genom att ge utrymme för de inre tankarna skapar vi ett yttre utrymme av välbefinnande och samverkan. Den inre längtan kan konkretiseras. Fokus ligger på det goda och på möjligheterna.

AUGUSTINUS OCH VILAN

Den kristna traditionen har i stor utsträckning präglats av den sammanfattning kyrkofader Augustinus gör i sin bön i verket *Confessiones* (Bekännelser). ”Du, o Gud, har skapat oss till Dig och vårt hjärta är oroligt till dess det finner vila i Dig.”

Här sammanfattar Augustinus den djupaste längtan, men vägen dit utesluter inte delmål. Det är lika sant att samverkan och medmännisklighet mellan människor här i tiden fyller gudsaspekten i tiden. Den slutliga befrielsen och längtan får sin fullkomning i Gud utanför tiden. Men vägen är mödan värd.

Det betyder att vi människor under vår stund på jorden bär inom oss en längtan efter fullkomligheten medan vi lever i ofullkomligheten här i tiden. Det himmelska perspektivet eller längtan till paradiset finns med i den kristna traditionen. Det stärks speciellt i svåra tider. Ett exempel på det är bibelns sista bok Uppenbarelseboken som





skrevs i en tid då de kristna levde i misär och förföljelse. Det paradisiska hoppet gav mod för livet. ” Det blir bättre sedan”.

LUTHER OCH LÄNGTAN

Den stora frågan för Luther var ”Hur kan jag finna en nådig Gud?”. Hans livsväg och kamp förde honom fram till att frälsningen och befrielsen är uteslutande en Guds gåva och ingenting man kan förtjäna. Efter denna insikt utvecklade Luther sina tankar och kom också att fokusera på livet här och nu. Det betydde bland annat att Luther lyfte upp vardagens arbete och sysslor som viktiga. Det var också ett sätt att tjäna Gud, men ändå inte att förtjäna hans nåd. Tro och Gud kom att ha med det vardagliga livet att göra. Mänskans uppgift var att förverkliga det dubbla kärleksbudet, eftersom det tillhörde skapelsens ordning, genom att utveckla och bevara.

Mänskans grundläggande längtan har inte förändrats. Innerst inne längtar vi efter en kärlek utan gräns och omfamnande gemenskap av trygghet och hopp. Här i tiden förverkligas detta delvis i gemenskap och samverkan och i arbete för det gemensamma bästa.

DIN STUND - DIN LÄNGTAN

Men som denna artikel började. Dit återgår vi. Till stunderna av egen klarhet och känslan av en samhörighet som är utanför tiden men ändå mitt i livet. Sommaren kanske ger dig dessa möjligheter. Ta vara på dem. Det som ibland verkar vara sysslolöshet är många gånger i själva verket ett stort och avgörande inre arbete. Gubbarna Augustinus, Luther och Antonovsky hade många sådana stunder.

När skymningen sakta sänker sig fastän det aldrig blir nattmörkt. När värmen dröjer sig kvar från dagen och nattsångarna hörs i den stilla natten. Kanske är det just en sådan stund av klarhet. Din stund. För dig.

■ Text: Anders Lindström
Foto: Yvonne Lindström

Det finns stunder i livet då jag inte längtar efter någonting annat än det som är. Det är när jag sitter på vår holmes klippor och tittar ut över Gullkrona fjärd. Ändå har havet i alla tider triggat i gång suget efter nya länder. Det brukar jag känna av när jag befinner mig i Eckerö och i Grisslehamn, i närheten av vikingarnas farleder vid Sveriges östkust. Därifrån for de vidare mot den åländska och åboländska arkipelagen, mot öst, mot Novgorod.

Berättelserna om Robinson Crusoe och Columbus finns också i vårt sommarbibliotek. Ibland kan längtan leda till oplanerade öden och öar. Längtan kan också vara destruktiv. I Ordspråksboken står det att förlängd väntan tär på hjärtat, men att uppfylld önskan är ett livets träd.

DET STÅR OCKSÅ PÅ ETT ANNAT STÄLLE i Bibeln att hela skapelsen väntar och längtar. Lite den känslan kan jag förnimma när vi försöker ta oss ut till Hemören efter vintern, och isen ännu ligger kvar. Valet står mellan att stanna på land eller att rassla fram mellan isflaken.

Jag och naturen kan då i samklang känna en stark irritationslängtan över fördröjningen innan våra egna små farleder ska öppnas. Men inget kan vi göra, för islossningen ligger än så länge i större händer än våra.

I ett land där fred och ett gott liv råder kan det ibland kännas svårt att riktigt definiera sin längtan när den gör sig påmind. För den som mitt i vintern vill ha sommar, finns den för ganska många människor endast en flygresa bort.

Vi säger att vi längtar efter semesterresan, och ja visst är det också en form av längtan. Men det är inte alltid lätt att se skillnaden mellan sund längtan, habegär och flykt.

ELLER SOM MIN VÄN UTTRYCKTE DET en dag när jag klagade över att jag hela tiden ville småata när

Längtan

efter något bortom kylskåpet

mörkret låg tungt över landet. Hon sa att hon kommit underfund med att det där suget efter något att sätta i munnen, åtminstone för henne, visat sig vara en längtan efter Gud.

Nu hade hon gjort det mycket enkelt för sig. I stället för att gå till kylskåpet eller godisskålen när den där tomhetskänslan infinner sig, sätter hon sig en stund i stillhet och väntar in den Gud hon på senare år lärt känna som sin vän.

Medan hon berättar ser jag bilden av ett litet ”avvant barn i sin modersfamn som stillat sin själ”.

Min vän säger att det inte endast är vikten som numera hålls under kontroll. När den där tidigare otillfredsställda begäran efter någonting hittat en annan fokuspunkt, ger det henne en helt ny typ av mättnad.

Jag började fundera lite smått om mitt sug efter sociala medier, lusten att i tid och otid pillra på telefonen, kanske kan vara en variant av samma sak.

UNDER DEN SEGA VÅREN läste jag mycket i Höga visan. Texten är en så obeskrivligt vacker lyrisk kärleksberättelse om sommartid, liv och längtan. Vad otålig väntan innebär vet alla som är förälskade, och om man då inte får vara tillsammans. Men det här är en annan typ av längtan vill jag påstå, när man väl hittat sin älskade, än den otillfredsställda som finns när man ännu inte hittat, och kanske inte ens vet vem det är man söker.

MEDAN JAG SKRIVER känner jag mig hungrig, och väljer den här gången i stället för kylskåpet, att gå tillbaka och läsa fragmentariska stycken ur Höga visan. Jag smakar på orden när Bruden (du och jag) samtalar med brudgummen (Mästaren).

Jag börjar den här gången från slutet och fastnar vid några rader där bruden säger: ”...så blev jag i hans ögon en kvinna, som var ynnest värd”.

Och brudgummen svarar: ”Du som bor i lustgårdarna, vännerna lyssnar till din röst. Låt mig få höra den!”.

Lyriskt så det förslår. Kunde det här möjligen översättas som att Gud själv sitter där i solstolen och längtar efter oss? Det är nästan för stort att greppa. Då tänker jag att man helt enkelt får göra som bebisar, börja med små smakportioner och långsamt vänja sig vid de nya smakerna. □

Camilla Lindberg arbetar som journalist inom kultur och utbildning för olika forum i Norden, samt inom yrkesutbildningen Axxell. Hon bor i Ekenäs, Mariehamn och Åbolands skärgård. När tiden medger skriver hon också skönlitterärt.





En ton av *försöning* i Jerusalem

Det jag minns bäst är ljudet av snabba steg längs den mäktiga muren som inhägnar Jerusalems gamla stad. Stegen är mina och de skyndar in genom Jaffa-porten, på väg till den messiansk-judiska församlingens gudstjänst. Det är lördagsförmiddag och sabbat och det israeliska samhället vilar från arbetet.

Den hebreisktalande församlingen möts på historisk mark, där kristendomens rötter löper djupt. Under århundraden har man delat livsrum med andra religioner och stämningen är andligen mättad.



Kyrkkaffe i messianska församlingen.

Utan tolkning förstår jag en bråkdel av vad som sägs. I gudstjänsten kan jag knäppa på engelskan men det funkar inte överallt. Insikten gör mig ödmjuk och mottaglig för den Helige Andes tilltal, jag lyssnar mera i anden än med mina fysiska öron. Jag imponeras också av de otaliga immigranter, i första hand judar från olika håll i världen, som valt eller tvingats lämna allt för att börja ett nytt liv i en obekant språkmiljö och främmande kultur.

”Men om Gud kallar så måste du resa”, är ett vittnesbörd jag hört många gånger.

Utanför kyrkan brusar gatuhandeln, med envetna försäljare som ropar ut sina varor, skrånande musik från radioapparater, kyrkklockor som ringer, böneutrop och polissirener. Jag hör barn som skrattar och kivas på hebreiska och arabiska, på engelska och andra språk. Ljudet av nya steg som fortsätter nöta stadens gator och sätta sin prägel på dem.



Sukkot (lövhyddohögtiden).

Många gånger tror vi att den som ropar högst vinner och att den som får sista ordet har de bästa argumenten. I Jerusalem lär jag mig en annan väg. En dialog för fred och försoning som kan vara tyst och ta sig uttryck i handling mera än i ord.

I ett land laddat av konflikter krävs det mod och integritet att föra öppna och kärleksfulla samtal, som inte är svartvita, tvärsäkra eller dömande. Att se människan bakom konflikterna och tvärs igenom olikheterna, lära mera om var hon kommer ifrån.

Jesus säger: Älska era fiender och be för dem som förföljer er. (Matt 5:44)

De som för dialog tar ett steg vidare. Bibeln säger också: Är din fiende hungrig, ge honom något att äta, är han törstig, ge honom något att dricka.” (Rom 12:20). De som arbetar för fred och försoning försöker också möta de konkreta behov som finns på gräsrotsnivå.

Vi kan alla sträva till att undvika rädslans vokabulär, så varför inte byta ut ”fiende” till ”älskad av Gud.” Och fundera på vad vi säger till varandra och hur vi talar om andra. Det är möjligt att föra en dialog som andas respekt och omsorg om våra medmänniskor, oavsett deras bakgrund, religion och nationalitet. Vi kan som troende få vara en Kristusdoft i världen och förmedla Hans kärlek till andra.

Tusentals böner stiger dagligen upp från bönehusen, kyrkorna, moskéerna och synagogorna i Jerusalem. Vi får stämma in och be för fred, för: Saliga är de fridsamma, de ska kallas Guds barn. (Matt 5:9)

■ Text: Monica Slotte

Skribenten arbetade som volontär för Finska Missions-sällskapet i Jerusalem under två månader hösten 2022.





Sommar

med tornseglare, snålsoppa och obruten tid

Under vinterkalla dagar längtar jag ofta till de där små enkla upplevelserna och kära traditionerna som gör livet både rofyllt, meningsfullt och så mycket enklare, som gör min sommar till SOMMAR när den är som bäst.

Känner du på samma sätt? Vad längtar du efter när höstrusket omger och dagarna knappt hinner ljusna?

PERSONLIGT

Vi frågade några av våra förtroendevalda vad de längtar efter och vad som är viktigt för dem i sommarvardagen.

1. **Vad är sommar för dig?**
2. **Vad längtar du efter (i livet)?**
3. **Vad får dig att känna dig lycklig?**

Så här svarar de:

Mona Böhme:

1. Sommar för mig är sommarstugeliv, att återuppta örtagårdens gröda, båtutflykter, att fiska.
2. Vad jag just nu längtar efter är att kunna bli frisk, samvaro med nära och kära.
3. Lycklig är jag tillsammans med min familj, speciellt med min hund. Att lyssna på musik, läsa, att resa.



Vi är olika funtade – men också lika. Ordet allmänmänsklig antyder att det finns sådant som är vanligt för alla. Jag tror att längtan är något vi alla har inom oss. Vi längtar efter olika men också liknande saker.

Hos oss alla finns rätt säkert en baslängtan efter kärlek, trygghet och ro. Men som unika människor finns vi i olika sammanhang och ur den plats i livet där just jag och du lever uppstår förmodligen dessutom en längtan som är enastående för just oss i våra unika situationer.

ATT LÄNGTA KOSTAR INGENTING

Att längta är gratis. Jag har märkt att mycket av det som jag önskar mig och hoppas på är helt gratis eller kostar väldigt lite. Det är enkla upplevelser som gör mig gott och skapar värmande ro inombords. Tidvis uppstår de som en biprodukt av något jag ändå behövde göra. Ibland blir jag först i efterhand varse hur mycket jag längtat efter just det som helt oväntat bara uppstod där för mig.

SOMMAREN GÖR OSS GOTT

För mig, och för så många fler, är våren och sommaren tiden då vår längtan får fyllas på nytt. Den tilltagande värmen och det bekväma i att inte behöva byta på sig många lager kläder eller stå ut med kliande, torr hud och elektriskt hår - bara det - räcker gott som anledning, livet känns med ens litet mindre komplicerat.

Sommartid har vi i arbetsför ålder oftast långledigt. Är man i den åldern att ingen är beroende av ens omsorger kan man glömma klockan och ostört ägna sig åt det oplanerade. Äta när man är hungrig eller låta bli, vara sent uppe och sova länge på morgonen – leva obrutet och sorglöst som om man har all tid i världen. Jag tror att väldigt många önskar sig sådana dagar då och då, när man lagrar behövlig energi för kommande tider. Samlar in och sparar.

Sommaren är en tid att längta till därför att mycket inte är görligt eller går att förverkliga under den mörka, kalla vintern. Det går inte att beundra de skickliga tornseglarna som kastar sig ut underifrån takpannorna och gör sina våghalsiga loopar medan de fångar insekter till sina ungar. De är kloka nog att dra söderut när insekterna är uppätta i slutet av sommaren.

De ljusa nätterna som vi är berikade med under några

månader, även här på den nästintill sydligaste udden, är också en sådan anledning. Det, att tassa ut i daggigt gräs vid 3-tiden på morgonen, smyga ner till bryggan och se hur sjöfåglarna redan är i full gång och lyssna till de många fågellätena, ger mig en känsla av att för stunden äga något stort. Allt medan solen sakta stiger bakom trädkronorna. Jag behöver bara sluta ögonen för att kunna återuppleva det. Det finns med mig som minnen att ta fram under vintern. Ifall jag kommer ihåg att göra det.

Alla kan naturligtvis inte ta sig till en daggvåt grässlätt vid en havsvik och uppleva samma sak. Det är sannolikt inte heller meningen, livet måste vara nådigare än så. Men jag tror att det för varje mänska finns egna meningsfulla upplevelser som kan fylla en inre längtan. Spara dem och ta fram dem när du behöver det!

Jag har själv en lång lista på sådant som just jag längtar efter att få tid att göra och uppleva. Enkla saker som inte kostar mycket att förverkliga. Här följer några listpunkter på min *att-göra-innan-sommarn-blommat-ut*-lista.

- Följa sjöfåglarnas häckning och liv i vassruggarna
- Räkna årets nattviol i dungen, njuta av deras doft
- Koka snålsoppa på årets skörd och servera i blommiga sommartallrikar
- Laga hemmagjord fil och äta den med blåbär och vildhallon
- Plocka vilda blommor och binda nya buketter innan de förra har vissnat
- Plocka solvarma smultron
- Baka och bjuda på citronsockerkaka med färska bär och glass till eftermiddagskaffet
- Koka paradigelé
- Ta in en vresros i vas för doftens skull (fast jag vet att den bör rotas ut)
- Fotografera fjärilar
- Meta abborrar i solnedgången
- Ligga på ett solvarmt berg så ofta jag hinner och lagra känslan i huden
- Beundra naturens små underverk tillsammans med barnbarnen
- Leta upp ett nytt kantarellställe
- Hitta blåvingarnas parad i bland ljungblommorna i skogsbacken



Camilla Forsström:

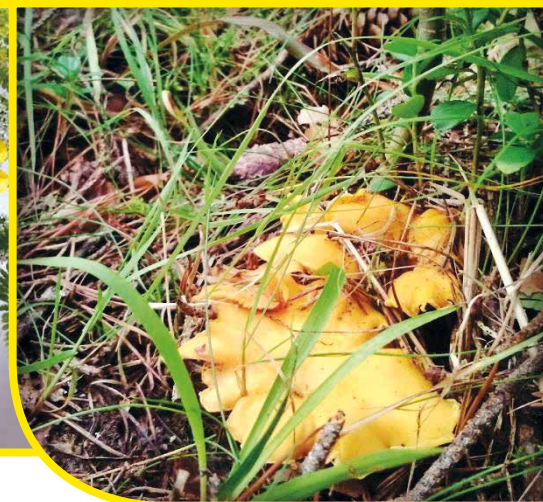
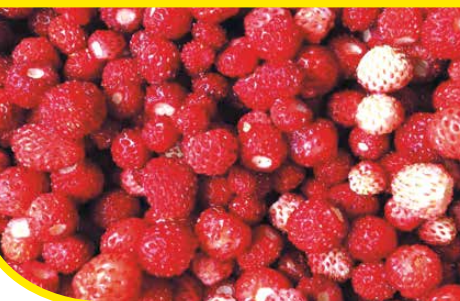
1. Vindstilla varma kvällar då man sitter hemma på terrassen och tittar ut över vattnet.
2. Vardagssällskap.
3. Att mina nära och kära har det bra men framför allt mitt barnbarn!



Minna Opara:

1. Sommar för mig är att vara på stranden med familjen.
2. Jag längtar efter att få stiga upp varje morgon och dricka en kopp kaffe.
3. Jag är lycklig när hela familjen är tillsammans.





- Se på molnens gång och tänka över min egen litenhet i vårt ändlösa universum
- Odlå, skörda och torka egna örter som räcker hela året
- Alltid äta frukost utomhus när det inte regnar

Min top 18-lista består av sådant som gör mig glad och som jag själv kan påverka. *Hur skulle din lista kunna se ut?*

NÄR SOLEN GÅR I MOLN

Alla dagar, somrar och tider är ändå inte enbart fyllda av glädjeämnen. I våra liv tillkommer sådant som är svårt, som ingen längtat efter eller önskat sig. Det hör till människans jordbundna levnadsvillkor och väcker i oss den djupaste längtan efter inre ro, frid och befrielse.

Ytterst är vi ensamma bland andra ensamma. Under glada dagar är det inte särskilt påtagligt men i svåra stunder blir det tvärtom väldigt tydligt. Vår längtan handlar då långt om befrielse från det som gör ont, men av erfarenhet vet vi att det sällan är lätt ordnat. Det handlar mera om att orka uthärda svårigheterna tills de är över. Den trygghet vi

längtar efter kan verka nog så osynlig, men i vår längtan får vi tro och hoppas att någon större bär oss. I vår längtan får vi vända oss till Gud som tar emot våra böner och rop på hjälp. All vår längtan får landa hos Gud.

*Bönen är en bro till Gud från hjärtats vrå.
Bönen är den stig min längtan vandrar på.
Bönen är en fågelsång som stiger upp mot skyn.
Bönen ger mitt hjärta ro och frid.*

Under svårare tider, när molnen skymmer solen, får ljusa minnen av det som tidigare skänkte lycka och glädje finnas som tröst och påminnelse om att ljuset i livet är minst lika verkligt som mörkret.

■ Text & foto: Yvonne Lindström

Margareta Puiras:

1. Detta år har jag längtat efter solen och värmen - det är sommar, med färgsprakande blomrabatter, blå himmel och blått hav.
2. Jag längtar efter fred och frid bland oss människor, både på nationsnivå och i relationer.
3. För mig har lyckostunderna mycket samband med människor, musik och naturupplevelser.



Johanna Wasström:

1. Värme och grönska.
2. Att kunna leva i nuet.
3. Familj, djuren och hemmet.



MISSION

NYA AVTAL

Ekenäsnejdens svenska församlings långvariga understödsavtal med **Finska Missions-sällskapet** (FMS) och **Anna** och **Bertrand Tikums** arbete i Senegal har upphört.



I sitt senaste nyhetsbrev berättar Tikums att de i mars kommer att byta stationeringsland och flytta till Botswana. Men de fortsätter att vara Finska Missionssällskapets missionärer och fortsätter med liknande arbetsuppgifter som de har haft i Senegal. Anna kommer att jobba som sakkunnig inom diakoni och psykosocialt arbete för den lutherska kyrkan i Botswana och Bertrand kommer att arbeta som sakkunnig inom ekonomisk administration och gott ledarskap för den lutherska kyrkan i Botswana samt Missionssällskapets samarbetspartner i Angola, Sydafrika, Zimbabwe och Tanzania.

Församlingen har under våren upprättat ett nytt understödavtal som stöder Tikums arbete i **Botswana**. Församlingen har även ett nytt understödsavtal med FMS gällande ett projekt i **Nepal** där människogrupper i **Karhali** ges bättre utkomstmöjligheter.

Läs mer om understödsmålen på <https://felm.finskamissionssallsskapet.fi/>
Här kan du beställa missionärernas nyhetsbrev och gratistidningen Mission: <https://felm.finskamissionssallsskapet.fi/bestall-nyhetsbrevet/>

DIAKONI



Helena Friberg-Salminen och Anders Lindström provsitter den röda soffan som får "tummen upp".

KOM MED OCH KÄNN VINDEN I HÅRET!

Under våren har **diakonisektorn inom Ekenäsnejdens sv. församling** införskaffat en splitterny **ricksha** – en elcykel med passagerarsoffa för två – med bidrag från Marja Wainios testamente för äldreomsorg.

Rickshan är anskaffad för att vara till glädje för den som vill komma ut men som har svårt att röra sig på egenhand. Också den som känner sig ensam och isolerad kan på det här sättet åka på en stunds cykelutfärd med trevligt sällskap. Att åka rickshan är gratis och ett enkelt sätt att komma ut i friska luften, få känna vinden i ansiktet och håret och njuta av den sköna sommartiden.

Cykelpilot är diakoniassistent **Petra Fagerström** (bilden), som gått en kurs för att lära sig manövrera rickshan. Hon efterlyser frivilliga som vill göra en insats att gå samma kurs. Kontakta Petra!

Du som vill komma ut på en cykeltur, ta kontakt med Petra eller någon av de andra diakoniarbetarna (se sid. 35) för att komma överens om tid och plats. Som passagerare behöver du kunna forcera ett litet fotsteg för att komma upp i den röda soffan. Säkerhetsbälte och hjälm hör till den viktiga obligatoriska utrustningen.

NAMNTÄVLING

Den nya rickshan behöver få ett namn. Vi startar här en namntävling som avgörs i augusti. Namnförslag kan lämnas in vid sommarcaféerna **Café 0-100** under sommaren. Vinnaren belönas med ett litet pris. (YL)

HÖGMÄSSOR och GUDSTJÄNSTER



Gudstjänsterna är i regel högmässor eller kvällsmässor (KVM) med nattvard.

GDT = gudstjänst utan nattvard.

AND = andakt.

MusikAND = musikandakt

Maj

28.5 **PINGSTDAGEN – DEN HELIGA ANDES UTGJUTANDE**
Kl. 10 Ekenäs kyrka. Mässa med alla: Omsorgsskribans konfirmation

Juni

4.6 **TREENIGHETSSÖNDAGEN – DEN DOLDE GUDEN**
Kl. 10 Ekenäs kyrka
Kl. 12 Snappertuna kyrka

11.6 **2 SÖ EFTER PINGST – FÖRGÄNGLIGA OCH OFÖRGÄNGLIGA SKATTER**
Kl. 10 Ekenäs kyrka. Konfirmation
Kl. 10 Museigården Tenala. Friluftsgudstjänst
Kl. 12 Bromarvs kyrka
Kl. 15 Furuborg/Skogby MusikAND

18.6 **3 S. E. PINGST – KALLELSEN TILL GUDS RIKE**
Kl. 10 Ekenäs kyrka. Konfirmation
Kl. 16 Snappertuna kyrka. MusikAND

23.6 **MIDSOMMARAFTONEN**
Kl. 18 Bromarvs kyrka. MusikAND med midsommarallsång

24.6 **MIDSOMMARDAGEN – JOHANNES DÖPARENS DAG**
Kl. 12 Ramsdal lägergård. FriluftsgDT (inomhus vid regn). Lätt lunchservering. Buss avgår från Bromarvs kyrka kl. 10.40 via församlingshemmet i Tenala kl. 11, via församlingshemmet i Ekenäs 11.15 - retur. Tillsammans med Hangö svenska församling.

25.6 **4 S. E. PINGST – FÖRLORAD OCH ÅTERFUNNEN**
Kl. 10 Ekenäs kyrka

Juli

2.7 **5 S. E. PINGST – VAR BARMHÄRTIGA**
Kl. 10 Ekenäs kyrka. Konfirmation
Kl. 18 Tenala kyrka. KVM

9.7 **APOSTLADAGEN – I HERRENS TJÄNST**
Kl. 10 Ekenäs kyrka
Kl. 12 Bromarvs kyrka
Kl. 12 Snappertuna kyrka. GDT

16.7 **7 S. E. PINGST – KÄRLEKENS LAG**
Kl. 10 Ekenäs kyrka
Kl. 18 Tenala kyrka. GDT

23.7 **KRISTI FÖRKLARINGS DAG – KRISTUS FÖRHÄRLIGAD**
Kl. 10 Ekenäs kyrka
Kl. 16 Trollshovda kapell. AND
Kl. 16 Bromarvs kyrka. Konsert, se sid. 23
Kl. 18 Snappertuna kyrka. KVM

30.7 **9 S. E. PINGST – SANNING OCH SKEN**
Kl. 10 Ekenäs kyrka

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

Augusti

6.8 10 S. E. PINGST - TROFAST FÖRVALTNING AV GUDS GÅVOR

- Kl. 10 Ekenäs kyrka. Musikgudstjänst med musiker från Finländska Kammarorkestern. Radiering
- Kl. 10 Bromarvs kyrka. Konfirmation
- Kl. 13 Tenala kyrka. Konfirmation
- Kl. 15 Ekenäs kyrka. Konfirmation

13.8 11 S. E. PINGST - KALLELSETIDER

- Kl. 10 Ekenäs kyrka

20.8 12 S. E. PINGST - SJÄLVPRÖVNING

- Kl. 10 Ekenäs kyrka.
- Kl. 16 Tenala kyrka. MusikAND
- Kl. 18 Snappertuna kyrka. KVM

27.8 13 S. E. PINGST - JESUS VÅR HELARE

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

September

3.9 14 S. E. PINGST - VÅR NÄSTA

- Kl. 10 Ekenäs kyrka. Meri Yliportimo installeras som kaplan. Kyrkkaffe i församlingshemmet efteråt. Se sid. 5
- Kl. 16 Familjekyrka & skolstartsspecial i Ekenäs församlingshem. Se sid. 26
- Kl. 18 Tenala kyrka. KVM

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).



BORGÅ STIFT 100

Läs om jubileet på

<https://evl.fi/borgastift100>

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>

Den här artikeln lyfter fram några av sommarens psalmer från gamla klassiker till nyare favoriter.

”Den blomstertid nu kommer”

– sommarens psalmer

■ Text: Inkeri Aittola

En röd tråd genom många av våra – särskilt äldre – sommarpsalmer är tanken på himlens eviga sommar ”där rosor aldrig dör”. Inte så underligt med tanke på Nordens korta och ofta kalla somrar trots att det också finns en biblisk grund för symboliken.

En av de mest bekanta sommarpsalmerna **539 En vänlig grönskas rika dräkt** är baserad på Johannes döparens, d.v.s. midsommardagens, gammaltamentliga text ur Jesajas 40:e kapitel, som handlar om människans förgänglighet i jämförelse med Guds evighet. Psalmtexten skrevs 1889 av Carl David af Wirsén (1842–1912), som var svensk diktare och litteraturhistoriker. De två första verserna begrundar sommarens skönhet, men i tredje versen kommer man till kärnpunkten: ”Allt kött är hö, var växt skall dö och tiden allt fördriver. Blott Herrens ord förbliver.”

Organist Waldemar Åhlén (1894–1982) tyckte tydligen inte att tanken på livets flyktighet är särskilt nedslående. Han ville nämligen skriva en ny, gladare melodi till psalmen istället för Severus Gastorius tidigare koral, som han tyckte var för dyster. Resultatet från 1933 är den ljusa durmelodin i trefjärdedelstakt som nuförtiden finns i vår psalmbok.

Psalm 921 **Tänk att få vakna** är också en av midsommardagens psalmrekommendationer trots att den kanske hellre kunde klassificeras som en

vårpsalm. Vår tidiga sommar i juni brukar ändå vara så kall att man nog ännu kan sjunga om vårregnet och solen som börjar värma. Psalmens engelska version *Morning Has Broken* bekantgjordes av den brittiska musikern Cat Stevens på 1970-talet, men melodin är egentligen en mycket äldre gaelisk folkvisa. Vi spelade låten under skolans musiklektioner, antagligen därför att melodin i C-dur använder hela sopranblockflöjtens omfång (c–d²) förutom de svårare, överblåsta tonerna. Eleanor Farjeon (1881–1965), en engelsk författare, skrev psalmtexten 1931 och den översattes av Ingamay Hörnberg.

På tal om skolan, kungen av alla sommarpsalmer är förstas **535 Den blomstertid nu kommer**, som varje liten och stor elev gärna hör, för det betyder sommarlov. Psalmerna är också en favorit vid sommarvigslarna, men det finns även en skild vigselfsalm med samma bekanta koral samt text av Christina Lövenstam – 881 *På bröllopsdagen ber vi*. I psalmbokstillägget finner man till och med en vinterpsalm (927) till *Den blomstertids* melodi!

Israel Kolmodins (1643–1709) namn står i psalmboken som textförfattare, men det är oklart om denna svenska präst faktiskt har skrivit texten. I femte versen – som mer sällan hörs – använder diktaren uttryck från Höga visan liksom ”Sarons blomster” och ”doftande (ros på) Libanon”. Lite mer livfullt än

Jesajas ödestyngda bildspråk i psalm 539. Psalmens tonsättare är obekant, men melodin finns i den svenska s.k. Roslagskullahandskriften från 1693 och är tydligen ännu äldre.

Psalmboktilläggets psalm **924 Nu lyser våra backar** heter egentligen *Sommarpsalm från Åland* och representerar nyare psalmrepertoar. Den skrevs 1996 av musikläraren Knut Grüssner (melodi) och Göran Andersson (text). Paret började sitt bördiga samarbete på 1970-talet och genom åren har de skrivit tiotals sånger och visor tillsammans. Ett annat exempel är psalm 926 *Nu stryker isen sin blånande spegel* alias – ni gissar det – *Vinterpsalm från Åland*. Enligt Svenska Yles artikel om Grüssners psalmer är psalm 924 med sin roliga melodi ”lika självklar på skolorslutningarna som *Den blomstertid*” på Åland, men den sjungs i skolorna även annanstans i Svenskfinland, liksom här i Raseborg.

Om sommaren sjungs in med *Den blomstertid nu kommer*, kan den avslutas med psalm **225 Som spridda sådeskornen**, som har samma melodi. Ett tema som kanske är någorlunda främmande för den urbaniserade människan, men som enar många av de äldre sommarpsalmerna, är växten och skörden. Den här nattvardspsalmen jämför spridda korn och druvor som samlas i bröd och vin med folk som samlas vid ett gemensamt nattvardsbord – bokstavligen och på ett andligt sätt. Den här symboliken kommer från den fornkyrkliga skriften *Didache* eller *De tolv apostlarnas lära*, enligt vilken den svenska prästen och författaren Anders Frostenson (1906–2006) skrev första versen 1936 och Per Lønning (1928–2016), en norsk biskop, den andra nästan 40 år senare 1973.

De här fem ovannämnda, och dessutom många andra sommarpsalmer, sjungs vid församlingens olika tillfällen under sommaren. Du är hjärtligt välkommen med! I psalmens ord:

*Min själ, till Herrens ära stäm upp din glädjesång.
Han vill oss rikligt nära
och fröjda på en gång.*

SOMMARKONSERTER & MUSIKANDAKTER I EKENÄSNEJDEN

Ekenäs kyrka

- Sö 2.7 kl. 19** **Konsert – Martin Wegelius-institutet**
Elever och lärare från MWI:s sommarkurs
Fritt inträde | programblad 10 €/5€
- Ti 18.7 kl. 19** **Konsert – Livets eld och dans**
Bartok | Sibelius | Saint-Saëns | Elgar
Frida Backman, violin
Kaisa-Mari Pulkkanen, piano
Fritt inträde | programblad 20 €
- To-Sö 3-6.8** **EKENÄS SOMMARKONSERTER**
finnchamber.fi/se/ekenas/
- To 3.8 kl. 19** **Program: Ludwig van Beethoven | Joseph Canteloube | György Ligeti**
Finländska kammarorkestern
dir. *Jan Söderblom*
sol. *Iris Candelaria*, sopran
Biljetter från 49 € | Lippupiste, Luckan Raseborg
- Fr 4.8 kl. 19** **Program: Lili Boulanger | Ralph Vaughan Williams | Johannes Brahms**
Finländska kammarorkestern
dir. *Jan Söderblom*
sol. *Tami Pohjola*, violin
Biljetter från 49 € | Lippupiste, Luckan Raseborg
- Sö 6.8 kl. 10** **Musikgudstjänst**
Finländska kammarorkesterns stråkkvartett.
Anders Lindström, *Inkeri Aittola*
Radiering.

Tenala kyrka

- Lö 29.7 kl. 14** **Ambient Arkipelag 2023**
Fritt inträde
- Sö 20.8 kl. 16** **Musikandakt**
Fritt inträde

KÖRER

KYRKOKÖREN (Ekenäs)

Torsdagar kl. 18-20 i Ekenäs församlingshem. Start 14.9.
Körledare *Pia Nygård*, tfn 044-755 3634.

KYRKOKÖREN (Tenala)

Tisdagar kl. 18.30 i Tenala församlingshem. Start 5.9
Körledare *Sofia Lindroos*, tfn 044-755 3600.

ALLSÅNGSRUPP (Ekenäs)

Första torsdagen i månaden kl. 14-15 i Ekenäs församlingshem.
Start 5.10.
Sångledare *Pia Nygård*, tfn 044-755 3634.

Bromarvs kyrka

- Fr 23.6 kl. 18** **Midsommaraftonens allsångsstund**
Andakt
- Sö 23.7 kl. 16** **Familjen Gräsbecks traditionella sommarkonsert "Guds lov i naturen"**
Eva Gräsbeck, violin, *Munir Bakieh*, cello, *Suvi Gräsbeck*, sång, *Folke o. Solveig Gräsbeck*, piano, *Amira Mountassir*, sång.
Fritt inträde
- Lö 9.9 kl. 17.30** **Konsert med Girls' n Qvinnis**
Dir. *Monica Henriksson*
Fritt inträde

Snappertuna kyrka

- Sö 18.6 kl. 16** **Musikandakt med sommarsånger**

LUNCHMUSIK

onsdagar kl. 13 i Ekenäs kyrka

- 28.6** *Nygård Pia*
5.7 *Marja Kyllönen*, sopran & *Inkeri Aittola*, piano
12.7 *Gerd Molander*, sång, *Agneta Dahlström*, sång
Sofia Lindroos, orgel och piano, *Daniela Piipponen*, flöjt
19.7 *Samuel Eriksson*, flygel
26.7 *Anders Storbacka*, orgel

EFTERMIDDAGSMUSIK

fredagar kl. 16 i Bromarvs kyrka

- 30.6** *Pia Nygård*
7.7 *Marie Dimpker*, sång och piano
Björn Dimpker, sång och gitarr
14.7 *Anders Storbacka*, orgel
21.7 *Samuel Eriksson*, flygel
28.7 *Marja Kyllönen*, sopran & *Inkeri Aittola*, piano

RASEBORGS KYRKOSÅNGSKRETS INBJUDER KÖRSÅNGARE

A. VIVALDI: GLORIA

Läs mer på sidan 3.

BARNENS SIDOR

Siri Lindroos är en av församlingens hjälpledare. Här berättar hon lite mera om sitt intresse; paddling.

Jag tycker paddling är en rolig gren för man får vara så nära naturen, speciellt vattnet. Man kommer nära platser som man annars inte når fram till för det kan vara för grunt att åka med båt där. Man upptäcker nya ställen, och träffar nya människor med samma intresse.

Man kan samarbeta med sin kamrat genom att ha en kajak med två sittbrunnar, eller så kan man välja varsin kajak. Motionen förbättras samtidigt som man har roligt och umgås med vänner. Man kan utmana sig själv enligt egen nivå genom att använda en rankare kajak.

Det som är viktigt att komma ihåg är att ha en flytväst på sig. De saker man har med är bra att förvara i vattentäta påsar ifall man skulle kantra.

Att packa ner en pic-nic väska och stanna vid ett mysigt ställe och äta är också trevligt.

Man kan också åka på paddlings-träningläger, dit kommer det paddlare i olika åldrar från hela landet så man får en massa nya vänner där. 😊



Sandslott i repris!

Sommar, sol och sand! Vad passar då bättre än att bygga ett SANDSLOTT och delta i Ekenäsnejdens svenska församlings sommartävling? Hämta en spade från oss och sätt i gång! Designen är fri, allt från ett enkelt torn till en miniatyr av kyrkan godkänns.

Gör så här: Bygg ett sandslott och fota det. Publicera bilden på Instagram och tagga **#ekenäsnejdenssvenskaförsamling** samt **#mittsandslott2023**.

Om du inte har ett eget Instagram-konto kan du skicka bilden till Camilla (044-755 3603) så publicerar vi den på församlingens konto.

Bland alla som delat en bild senast 15.8 lottar vi ut ett litet pris.





Barfota



Gräs



En prästkrage



Glatt sinne
i naturen

Ett
Smultron



En maskros
har blommat



Fåglarna sjunger



Fluffiga moln



Pollinerande
sommarkryp



En regnbåge



En mås



En nässla



En fjärl på
blomma



En fin
skalbagge



Vid vattnet



Ett klöverblad



Barn om...

En fredag i slutet av mars frågar jag några barn i Bromarv vad som gör dem riktigt glada, eller vad de längtar efter.

Wendela: Jag längtar efter sommaren, och att simma!

Jasmin: Jag längtar efter att ha roligt på sommaren. Vi har egen simpool hemma som jag vill simma i.

Isak: Påskägg! Jag blir glad när jag får paket och nya saker.

BARN & FAMILJ

DAGKLUBB

för barn i åldern ca 2½-5 år (födda 2018-2021) 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. För mera information ta kontakt med Iselin!

Dagklubben startar v. 36, måndag 4.9.

Välkommen med! 😊

BARNPASSNINGSKLUBBEN

håller sommarpaus och startar igen v. 36, torsdag 7.9!

Församlingen erbjuder barnpassning på torsdagar kl. 9-12 i klubbtrymmet i Ekenäs. Du anmäler ditt/dina barn till barnpassningsklubben genom att kontakta barnledaren Iselin senast kl. 12 dagen innan. Verksamheten är gratis och öppen även för andra barnfamiljer än församlingsmedlemmar. Ta kontakt med Iselin om du är intresserad eller vill veta mera! Välkommen!

FAMILJECAFÉER

med fri samvaro och lek, servering och sporadiska sångstunder kl. 9.30-11.30 är öppna enligt följande t.o.m. vecka 22:

- **Onsdagar** i Ekenäs klubbtrymme

OBS! On 7.6 hålls ett sommarfamiljecafé utomhus vid sandlådan (inomhus vid regn)!

- **Fredagar** i Österby församlingshem

- **Fredag** 2.6 i Snappertuna prästgård. OBS! Anmäl din familjs deltagande i Snappertuna senast onsdagen innan till Iselin.

Efter sommarpausen öppnar familjecaféerna igen v. 36!

Familjecaféet i Ekenäs fick en nystart för 10 år sedan, vilket vi vill uppmärksamma med ett litet jubileum on 6.9, dit alla gamla och nya besökare är varmt välkomna med!

BARNKLUBBAR

Våra **klubbar** för barn i skolåldern håller paus under sommaren, men fortsätter igen i september. På vår webbplats uppdateras info om dagar, tider och platser för de olika klubbarna.

VÅRJIPPO

för barnfamiljer ordnas utomhus **söndag 28.5 kl. 14** i Skepparträdgården med bl.a. ponnyridning, repstegsklättring med sele, besök av Ekenäs FBK, ansiktsmålning, sångstund + andakt, servering och olika roliga uteaktiviteter. Bokutdelning till alla barn som har fyllt 4 år!

OBS! Väderreservasjon



FAMILJEUTFÄRD MED BUSS TILL HÖGHOLMEN

tisdag 13.6. Utfärden riktar sig i första hand till barn under skolåldern tillsammans med en vuxen men också äldre syskon är välkomna med! Bussen startar i Bromarv och kör via Tenala och Ekenäs till Högholmen. Närmare info om busstiderna hittar du på webbplatsen och på vår elektroniska anmälningsblankett. Vi har ca 4 h tid på oss att gå omkring på Högholmen och kl. 15 startar bussen hemåt. **Deltagaravgift:** 5€/0-3 år, 15€/4-17 år, 25€/vuxen

Sista anmälningsdagen är onsdag 31.5.

Avgiften inbetalas elektroniskt senast fredag 9.6 via en betalningslänk som skickas till den e-postadress som uppges vid anmälingen.

FAMILJEKYRKA - SKOLSTARTSPECIAL

Familjekyrka 3.9 kl. 16 i Ekenäs församlingshem - skolstartsspecial! ALLA familjer är välkomna, speciellt inbjuds alla familjer med barn som börjar skolan i höst. Program, pyssel och pizza! De som fyller 7 i år får en egen Bibel. Anmälningar för matens skull till Camilla/Iselin senast onsdag **30.8.**

KONTAKTPERSONER:

BARN & FAMILJ:

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

EFTIS:

Mathilda Löfhjelm-Liljeberg
0400-291 334
mathilda.lofhjelm-liljeberg@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



FAMILJELÄGER

på **Ramsdal 3-5.7** med temat "Det förlorade fåret". Kom med och lek, sjung och pyssla med får och kring temat och upptäck hur värdefull du är för Gud och att Gud aldrig ger upp! Familjelägret börjar kl. 17 med middag på måndag kväll och avslutas på onsdag kl. 15. Vi leker ute och i sandlådan, simmar, äter gott och har trevligt tillsammans med andra barnfamiljer. Övernattningen sker familjevis i 2-4 personers rum. Lägerprogrammet riktar sig i första hand till familjer med barn under skolåldern men också äldre syskon är välkomna med! **Anmälningsslänken på församlingens webbplats är öppen 1.5-15.6.**

Pris: 47€/vuxen och 23€/barn över 1 år. Vid ev. frågor ta kontakt med Iselin. 😊

FADDERDAGEN

Fadderdagen firas första söndagen i juni, i år den 4.6. Passa på att umgås med ditt fadderbarn på ett sätt som passar er båda! Ring, skicka ett kort, gå på picknick eller varför inte spela bingo tillsammans i sommar?



UNGA



SOMMAR-KONFIRMATIONER 2023

- **Sö 11.6.2023 kl. 10** i Ekenäs kyrka
- **Sö 18.6.2023 kl. 10** i Ekenäs kyrka
- **Sö 2.7.2023 kl. 10** i Ekenäs kyrka
- **Sö 6.8.2023**
 - kl. 10 i Bromarvs kyrka
 - kl. 13 i Tenala kyrka
 - kl. 15 i Ekenäs kyrka

INFO FÖR NYA KONFIRMANDER 2023-2024

- **On 6.9 kl. 15.15-15.45** i Ekenäs kyrka
- **To 7.9 kl. 15-15.30** i Tenala kyrka



Vi ordnar även i år verksamhet för barn i skolåldern under sommaren. Två första veckorna i juni håller vi **sommarklubb** i Österby församlingshem. Anmälningstiden har gått ut, men du kan kontakta ungdomsarbetsledaren och höra dig för om eventuella lediga platser. Vi ordnar också **läger**, i midsommarveckan för de som gått ut 7:an och i augusti för de som gått ut 1:an till 6:an. På vår webbplats finns mera info och anmälningssblankett.

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



FAMILJERÅD- GIVNINGSCENTRALEN RASEBORG

[www.raseborgsforsamlingar.fi/
familjeradgivningscentralen](http://www.raseborgsforsamlingar.fi/familjeradgivningscentralen)

TIDSBESTÄLLNINGAR:
ti och to kl. 9-10
on kl. 13-14
Tel.: 044 723 8281
E-post: raseborgfrgc@evl.fi

BESÖKSADRESS:
Orkdalsvägen 6, bost. 2
10420 Skuru

VERKSAMHET FÖR DAGLEDIGA

Verksamheten är öppen för alla.
Välkommen med!



Sommarcafé

Tenala församlingshem, torsdagar kl. 13-14.30:
1.6, 6.7 och sillunch 10.8

Skjuts för dem som bor i Bromarv-Tenala-området ordnas vid behov, kontakta Daniela/Petra/Carola fredagen innan.

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. Programmet kan vara allt från sittgymnastik till allsång och lokalhistoria. På plats finns någon av församlingens diakoniarbetare och kantor.

Om du har någon berättelse du vill dela med andra får du gärna göra det! Kontakta diakoniarbetarna.

EKENÄS

Eftermiddagskaffe på församlingshemmet
onsdagar kl. 13-14.30:
13.9, 11.10 och 8.11.

SNAPPERTUNA

Eftermiddagskaffe på församlingshemmet
torsdagar kl. 13.30- 15.30:
21.9, 19.10, 16.11 och 14.12.

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

BROMARV

Eftermiddagskaffe på församlingshemmet
onsdagar kl. 13.30- 15:
20.9, 18.10, 15.11 och 20.12.

Skjuts för dem som bor i Bromarv-Tenala-området ordnas vid behov, kontakta Daniela senast 3 dagar före.



I samband med Borgå stifts 100 års jubileum ordnar vi den här sommaren 0-100-årscafé. Programmet är anpassat för alla åldrar mellan 0 och 100 år och är en möjlighet att umgås över generationsgränserna. Vi bjuder på kaffe och tilltugg. Det finns möjlighet till sång, lek och spel. Vissa onsdagar har vi även inbjudna gäster.

21.6 besök av Marika Björkgren-Thylin från FMS som berättar om deras arbete bland kvinnor.

Välkommen 14.6 - 9.8 alla onsdagar kl. 13-15 i Ekenäs församlingshem!

LUNCHSERVERINGAR

Onsdagssoppa

En onsdag i månaden kl. 12 i Ekenäs församlingshem. Soppa med bröd och smör samt kaffe för 5 €.

30.8, 27.9, 25.10, 22.11 och 13.12.

Torsdagsoppa i Tenala

Varje torsdag kl. 11 i Tenala församlingshem Soppa med bröd och smör samt kaffe för 5 €. **14.9-14.12.**

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 ditt understöd gå till någon av de andra församlingarna i samfälligheten)

KRETSAR

EKENÄS

GEMENSKAPENS VARDAGSRUM

Varje måndag kl. 12-15 fram till 5.6.

Därefter sommarpaus fram till 14.8.

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

Under vardagsrummets sommarpaus är du varmt välkommen till Café 0-100 onsdagar kl. 13-15 i församlingshemmet. Se föregående sida.

DIAKONI- OCH MISSIONSKRETSEN i församlingshemmet i Ekenäs **varannan tisdag kl. 13-14.30: 5.9, 19.9, 3.10, 17.10, 31.10, 14.11 och 28.11.** 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 kl. 14-15.30. Start 18.9.**

Kontaktperson: **Sofia Lindroos**, tfn 050-357 5619

FÖRSAMLINGENS FÖRBÖNSGRUPP samlas **varannan torsdag kl. 10** (alltid udda veckor) för att be för olika böneämnen. **Start 14.9.** Är det något du vill att vi ber för så tag kontakt eller skriv ditt böneämne och lämna in den på pastorskansliet 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 böneämnena konfidentiellt. Ta kontakt om du vill delta i gruppen.

Kontaktperson: **Carita Englund**, tfn. 044-269 1000.

TENALA

MISSIONSKRETSEN i församlingshemmet, nedre våningen **varannan tisdag kl. 13-15: 12.9, 26.9, 10.10, 24.10, 7.11, 21.11 och 5.12.** 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

BÖNEKRETSEN i församlingshemmets nedre våning (ingång via diakonkansliet) **andra onsdagen i månaden kl. 16 -17.30:** sommarpaus juni-augusti, vi träffas igen **13.9, 11.10, 8.11 och 13.12.** Vi samlas för att sjunga, läsa bibeln och be för olika böneämnen. 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!

ÖVRIGT

EKENÄS STÖDGRUPP FÖR MINNESSJUKA OCH NÄRSTÅENDE samlas en gång i månaden, **måndagarna 11.9 och 9.10, 13.11 och 11.12 kl.14-15.30** i församlingshemmet, Larssonv.1. Gruppen är ett samarbete mellan församlingen och Nylands Minneslots. För närmare info ring **Carola Lupander**, tfn 040-8396733 eller **Petra Karjalainen**, tfn 0400-321239.

KVINNOKVÄLL - KVINNOKRAFT - En öppen grupp för kvinnor som vill dela livserfarenheter med varandra. En trevlig kväll med en bit mat, en inbjuden gäst och härlig samvaro.

● **14.9 i Stora prästgården i Karis kl. 18.**

Med tanke på matbeställningen ber vi om anmälningar senast på torsdag veckan innan nästa träff till **Jeanette Kampe**, 044-755 3625, jeanette.kampe@evl.fi. Priset för maten är 5 €. Arr. Ekenäsnejdens svenska församling och Karis-Pojo svenska församling

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. Start 12.9.** Kontaktperson: **Carola Lupander**, tfn 040-839 6733.

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 då med i församlingens besökstjänst! Kontakta **Daniela Lindgren**, tfn 044-755 3604, så får du veta mera.



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.

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 HJÄLPA TILL?

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

FI17 5549 6610 0002 87

Märk inbetalningen med "Församlingarnas Matbank". Insamlingsstillstånd: 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.

FÖRSAMLINGSUTFÄRDER



UTFÄRD TILL SJÄLÖ

Tisdag 8 augusti

Vi besöker vackra Själö med sin delvis tragiska historia. Vi startar tidig morgon. I **Nagu** kyrkby äter vi lunch. Från Nagu tar vi färjan till Själö (20 min.). Under den ca 2 timmar långa vistelsen finns det möjlighet till guidning. Man kan också vandra omkring på de väl utmärkta vandringsleder som finns. På hemvägen dricker vi kaffe på **Sattmark i Pargas**.

Utfärden förutsätter rörlighet utan assistans.

Bekvämlig klädsel rekommenderas.

Deltagaravgift: 75 €. Avgiften inkluderar resa, färja till Själö, guidning, lunch och kaffe.

Bindande anmälningar till pastorskansliet, tfn 019-241 1060 vardagar kl. 10-12. Sista anmälningsdag är 31.7.



UTFÄRD TILL RAMSDALS LÄGERGÅRD

Måndag 21.8

AVFÄRD från Bromarvs kyrka kl. 12, via Tenala kyrka kl. 12.20 och Ekenäs församlingshem kl. 12.40. Hemfärd kl. 16. Den som behöver skjuts till bussen kan meddela om det i samband med anmälningen.

PRIS: 10 € för kaffe med tilltugg och busstransport.

PÅ PROGRAMMET: Kaffe, allsång och andakt. Utöver det umgås vi och njuter av naturen tillsammans.

ANMÄLAN: Senast 14.8 till pastorskansliet i Ekenäs, tfn 019-241 1060 vardagar kl. 10-12.

GRUPPER & MÖTESPLATSER FÖR VUXNA

SKATTLETARNA

Bibelsamtalsgruppen samlas i Tenala församlingshem kl. 12.30 under hösten: **21.9, 19.10, 23.11** och **14.12**.

KARLAGRUPPEN

- **On 24.5 kl. 15** grillar vi bakom Tenala församlingshem.
- **On 14.6 kl. 11** besöker vi Igor museet i Degerby. Furuborgsvägen 6. Anmälningar senast 9.6. kl. 12 till Wille. Vi försöker ordna samåkning, meddela vem som kan komma med bil och hur många som ryms med i bilen. Ta med 15€ för inträdet och guidningen.
- Höstens första träff blir on 30.8. Läs mera på vår webbplats under sensommaren.

BOKSLUKARNA

- en öppen läsecirkel med livsåskådningsinriktning för dem som tycker om att läsa och kanske berätta om det man läst. Vi träffas i Ekenäs församlingshem sista onsdagen i månaden kl. 17.30. Majträffen hålls den **31.5**, därefter sommarpaus under juni-augusti.

KVINNOKRAFT - KVINNOKVÄLLAR

Se diakonigrupper på sidan 29.

FÖRSAMLINGSTRÄFFAR

Träffarna är knytkalas med ett diskussionstema. Ta gärna med någonting salt eller sött för oss alla att smaka på.

- **Ti 30.5 kl. 16** på hemlig plats. Fråga Wille. Tema: Pilgrimsvandring.
- **To 5.10 kl. 18** hemma hos Ulla-Maj Gottberg i Tenala. Wille ger info om adressen.

KYRKOÅRSGRUPP



I höst startar **Mikael** och **Annika Metsämäki** en kyrkoårsgrupp **tisdag 19.9 kl. 17** i Ekenäs församlingshem. Metsämäkis har erfarenhet av att regelbundet delta i kyrkoårets gudstjänster. Inspirerade av kampanjen "Ge en timme" eller "0,5 promille" vill de uppmuntra också andra församlingsmedlemmar.

Gruppen träffas en gång i månaden tillsammans med kyrkvårdar, kantor och präst för att tillsammans planera söndagsmässan och på så vis få djupare förståelse för gudstjänstlivet, kyrkoåret och kyrkoårets bibeltexter. Tillsammans kan man besöka församlingens olika kyrkor.

Gruppen kan, om så önskas, träffa församlingens olika medarbetare och bekanta sig med olika slag av verksamhet och måhända hitta en ny fritidssysselsättning.

Kom med och drick kaffe och te med tilltugg den 19.9, utan att binda dig till någonting!



Fyndas framtid

Årets femte biståndsresa går till Lettland i början av juni och följande först mot slutet av augusti till skolstarten. Vi tar gärna emot skolväskor och skolmaterial under hela sommaren.

För Fyndas verksamhet är sommaren en bra tid med mycket sommarlediga människor som gärna går på loppis. Samtidigt kommer mycket donationer när folk har tid att röja både hemma och i sommarstugan.

FYNDAS FRAMTID

Men som vi alla vet går sommaren alltför fort och plötsligt är det höst. För Fyndas verksamhet kan det betyda att verksamheten slutar. Vi har redan en längre tid försökt få en eller flera personer som kan ta över ansvarsuppgifter för både försäljning och bistånd. Några av de som nu håller i trådarna slutar efter att ha varit med under alla år.

ETT GIVANDE JOBB

Vi bjuder dig ett givande jobb, välgörenhetsarbete ger mer än det tar. Verksamheten är väl inarbetad och har bra nätverk. På Fynda finns färdigt ett antal duktiga frivilliga som tar hand om egna områden. Inskolning och stöd kommer att finnas men tyvärr kan vi inte ge någon lön.

Hjälp oss att hålla i gång verksamheten, det finns många som behöver det bistånd de får via oss. Kom in och få mera information!

Gita Lindholm

SECONDHAND FYNDA

för BISTÅND & MISSION

*Kom och gör fynd!
Kom ihåg oss när Du vill köpa
en gåva att ge bort!*

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.

Ekenäsnejdens svenska församling[†]

VARUMOTTAGNING

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

ÖPPETHÅLLNING

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

KONTAKTPERSONER

Gita Lindholm
gita.lindholm@vndata.fi
Tfn 040-518 0301

Viveca Lindblom
Tfn 040-729 3950

Guy Sundström
Tfn 040-085 1789

ADRESS

Trollbergsvägen 12
10650 Ekenäs

Sommarläckerheter

att längta efter

*”Den blomstertid nu kommer
med lust och fägring stor.
Nu nalkas ljuvlig sommar
då gräs och gröda gror.
Den blida solen väcker
allt det som varit dött.
Den allt med grönska täcker,
och allt blir återfött.”*

Finns det någon sång som är mer laddad av vår längtan efter sommar än denna älskade psalm? Och som vi längtar, vintern lång, efter ljus och värme och något, som vi kanske inte riktigt kan sätta ord på. För egen del tror jag att det handlar om ett tillstånd av välbehag som är förknippat med sommaren. Längtan efter sommaren är, förutom längtan efter semester och vila, ofta förknippad med smaker och dofter. Inte sällan kopplade till minnen av lyckliga dagar med nära och kära. De speciella dofterna av solstekta klippor, havet, alla ljuvliga blommor, syren och blåbärsskog. Dofter som ändrar i takt med att

sommaren framskrider. Allt från liljekonvalj och syren i början av juni till en augustidag med doft av kamomill och mogen spannmål. Tanken på sommar är ofta förknippad med smakminnen. Fil med blåbär, jordgubbstårta, släpärter och allt det andra ljuvliga.

Sommaren som bäst är tid för vila och att träffa släkt och vänner. Vi bjuder gärna på någonting gott, gärna enligt säsong. Jag har frågat några av de anställda inom samfälligheten vilka maträtter de längtar efter när sommaren äntligen är här.

Med önskan om en riktigt skön sommar!

■ Text: Carola Lupander



■ JESSICA ÖRNMARK

jobbar som kanslist på samfälligheten. Bland annat ser hon till att räkningarna blir betalda. När sommaren är här vill hon bjuda på sin smarrigaste tårta. Man kan förbereda den genom att baka bottnarna och sedan montera den innan servering. Man kan också köpa färdiga bottnar om man har bråttom eller inte har tillgång till ugn.

KLADDKAKA MED RISKRISPMARÄNG

Kladdkaka

100 g smör
2 st ägg
2 ½ dl strösocker
3 msk kakao
2 tsk vaniljsocker
1 ½ dl vetemjöl
1 krm salt

Maräng

4 äggvitor
3 dl strösocker
3 dl riskrisp

Fyllning och garnering:

2 dl vispgrädd
11 jordgubbar eller andra bär
choklad

Gör så här:

Kladdkaka:

- Sätt ugnen på 200 °C.
- Smörj och bröa en form med löstagbar kant, ca 24 cm i diameter och spänn fast ett bakplåtspapper i botten.
- Smält smöret i kastrull, låt svalna något.
- Rör ihop ägg och socker
- Blanda kakao, vaniljsocker, vetemjöl och salt i en bunke och rör ner i äggblandningen.
- Tillsätt det smälta smöret och rör försiktigt ihop till en jämn smet och håll sedan över smeten i formen.
- Grädda mitt i ugnen i ca 10-15 minuter (öka eller minska tiden vid behov beroende på hur kladdig du vill ha den).

Maräng:

- Sätt ugnen på 125°C.
- Botten: Vispa vitorna till ett hårt skum. Vispa ner sockret lite i taget. Blanda försiktigt ner riskrispen.
- Bred ut smeten på en bakpappersklädd ugnsplåt, 30x40 cm (för 10 bitar).
- Grädda marängen mitt i ugnen i 60-75 minuter tills den släpper från pappret. Låt svalna.

Montering:

- När bottnarna har svalnat.
- Vispa 2 dl grädd
och bred ut den på kladdkakan.
- Dela jordgubbarna och fördela hälften över grädden.
- Smält choklad och ringla över.
- Sätt marängbottnen på och fördela resten av jordgubbar på den och ringla smält choklad över.

Kalasetts krona är färdig. Njut!

■ MICHAELA GAHMBERG

jobbar som ekonomisekreterare och håller bland annat ordning på våra löner och semestrar. När sommaren kommer längtar hon efter fräscha sallader som är enkla att göra. De kan avnjutas som sådana eller som komplement till grillad fisk eller kött. De kan med fördel förberedas dagen innan. Enkla att plocka fram eller packa ner som picknick.

FRANSK POTATISSALLAD (4 portioner)

800 g potatis
3 schalottenlökar
½ dl hackad dill och persilja
1-1½ msk kapis

Dressing:

1 msk vinäger (vit- eller rödvinsvinäger)
2 tsk Dijonsenap
½ tsk salt
1 krm svartpeppar
1 krm socker
3 msk raps- eller olivolja
1 msk vatten

Skala och koka potatisen i saltat vatten. Skala hacka eller skiva löken. Hacka dill och persilja.

Dressing: Blanda alla ingredienserna till dressing
Skiva den varma potatisen och lägg den i en skål, varvad med lök och kryddgrönt. Häll över dressing och lyft på potatisen så att alla skivor blir fuktade av såsen. Låt salladen stå ca 1 timme och ta smak.

Till servering: Strö över kapis och servera.

Marinad för fisk och kyckling

Den här salladen passar utmärkt till grillad eller ugnsstekt lax eller kyckling. Här kommer en fräsch marinad som passar till både fisk och kyckling.

(4 portioner)

1 ekologisk citron
1 vitlöksklyfta
1 msk flytande honung eller ljus sirap
½ dl olivolja
½-1 msk hackad, färsk timjan

Riv av det yttersta skalet på citronerna. Skala och finhacka vitlöken. Blanda det rivna citronskalet, vitlök, honung, olivolja och timjan. Lägg laxen/kycklingen i en dubbel plastpåse, håll i marinaden och blanda ordentligt. Lägg i kylan över natten.

Dop, vigslar och jordfästningar

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 9.1–30.4.2023

AVLIDNA	Dödsdag	DÖPTA	Dopdag
Helge Jan-Egerth Johansson	2.1.2023	Lykke Sofia Selenius	23.10.2022
Olof Emil Grönqvist	5.1.2023	Stella Olivia Söderström	7.1.2023
Georg Vilhelm Ranta	5.1.2023	Ada Linnea Ingeborg Engelin	14.1.2023
Sven Olof Sahlberg	8.1.2023	Elvis Wilhelm Anders Ehrsten	15.1.2023
Carl Christer Nyberg	8.1.2023	Edvard Ilmari Möttönen	21.1.2023
Lars Erik Nyberg	9.1.2023	Vanessa Mimmi Maria Kekkonen	21.1.2023
Rolf Roger Nyman	16.1.2023	Frans Jarl Johannes Ehrstedt	4.2.2023
Lars Markus Ingman	17.1.2023	Erin Helmi Eveline Koskelo	11.2.2023
Birgitta Gestranus	18.1.2023	Frans Uno Sebastian Lindholm	25.2.2023
Inga-Lill Törnroos	18.1.2023	Melina Marita Elisabeth Hollsten	26.2.2023
Ingmar Karl Österlund	22.1.2023	Eveline Susanne Ingeborg Hellberg	4.3.2023
Brita Anna Linnea Fredriksson-Masalin	23.1.2023	Minea Elvira Elisabeth Sundström	4.3.2023
Eva Alice Lindström	30.1.2023	Nathalie Marie Mohn	18.3.2023
Karl Alfred Uggeldahl	8.2.2023	Casper Jan-Mikael Wass	18.3.2023
Tor Erik Verner Lindroos	10.2.2023	Oscar Theodor Adrian Holmlund	26.3.2023
Linda Linnéa Sundström	15.2.2023	Julia Cataleya Linnéa Lindgren	26.3.2023
Iris Aurora Lindqvist	18.2.2023	Sofia Linnea Victoria Lindholm	26.3.2023
Brita Maria Nordberg	21.2.2023	Linnéa Ingeborg Elisabeth Sundell	1.4.2023
Marita Jeane Dorothea Holmberg	22.2.2023	Amelie Johanna Sofia Kronholm	8.4.2023
Ulla Margareta Biström	23.2.2023	Lotte Lucia Troberg	15.4.2023
Sven Hans Sjöberg	25.2.2023	Noel Gabriel Friman	22.4.2023
Christina Elisabeth Andersson	27.2.2023	Karl Kenneth Cebor Lindroos	29.4.2023
Karl Erik Nyman	29.3.2023	Atlas Gustaf Erik Nyberg	6.5.2023
Stig Harry Theodor Grönqvist	1.4.2023		
Marita Linnea Dahlström	4.4.2023		
Svea Erika Marita Lindström	9.4.2023		
Reino Olavi Heerman	9.4.2023		
Stig Olof Berglund	10.4.2023		
Rolf Selim Ekholm	12.4.2023		
Anita Elisabet Fast	18.4.2023		
Lars Åke Lindström	19.4.2023		
Anita Viola Johansson	15.4.2023		
Doris Maria Sirkemaa	20.4.2023		
		VIGDA	
		Tom Erik Kumlin och	
		Ghita Maria Elisabeth Lejonvall	30.4.2023



EKENÄSNEJDENS SVENSKA FÖRSAMLING

Pastorskansliet i Ekenäs är öppet
helgfria vardagar kl. 10-12 fr.o.m. januari 2023,
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-on, fr, kl. 9-11.30, 12.15-15
to kl. 12.15-15
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 under tiden 12.5-13.9

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

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

KANTOR (C) **Sofia Lindroos**
044-755 3600
sofia.lindroos@evl.fi

KANTOR (C) **Pia Nygård**
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

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

LEDARE FÖR EFTIS
Mathilda Löfhjelm-Liljeberg
0400-291 334
mathilda.lofhjelm-liljeberg@evl.fi

INFORMATÖR
Yvonne Lindström
044-508 1527
yvonne.lindstrom@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.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 (t.f. 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

Egentiden jag längtar efter

Begreppet "egentid" har blivit vanligare i sociala medier, och även mer accepterat. I min bubbla är det ofta småbarnsmammor som uttrycker en längtan efter egentid, men det finns helt säkert många andra som också känner igen sig. Vad är den här efterlängtade egentiden? Vad innebär den? Hur hittar jag den bland smutstvätt och legoklossar?

När jag reflekterar över begreppet "egentid" funderar jag först att det handlar om en paus från något. Paus från vardagens bestyr, från matlagning och skjuts till fotisträningar. Jag undrar om det inte i förlängningen innebär att ta en paus från att hela tiden behöva känna ansvar för andra människor. En time-out, helt enkelt.

Vad är det då jag vill göra med min egentid? Om jag ser egentiden som en paus till något? Vill jag satsa på träning, en hobby, vänner, inredning, en kopp varmt te, vila? Eller vill jag få ståda i lugn och ro, utan "hjälpredor", därför att det ger mig tillfredsställelse? Jag tror att svaren är lika många som vi människor, och jag tror att det bara är jag som kan svara för mig själv. Vilka behov har jag som behöver fyllas för att jag ska må bra? För jag tror att behovet av egentid som vi skriker ut (ibland i tid och otid) signalerar att jag inte mår toppen just nu. Och en människa som inte mår bra har svårt att ta hand om andra. Och därifrån vandrar mina tankar vidare till hur jag kan klargöra för mig själv vad jag behöver men också kommunicera till min omgivning vilka mina behov är.

Egentid som begrepp är ganska luddigt och vagt, och jag har märkt att när jag inte reflekterat över vad jag behöver så tigger min egentid i väg utan att mitt behov av något fyllts. Om mitt behov är att få träffa en god vän, men jag i stället väljer att tvätta kläder, rensa upp bland kvitton och ta en promenad, så kommer jag att känna mig lika tom efteråt. Om jag inte kan klargöra för mig själv och andra vad jag behöver så är det ganska mycket på tur om jag lyckas få mitt behov fyllt.

Men det är inte enkelt att säga vad jag behöver, eller ens alltid själv veta det. Många av oss (åtminstone jag) tycker dessutom att vi inte vill belasta andra med våra egna behov, utan vill hellre vara de som fyller andras behov. Om vi vänder på perspektivet och ger oss själva samma möjlighet att få våra behov fyllda som vi ger andra, så skulle vi kanske se att andra kan bli glada av att få vara de som möjliggör för oss att må bra. Om jag vet vad jag längtar efter just nu och berättar det för min omgivning så vill jag tro så pass gott om mänskligheten att vi vill varandras väl och vill möta varandras längtan och behov. Kalla det sedan egentid, time-out, tjejkväll/killkväll, vilodag, padeltimme eller vad du vill.

