

# Mitt i livet

Bromarv + Ekenäs + Snappertuna + Tenala

Ekenäsnejdens svenska församling 3•2020

Vem är jag:

*Tankar om självkänsla,  
och om att passa in*

*Sista-semesterdagen-vemod*

*När livet förändras*

Receptet:  
Från skog till bord



Konsertplock:  
Florakören och  
Brahe Djäknar



**DET SVÄRASTE MÖTET** är mötet med sig själv, sägs det. Det handlar om att se, lära känna och acceptera sig själv med både styrkor och brister och begränsningar för att med ett genuint lugn kunna säga: ”Jag duger”. Gärna också: ”Jag är värdefull”.

Insikten handlar inte om att släta över taggar och ful utväxt utan om att veta att Gud gjorde var och en till sin avbild och på ett oförklarligt sätt räcker det. Vi bär inte ansvar för att vi fötts till de individer vi var från början men det är vårt ansvar att ta hand om avbilden och det liv vi fått och se till att vi inte förlorar oss själva på vägen.

När vi skapat artiklarna i det här höstnumret har vi gjort det utifrån frågorna *Vem är jag (du) innerst inne? Vem är jag (du) i relation till andra och till Gud?*

Var och en startar sin livsresa från sina alldeles personliga livskoordinater. Rent kroppsligt består vi av unika kombinationer av byggstenar, vilket gör oss till de enastående personer vi är. Vi är inte lika, vi ska inte heller vara lika, vi är ojämförbara med

varandra. Under resans gång påverkas vi också olika. Men det unika med just mig kanske blir till sorg i stället för tacksamhet och glädje. För den som fått en knaggig start kan det ta tid att lära sig acceptera och förlåta de sprickor som livet fört med sig. Att kunna vända nederlag i styrka och hitta tillbaka till sitt ursprung kan behöva ta tid men jag vill envist hålla fast vid att det alltid finns en (ut)väg, också för den som tycker att hoppet gått förlorat. Ibland – rentav oftast – behöver vi kunna dela det mer eller mindre svåra med en pålitlig medmänniska för att komma vidare. En bra start i riktning mot att lära känna sig själv, sitt riktiga jag, är att fråga sig *Vem är jag när jag betraktar mig genom Guds (kärleksfulla, icke-dömande och förlåtande) ögon?*

## UNDER VÅREN OCH BÖRJAN AV SOMMAREN

bjöds vi alla på en annorlunda tillvaro. Det invanda ruckades på och var och en måste förhålla sig till en ny verklighet som de flesta av oss saknade erfarenhet av. För mig resulterade

undantagstiden i nyuppväckt självinsikt om vem jag är och vad som ger mig styrka. Jag tror att många håller med mig om att den förde med sig också något gott.

När vi nu står på tröskeln till hösten 2020 vet vi mindre än vanligt om huruvida planer kan förverkligas men vi hoppas verkligen att samlingar, konserter och event kan gå av stapeln planerligt – om än med säkerhetsavstånd, handsprit och kanske munskydd.

Om pandemin utvecklas i önskad riktning och vi igen blir tvungna att ställa in kommer vi att fortsätta med våra virtuella verksamhetssätt i vår Youtubekanal och på Facebook. Ni var många som följde oss där under vår och sommar och vi hoppas naturligtvis att allt flera skulle hitta fram till det material som vi sätter ut där. Men mest av allt hoppas vi på en höst där vi igen kan träffas ansikte mot ansikte. Det är det ojämförbart bästa sättet att se och bli sedd, dela varandras berättelser och finnas för varandra.

■ Yvonne Lindström



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



Följ oss på Instagram  
EVLUTHEKENASNEJDEN



### MITT I LIVET

Sjätte årgången Nr 3/2020 ISSN 2343-5232

### ANSVARIG UTGIVARE:

Ekenäsnejdens sv. församling/Anders Lindström,  
kyrkoherde tfn 0400-527 488  
e-post: [anders.lindstrom@evl.fi](mailto:anders.lindstrom@evl.fi)  
Adress: Larssonsvägen 1, 10600 Ekenäs

### REDAKTION

**Redaktör:** Yvonne Lindström, tfn 044-508 1527

**e-post:** [yvonne.lindstrom@evl.fi](mailto:yvonne.lindstrom@evl.fi)

**Redaktionsteam:** Anders Lindström, Wille Westerholm,  
Meri Yliportimo, Jakob Edman

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

Tidningen är tryckt på miljövänligt klorfritt 100%-returpapper (Nautilus Classic, Ecolabel, PCF, ISO14001).

**Upplaga:** 6400 ex.

**Pärmbild:** Yvonne Lindström

**Layout:** Ekenäs TypoGrafic/CW

**Tryck:** Paino-Kaarina Oy

**Bilder:** Ekenäsnejdens svenska församling

**NÄSTA NUMMER** utkommer i november 2020.

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  
**4** LEDAREN  
**20** HÖGMÄSSOR & GUDSTJÄNSTER  
**22** MUSIK  
**24** BARN, FAMILJ, UNGA och KONFIRMANDER  
**26** DIAKONI & KRETSAR  
**29** PERSONALNYTT  
**30** NOTISER  
**31** MIN PERSONLIGA VINKEL  
**32** RECEPTET  
**34** FÖRSAMLINGSNYTT  
**35** INFO & KONTAKT-UPPGIFTER
- 6** UPPBROTTSTIDER  
*Sista-semesterdagen-vemod*  
Wille Westerholm
- 10** VART ÄR JAG PÅ VÄG?  
*Vid livets vändpunkter*  
Meri Yliportimo
- 12** VEM ÄR JAG?  
*Självkännedomens väg*  
Jakob Edman
- 16** UR EN 7-ÅRINGS PERSPEKTIV  
*En berättelse om att passa in*  
Anders Lindström



## INNERLIGHETENS MÄSSA

Söndag 4.10 kl. 12 i Snappertuna kyrka.

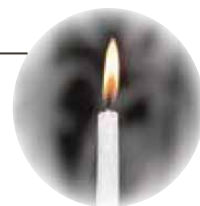
*Snappertunakören* och *Ekenäs kyrkokör* tar oss med genom en musikalisk mässa med texter och musik av *Gerd Lindén* och *Jessica Bergström-Solborg*.

## FAMILJECAFÉER, -KVÄLLAR & KLUBBAR

Bekanta dig med vår verksamhet för barn, familjer och unga på sid. 24-25

## ALLA HELGONS DAG

med mässor i tröst och hopp  
Ljuständning för våra avlidna  
**lördag 31.10** i Ekenäsnejdens kyrkor.  
Se sid 20.



## BOKKALAS BOKKALAS BOKKALAS

### Sofia Torvalds om ångest



Författaren och Kyrkpressenredaktören **Sofia Torvalds** i ett personligt och berörande samtal med kyrkoherde Anders Lindström, utifrån hennes senaste bok *Ångestgudinnan* som utkom 2019. Musikprogram och servering.

Ekenäs församlingshem torsdag 5.11 kl. 19

### Litterär högmässa

I högmässan predikar professorn, emeritusbiskopen och författaren **Björn Vikström**. **Anders Lindström**, liturg, **Inkeri Aittola**, kantor.



Ekenäs kyrka söndag 8.11 kl. 10.

## DOPTRÄDS- INVIGNING & FAMILJEKYRKA



Söndag 4.10 kl. 10 i Ekenäs kyrka.  
Alla är varmt välkomna oberoende av ålder! Se sid. 30.



## En annorlunda höst – men hoppfullt vidare

**V**i har bakom oss en sommar påverkad av coronaviruset. En annorlunda tid som skapat rum för andra prioriteringar än tidigare.

Gamla hjulspår har sopats igen och nya har tagits fram. Handskakningarna och kramarna har lagts på hyllan. Stora samlingar har inhiberats. Resor utomlands är satta på undantag.

I församlingens verksamhet har detta bland annat märkts i våra inhiberade bussresor och läger. De stora konfirmationerna har delats in i flera enskilda tillfällen. Jordfästningar har stundom ägt rum utomhus. Men mitt ibland restriktioner och begränsningar har verksamheten ändå kunnat fortsätta under andra former. Själva innehållet har kunnat bevaras.

Vi står nu inför en höst som i skrivande stund fortfarande ter sig ovisst. Vi har lärt oss nya förhållningssätt i hanteringen av smittspridning och pandemihot. Dessa handlingsmönster ligger som grund för hur vi på ett bra sätt skall hantera framtiden i den hybridstrategi som landets ledning valt att följa. Personliga prioriteringar och val blir viktigare. Eftertanke och försiktighet förutsätts av oss i kampen mot smittspridning och insjuknande. I klokhet och försiktighet kan förutsättningar skapas för god samverkan och gott delande.

### **MED FÖRSIKTIGHET TILL TRYGGHET**

I planeringen av församlingens verksamhet och användningen av våra lokaliteter försöker vi skapa trygga utrymmen att samlas i. Hela strategin bygger dock på ett samarbete, där var och en tar sitt subjektiva ansvar att inte delta om man känner sig sjuk, sköta handhygien och följa myndigheternas direktiv. Genom att skydda sig själv skyddar man andra.

Trots dessa restriktioner lever vi i hoppet att kunna skapa goda mötesplatser denna höst. Fokus skall vara på de goda möjligheterna. I coronakrisens spår har det skapats andra livsrum. Strukturerna i samhället har ändrats och vårt sätt att umgås har genomgått en förändring. Det yttre har förändrats men vilja till delande och umgänge finns kvar. När yttre former förändras uppstår tid för eftertanke och reflektion. Kan god samverkan ske under andra former utan att något förändras i grunden? Det här är frågor vi kommer att få besvara under dagar som kommer.

### **EKONOMIN**

Den andra stora frågan gäller ekonomin. Hur kommer den allmänna förvaltningen att klara sig. Vilka prioriteringar är man tvungen att göra? Hur kommer företagen att klara sig och verka? Det är klart att vårens restriktioner inverkar på ekonomin som helhet. Men till skillnad från en allmän nedgång i ekonomin vet vi i detta fall orsaken till den negativa tillväxten – inskränkningar p.g.a. coronapandemin. Efterfrågan finns kvar och den är grunden för att ekonomin kan kravla sig upp från bottenoteringarna.

### **HOPPFULLT VIDARE**

Församlingen är en del av samhället och påverkas också av de ekonomiska trenderna. Vi vill dock se hoppfullt framåt. Ur församlingens perspektiv vill vi slå vakt om trygghet och möjlighet till att kunna dela det kristna budskapets energigivande möjlighet. Vi vill i omsorg och omtanke skapa en grund för gemenskap och samverkan.

Jag vill önska er alla en meningsfull och välsignad höst.

■ Anders Lindström  
Kyrkoherde/kontraktspäst

## I CORONATIDER

I Ekenäsnejdens svenska församling följer vi statsrådets och THL:s (Institutet för hälsa och välfärd) instruktioner samt biskoparnas anvisningar.

Vi uppdaterar våra verksamhetssätt efter behov och informerar på vår webbplats [www.ekenasnejdensforsamling.fi](http://www.ekenasnejdensforsamling.fi) när det sker en förändring.

Från och med den 1.8.2020 och tillsvidare handlar vi på följande sätt:

### GUDSTJÄNSTER, KYRKLIGA FÖRRÄTTNINGAR OCH ÖVRIGA FÖRSAMLINGSSAMMANKOMSTER:

Biskoparna rekommenderar att man i församlingarna vid gudstjänster, kyrkliga förrättningar som ordnas i församlingens lokaler och andra församlingssammankomster fortsättningsvis följer myndigheternas tidigare anvisningar för att förhindra att coronaviruset sprids igen.

*Det rekommenderas att antalet personer fortfarande ställs i proportion till lokalen med 1-2 meters säkerhetsavstånd och att man fortfarande följer tidigare hygienanvisningar. För den enskilde gäller rekommendationen att inte delta om man har förkylningssymptom.*

### REKOMMENDERADE PERSONBEGRÄNSNINGAR I KYRKORNA:

Ekenäs kyrka max **250** personer  
Tenala kyrka max **120** personer  
Snappertuna kyrka max **80** personer  
Bromarvs kyrka max **80** personer

### REKOMMENDERAD PERSONBEGRÄNSNING:

Begravningskapellet i Ekenäs **50** personer

**MINNESSTUNDER OCH DOPFESTER** kan ordnas i församlingens lokaler, dock med högst 20-50 personer närvarande på samma gång.

### REKOMMENDERADE PERSONBEGRÄNSNINGAR I FÖRSAMLINGSHEMMEN:

Ekenäs max **50** personer  
Tenala max **45** personer  
Snappertuna max **25** personer  
Bromarv max **20** personer

**OM RESTRIKTIONERNA ÅTER SKÄRPS** och det blir ohållbart att ordna samlingar i våra lokaler och fira öppna gudstjänster i våra kyrkor gäller följande:

- Videobandad predikogudstjänst från huvudkyrkan (Ekenäs kyrka) firas varje vecka med enbart förrättande personal närvarande. Gudstjänsten sänds på söndag kl. 10 i församlingens Youtubekanal, som nås via församlingens webbplats. Kan även ses i Facebook (och eventuellt i KEXTV:s kanal).



**TAPIOLA  
SINFONIETTA  
MANIA**

FR 27.11.2020 KL. 19  
EKENÄS KYRKA

**Tapiola Sinfonietta**  
Risto Joost, dirigent  
Jonathan Roozeman, cello

Körvits: Elegies of Thule  
Tjajkovskij: Rococo Variationer  
Salonen: Mania  
Poulenc: Sinfonietta

I samarbete med Ekenäsnejdens svenska församling.

FRÅN 29/23/12 €  
Lippupiste och vid dörren  
en timme före konserten.

 ESPOO  
ESBO



FLORAKÖREN  
BRAHE DJÄKNAR

**KYRKOKONSERT  
KIRKKOKONSERTTI**

DIRIGENT | JOHTAJA  
ULF LÄNGRACKA

21.11.2020 KL. 18.00 KLO  
EKENÄS KYRKA | TAMMISAAREN KIRKKO

FRITT INTRÄDE | ILMAINEN SISÄÄNPÄÄSY  
PROGRAMBLAD 10€ | KÄSIOHJELMA 10€

EKENÄSNEJDENS<sup>†</sup>  
SVENSKA FÖRSAMLING

 FLORAKÖREN  STUDENTKÖREN  
BRAHE DJÄKNAR



# SISTA- SEMESTERDAGEN- VEMOD



**Nu är semestersäsongen slut. Det här konstaterandet kan man inte undvika att höra, läsa och känna under sensommaren om man lever i Norden. Ett faktum som måste kungöras för att...  
Ja, varför egentligen?**

Jag förstår att denna påminnelse tjänar handeln som startar sin höstmarknadsföring där skolstarten är en av de största årliga kampanjerna. Det som jag inte riktigt förstår är varför ska höstsäsongen och återkomsten av vardagen annonseras i alla medier, till och med i riksomfattande TV nyheter. Knappast sker detta för att strö salt i såren men så känns det ibland. Jag är övertygad om att alla som återgår till arbetet efter semestern är väl medvetna om var de ska vara på måndagsmorgonen också utan dessa påminnelser.

Den sista semesterdagen kan faktiskt kännas tung för en del människor. Man måste återgå till dagliga rutiner och tappar friheten som man har haft under semestern. Man säger farväl till sitt smultronställe och kanske till sina medmänniskor som man bara träffar på sommaren. Sista-semesterdagen-vemod/ängest har varierande

orsaker och alla lider inte av den. I denna artikel kommer jag inte fram med någon undergörande lösning för dem som känner igen sig i det ovan beskrivna. Jag kommer däremot att skriva om mina personliga reflektioner om sista-semesterdagen-vemodet. Jag är ingen expert i frågan och inte heller lider jag av denna vemodskänsla längre men jag hoppas att mina erfarenheter kan hjälpa dem som har det svårt på sista semesterdagen. Jag tycker att det är viktigt att ta upp temat och lyfta fram denna vemod/ängest. Det är lättare att leva med känslan om man förstår dess mekanismer.

Det måste ha varit i början av 80-talet då jag för första gången upplevde ängest på sista dagen av sommarlovet. TV serien Dallas började visas i Finland 1981 och serien hör till mina sommarminnen från den tiden. Vi bodde i Helsingfors under min barndom. Varje sommar efter skolavslutningen flyttade min familj till sommarvillan



**Det kändes tungt när man visste att nästa gång träffas man kanske först nästa sommar. Ett år är en lång tid i ett barns liv.**

i Pälkäne nära Tammerfors. Där bodde vi i ett gammalt hyreshus vid Kostianvirta åstrand tillsammans med mina morföräldrar ända fram tills skolstarten. Min pappa hade knappast någon semester i och med att han bara besökte oss vissa dagar. Morfar hade nyligen pensionerat sig från sin kyrkoherdetjänst i Pälkäne. Han fortsatte att odla grönsaker som sin hobby nära prästgården. Han kände alla i byn och alla kände oss. Jag hängde ihop med morfar för det mesta. Jag hjälpte honom med vattnandet av grönsakerna. Vi besökte hans bekanta runtom i byn. Vi vandrade i skogar och plockade bär. Han var som ett vandrade lexikon med oändliga berättelser om historia och natur.

Jag hade också jämnårigt sällskap av Ali och Layla som bodde i grannhuset. Vi simmade, metade, cyklade och spelade allt möjligt. Varje dag kl. 14 samlades vi alla kring kaffebordet. Min mamma och mormor bakade flitigt. Jag vill minnas att vi alltid hade gäster. Släktingar och vänner samlades vid kaffebordet på gården. En gång i veckan placerade vi oss alla framför morfars reseteve i mormors och morfars sovrum. Det var dags för Dallas! Vi var faktiskt många i samma rum. Den svartvita teven var inte större än

dagens paddor och bilden var täckt med snöflimmer. Vilken spänning vi hade!

En gång framför teven hade jag så ledsamt att jag inte hade lust att följa med vad som hände på Southfork-ranchen. Det var sista dagen före vi skulle åka hem till staden och börja skolarbetet. Jag kommer fortfarande ihåg den sorgliga känslan. Jag tittade runtom mig och tänkte att allt detta tar snart slut. Jag följde inte Dallaserien i Helsingfors. Den hörde hemma i Pälkäne med gemenskapen där.

### **ETT UPPBROTT - SLUT ELLER BÖRJAN PÅ NÅGOT ANNAT?**

En del av sista-semesterdagen-ängesten går ut på att man sörjer uppbrrott. Jag kände gråten i halsen under hela sista sommarlovsdagen i Pälkäne. Det kändes tungt att packa ihop mina saker och lämna detta ljuvliga ställe. Jag gick sorgsen omkring på gården för att se träden, blommorna, stenarna och vattnet i ån för sista gången före återresan till Helsingfors. Det var både uppbrrott från ställe och från människor. Man fick ta farväl av Ali

och Layla som blev kvar i Pälkäne. Man visste aldrig om man någonsin skulle träffa dem mera för deras pappa pratade alltid om flytten tillbaka till Libanon. Jag fick träffa mina morföräldrar också i Helsingfors men allting var annorlunda där. Det betydde mindre tid med morfar och annorlunda aktiviteter. Jag träffade mina kusiner nästan bara på sommaren och samma gällde många andra släktingar. Det kändes tungt när man visste att nästa gång träffas man kanske först nästa sommar. Ett år är en lång tid i ett barns liv.

Jag tror att man kan bli bättre på uppbrrott genom övning. Åtminstone känner jag mig sällan längre speciellt sorgsen vid farväl, i synnerhet om jag kan tänka mig att det kommer en dag med återseende. Många år utomlands med ett smultronställe på Skäldö betydde otaliga långtidsfarväl. Jag har lärt mig att titta framåt i sådana situationer. Livet är fullt av saker att upptäcka. Samtidigt är det tröstande att veta att den äkta kärleken inte försvinner någonstans. Jag bär minnen av kära platser och medmänniskor i mitt hjärta. Ingen kan ta dem ifrån mig.





”

Det är tröstande att veta  
att den äkta kärleken inte  
försvinner någonstans.  
Jag bär minnen av kära platser  
och medmänniskor i mitt  
hjärta. Ingen kan ta dem  
ifrån mig.

### MEST HAR MAN VARDAG

En annan orsak till sista-semesterdagen-ångesten är att man vet vad som väntar i vardagen. Jag hade ingen iver att återgå till skolan efter sommarlovet. På 80-talet visste man ingenting om dyslexi. Mina lässvårigheter uppfattades som lathet och envishet. Det kändes inte så uppmuntrande att återgå till skolan och bli utskäldd och utskrattad.

Det är tungt att återgå till vardagen om man upplever vardagen kämpig. Skillnaden mellan vardag och semester är det att på semestern har man mera möjligheter att bestämma vad man gör, när och hur man gör. Vardagen styrs av vardagsrutiner som ofta innebär mera ansvar och striktare

processer. Man behöver både vardag och semester och i Finland brukar man få dem i goda proportioner. Man har mest vardag vilket betyder att man ska kunna njuta av vardagen för att må bra. Semester ger bra tid för reflektion också om vardagen. En hård sista-semesterdagen-ångest kan vara ett tecken på behov av en vardagsreform. Reformen behöver inte vara större än ett löfte om barmhärtighet åt sig själv. Man får ge utrymme för ångesten och låta den komma så som den kommer. Man får bestämma sig att ta en mjuklandning efter semestern. Ingen borde förvänta sig att man presterar som vanligt på sin första dag på jobbet efter semestern.

### KÄNNER JAG MIN REFERENSRAM?

En tredje orsak för ångesten på sista semesterdagen kan vara överkliga förväntningar och felaktiga tolkningar av verkligheten. Det här kan hända om man jämför sin egen situation med någon annans. Jag var avundsjuk på mina vänner Ali och Layla som fick bo året om i Pälkäne. Hur skönt de måste ha haft det där i grannhuset. Så lite förstår man som barn. Jag har inte hört om dessa libanesiska syskon efter 80-talet då de antagligen flyttade bort från Finland.

■ Text: Wille Westerholm

”

Därför behövs båda,  
både nuet och det förflutna,  
för att vi skall kunna  
se livet som  
en väg.

# VID LIVETS VÄNDPUNKTER

När livet förändras drastiskt tvingas människan att granska sitt liv och sig själv. Man tvingas iaktta både de lätta och de svåra sidorna i livet. Förändringar i livet brukar orsaka känsla av otrygghet inför det obekanta men trygghetskänslan återvänder när man igen hittar sitt sätt att vara i den nya livssituationen. För någon är processen relativt smärtlös, för en annan kan det rentav kännas som en pina. Varför?

### NÄR LIVET FÖRÄNDRAS – BLIR JAG INSKRÄNKT ELLER UTVECKLAS JAG?

*”Allt har sin tid,  
det finns en tid för allt som sker under himlen:  
en tid för födelse, en tid för död,  
en tid att plantera, en tid att rycka upp ---.”*  
(Pred. 3:1-2)

Livet är i konstant förändring, det har människan vetat länge, men ändå överraskar livets snabba förändringar oss gång på gång igen. Saker som vi tog för givet kanske inte finns mera i morgon. Allt har sin tid, en början och ett slut. Förgångligheten kan orsaka rädsla och behov av att gripa hårt fast vid det som egentligen inte mera finns. Då blir man inskränkt.

Att kunna acceptera att livet inte för alltid kommer att förbli det samma ger en förmåga att utvecklas och lära sig. Det är så viktigt att kunna avsluta kapitel i livet, för det är en del av livet och utvecklandet. En del kapitel vill man inte avsluta, en del vill man men kanske känner man sig oförmögen att göra det.

Att avsluta ett kapitel innebär inte att det kapitlet slutar att existera eller slutar att ha mening i vårt liv. Allt det som vi erfårit lämnar spår hos oss, och så skall det vara, men hur vi låter dessa spår påverka oss, det är en annan sak. Hur ska man våga släppa taget och fortsätta vidare?

När du vågar lita på att du och ditt liv har en mening också efter att livet förändrats, då utvecklas du istället för att bli inskränkt vid livets vändpunkter. Vändpunkterna kan vara glada eller sorliga, smärtsamma eller ge kraft, ibland alla fyra, men om du vågar lita på att livet fortsätter gör det oftast det.

### ÄR NUET DET ENDA VIKTIGA?

Att leva i nuet, att leva livet fullt ut, njuta av varje dag... Vi ställer ganska höga krav på vardagen. Tanken att nuet skulle vara det enda som är värt någonting känns stressande, speciellt om vi jämför vårt liv med andras eftersom vi oftast bara ser en del av det. Endast på långt avstånd lever illusionen om att det finns människor som kan kontrollera precis allt. Alla har sitt, och om vi kunde se andras liv såsom de verkligen är, tror jag att väldigt få skulle vilja byta.

Nuet är viktigt – liksom det är viktigt att kunna avsluta sådana kapitel i livet som hindrar oss från att utvecklas – men det förflutna har gjort oss till de människor vi är. Vi ska inte förankra oss i det förflutna, för det livet finns inte mera. Det är inte så illa att leva i de goda minnena en stund, men tappa inte vägen tillbaka!

Därför behövs båda, både nuet och det förflutna, för att vi skall kunna se livet som en väg. Det är de långa tidslinjerna som lär oss om oss själva, om livet och om den större bilden, evigheten. Livet är inte bara tillfälligt utan också evigt.

### VÄGEN LEDER TILL EVIGHET


Det eviga livet, evigheten, sätter vårt liv här på jorden i ett större perspektiv. Hur många gånger livet än förändras, hur mycket vi än försöker kontrollera livet, är vi alltid på väg hem – hem till familjen, hem till dem som vi älskar, och till sist hem till Gud. Vår livsväg, den som vi ser när vi tittar i backspegeln och endast kan ana framför oss, har alltid ett mål trots att vi inte ser det.

■ Text: Meri Yliportimo

VEM ÄR JAG?

---

# SJÄLV- KÄNNE- DOMENS VÄG



Våren 2020 fick många av oss att möta oss själva på ett nytt sätt. Förändring tvingar oss ut ur våra inkörda mönster. Plötsligt vacklar vi och märker att marken vi stått på inte var så stabil som vi trodde. Vem är jag, när världen inte längre är som den brukar?

Isolering och social distansering har gjort att många fått mera tid med sig själva och därför gjort nya självinsikter. Någon har upptäckt hur bra de har mått av att livet fått ett lugnare tempo. För andra har det blivit tydligt hur nödvändigt det är att få umgås med vänner och bekanta. Extra intensiv tid tillsammans med familj eller partner har fått många att börja uppskatta den egentid som tidigare togs för givet.

Upptäckterna har varierat. En del har märkt hur mycket mer de faktiskt klarar av än vad de tidigare trott. En del har istället fått se sina egna gränser komma emot. Många har upptäckt nya egenskaper och värderingar hos sig själva. För en del har insikterna varit befriande eller spännande. För andra har de varit nedslående eller skrämmande. Vem är jag egentligen?

De förändringar som krisen orsakat har fört in många på en väg där de fått upptäcka lite mer av sig själva. Självkännedom är en viktig del av livet och en uppgift vi aldrig blir färdiga med.

#### ATT MÖTA GUDS AVBILD

Vikten av att lära känna sig själv bygger enligt den kristna tron på en tanke om att självkännedom och gudskännedom inte går att skilja från varandra. Eftersom Gud är Skaparen kan vi hitta spår av honom i allt skapat. Framför allt människan bär bilden av Gud inom sig. Som Guds avbild är hon inte Gud, men har en likhet med Gud. Den här likheten kan skadas och förvrängas, men aldrig utplånas. När jag möter mig själv möter jag alltså avbilden av den Gud som har skapat mig och hela universum. Därför kan jag lära mig något om Gud genom att vända blicken inåt. För när jag möter mig själv, då möter jag Guds avbild.

Så att lära känna mig själv, det hjälper mig att lära känna Gud. Men det motsatta är också sant. Att lära känna Gud hjälper mig att se mig själv i ett lite klarare ljus. Det är därför många vittnar om att möten med Gud ofta leder till en större förståelse av den egna personen. Mötet med det gudomliga blir en uppenbarelse om det liv jag lever och den situation jag befinner mig i. Erfarenheten förändrar hur vi ser på oss själva och vi upplever att vi inte bara mött Gud utan också oss själva.

Hur ska vi då bära oss åt för att lära känna oss själva bättre? I den kristna traditionen hittar vi två vägar till självkännedom – två vägar som går sida vid sida. Båda dessa vägar är nödvändiga för sann självkännedom. Det här är vägarna av avskildhet och gemenskap.

### VEM ÄR JAG NÄR INGEN ANNAN SER?

Avskildhet är att vara ensam tillsammans med Gud. Till skillnad från den ofrivilliga ensamheten som tvingar sig på oss, så handlar avskildhet om att avsiktligt dra sig undan för att möta sig själv och Gud. Avskildheten utmanar oss med frågan: Vem är jag när ingen annan ser mig?

Under 200-talet, vid en tid när många tyckte att kyrkan hade förlorat sitt fokus, började kristna bege sig ut i öknen för att söka Guds närvaro. Genom att dra sig undan från den stressiga vardagen med dess distraktioner hoppades de så kallade ökenfäderna och ökenmödrarna att uppnå en klarare insikt om sig själva och Gud. I öknen enkelhet och stillhet mötte de sig

själva, sina frestelser och Gud på ett nytt sätt.

I vår tid har avskildheten gjort en comeback genom retreatrörelsen som spreds till Finland på 1970-talet. Retreaten går ut på att man för en kort tid, till exempel några dagar, drar sig undan från vardagen för stillhet och bön. Trots att man ofta är flera deltagare på en retreat genomförs de inte sällan under tystnad. Inte bara tystnad i bemärkelsen att man inte pratar, utan också att man för en stund gör sig fri från onödiga intryck och kommunikation.

Retreaten har personligen blivit viktig för mig under de senaste åren. När yttre distraktioner skalas bort har jag så mycket lättare att möta Gud. Bönen är bara ett andetag bort. Retreaterna har gett mig många nya insikter om mig själv. När jag några dagar får befinna mig ensam med mig själv och Gud, så upptäcker jag nya saker om hur jag fungerar och vad som är viktigt för mig.

Tystnaden ger mig också insikter om hur jag relaterar till andra människor. Jag märker hur mycket jag egentligen styrs av det jag tror att andra tycker och tänker om mig. Jag märker hur mycket av mina ord och mitt beteende som egentligen går ut på att kontrollera vilken uppfattning andra ska få om mig. Efter några dagar av tystnad och avskildhet ser jag mig själv i ett lite klarare ljus.

### KÄNNER JAG MIG BÄST SJÄLV?

Avskildheten är viktig, men den är inte tillräcklig om den inte kombineras med gemenskap. Det här var också en insikt



Avskildheten är viktig, men den är inte tillräcklig om den inte kombineras med gemenskap.



## Efter några dagar av tystnad och avskildhet ser jag mig själv i ett lite klarare ljus.

man gjorde i öken. Så småningom började eremiterna flytta närmare varandra för att kunna dela bönerna och måltiderna. Fullständig isolering var inte i längden en sund väg att gå. Efter ett tag uppstod små kolonier i öken och det här blev snart startskottet för klosterrörelserna som skulle sprida sig över världen.

En betoning på gemenskap utmanar dagens individualism. Är det verkligen så att jag alltid känner mig själv bäst? Eller kan andra människor ibland se det jag missar? Kan de se goda egenskaper som jag i mitt självförakt inte upptäcker? Kan de se skuggsidor av min personlighet som jag i min stolthet är blind för? Kan ibland en god vän se lite klarare på situationen än jag själv eftersom det är just jag som befinner mig mitt i den?

Gemenskap är avgörande för självkännedom. Jag behöver andra människors hjälp om jag vill lära känna mig själv bättre. De kan behöva berätta sådant för mig som jag själv har missat. Det här handlar naturligtvis inte om att ta till sig alla människors åsikter, utan om att lyssna till de människor jag har nära, de som känner mig, älskar mig och vill mitt bästa.

Här hittar vi också inom kyrkan en tradition av andlig vägledning. Genom att ha en vägledare, mentor eller biktfaeder/moder så får jag hjälp att processa det som händer i mitt liv. Tillsammans med en erfaren människa som jag litar på får jag stå tillsammans i det som jag går igenom. Det handlar helt enkelt om att ha en person i mitt liv som jag kan prata med om de insikter jag får om mig själv.

### SJÄLVKÄNNEDOMENS BEFRIELSE

Avskildhet och gemenskap behöver inte vara invecklat. Jag behöver ta tid för mig själv. För de som har tid och möjlighet kan en retreat vara värdefull. För andra kan det vara tillräckligt att ta en promenad eller skriva ner det som rör sig i huvudet. Och jag behöver tid med andra. Kanske kan jag regelbundet träffa en god vän eller vägledare och diskutera de nya insikter jag fått om mig själv?

Hur vi än gör så vågar jag nästan lova att det är värt det. Självkännedom ger oss bättre förutsättningar att trivas med oss själva. När vi inser hur vi är och hur vi fungerar blir det lättare för oss att känna oss tillfreds i vårt eget sällskap. Dessutom förändras vårt förhållande till andra människor. När vi kan vila i att vi själva är okej så är det lättare att acceptera andra. När vi lär oss ha överseende med våra egna begränsningar och misstag så är det lättare att ha överseende med andras. Självkännedom kan hjälpa oss mot ett liv i större ödmjukhet och göra oss fria från behovet att döma andra.

Avslutningsvis behöver något som förhoppningsvis är självklart ännu konstateras. Som människor är vi inte statiska utan vi förändras genom livet. Vi kommer därför aldrig till en punkt där vi känner oss själva till fullo. För så vi är idag är vi kanske inte helt imorgon. Den här förändringen är god. Men det gör att resan till större självkännedom fortsätter hela livet. Också det är gott. Som Tomas Tranströmer skriver: ”Du blir aldrig färdig och det är som det skall.”

■ Text: Jakob Edman

# En berättelse om **ATT PASSA IN**



## ATT MINNAS BAKÅT

Människans liv är en berättelse. Våra dagar blir till ord, bilder och minnen. När vi minns bakåt krymper perspektivet, men när vi stannar upp i minneskedjan fördjupas stunden och valv på valv öppnar sig. Dörrar öppnar nya rum, nya rum leder till andra dörrar, som öppnar andra rum.

Perspektivet framåt har oskrivna blad. Bara någon skiss, ett enstaka ord, en önskan, ett datum med klockslag, men berättelsen är oskriven.

Det är en gåva och en börda att kunna minnas. Människan har förmågan att flytta sig bakåt, leva i nuet och drömma om framtiden. Sorglösheten lever i stunden, i ögonblicket ingen kan fånga. Med detta som bakgrund vill jag ta dig med i en berättelse som handlar om en sjuåring den dag skolan började.

## SKOLAN BÖRJAR

Vi var alla olika men behandlades lika. Fast det var nog mera i teorin. Redan indelningen i längdordning gjorde att man visste sin plats. Visst var det praktiskt men samtidigt en värdering.

Det är viktigast att man är ren och hel så de vuxna. Men det är skillnad på byxor sydda av en gammelmoster som följde mönster från början av seklet och på nya byxor med modernare snitt. Jag vet att man kan teoretisera och fundera hur det här kan ha påverkat ens utveckling. Man kan skriva romaner om utanförskap som har med kläder att göra. Det är inte min mening, jag vill bara stilla påpeka att utgångspunkterna kan vara så olika i det lilla och de kan styra oss hur vi blir och hur vi har möjlighet att växa. Vi flyter på i livsfloden. Någon i mittfåran, när andra samtidigt törnar mot strandstenar och trasslar in sig i stora grenar.

## LIKA MEN ÄNDÅ OLIKA

Jag var nog ren och hel. Det var de flesta. I rad tågade vi in i klassen och tog stående emot vår lärare. En klass är en ödesgemenskap. Enligt reglementet skulle alla vara i samma ålder, men så var det inte. Vi skulle undervisas alla på samma sätt och det skulle i slutändan göra oss till goda medborgare. Metoden skulle fungera för alla, men så var det inte. Målet var klart och medlen enahanda den dagen jag första gången satte min fot i den stora gråa byggnaden mitt i staden.



**Vi flyter på i livsfloden.  
Någon i mittfåran, när  
andra samtidigt törnar mot  
strandstenar och trasslar in  
sig i stora grenar.**

Vi övades i att vara lika. Lika betydde den modell som våra lärare valt. Men det är skillnad på bakgrund och personlig utveckling. Det är skillnad på välartade flickor och på pojkar med spik och sand i fickorna. Så rättvisan var nog mera teori än praktik.

Jag tänker i efterhand på hur mycket energi det kräver att passa in och få tillhörighet. Alla vill det. Ändå är det ofta osynliga, bakomliggande krafter som styr. Ibland blir dessa krafter destruktiva och manipulerande. Det börjar i det lilla men kan urarta. Medlen och metoderna blir värre efterhand. Vi förundras över mobbning och utanförskap och ändå blir vi alla en del av hela processen på ett eller annat sätt. Det krävs mod att säga nej till det destruktiva och riskera att själv bli utfrusen.

Jag skriver inte för att berätta en grym historia. För det var inte hemskt. Jag tänker bara på den känsla jag hade av förväntan när den första skoldagen var inne. Oskrivna blad, nya häften och en helt öppen framtid. Vilsna, ensamma men trots allt förhoppningsfulla.

## FRAMGÅNG OCH BELÖNING

Vi delades in. Det blev hjälpskola för några. De kom till en annan klass. När man kunde skriva någorlunda skrivstil fick man reservoarpenna. Ingen tror det idag, men jag hörde till de första som klarade testet - min enda framgång i livet

hittills inom konst och teckning. Huruvida det var avgörande för mitt liv vet jag inte. Det bara blev så och kunde inte bytas ut mot idrottsframgångar och annat som man på den tiden förknippade med ”riktiga” pojkar.

Sedan var det sången. De som kunde sjunga kom till kören de andra inte. Jag platsade inte. Senare i livet lärde jag mig att musik skall vara roligt, men det var många år senare. Tron på delaktigheten inom musiken återvände sakta.

Min första roll i en julfest var att gestalta Josef. Men flickan som hade Marias roll var rätt lång, så fast hon satt på en stol med Jesusbarnet i famnen och jag stod räckte inte min längd till, så det löstes med en pall för mig att stå på.

Vi var alla olika när vi kom och var olika när vi for, men fostrades ändå till någon form av medelväg. Skaffa dig ett jobb, håll fast vi det och du blir lycklig.



### ATT LYSSNA OCH REVIDERA

Det finns många minnen att dela med sig av, men jag vill tänka framåt på alla dem som börjar skolan eller som kommer till nya sammanhang, högre klasser, arbetsplatser eller orter. Livet börjar i viss mening flera gånger på nytt. Vi mäts och vi provas, vi mäter och vi prövar. En stilla reflektion över våra egna minnen och upplevelser kan hjälpa oss att lära känna oss själva. Det är klart att livslager täcker över många upplevda svåra stunder som spackel täcker spikhål och fulheter, men någon gång kanske väggen skall revideras helt och hållet. Det är utmanande men samtidigt befriande lärorikt.

Ibland händer det omvälvningar i människors liv som vi inte har en aning om. Det är inte alltid standardsvaret ”allt är ok” som beskriver sanningen. Oftast är det på ett annat sätt. Jag tänker att samverkan mellan människor bygger på

lyhördhet. Det är en livsbefrämjande chans att få lyssna till en människas berättelse som handlar om förändring och livsinsikt. Något från djupet som man vill dela med sig av. Och det är mera tidskrävande att lyssna in än att använda sig av fördomens färdiga former.

### ALLT HAR SIN TID

Hur blev det med sjuåringen? Den frågan besvaras inte här. Den konkreta utgångspunkten i den första skoldagen fick fungera som ett paradigms över hur livet kan tolkas i ett bakåtperspektiv. Ja, livet blev olika för oss alla och ingen kunde med utgångspunkt i den första skoldagen eller skolåret ana hur livet skulle gestalta sig. Men det blev inte bara som det blev, det fanns många val, många vägskäl och inneboende krafter som förde oss framåt.

Berättelsen bakåt krymper. Den upplevda stunden har ständigt varit det viktigaste i livet. De enstaka händelserna färgar vår berättelse, de stora krafterna och värderingarna formar oss. Våra ryggsäckar har fyllts med upplevelser från livet.

**JAG VILL TRO ATT LIVET ÄR EN RESA** och en gåva från Gud själv, kärlekens källa. När vi handskas med livet, enskilt och tillsammans, finns det några ord på vägen från Predikaren:

*Allt har sin tid, det finns en tid för allt som sker under himlen:*

*en tid för födelse, en tid för död,*

.....

*en tid att gråta, en tid att le,*

*en tid att sörja, en tid att dansa,*

.....

*en tid att skaffa, en tid att mista,*

*en tid att spara, en tid att kasta,*

.....

*en tid att tiga, en tid att tala,*

*Allt vad Gud har gjort är skönt i rätta stunden.*

*Han låter människor urskilja ett sammanhang, men aldrig kan de fatta Guds verk från början till slut. Jag insåg att för människan finns ingenting gott utom att glädja sig och njuta livets goda. Att äta och dricka och finna glädje mitt i all sin möda – det är en gåva från Gud.*

■ Text: Anders Lindström



Livet börjar i viss mening flera gånger på nytt. Vi mäts och vi prövas, vi mäter och vi prövar.





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

## Augusti

### 30.8 13 S E PINGST - JESUS VÅR HELARE

Kl. 10 Ekenäs kyrka  
Kl. 12 Bromarvs kyrka  
Kl. 16 Tenala kyrka. Musikandakt

## September

### 6.9 14 S. E. PINGST - VÅR NÄSTA

Kl. 10 Ekenäs kyrka  
Kl. 10 Tenala kyrka. GDT  
Kl. 12 Gudstjänst vid kolmilan, Malmbäcka  
Kl. 12 Bromarvs kyrka

### 13.9 15 S E PINGST - TACKSAMHET

Kl. 10 Ekenäs kyrka  
Kl. 16 Bromarvs kyrka. Musikandakt  
Kl. 18 Ekenäs kyrka. Stenmässa

### 20.9 16 S E PINGST - GUDS OMSORG

Kl. 10 Ekenäs kyrka  
Kl. 12 Snappertuna kyrka  
Kl. 18 Tenala kyrka. KVM

### 27.9 17 S E PINGST - JESUS GER LIV

Kl. 10 Ekenäs kyrka  
Kl. 12 Bromarvs kyrka

## Oktober

### 4.10 MIKAELIDAGEN - ÄNGLARNAS DAG

Kl. 10 Ekenäs kyrka. Familjekyrka, invigning av dopträd.  
**Se sid. 30**  
Kl. 10 Tenala kyrka. De äldres dag. Kyrkkaffe  
i församlingshemmet  
Kl. 12 Snappertuna kyrka. Innerlighetens mässa

### 11.10 19 S E PINGST - DET DUBBLA KÄRLEKSBUDET

Kl. 10 Ekenäs kyrka. De äldres dag.  
Kl. 16 Bromarvs kyrka. Musikandakt

### 18.10 20 S E PINGST - TRO OCH OTRO

Kl. 10 Ekenäs kyrka  
Kl. 10 Tenala kyrka  
Kl. 18 Snappertuna kyrka. KVM

### 25.10 21 S E PINGST - JESU SÄNDEBUD

Kl. 10 Ekenäs kyrka  
Kl. 12 Bromarvs kyrka  
Kl. 18 Ekenäs kyrka. Stenmässa

### 31.10 ALLA HELGONS DAG - MÄSSA I TRÖST OCH HOPP

Ljuständning för de församlingsmedlemmar som avlidit  
under tiden allhelgona 2019 - allhelgona 2020.  
Kl. 10 Ekenäs kyrka  
Kl. 10 Tenala kyrka  
Kl. 12 Bromarvs kyrka  
Kl. 12 Snappertuna kyrka



Gudstjänst vid  
kolmilan 6.9

## November

### 1.11 REFORMATIONSDAGEN - TRONS GRUND

Kl. 10 Ekenäs kyrka

### 8.11 23 S E PINGST - FÖRLÅT VARANDRA

Kl. 10 Ekenäs kyrka. Litterär högmässa med predikan av emeritusbiskop Björn Vikström

Kl. 16 Snappertuna kyrka. Musikandakt

### 15.11 UPPBROTTETS SÖNDAG

Kl. 10 Ekenäs kyrka

Kl. 12 Bromarvs kyrka. GDT

Kl. 18 Tenala kyrka. KVM

### 22.11 DOMSÖNDAGEN - KRISTUS HERRE ÖVER ALLTING

Kl. 10 Ekenäs kyrka

Kl. 18 Ekenäs kyrka. Stenmässa

### 29.11 1 S I ADVENT - DIN KONUNG KOMMER I ÖDMJUKHET

Kom och sjung med i Hosianna-hymnen!

Mässor och gudstjänster för alla åldrar:

Kl. 10 Ekenäs kyrka

Kl. 10 Tenala kyrka

Kl. 12 Bromarvs kyrka

Kl. 12 Snappertuna kyrka. GDT

## STENMÄSSA

13.9 kl. 18 i Ekenäs kyrka

25.10 kl. 18 i Ekenäs kyrka

22.11 kl. 18 i Ekenäs kyrka

En stillhetens, eftertankens, bönnens och gemenskapens gudstjänst med nattvard.

## FAMILJEKYRKA

4.10 kl. 10 i Ekenäs kyrka, invigning av dopträd

Barnanpassad gudstjänst med kyrksaft efteråt.

## MUSIKANDAKT

30.8 kl. 16 i Tenala kyrka

13.9 kl. 16 i Bromarvs kyrka

11.10 kl. 16 i Bromarvs kyrka

8.11 kl. 16 i Snappertuna kyrka

## KVÄLLSMÄSSA

20.9 kl. 18 i Tenala kyrka

18.10 kl. 18 i Snappertuna kyrka

### FÖRÄNDRINGAR KAN FÖREKOMMA.

Följ med veckoannonseringen i Etelä-Uusimaa och på vår webbplats.

## Förbön

- **I FLERA KYRKORS VAPENHUS** finns 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 (se kontaktuppgifter på s. 35) gällande förbön eller vänd dig direkt till förbönsggruppen i Ekenäs.

# KONSERTER och MUSIKEVENEMANG

Förändringar kan förekomma. Följ med annonseringen i Etelä-Uusimaa, Västra Nyland och på webbplatsen [ekenasnejdensforsamling.fi](http://ekenasnejdensforsamling.fi)

## Ekenäs kyrka

Lö 10.10.2020 kl. 19 **Loving Spring**  
Duo Ström (Emma Strömbäck & Matilda Wikström)  
Programblad 15/10€



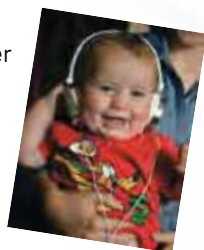
Sö 8.11.2020 kl. 18 **Beethovenin matkassa**  
Lojo stadsorkester  
dir. Jukka Untamala/Tero Latvala, violon  
Biljetter 25/20€ i förköp, 30€ vid dörren

Lö 21.11.2020 kl. 18 **Kyrkokonsert**  
Brahe Djäknar och Florakören  
dir. Ulf Långbacka  
Programblad 10€

Fr 27.11.2020 kl. 19 **Mania**  
Tapiola Sinfonietta  
dir. Risto Joost/Jonathan Roozeman,  
cello  
Biljetter 29/23/12€ (lippupiste.fi) eller vid  
dörren från kl. 18

Lö 5.12.2020 kl. 17 **Somnium Ensemble**  
dir. Tatu Erkkilä  
Programblad 10€

On 21.10.2020 kl. 10.30 **Babykonsert**  
En rolig och svängig  
konsert med rytm-  
instrument, såp-  
bubblor och ballonger  
för barn under skol-  
åldern tillsammans  
med en vuxen  
Fritt inträde



## Tenala kyrka

Sö 30.8 kl. 16 **Musikandakt**

## Snappertuna kyrka

Sö 8.11 kl. 16 **Musikandakt**

## Bromarvs kyrka

Sö 13.9 kl. 16 **Musikandakt**

Sö 11.10 kl. 16 **Musikandakt**

## KÖRER

### EKENÄS KYRKOKÖR

Höstterminsstart onsdag 26.8 kl. 13 i Ekenäs församlingshem (vecka 35).  
Ledare: Pia Nygård

### SNAPPERTUNAKÖREN

Höstterminsstart torsdag 27.8 kl. 19 i Snappertuna församlingshem (vecka 35).  
Ledare: Pia Nygård

### TENALA KYRKOKÖR

Höstterminsstart tisdag 8.9 kl. 18.30 i Tenala församlingshem (vecka 37).  
Kom och bekanta dig med sånger från nya psalm-bokstillägget!  
Ledare: Sofia Lindroos

### SÅNGSTUNDER

Vi träffas första onsdagen i månaden kl. 17.30 i Ekenäs församlingshem och sjunger tillsammans ur bland annat sångboken Sionsharpan och psalmbokstillägget Sång i Guds värld.  
Höstterminsstart onsdag 2.9 (vecka 36).  
Ledare: Pia Nygård

## FLORAKÖREN OCH BRAHE DJÄKNAR



Den 21.11 kl. 18.00 bjuder Åbo Akademi's studentkörer BRAHE DJÄKNAR och FLORAKÖREN in till konsert i Ekenäs kyrka. Under ledning av **Ulf Långbacka** framför körerna både klassisk julmusik och sakral musik av kompositörer såsom **Arvo Pärt, Felix Mendelssohn** och **Ola Gjeilo**.

Inträdet till konserterna är gratis och programblad kan köpas för 10€. En del av intäkterna kommer att skänkas till välgörande ändamål. Välkommen på konsert!

## TAPIOLA SINFONIETTA FÖR OSS TILL MYTERNAS OCH VIRTUOSITETENS VÄRLD

**I november besöker Tapiola Sinfonietta Ekenäs på nytt. Förra julens konsert bestod av barockmusik, nu för programmet oss till myterna och virtuositeten.**

Orkesterns solist är cellisten **Jonathan Roozeman**, som hör till vårt lands just nu mest framgångsrika cellister. Han uttolkar Tjajkovskijs populära Rokokovariationer och Esa-Pekka Salonens virtuosa verk *Mania*, som från början till slut befinner sig i ständigt rörelse.

*"Jag har alltid varit intresserad av virtuositet. Det finns en märklig skönhet i tanken att en artist utför extremt svåra saker för att ge njutning till andra människor. Den bästa virtuosen är en musiker som är beredd att bege sig till ställen dit ingen annan tidigare har gått, en sinnets likväl som fingrarnas virtuos",* beskriver Esa-Pekka Salonen sina tankar bakom sitt verk *Mania*.



Foto: Olli Häkämies

Vid konserten spelas även den estniska kompositören Tõnu Kõrvits verk för stråkorkester som öppnar det mytiska Thules landskap för oss: den skymmande nattens färger, klart strålande nordiska klangmiljöer, runosångsteman och i slutet en gammal religiös melodi vars rötter finns på Ösel. Kvällens höjdpunkt är den franske kompositörens Francis Poulencs dansanta Sinfonietta.

Tapiola Sinfonietta är en orkester som vill vandra på drömmarnas, traditionernas och dialogernas stigar. Musikernas

över trettio gemensamma år kan höras i ett mod att kasta loss med ny repertoar och i de avslappnade tolkningar som erfarenheten för med sig.

I Ekenäs dirigeras orkestern av den estniska dirigenten **Risto Joost**, som segrade i den ansedda Malko-dirigenttävlingen år 2012 och sedan dess har varit en efterfrågad gästdirigent i orkestrar världen över. Under hans ledning besöker Tapiola Sinfonietta även Estonia-konserterna i Tallinn i november.

I samarbete: Ekenäsnejdens svenska församling

## BARN OCH FAMILJ

Lediga platser finns ännu!



### Dagklubbar

Dagklubbar för barn i åldern 2½-5 år (födda 2015-2018) på måndagar och/eller torsdagar kl. 9-12 i Ekenäs klubb-utrymme. Vi leker, sjunger, pysslar och bekantar oss med olika bibelberättelser på barnens villkor. Anmälan till höstens dagklubb sker elektroniskt via en länk på församlingens hemsida. **För mera information ta kontakt med Iselin! Dagklubben startar v. 36.** Välkommen med! 😊

### Familjecaféer

Höstterminen för familjecafé verksamheten startar v. 36.

- Varannan tisdag kl. 9.30-11.30 i Tenala klubbutrymme (udda veckor, start den 8.9)
- Onsdagar kl. 9.30-11.30 i Ekenäs klubbutrymme
- Fredagar kl. 9.30-11.30 i Österby församlingshem
- Varannan fredag kl. 9.30-12 i Snappertuna prästgård (jämna veckor)

### Babykonsert

**Onsdag 21.10 kl. 10.30-11.30 i Ekenäs kyrka**

Kom med på en rolig och svängig konsert med rytm-instrument, såpbubblor och ballonger! Konserten är lämplig för barn under skolåldern tillsammans med en vuxen. Servering efteråt. OBS! Inget familjecafé i Ekenäs den dagen, istället är man välkommen med på Babykonserten! 😊

### Familjekvällar

Familjekvällar hålls i Ekenäs klubbutrymme sista onsdagen i månaden kl. 17.30-19.30

- 30.9 med Mikaelidagen och änglar som tema
- 28.10 med Allhelgona och ljus som tema

Familjekvällar med pepparkaksbak och julpyssel hålls onsdagarna:

- 18.11 kl. 17.30-19.30 i Snappertuna församlingshem
- 25.11 kl. 17.30-19.30 i Ekenäs klubbutrymme
- 2.12 kl. 17.30-19.30 i Tenala församlingshem
- 9.12 kl. 17.30-19.30 i Bromarv klubbutrymme

### Familjekyrka

**Söndag 4.10 kl. 10 i Ekenäs kyrka**

Barnanpassad gudstjänst där vi tar i bruk vårt nya dop-träd. Kyrksaft och kyrkkaffe efteråt. **Se sid 30.**

#### KONTAKTPERSONER:

##### BARN & FAMILJ:

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

##### EFTIS:

Daniela Lindgren  
0400-291 334  
daniela.lindgren@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



## SKOLBARN



### Klubbar för skolbarn

Klubbarna för skolbarn startar preliminärt vecka 36. Närmare info om tider och platser meddelas i augusti på församlingens webbplats, Facebook och via skolorna.

### 10-års kalas

den 20.11 kl. 18–20 i Ekenäs församlingshem. Inbjudan skickas hem till alla församlingsmedlemmar födda 2010.

## UNGDOMAR

De ungas träffpunkter varje vecka från och med vecka 36:

**Kulan i Ekenäs**  
Onsdagar kl. 18-21

**Down Stairs i Tenala**  
Torsdagar kl. 18-20.30

## KONFIRMANDER

Det nya konfirmandåret 2020-2021 startar med info- och anmälingstillfällen:

**Ekenäs/Snappertuna**  
Onsdag 9.9 kl. 15.15-16.15 i Ekenäs kyrka

**Tenala/Bromarv**  
Torsdag 10.9 kl. 15.15-16.15 i Tenala kyrka

## Camillas pysselruta



### Naturfrottage

Har du testat på naturfrottage nån gång? Om inte så tycker jag du ska göra det nu!

#### DU BEHÖVER

- Papper
- Färgkritor
- Löv, grässtrån eller annat fint (och platt)

#### GÖR SÅ HÄR:

1. Sätt lövet på ett bord och pappret ovanpå.



2. Måla med liggande krita så framträder mönstret från lövet på pappret.

3. Resultatet kan du klippa ut och limma till ett kort att skicka till någon du tycker om.



# diakoni kretsar

## DIAKONI I EKENÄSNEJDEN

### KONTAKT & ADRESS:

Larssonsv. 1  
10600 Ekenäs

Ingen öppen  
diakonimottagning.  
Kontakta diakoniarbetarna  
för att beställa tid.

## DIAKONIPERSONAL

**Carita Englund**  
Tfn 040-572 9510  
carita.englund@evl.fi

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



## FAMILJERÅD- GIVNINGSCENTRALEN RASEBORG

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

### TIDSBESTÄLLNINGAR:

ti och to kl. 9-10  
on kl. 13-14  
Tel.: (019) 238 281  
E-post: raseborgfrgc@evl.fi

### BESÖKSADRESS:

Orkdalsvägen 6, bost. 2  
10420 Skuru

## Dagträff för daglediga

### EKENÄS

**Dagträff med lunch i Ekenäs församlingshem**

Tredje onsdagen i månaden kl. 12.

Lunchavgift 8 €

**16.9 Hur mår vi efter isoleringen?**

Följande träffar: **21.10** och **18.11**

### SNAPPERTUNA

**Dagträff i Snappertuna församlingshem**

Andra torsdagen i månaden kl. 13.30, skjuts  
ordnas vid behov, kontakta Carola senast  
3 dagar före

**10.9 Hur mår vi efter isoleringen?**

Följande träffar: **8.10** och **12.11**

### TENALA

**Dagträff i Tenala församlingshem**

Tredje onsdagen i månaden kl. 14. Skjuts  
ordnas vid behov, kontakta Carita senast  
3 dagar före träffen.

**16.9 Hur mår vi efter isoleringen?**

Följande träffar: **21.10** (tillsammans med jubilar-  
festen) och **18.11**

### BROMARV

**Dagträff i Bromarvs församlingshem**

Första onsdagen i månaden kl. 13.30

**2.9 Hur mår vi efter isoleringen?**

Följande träffar: **7.10** (tillsammans med jubilar-  
festen) och **4.11**

## LUNCHER

Låt budet gå och ta gärna med dig en vän!

### Onsdagssoppa

**FÖRSTA ONSDAGEN I MÅNADEN KL. 12  
I EKENÄS FÖRSAMLINGSHEM**

Soppa med bröd och smör samt kaffe för 4 €.  
**Höstterminen 2.9, 7.10 och 4.11**

### Torsdagssoppa

**TORSDAGAR KL. 11 I TENALA FÖRSAMLINGSHEM**

Soppa med bröd och smör samt kaffe för 4€.  
**Höstterminens första torsdagssoppa  
serveras 3.9**

### Köttssoppa för missionen

**VÄLKOMMEN PÅ KÖTT SOPPA TISDAG 6.10  
KL. 11-13 I TENALA FÖRSAMLINGSHEM.**

Missionskretsens soppa säljs till förmån för  
församlingens missionsprojekt.  
Soppan kostar 5 € / portion

### Diakoniresursen

En grupp för dig som är med eller vill vara med  
i församlingens besökstjänst. *Kontaktperson:*  
Carola Lupander tfn 040-839 6733

### Jubilarfester

Onsdag 7.10 kl. 13.30 i Bromarv

Onsdag 21.10 kl. 14 i Tenala

Onsdag 28.10 kl. 13 i Ekenäs (födda 1.1 -31.7)

Onsdag 11.11 kl. 13 i Ekenäs (födda 1.8 -31.12)

Till festen inbjuds alla som fyller 75, 80, 85,  
90 eller 95 år.



## De gamlas kyrksöndag

**DE GAMLAS VECKA** firas den 4-11 oktober med temat:

Lyckan kommer med åldern.

I församlingen bjuder vi in till kyrkogång med festligt kyrkkaffe:

- Söndag 4.10 kl. 10: Högmässa i Tenala kyrka, skjuts från Bromarv. Kontakta Carita, tfn 040-572 9510, om du behöver skjuts.
- Söndag 11.10 kl. 10: Högmässa i Ekenäs kyrka.

## Diakonihjälp

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 (obligatorisk)

# Diakonikretsar & övriga kretsar

## EKENÄS

**EKENÄS STÖDGRUPP FÖR MINNESSJUKA OCH NÄRSTÅENDE** samlas en gång i månaden, tisdagar **8.9, 13.10, 10.11** och **8.12** kl.14-15.30 i församlingshemmet, Larssonsv. 1. Gruppen är ett samarbete mellan församlingen och Nylands Minneslots. För närmare info ring **Carola Lupander** tfn 040-839 6733 eller **Hanna Strandell** tfn 0400-321 239

**DIAKONI- OCH MISSIONSKRETSEN** i församlingshemmet måndagar kl. 13. Kontaktperson: **Carola Lupander** tfn 040-839 6733. **Start 7.9**

**KENYA-MISSIONSKRETSEN** i församlingshemmet varannan måndag kl. 15-17. Kontaktperson: **Ing-Maj Wikström** tfn 241 3026. **Start 7.9**

**FÖRSAMLINGENS FÖRBÖNSGRUPP** samlas varannan torsdag kl. 10 (alltid udda veckor) för att be för olika förbönsämnen. Är det något du vill att vi ber för så ta gärna kontakt eller skriv ner ditt böneämne och lämna in det på pastorskansliet i Ekenäs.

Märk kuvertet med Carita Englund/förbönsgruppen.

Du kan skicka e-post till [carita.englund@evl.fi](mailto:carita.englund@evl.fi).

Vi behandlar böneämnena konfidentiellt.

Kontaktperson: **Carita Englund** tfn 040-572 9510

**SOLKRANSEN** – handarbetsgrupp för kvinnor i Kulan (ungdomsutrymmet under pastorskansliet) udda veckors tisdagar kl. 17.30-19. Kontaktperson: **Carola Lupander** tfn 040-839 6733. **Start: 8.9**

**KVINNOGRUPPEN-KVINNOKRAFT**, en öppen grupp för kvinnor som vill dela livet med varandra. En skön kväll med en bit mat (5€), en inbjuden gäst och härlig samvaro. Följande kvällar kl. 18-20:

- 22.9 i Ekenäs församlingshem
- 19.11 i Ekenäs församlingshem

**Anmälan** senast torsdag veckan före till Birgitta Udd, tfn 040-568 7580 eller [birgitta.udd@evl.fi](mailto:birgitta.udd@evl.fi)

Arr. Ekenäsnejdens svenska församling och Karis-Pojo svenska församling

## TENALA

**MISSIONSKRETSEN** träffas i församlingshemmets nedre våning varannan tisdag kl. 13-15. Vi dricker kaffe, den som vill kan handarbeta. Vi tar del av information från de missionsfält församlingen stöder, högläser och diskuterar.

Kontaktperson: **Carita Englund** tfn 040-572 9510. **Start 8.9**

**BÖNEKVÄLL** i församlingshemmets nedre våning (ingång via diakonkansliet) en måndag per månad kl. 18-20. Vi samlas för att sjunga läsa bibeln och be för olika böneämnen. Höstens datum är **14.9, 12.10, 9.11** och **7.12**. Om du inte kan delta men vill att vi ber för något som ligger dig varmt om hjärtat, kan du kontakta **Carita** per tfn 040-572 9510 eller e-post: [carita.englund@evl.fi](mailto:carita.englund@evl.fi). Du får vara anonym om du vill men vi som ber har också tystnadsplikt.



## MATBANKEN

i Ekenäsnejdens svenska församling

Matbanken ger kostnadsfri mathjälp till hushåll som har en tillfällig eller längre tids svår ekonomisk situation. Matbanken är en del av diakonins helhetsmässiga hjälpinsats. Matbanken är en frivillig verksamhet.

**Ekenäs** Matbanken är ett samarbetsprojekt mellan Ekenäsnejdens svenska församling, Raaseporin suomalainen seurakunta, Missionskyrkan, Metodistkyrkan och lokala livsmedelsaffärer. Matbanken verkar i en affärsfastighet på Björknäsgatan 29-31.

**Tenala-Bromarv** Matbanken är ett samarbete mellan Ekenäsnejdens svenska församling, Sale, Carl de Mumma, Björnå K-Supermarket och Holmqvists trädgård. Matbanken verkar i församlingshemmet i Tenala, Sockenvägen 13.

**Vem kan få hjälp av Matbanken?** Matbanken ger hjälp främst till dem som av olika anledningar har tillfällig eller längre tids ekonomisk kris. Den är ett komplement till samhällets och kyrkans andra stödformer. Matbanken hjälper dem som bor på Ekenäsnejdens område.

**Gör så här:** Känner du att Matbankens hjälp skulle kunna vara ett stöd för dig kontaktar du någon av våra diakoniarbetare per telefon eller kontaktar din egen pastor om det gäller någon av friförsamlingarna. Efter en ekonomisk genomgång kan du få en biljett för att hämta en matkasse vid nästa utdelning. Ditt besök är konfidentiellt och frivilligarbetarna som arbetar med utdelningen har alla skrivit på ett tystnadspliktsavtal.

Kontaktpersoner är

- Carita Englund, tfn 0405729510
- Carola Lupander, tfn 0408396733

**Sponsorer och logistik** Maten till Matbanken får vi från lokala livsmedelsaffärer och privatpersoner. Därtill delar vi ut EU-mat. Tack vare ekonomiska bidrag kan vi även vid behov köpa in varor.

**Vill du hjälpa till?** Verksamheten resulterar i fasta utgifter såsom hyra och el och vi är tacksamma för alla ekonomiska bidrag. Om du vill ge en donation till förmån för matbanksverksamheten är kontonumret: FI17 5549 6610 000. Märk inbetalningen med "Församlingarnas Matbank".

Vill du göra en personlig insats kontaktar du diakonin på tfn 040-572 9510. Det finns flera olika sysslor vi behöver hjälp med inom Matbanken.

### Förändring i Matbankens verksamhet!

Från september 2020 blir matutdelningen i Matbanken behovsprövad. Orsaken är att mängden mat har minskat. Efter förändringen gäller matutdelningen **endast** i Ekenäsnejden bosatta personer.

För att anhålla om möjlighet att få mat från Matbanken kontaktar du församlingens diakonissa/diakon eller pastor som utreder ditt behov av hjälp.

# SECONDHAND FYNDA

för BISTÅND & MISSION

*Kom och gör prisvärda  
fynd!*

*Kom ihåg oss när du  
vill köpa en gåva att  
ge bort!*

## VI HAR ÖPPET

Torsdagar kl. 14–18

Lördagar kl. 10–12

## VI HAR VARUMOTTAGNING

under öppethållningstid. Du kan också ringa våra kontaktpersoner och komma överens om leverans.

**FYNDA** tar tacksamt emot hela och rena saker, antingen direkt till bistånd eller till försäljning. Inkomsten från försäljningen går till välgörenhet i lika delar; till bistånd via församlingens eget biståndsarbete och till mission via Finska Missions-sällskapet.

## KONTAKTPERSONER

**Gita Lindholm**

gita.lindholm@vndata.fi

tfn 040-518 0301

**Viveca Lindblom**

040-729 3950

**Guy Sundström**

040-085 1789

## FYNDAS ADRESS:

Trollbergsvägen 12  
10650 Ekenäs

Ekenäsnejdens svenska församling

## BISTÅND & MISSION



## HÖSTEN 2020:

### Förändrad öppethållning i Fynda!

**NÄR DETTA ÅR BÖRJADE** förlöpte Fyndas verksamhet bra, bistånd fördes ner till Lettland och Litauen och försäljningen i secondhand butiken gick utmärkt. Men sedan blev det stopp. Epidemin med covid-19 ändrade på det mesta och vi fick lasta av våra bilar som precis skulle iväg. Fynda hölls stängt 13.3–10.6 och under den tiden kunde vi inte ta emot donationer, våra lager var överfulla. Många ringde och ville hämta allt mellan himmel och jord, nu var det ju tid att städa ur garderober och källare. Många stickade också ”coronastrumpor”.

I juli kunde vi äntligen köra ner till Lettland och det blev två resor efter varandra, tillsammans sex bilar som besökte tio av våra biståndsmottagare. Behovet av hjälp med mat och alla slags förnödenheter var stort, epidemin slog hårt mot dem som hade det dåligt sedan tidigare.

Morsdagskassarna kom äntligen iväg och de var lika välkomna fastän de kom långt efter Mors dag. Vi hann också få iväg många skolväskor till flera städer och byar. Skolväskor fortsätter vi skicka också resten av året, det finns alltid barn som behöver dem.

**VI HOPPAS ATT HÖSTEN BLIR NORMAL** så att vi kan fortsätta våra transporter varje månad med 2–3 bilar ända in i december. Vinterkläder och vinter-skodon börjar sändas redan i början av september. Sängkläder, handdukar, mattor och kläder för alla åldrar går varje resa. Till Röda Korset i östra Lettland skickas bl.a. madrasser, sängkläder och hjälpmedel till ett åldringshem som skall komma igång ännu i år.

**FYNDA HÅLLER I FORTSÄTTNINGEN ÖPPET** endast torsdag kl. 14-18 och lördag kl. 10–14, tisdagen faller bort. Med nuvarande antal frivilligarbetare klarar vi inte av att ha mera öppet. Biståndsarbetet med att sortera och packa och att hålla secondhand butiken i skick fordrar många timmar varje vecka. Om du kan tänka dig att komma med i vårt arbete så tag kontakt!

Ring gärna om du har frågor om donationer eller om vår verksamhet!

### MATPAKET TILL JUL

Hela november månad tar vi emot julmatpaket. Info kommer att finnas på Fynda och i matbutikerna nära ingången.

# Mötesplatser under hösten

## KARLAGRUPPEN

träffas följande kvällar under hösten: **2.9, 1.10, 5.11** och **2.12**. Preliminärt alltid kl. 16.

Vi börjar säsongen med en lugn vandring i friluftsområdet i Västerby. Start från områdets parkering kl. 16. Ta gärna med egen vattenflaska, bekväma skor och 3 euro i kontanter för korv och kaffe.

Än så länge finns det bara datum och klockslag för de följande träffarna. Vi funderar tillsammans på vad vi vill göra och var.

## FÖRSAMLINGSTRÄFFAR

äger rum i **Bromarv 23.9** och i **Tenala 7.10**.

Vi träffas i församlingshemmet kl. 16-18 där vi har knytkalas.

Under de två kvällarna berättar *Wille* om Mauritius.

Ta gärna med något ätbart till knytkalaset. Församlingen står för kaffe, te och saft. Det som blir över ger vi till Matbanken i Tenala följande dag.

## PROSTERIETS PILGRIMSVANDRING 3.9

Boka dagen för pilgrimsvandringen!

**Vi vet ännu inte om Coronaläget tillåter buss-transport** i september. Vi lever i hoppet och i så fall åker vi tillsammans från Ekenäs församlingshem kl. 8 till Degerby kyrka. Där träffar vi vår pilgrimsledare *Monica Cleve* och Sjundeå vandrare.

Vi inleder med en kort andakt, sedan vandrar vi till Sjundeå kyrka där vi firar pilgrimsmässa.

Efter mässan avnjuter vi en lätt lunch tillsammans. Sedan blir det bussresa tillbaka till Ekenäs.

Ta med egen dricka, peng för missionen och gott humör.

**I fall Coronaläget hindrar oss att åka till Sjundeå**, vandrar vi en alternativ rutt i Ekenäs skärgård. Då träffas vi vid Skäldö färjäste (fastlandet) kl. 9. Kontakta *Wille* om du behöver skjuts till färjan.

Följ med situationen på församlingens webbplats eller i Facebookgruppen för Ekenäs pilgrimsvandrare.

**Anmälningar** antingen i FB eller med SMS till *Wille* (0400 640 786) senast 28.8. kl. 12.



## BOKSLUKARNA

– öppen läsecirkel med livsåskådningsinriktning samlas i församlingshemmet i regel sista onsdagen i månaden kl. 17.30.

Gruppen leds av *Ann-Sofi Storbacka*.

**Start: 26.8**, därefter **30.9, 28.10, 25.11**

## PÅ DJUPET

– bibeldiskussionsgrupp i församlingshemmet i regel första torsdagen i månaden kl. 19.

Gruppen leds av *Karl-Gustav Sandelin*.

**Start: 3.9**, därefter **1.10, 5.11, 3.12**

# PERSONALNYTT

**BLAND PERSONALEN** sker då och då förändringar, likaså inför den här terminen. Från och med augusti finns **Daniela Lindgren** åter på plats i eftermiddagshemmet i Österby där hon leder verksamheten. Hon vikarierades under sin tjänstledighet av **Mathilda Löfhjelm-Liljeberg**, vars insats under det gångna året vi härmed tackar för.

Likaså riktar vi ett tack till diakon **Marjo Kurvinen** för hennes tid som medarbetare i vår församling. Vi önskar både Mathilda och Marjo lycka till med nya uppgifter och säger välkommen åter till Daniela.

## FÖRNYADE WEBBPLATSER FÖR SAMFÄLLIGHET OCH FÖRSAMLINGAR

**I SEPTEMBER** kommer den som brukat besöka församlingens webbplats att märka att den ser annorlunda ut. Startsidan har en annan indelning, bland annat når besökaren direkt till evenemangen, nyheterna och annat aktuellt. Även menyerna har en annan indelning och exempelvis all allmän information hittas här efter under snabbmenyn *Information, kansli*.

Skälet till förnyelsen är i huvudsak praktisk. Vi övergår till samma webbtjänst och -verktyg som de allra flesta församlingarna inom evangelisk-lutherska kyrkan använder sig av och kan på så sätt enkelt nyttja gemensamt material, allt utifrån behov.

För besökaren innebär förändringen att man får ägna sig åt en stunds navigering för att hitta de sidor som man är van att besöka. Upplägget har utlovats vara användarvänligt och har prövats innan det tagits i bruk. Webbadressen är densamma – <https://www.ekenasnejdensforsamling.fi> för Ekenäsnejdens lokalförsamling. (YL)



## CITATET

**FÖRR ELLER SENARE** måste människan företa den mest avgörande av alla resor: resan till sig själv. Denna resa rymmer de svåra frågorna, där möter man gränserna. Uppbrottet är nödvändigt, stillheten är en förutsättning. Speciellt i den andra delen av livsryckeln bör människan omformulera sina mål; expansionen bör kombineras med en mognande inåtvändhet. Man måste aktivt göra en positionsbestämning.

*Owe Wikström*

Ur Långsamhetens lov, Natur och Kultur 2001



## DOPTRÄDSINVIGNING

**PÅ MIKAELIDAGEN** invigs det dopträd som redan under våren gjordes klart för placering i Ekenäs kyrka. På grund av covid 19-pandemin blev då samtliga gudstjänster från och med senare delen av mars inställda och ibruktagningen av trädet skjuten på framtiden. Den nya invigningsdagen är beroende av myndigheternas restriktioner men planerad att infalla söndagen den 4 oktober i samband med familjekyrkan kl. 10 i Ekenäs kyrka – en gudstjänst som lämpar sig för såväl yngre som äldre. Ingen är vare sig för gammal eller för ung för att delta i gemenskapen.

### DET NYA DOPTRÄDET

kommer att fyllas med små vita, handgjorda dophjärtan, ett för varje barn som döpts i församlingen sedan årets början. I fortsättningen hängs dophjärtan upp söndagen efter varje nytt dop.



### VID ÅRETS SLUT

får dopbarnen och deras familjer en särskild inbjudan till en festlig familjekyrka då alla hjärtan tas ner och delas ut till familjerna som ett minne från barnens dop.

### OCKSÅ DE TRE ÖVRIGA KYRKORNA

i församlingen förses med en mindre modell av samma träd för att användas för de barn som döps i just de kyrkobyggnaderna. Vid den årliga dopfesten samlas slutligen alla hjärtan för utdelning i huvudkyrkan i Ekenäs. (YL)

## VEM SKALL BLI EKENÄS LUCIA 2020?

**TROTS ATT** något av sommaren ännu dröjer kvar är planeringen för höst- och jultiden redan i full gång. För att vaska fram årets lucia krävs framförhållning och redan om en månad tar de konkreta sysslorna vid för att hitta kandidater. För oss som arrangör är det varje år lika spännande att tålmodigt vänta och se hur många anmälningar som kommer in. Lucieverksamheten är först och främst beroende av er som utser era kandidater och av flickorna som ställer sig till förfogande. Men också av luciamamman och -pappan Kristina och Håkan Lindroos, som nu för femte året lovat ställa upp som luciaflickornas allt-i-allo under hela säsongen.

**Nomineringen inleds måndag 5 oktober.**

Försäkra dig om att din kandidat ryms med!

**ÅRETS KANDIDATNOMINERING** sker under tiden 5-18 oktober och flickorna bör helst vara i åldern 16-23 år. Vårt luciatåg kan bestå av fem flickor. Anmälningar tas emot i den ordning de kommer in.



Foto: Fotofabriken

**DU SOM VILL ANMÄLA** en flicka till luciaomröstningen skickar in kandidatens foto och kontaktuppgifter per e-post direkt till [yvonne.lindstrom@evl.fi](mailto:yvonne.lindstrom@evl.fi) eller till adressen Ekenäsnejdens sv. församling, Larssonsvägen 1, 10600 Ekenäs i ett kuvert märkt Ekenäs lucia 2020. Meddela samtidigt även ditt eget namn och dina egna kontaktuppgifter. Lägg gärna med några rader om varför du tycker att just din kandidat skulle passa som lucia.

**BOKNING** av luciatåget riktas från och med den 30.10 till luciaföräldrarna Kristina och Håkan Lindroos på numret 044-755 3610.

Mer info om Ekenäs lucia 2020 finns från och med oktober på [www.ekenasnejdensforsamling.fi](http://www.ekenasnejdensforsamling.fi)  
Information fås även per telefon: 044-508 1527. (YL)

## Mitt i livet för mig

**E**rbjudandet att medverka i tidskriften väckte frågan: Är JAG mitt i livet och hur ter det sig?

**MITT I ANTYDER EN FAST PUNKT**, men i ett människoliv sannolikt en längre period. Det kan innebära att vara färdig studerad, ute i arbetslivet och att man har bildat familj. Barnen ska köras till hobbyer, läxor ska läsas, mat ska lagas och hemmet ska skötas. Åren går – karriären fortsätter, barnen blir ungdomar, så unga vuxna och egna fritidsaktiviteter tar vid – fortfarande mitt i livet. Mycket händer, dagarna är späckade, veckosluten aktiva och allt rullar på. Det är en mix av vardagstristess och stimulerande utmaningar, men framför allt är det ganska tryggt – dagar blir till månader, till år. Det är kanske ett ekorrhjul, men så länge allt går bra känns det inte så!

**VAD FÅR SEN HJULET ATT STANNA?** Det behöver inte vara så dramatiskt som en corona-vår, men männe inte allas livshjul har fått en annan, mera avstannad rytm just i år. Det behöver inte heller vara stora förändringar på arbetsplatsen, men för mig är det de här båda som satt igång tankarna. Det invanda, rutinbundna finns inte längre. Det är nödvändigt att omvärdera, starta på nytt, hitta ut ur det som inte längre är och finna vägen in i något nytt som bär. Processen känns trög – det är lätt att fastna i ett vacuum, att bli oföretagsam och obeslutsam.

**UNDER MINA ÅR** på det lokala sjukhuset har mycket hänt. Ofta har

det varit utveckling. Nya vårdmetoder och modernare arbetssätt har införts, vårdens kvalitet följs noggrant och man bör vara a jour. Det är samtidigt såväl energislukande som –genererande. Överlag har personalen mått bra och via patientrespons erfarit att den gör ett värdefullt och gott jobb. Och jag har fått vara stolt över ”min” personal! Det kunde jag ha sagt många fler gånger än vad jag gjort, men att ge beröm hör tyvärr inte till mina styrkor (fråga mina barn). Jag ska försöka börja öva – aktivt!

**MEN DET HAR OCKSÅ VARIT** avveckling och då välfungerande funktioner körs ned gör det ont! I all synnerhet som argumenten inte öppnar sig på ett begripligt sätt. Centralisering blir en svordom. Och jag sörjer! Främst svider det att inte framöver ha samma möjligheter att erbjuda bygdens befolkning vård som idag. Det har alltid varit min och hela sjukhusets ledstjärna att finnas till för dem som behöver oss. Tjänsterna erbjuds också framöver, men från hösten till vissa delar vid något annat sjukhus. För Raseborgs sjukhus utarbetas en ny och förhoppningsvis hållbar profil.

**SOM FÅGELN FENIX** har sjukhuset med sin personal alltid stigit ur askan och flugit igen. Så ska vi göra också nu! Den här gången är förändringarna dock så omfattande att det är extra utmanande att få luft under vingarna. Många dörrar stängs bokstavligen, inte bara för oss som arbetar på sjukhuset utan också för dem som behöver vårdtjänster. En del, såväl patienter som

personal, får styra kosan mot andra sjukhus och en del anställda bör omvärdera sin arbetsbild och ge det nya en chans, se möjligheterna.

**DET ÄR INTE LÄTT** att orientera efter nya kartor, framför allt då de ännu befinner sig på ritbordet. Men man måste våga tro att det blir bra, våga tänka att det nya, obekanta formar sig till en annorlunda men igen trygg vardag. Att lunken börjar om – för min del kanske inte riktigt längre, statistiskt sett, mitt i livet. Men om hälsan står mig bi är det jag själv med mina val som bär ansvar för att framtiden, såväl yrkesmässigt som privat, får ett innehåll som känns värdefullt, oberoende av corona och ny sjukhusprofil.



Jag är **Carola Lindholm**, sjukskötare och hälsovårdsmagister. Hela min arbetskarriär är inom vården, först som sjukskötare, under många år som sjukvårdslärare och sedan 2006 som överskötare vid nuvarande Raseborgs sjukhus.

Jag är 55 år, gift och har två vuxna döttrar med egna familjer och tre katter.

**MIN PERSONLIGA VINKEL** är kolumnen där *Mitt i livet* låter lekmän komma till tals med personliga tankar och insikter om vardagen utifrån den egna livssituationen.



I KÖKET MED

*Tove*

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

## *Från skog till bord*

Jag har växt upp med en pappa som var jägare så jag har rört mig i skogen i hela mitt liv. Det kändes som en självklarhet att även jag skulle börja jaga när jag var 15 år och på den vägen är det. Mest blir det jakt på älg och på vitsvanshjort med mina två taxar.

Jakten medför att jag får viltkött att förädla i mitt kök. Jag tycker att man som jägare skall klara av alla moment av jakten. Allt som sker fram till skottet och även efter skottet. Ta ur djuret, skinna, stycka och tillaga köttet. Älg- och hjortkött är mångsidigt och går att använda till det mesta. Till allt från viltbiffar och porterstek till rökt hjortlår och kokt älg tunga. Vi låter också tillverka grillkorv av hjortkött på ett rökeri. Till viltkött passar många av skogens andra tillgångar. En god



svampsås, enbär till grytan, rönnbärs-gelé, lingonsylt mm. Själv är jag lite dålig på att följa recept och tycker att man gärna kan prova sig fram. Varför inte hacka ner torkade trattkantareller i älgbiffarna eller en annan gång fetastost. I grytan blir det ibland mörkt öl och ibland rödvin.





## VILTGRYTA

1 kg viltkött (bog, nacke, stek)  
800 g rotsaker (morot, kålrot, palsternacka)  
3-4 lök (gul, röd)  
300 g svamp (skogssvamp eller champinjoner)  
5 lagerblad  
6-8 enbär  
½ l öl (mörkt öl t.ex. porter)  
4 msk fond (viltfond eller oxfond)  
salt och peppar  
Scandinavian Forest kryddblandning  
(innehåller bl.a. enbär, örtekryddor)

Putsa bort hinnor från köttet. Skär det i ganska stora bitar (ca 3 x 3 cm). Stek dem i en stekpanna eller gryta så de får stekyta. Lägg dem i en rejält stor gryta. Tillsätt rotsakerna och löken som är skurna i stora bitar. Häll över ölet. Fyll upp med vatten så att allt är täckt. Tillsätt fonden. Låt koka upp och låt sedan puttra på medelvärmes tills köttet är så mörkt att det nästan faller sönder. Svampen tillsätts mot slutet av koket. Smaka av med salt och peppar. Man kan också tillsätta lite av rönnbärgelén. Vill man ha lite tjockare konsistens på såsen så kan man avreda med lite maizena. Serveras med rönnbärgelé och potatis. Laga tex hasselbackspotatis eller potatisrosor. Rödbetor bakade i ugn är också gott till.

## JÄGARENS RÖNNBÄRSGELÉ

2 kg rönnbär  
1 kg äpplen  
1½ l vatten  
1 kg socker (går bra att använda syltsocker) per 1 liter avrunnen saft

Rönnbär, äpplen och vatten får koka tillsammans tills bären/frukten känns mjuk. Låt rinna av genom en silduk av sig själv. Tillsätt sockret och koka upp tills det klarar geléprovet (stelnar till när det svalnar). Häll på rena burkar.

## 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 skriftliga 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 10.5 - 9.8.2020.

| <b>DÖPTA</b>                    | <b>dopdag</b> |
|---------------------------------|---------------|
| Erik Albert Alexander Lupala    | 7.6.2020      |
| Isac Edvin Henriksson           | 7.6.2020      |
| Julia Anneli Backman            | 13.6.2020     |
| Iris Salome Danielsson          | 13.6.2020     |
| Nelia Louise Forsström          | 27.6.2020     |
| Alicia Mabel Almén              | 27.6.2020     |
| Alina Agnes Ingegerd Wallenius  | 27.6.2020     |
| Alva Maria Viola Rönberg        | 28.6.2020     |
| Aada Hannele Mikaela Kihlstedt  | 28.6.2020     |
| Olivia Pamela Tuulikki Vierikko | 18.7.2020     |
| Ebba Ellida Alexandra Förström  | 18.7.2020     |
| Ossian Edvard Olavi Salminen    | 18.7.2020     |
| Robin Max Richard Frank         | 19.7.2020     |
| Isabel Svea Maria Eklund        | 25.7.2020     |
| Ellen Birgit Linnea Björkqvist  | 26.7.2020     |
| Ellinore Maria Himanen          | 1.8.2020      |
| Vilja Liv Valentina Mäkelä      | 1.8.2020      |
| Aaron Thor Capra                | 2.8.2020      |

| <b>DÖDA</b>                          | <b>dödsdag</b> |
|--------------------------------------|----------------|
| Greta Sylvia Björklund               | 22.3.2020      |
| Ernst Ragnar Edvard Nordström        | 12.4.2020      |
| Elli Alina Öhman                     | 25.4.2020      |
| Marjatta Kristina Kanerva            | 27.4.2020      |
| Ann-Mari Viola Lundström             | 30.4.2020      |
| Etel Birgitta Oesch                  | 3.5.2020       |
| Doris Ingeborg Forsström             | 6.5.2020       |
| Ingegerd Aurora Ekholm               | 7.5.2020       |
| Pirkko Anneli Sundberg               | 10.5.2020      |
| Göta Maria Lindroos                  | 11.5.2020      |
| Hans Göran Fagerström                | 13.5.2020      |
| Ethel Elisabet Roos                  | 17.5.2020      |
| Rene August Valdemar Högström        | 21.5.2020      |
| Berit Ingalill Björklöf              | 27.5.2020      |
| Göta Alice Ekberg                    | 30.5.2020      |
| Knut Valdemar Råstedt                | 30.5.2020      |
| Carita Viveca Hildegard Ekberg       | 30.5.2020      |
| Rainer Väinö Sigvard Söderholm       | 13.6.2020      |
| Bo Erik Pelin                        | 13.6.2020      |
| Alice Viola Lindlöf                  | 20.6.2020      |
| Lena Marianne Lindstedt              | 21.6.2020      |
| Kaj Erik Helenius                    | 28.6.2020      |
| Margit Sylvi Helena Sjöblom          | 28.6.2020      |
| Lars Erik Ingman                     | 2.7.2020       |
| Ea Solveig Hemmälin                  | 3.7.2020       |
| Marita Vilhelmina Heikkilä           | 7.7.2020       |
| Bengt Eugen Erland Pihlström         | 9.7.2020       |
| Ulla Birgitta Lindholm               | 19.7.2020      |
| Brita Elisabet Bergström-Jormanainen | 20.7.2020      |

### **VIGDA**

|  |           |
|--|-----------|
| John Gunnar Söderström och Carola Christina Lundström          | 16.5.2020 |
| Thomas Johan Erik Kalandar och Eva Margareta Hägg              | 23.5.2020 |
| Marcus Mattias Jansson Moberg och Nina Marina Björkman         | 12.6.2020 |
| Karl Stefan Sjöberg och Nina Maria Karlsson                    | 12.6.2020 |
| Jan Paul-Erik Malmström och Martina Johanna Viveka Lindholm    | 20.6.2020 |
| Sebastian Arvid Martin Wallenius och Marika Ingegerd Ljunggren | 27.6.2020 |
| Robin Alexander Eugen Förström och Cecilia Magdalena Romberg   | 18.7.2020 |
| Joakim Per Oswald Grönroos och Mia Helena Kullström            | 25.7.2020 |
| John Wilhelm Ehrstedt och Marion Linda Johanna Salmela         | 1.8.2020  |



## EKENÄSNEJDENS SVENSKA FÖRSAMLING

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

### Pastorskansliet Ekenäs

helgfria vardagar kl. 9-13 019-241 1060  
Larssonsv. 1, 10600 Ekenäs  
[ekenasnejdens.forsamling@evl.fi](mailto:ekenasnejdens.forsamling@evl.fi)

### Betjäningpunkten Tenala

helgfria måndagar kl. 10-12 019-241 1060 (pastorskansliet i Ekenäs)  
Sockenv. 13, 10520 Tenala  
(Stängt i augusti)

## PERSONAL

### KYRKOHERDE **Anders Lindström**

0400-527 488

[anders.lindstrom@evl.fi](mailto:anders.lindstrom@evl.fi)

### T.F. KAPLAN **Wille Westerholm**

0400-640 786

[wille.westerholm@evl.fi](mailto:wille.westerholm@evl.fi)

### FÖRSAMLINGSPASTOR **Meri Yliportimo**

044-755 3601

[meri.yliportimo@evl.fi](mailto:meri.yliportimo@evl.fi)

### FÖRSAMLINGSPASTOR **Jakob Edman**

044-755 3627

[jakob.edman@evl.fi](mailto:jakob.edman@evl.fi)

### T.F. KANTOR (B) **Inkeri Aittola**

044-755 3628

[inkeri.aittola@evl.fi](mailto:inkeri.aittola@evl.fi)

### KANTOR (C) **Sofia Lindroos**

044-755 3600

[sofia.lindroos@evl.fi](mailto:sofia.lindroos@evl.fi)

### KANTOR (C) **Pia Nygård**

044-755 3634

[pia.nygard@evl.fi](mailto:pia.nygard@evl.fi)

### DIAKONISSA **Carita Englund**

040-572 9510

[carita.englund@evl.fi](mailto:carita.englund@evl.fi)

### DIAKON **Carola Lupander**

040-839 6733

[carola.lupander@evl.fi](mailto:carola.lupander@evl.fi)

### UNGDOMSARBETSLEDARE

#### **Kjell Wikström**

040-821 5327

[kjell.wikstrom@evl.fi](mailto:kjell.wikstrom@evl.fi)

### UNGDOMSARBETSLEDARE

#### **Camilla Österberg**

044-755 3603

[camilla.osterberg@evl.fi](mailto:camilla.osterberg@evl.fi)

### LEDARE FÖR BARNVERKSAMHETEN

#### **Iselin Nylund**

044-755 3611

[iselin.nylund@evl.fi](mailto:iselin.nylund@evl.fi)

### LEDARE FÖR EFTIS

#### **Daniela Lindgren**

0400-291 334

[daniela.lindgren@evl.fi](mailto:daniela.lindgren@evl.fi)

### INFORMATÖR

#### **Yvonne Lindström**

044-508 1527

[yvonne.lindstrom@evl.fi](mailto:yvonne.lindstrom@evl.fi)

### FÖRSAMLINGSSEKRETERARE

#### **Helena Friberg-Salminen**

019-241 1060

[helena.friberg-salminen@evl.fi](mailto:helena.friberg-salminen@evl.fi)

### BYRÅSEKRETERARE

#### **Petra Fagerström**

019-241 1060

[petra.fagerstrom@evl.fi](mailto:petra.fagerstrom@evl.fi)

### VÄRDINNA (Ekenäs/Snappertuna)

#### **Camilla Eriksson**

040-567 4616

[camilla.eriksson@evl.fi](mailto:camilla.eriksson@evl.fi)

### VÄRDINNA (Tenala/Bromarv)

#### **Mona Andersson**

040-548 4783

[mona.andersson@evl.fi](mailto:mona.andersson@evl.fi)

### FÖRSAMLINGSMÄSTARE

(Ekenäs/Snappertuna)

#### **Tove Holmström**

040-761 5072

[tove.holmstrom@evl.fi](mailto:tove.holmstrom@evl.fi)

### FÖRSAMLINGSMÄSTARE

(Tenala/Bromarv)

#### **Kristian Svenskberg**

0400-806 137

[kristian.svenskberg@evl.fi](mailto:kristian.svenskberg@evl.fi)

## RASEBORGS KYRKLIGA SAMFÄLLIGHET

### Ekonomikontoret Ekenäs (vard. 9-13)

#### Ekonomidirektör

Christer Lindvik

#### Gravärenden/kremering

Carita Siltanen (chef för begravn.väsentet)

Charlotta Laukkanen (trädgårdsmästare)

#### Ramsdals lägergård

Nina Asén-Nyman (värdinna)

#### Österby församlingshem

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

019-241 1540

0400-488 374

0400-540 022

040-523 1648

019-244 8015

040-563 8813

044-755 3614

Larssonsv. 1, 10600 Ekenäs

[christer.lindvik@evl.fi](mailto:christer.lindvik@evl.fi)

[carita.siltanen@evl.fi](mailto:carita.siltanen@evl.fi)

[charlotta.laukkanen@evl.fi](mailto:charlotta.laukkanen@evl.fi)

Ramsdal, 10820 Lappvik

[nina.asen-nyman@evl.fi](mailto:nina.asen-nyman@evl.fi)

Rusthållsgr. 2, 10620 Ekenäs

## Tacksamhet och vemod

Jag är ett sommarbarn, helt beroende av ljuset, värmen och grönskan. Så snart de första fräkarna glatt tittar fram på min näsa i marssolen börjar jag längta efter sommaren.

När sommaren är till ända känner jag stort vemod. Jag vill inte skiljas från den. Men samtidigt som jag vill ha mera av allt det sköna, vet jag att jag är mättad. Det är lite som med en god middag. Man kan inte äta hur mycket som helst. I något skede måste man sätta sig bekvämare och smälta maten. Inte heller kan man äta festmat alla dagar. På samma sätt är det med sommaren. Dags att med tacksamhet dra sig tillbaka och smälta minnena av allt det goda den gav.

Trots allt är det gott att få återgå till höstens rutiner. Glädjen över att träffa skol-, studie- och arbetskamrater efter en lång paus. Att få återgå till körer, kurser och träffar som ger innehåll och stimulans. Vi får njuta av höstens färger och svamp i skogen. Och visst är det ju härligt att få mysa med en god bok vid levande ljus när höststormen ryter utanför.

Jag är redo att ta emot hösten, för jag vet visst att det blir vår och sommar igen.

*Låt gulna varje blad på kvist,  
låt falna varje strå;  
Guds rika nåd, det vet jag visst,  
den skiftar ej ändå.*

(Psalm 542)

Text: Carola Lupander  
Foto: Yvonne Lindström

*Gud,  
Vi tackar Dig för sommarens rika gåvor,  
för ljuset och värmen.  
Tack för att vi kan lita på att det kommer  
nya somrar!  
Inför hösten ber vi om Din hjälp  
att tända ljus för att skingra mörkret  
för oss själva och andra.  
Öppna våra ögon att se Dina nådegåvor  
och lär oss att känna tacksamhet  
för allt det goda Du ger, året om.*

*Amen*