

i EKEN

Nr 1. 2019

**Temaveckor om ensamhet
– den goda och den svåra**

**Sinnesro i Eken
– nu med Pilgrimens nyckelord**

**Konsert med Månadskören
& Tommie Sewôn**

Nytt blad från



Ekensbergskyrkan
EQUMENIAKYRKAN

Livet som pågår i Eken

Första numret av iEKEN är här. I den vill vi berätta om livet som pågår i Ekensbergskyrkan eller Eken som vi också kallar den.

På vår hemsida står: *"En ek rymmer tusen arter, vi strävar efter öppenhet i mötet med människor och det som livet bjuder, i glädje och sorg, svaghet och styrka. Vi vill inbjuda till samtal om det som skaver och gläder, om tvivel och tro."*

Det var den beskrivningen som fick mig att söka tjänsten som pastor i Ekensbergskyrkan för drygt ett år sedan. Jag kände, att här kan nog också jag rymmas. I Eken har mina tankar om tro, teologi och liv välkomnats. För här, är det viktigare att älska människor än att älska tanken på att fylla kyrkan. Det betyder att vi blir glada när många människor finns i kyrkan, scouterna, dansarna, musikerna som övar, Gamla Hagalunds vänner, AA, NA, CA och Al-Anon, som är grupper för anonyma med olika sorters missbruk och en anhöriggrupp. Och våra egna samlingar Sinnesro, Trädgårdsdagar, Månadskör, Sjung tillsammans-barn och vuxna och söndagsgudstjänst, ja alla ryms vi men det är aldrig antalet som är det viktiga utan alltid att vi är människor tillsammans.

I Eken är Gud större än teologin. Jesus blick är den blick vi vill se varandra med, Guds tillvända ansikte som ger oss människor mod att leva en dag till och en till. Tron är inte en lära att omfatta utan en tillit att livets innersta handlar om gemenskap, med Gud, med oss själva, med varandra och den jord vi bor på. Vi tror att Gud tar våra liv på allvar och att evangeliet kan uttryckas på så många sätt, i musik, film, poesi, dans, samhällsengagemang och vardagens olika händelser. Vi går med i klimatmarscher och samlar in batterier tillsammans med skolklasser för att vi vill värna den värld Gud skapat.

I Eken viger vi människor som älskar varandra och vill lova varandra trohet utan att sätta etikett på äktenskapet. Här tror vi inte att livspusslet måste gå ihop utan vi får finnas till och hjälpa varandra att se att det gör det ju inte. För vi är inte hårda pusselbitar som måste passa in i ett givet mönster. Vi är tusen arter som ryms!

Välkommen att titta in i Eken!



Katarina Alexandersson
Pastor och föreståndare i Eken

Ekensbergskyrkan
Parkv.1
Box 1510
171 29 SOLNA

ekensbergskyrkan.se

08-276765
eken@ekensbergskyrkan.se
Plusgiro: 173417-7
Swish: 1233 784 857

Katarina Alexandersson
Pastor
katarina@ekensbergskyrkan.se
070-5160972

Liselott Björk
Diakon & musiker
liselott.bjork@ekensbergskyrkan.se
08-276765

Stefan Jämtbäck
Musiker & kommunikatör
stefan.jamtback@ekensbergskyrkan.se
070-1730793

Nils Personne
nils.personne@ekensbergskyrkan.se
08-276765

Följ gärna Ekensbergskyrkan på Facebook och Instagram.

Bilda
Vi samarbetar med Studieförbundet Bilda



Trädgårdsdag vid Eken

Det rensades, det gallrades, det räfsades, det grävdes, det planterades och det sattes lökar när höstens trädgårdsdag gick av stapeln. Ett 15-tal människor som håller till i kyrkan till vardags och helg deltog i arbetet. Under sommaren har vi kunnat njuta av resultatet efter vårens trädgårdsdag. I vår kommer vi att få se både det ena och det andra titta upp ur rabatterna. Stort TACK till er som gjort detta möjligt.



Anonyma Ensamma



Ingemar Gens kom med idén. I samarbete med Tommie Sewôn och Sofia församling blev den verklighet då "Anonyma Ensamma" började träffas varannan tisdagkväll i en liten stuga i Vitabergsparken.

- I början kom inte så många, men träffarna var viktiga för de få som kom, berättar Tommie Sewôn.

Vi fick mycket uppmärksamhet i media, och tänkte ett tag att det här kanske är viktigare för media än för de människor vi ville nå.

- Var det någon som reagerade på rubriken "Anonyma Ensamma" och associationen till missbruk?

- Ja, vi fick kritik för det. Folk som undrade varför vi ville öka stigma och peka ut folk som är ensamma. Men så prövade vi det på deltagarna i gruppen och de sa tvärtom att det är just det de tycker om. Att man får hjälp att våga benämna problemet, och att det är en gemenskapsgrupp bland andra. Och för en del blir träffarna verkligen en livlina. Så vi körde på, fick till en bättre annons, och så plötsligt ramlade det in typ 20 pers. Sen har det fortsatt så med 15-20 deltagare varje gång. Och nu är det eventuellt på gång med ytterligare en grupp.

- Hur ser formen för träffarna ut?

- Först fikar vi, sen sätter vi oss i en ring och låter ordet gå runt.

Och vi har en del förhållningsregler. Att det man säger stannar i rummet. Att man inte pratar mer än några minuter var, så alla får komma till tals.

Vi tänker inte att vi har det här för att lösa några problem, men att det ändå får vara gruppstödande.

- I samma veva som ni startade "Anonyma ensamma" kom din egen bok "Huskroppar" som handlar om ensamhet. Hur fick du idén till den?

- Den kom till efter en skilsmässa då jag bodde kvar i vår lägenhet. Efter att ha levt familjeliv och plötsligt fick mycket tid ensam blev jag mer observant på andra människors ensamhet, mina granars ensamhet. Och skrivandet gav nån slags mening åt min egen ensamhet.

- Vad kan vi förvänta oss av temakvällen den 23 oktober då du kommer till Eken?

- Fyrverkerier... nej, skoja' bara. Ni kan förvänta er berättelser ur min bok, och sånger om människor på temat ensamhet. Och även något om "Anonyma ensamma" och vad det har fått betyda.

Text: Stefan Jämtbäck



Foto: Ester Sorri

Tommie Sewôn gästar Eken med berättelser och sånger.



#StoppaOfrivilligEnsamhet

Självvald ensamhet kan vara skön och behaglig. Med ofrivillig ensamhet är det tvärtom. Forskning visar att ofrivillig ensamhet rent av är farligt. Faktiskt lika farligt för hälsan som rökning och övervikt. Alla behöver känna tillhörighet och gemenskap med andra för att må bra.

”Ett sätt att sätta fokus på frågan är att börja våga prata öppet om att många är ensamma.

Undersökningar visar att alltför många i Sverige lider av ensamhet, både yngre och äldre personer. Det upplevs ofta som väldigt skamligt att säga att man är ensam och många vill inte tala öppet om hur det känns. Ofrivillig ensamhet har blivit en tabufråga. Men kan vi göra något åt problemet då? Ja det är jag säker på. Men då krävs att det blir naturligt att prata om att man är eller känner sig ensam, utan att andra ska döma. Vi kanske också måste börja fundera på hur vi bjuder in till olika gemenskaper. Hur tar vi emot ensamma personer som kommer till våra träffpunkter? Vilket bemötande får de? Känner man sig innesluten i gemenskapen eller hamnar man även här utanför? Många personer kommer sig heller inte ens för att ta sig till våra mötesplatser även om vi inbjuder.

Ett sätt att sätta fokus på frågan är att börja våga prata öppet om att många är ensamma. Som ett första steg anordnade *Nätverket Stoppa ofrivillig ensamhet*, i samverkan med Hela Människan i Stockholms län och Sociala Missionen, en manifestation där vi uppmanade till att vi alla ska börja våga prata om ofrivillig ensamhet. Vi började med att gå en marsch från Gullmarsplan till Mariatorget där manifestationen hölls. Flera talare och artister beskrev på olika sätt ensamhet och hur den kan tära. Det blev en riktigt fin dag där många slöt upp både under marschen och manifestationen.

Huvudsyftet med nätverket är att uppmärksamma och sätta nationellt fokus på ensamhet som ett växande folkhälso- och samhällsproblem. Du hittar nätverket på Facebook under *Nätverket Stoppa ofrivillig ensamhet*.



**Anette
Kyhlström**

Konsulent på Hela Människan

Kalendern

OKTOBER

Fredag 11 oktober

11.00 Öppet café i Solna Pingstkyrka

Lördag 12 oktober

16.00 Månadskörens konsert
Ensamhet och längtan
Gäst: Tommie Sewôn
Fri entré

Tisdag 15 oktober

13.30 Andakt på äldreboendet Villa Råsunda

Onsdag 16 oktober

16.00 Sjung tillsammans
17.30 Soppa
19.00 Temakväll:
Ät inte ensam – ät tillsammans

Fredag 18 oktober

11.00 Öppet café i Solna Pingstkyrka

Lördag 19 oktober

12.30-15.00 Stillhet i Eken Tema: Ensamhet och vila
16.00 Sinnesro i Eken.
Fika en halvtimme innan
Tema: Tystnad

Söndag 20 oktober

11.00 Gudstjänst med nattvard
Tema: Ensamhet och sammanhang
Katarina Alexandersson och Liselott Björk

Tisdag 22 oktober

14.00 och 15.00 Andakter på träffpunkt Turkosen och äldreboendet Ametisten

Onsdag 23 oktober

16.00 Sjung tillsammans
17.30 Soppa
19.00 Temakväll med Tommie Sewôn
Husкроppar – ensamma tillsammans

Fredag 25 oktober

11.00 Öppet café i Solna Pingstkyrka

Lördag 26 oktober

18.00 Stefan Sjöblom, releasekonsert.

Söndag 27 oktober

11.00 Gudstjänst
Tema: Ensamhet och styrka
Stefan Jämtbäck

Onsdag 30 oktober

10.00 Höstlovsfika i Eken
19.00 Temakväll: Spela inte ensam – spela tillsammans

Torsdag 31 oktober

18.00 Filmvisning i Kyrkans hus, Skytteholmsvägen 14
Film: Läkaren på landet
Fri entré. Fika.

NOVEMBER

Fredag 1 november

11.00 Öppet café i Solna Pingstkyrka

Lördag 2 november

16.00 Sinnesro i Eken
Fika en halvtimme innan
Tema: Bekymmerslöshet

Söndag 3 november

11.00 Gudstjänst, nattvard
Tema: Ensamhet och saknad
Katarina Alexandersson,
Kerstin Lostig och Göran Lostig

Onsdag 6 november

16.00 Sjung tillsammans
17.30 Soppa

Fredag 8 november

11.00 Öppet café i Solna Pingstkyrka

Söndag 10 november

11.00 Gudstjänst
Liselott Björk och Ingela Fred,
sjukhuspastor



Ingela Fred, från Sjukhuskyrkan på Karolinska sjukhuset, är gästande pastor vid gudstjänsten den 10 november.

Tisdag 12 november

13.30 Andakt på äldreboendet Villa Råsunda

Onsdag 13 november

16.00 Sjung tillsammans
17.30 Soppa
19.00 Kör i Eken
Vill du vara med i kören?
Kontakta Liselott Björk.

Fredag 15 november

11.00 Öppet café i Solna Pingstkyrka

Lördag 16 november

16.00 Sinnesro i Eken.
Fika en halvtimme innan
Tema: Långsamhet

Söndag 17 november

11.00 Gudstjänst
Stefan Jämtbäck och
Jenny Kimming

Tisdag 19 oktober

14.00 och 15.00 Andakter på träffpunkt Turkosen och äldreboendet Ametisten

Onsdag 20 november

16.00 Sjung tillsammans
17.30 Soppa
19.00 Kör i Eken

Fredag 22 november

11.00 Öppet café i Solna Pingstkyrka

Söndag 24 november

11.00 Gudstjänst med nattvard
Katarina Alexandersson och Wee Yong Yeung

Onsdag 27 november

16.00 Sjung tillsammans
17.30 Soppa
19.00 Kör i Eken

Lördag 30 november

16.00 Sinnesro i Eken
Fika en halvtimme innan
Tema: Andlighet

Söndag 1 december – 1:a Advent

11.00 Gudstjänst med Kör i Eken
Katarina Alexandersson, Liselott Björk och Stefan Jämtbäck

Månadskören & Tommie Sewôn

12 oktober 16.00
i Ekensbergskyrkan



*Ensamhet
och längtan*

Fri entré!

Sinnesro i EKEN med Pilgrimens sju nyckelord



21 sept **Frihet**
5 okt **Enkelhet**
19 okt **Tystnad**
2 nov **Bekymmerslöshet**
16 nov **Långsamhet**
30 nov **Andlighet**
14 dec **Delande**

16.00
LÖRDAGAR

KYRKFIKA VARJE SÖNDAG EFTER GUDSTJÄNST

Varannan lördag – I Ekensbergskyrkan – Fika en halvtimme innan – Efterhäng

3 TEMAVECKOR i EKEN

MÅNADSKÖRENS KONSERT

Ensamhet och längtan

12 okt 16.00

Gäst: Tommie Sewôn

TEMAKVÄLL MED SAMTAL

Ät inte ensam, ät tillsammans

Onsdag 16 okt 19.00

STILLHET I EKEN

Ensamhet och vila

Lördag 19 okt 12.30-15.00

GUDSTJÄNST, NATTVARD

Ensamhet och sammanhang

Söndag 20 okt 11.00

TEMAKVÄLL

Ensamma tillsammans

Onsdag 23 okt 19.00

med Tommie Sewôn

GUDSTJÄNST

Ensamhet och styrka

Söndag 27 okt 11.00

TEMAKVÄLL

Spela inte ensam,

spela tillsammans

Onsdag 30 okt 19.00

GUDSTJÄNST, NATTVARD

Ensamhet och saknad

Söndag 3 nov 11.00

För mer information:

ekensbergskyrkan.se

08-276765

*Ensamhet
- den goda
och den svåra*