


#mittmöts  
VI GÖR VAD  
VI KAN



Equmeniakyrkan  
REGION MITT

equmenia  
MITT

Bilda 

A wooden scoop filled with almonds, surrounded by almond shells and almond slices on a wooden surface. The background is a soft, warm-toned image of almonds and almond products.

# Hur kan tron och gemenskapen växa i en tid som denna?

---

Vad är det vi känner just nu?

Vad är det vi  
känner just  
nu?

Modlöshet, rädsla, trötthet, misslyckande, tröghet,  
fängelse, brist på kreativitet.

Citat Tomas Sjödin:

”att det är först när vi säger som det är som våra liv  
på allvar kan kopplas ihop med varandras. Det är  
där och bara där kraft uppstår.”.

# Paulus skriver från fängelset

Fil 4:4-6

Gläd er alltid i Herren. Än en gång vill jag säga: gläd er. Låt alla människor se hur fördragsamma ni är. Herren är nära. Gör er inga bekymmer, utan när ni åkallar och ber, tacka då Gud och låt honom få veta alla era önskningar.

# Forskarens iakttagelser 2020 kring att vara kyrka på webben - Heidi A Campbell

1. Vi söker efter en känsla av relationer/gemenskap.

Inte bara en plats att dela information, utan en miljö som tillåter dem att forma ett nätverk och sociala relationer och vänskapsrelationer.

2. Vi söker efter omsorg; en miljö där de kan ge- och ta emot stöd och uppmuntran.

3. Vi söker efter uppskattning. Att bli uppskattade för sina bidrag och sin närvaro online.

4. Vi längtar efter att tillhöra ett sammanhang.

5. Människor söker efter en nära kommunikation, en trygg miljö där de kan vara sig själva och kommunicera öppet med andra.

6. Människor längtar efter kamratskap med andra av samma tro. Likasinnade troende som delar mina övertygelser och min upplevelse av mening och syfte.

## Exempel på former

- Bönen i hemmet
- Det egna andaktslivet
- Kommunera att vi ber för någon eller några
- Be tillsammans online
- Bönegrupp på Zoom
- Tipsrunda
- Sätt upp en digital förböntjänst i samhället
- Förmedla berättelser om tro digitalt
- Klassiker i juletid - sjunga - blommor etc.
- Walk and talk på telefon
- Samtalscirkeln på Zoom
- Bokcirkel på Zoom
- Bibelstudium på Zoom
- Kyrkkaffe på Zoom
- Ledarsamlingar på Zoom
- Ledarutbildningar på Zoom (ta kontakt med Equmenia eller Bilda)



Alla andra sätt som vi kan hålla kontakt med varandra.

# Förslag på innehåll:



Gudstjänstwebbens andakter:

<https://www.gudstjanst.se/service?date=2020-11-15>

Led med ditt liv-webbutbildningen

<https://equmenia.se/utbildning/webbutbildning/led-med-ditt-liv/>

Webbutbildningen att ge tron vidare

<https://equmenia.se/utbildning/webbutbildning/att-ge-tron-vidare/>

Alpha on-line för ungdomar och vuxna

<http://sverige.alpha.org>

## Förslag på innehåll:

- Samlas på nätet och prata om ”10 tips att prata med barn om tro och liv” från Equmenia (bifogad sist), till exempel styrelsen, ledare, föräldrar.
- Barnen gör julkort som anställd/styrelse förmedlar till de äldre i församlingen.
- Scouterna/Barnkören turnerar utanför de äldres hus med jul/luciasånger.
- Familjeandaktsmaterial för två veckor som kan mejlas ut till alla familjer (bifogat).
- Ge julböcker med 24 kapitel till familjerna och/eller mor- och farföräldrar som t ex via Messenger kan läsa för barnbarnen. Tips på titlar: Den första julen av Anders & Birgitta Johansson, Helga Hund i Betlehem av Lars Colmar, Vi väntar på julen med text av Yolanda Browne, Julia –en liten ängels stora äventyr av Merete Djurhuus, Lönndörrens hemlighet av Hanna Blixt.



## Förslag på innehåll:

Här finns adventskalendrar att köpa in och dela ut, <https://meandmyhousestore.com/produkt/adventskalender-betlehemsnatt/>. Kanske kan man hålla kontakt via en messengergrupp och tänka vidare runt det som står i luckorna.

Ordna en bokcirkel om boken "Ge det vidare -en församling för alla generationer" av Egil Svartdahl

# Förslag på innehåll:

Saker man kan göra med tonåringar och andra via Zoom eller discord:

Sketchful. Io, Scribbl.io - Pictionary på nätet

Spyfall - populärt flerpersonspel där det gäller att avslöja förrädaren...

Among Us - maffiavariant på nätet

Boardgamearena - massor med brädspel

Kahoot - frågespel där snabbhet premieras

Horsepaste.com - Codenames på nätet

Musikquizz med hjälp av Spotify

# Förslag att lyssna på

Andaktsapp "Pray as you go".

<https://pray-as-you-go.org>

Bibelstudier:

Mötet - Tröst och protest i kristider med Mikael Telbe 2020

Uppenbarelseboken skrevs till kristna i kristider. Men varför är boken så svår att förstå? Vad handlar den egentligen om? Och vad var det som hände när Johannes fick möta Jesus på ön Patmos?

<https://play.honokonferensen.se/klipp/8629>

# För den digitala samtalsgruppen

Material från



- Verktyslåda för digitala möten  
<https://www.bilda.nu/samverkan-med-oss/verktyslada/>
- Samtalsmodell för Poddar och sommarprat  
<https://www.bilda.nu/material-och-metoder/samtalsmodell-for-digitala-moten>
- Cirkelsnack  
(med talare som Åsa Molin, Joel Halldorf, Josefine Arenius mfl)  
<https://www.bilda.nu/verksamhet/cirkelsnack-digitala-samtalscirklar>
- ”Brittas Vardagsrum  
<https://poddtoppen.se/podcast/1063641997/brittas-vardagsrum>
- Learnify  
(den digitala plattformen för material och chatt mellan träffarna)  
<https://www.bilda.nu/samverkan-med-oss/learnify-en-digital-motesplats>

# Webinarium om digitala SÅNGÖVNINGAR



- We are voice (en app för kören)  
<https://www.bilda.nu/arr/1075765/we-are-voice-korens-digitala-kompis-413918>
- Svenska med sång  
<https://www.bilda.nu/arr/1076036/svenska-med-sang-webbinarium-422583>

# Förslag att lyssna på:

Två vägar - Bibelstudium med Magnus Malm 2019

<https://play.honokonferensen.se/klipp/4514>

Den första kärleken - Bibelstudium med Magnus Malm 2019

<https://play.honokonferensen.se/klipp/4518>

Att drivas av tomhet eller tacksamhet - Bibelstudium med Magnus Malm 2019

<https://play.honokonferensen.se/klipp/4523>

Var blir jag mottagen - Bibelstudium med Magnus Malm 2019

<https://play.honokonferensen.se/klipp/4570>

Att släppa taget om mitt varumärke - Bibelstudium med Magnus Malm 2019

<https://play.honokonferensen.se/klipp/4556>

Var inte rädd - Bibelstudium med Magnus Malm 2019

<https://play.honokonferensen.se/klipp/4557>

Mer att  
lyssna på:

Varje dag har sitt eget helgon! Peter Halldorf bygger på Kyrkans tradition när han sammanställde årshjulet med alla fina människor som gått före - och som med liv och tro är förebilder i vårt kristna liv. Ibland undras man, oftast gläds man:

<https://podtail.com/da/podcast/synaxarium/>

Mer att  
lyssna på:

Church of the Resurrection är den största metodistkyrkan UMC i USA. Den grundades för 30 år sedan av pastor Adam Hamilton. Har växt till nu över 20.000 medlemmar i olika kyrkor i Kansas City.

<https://www.podbean.com/podcast-detail/ca85x-510f7/Church-of-the-Resurrection-Leawood-Sermons-Podcast>

Om vi inte rätt uppskattar en sådan frälsning  
Melkisedek - en podd om Hebreerbrevet med Patrik Hagman.

Introduktion till serien. Hebreerbrevets mottagare, syfte och religiösa sammanhang. Samt lite om urkyrkans bibelläsning.

<https://poddtoppen.se/podcast/1513205702/melkisedek-en-podd-om-hebreerbrevet-med-patrik-hagman>



# Andaktsböcker

Andaktsböcker som håller:

- "Att vara i Guds närhet" – Bibelmeditationer från Taizé"
- Wilfrid Stinissen: "I dag är Guds dag" Libris
- Peter Halldorf: "Kyssa spår", daglig läsning från den tidiga kristna kyrkan" Cordia
- "Tideböner under året" Ekumeniska Kommuniteten i Bjärka Säby
- "Tidegården" finns också att ladda ner som app från Kommuniteten i Bjärka Säby.

# Tio tips

1. Be en bön.

2. Hjälp till! t.ex handla åt någon.

3. Uppmuntra de som jobbar hårt.

4. Umgås digitalt.

5. Gå ut.

6. Uppdatera dig lagom, gör annat också.

7. Hör av dig till någon som är orolig.

8. Rör på dig.

9. Byt till en hoppfull bakgrundsbild.

10. Sätt upp uppmuntrande lappar.