

Program höst/vår 2018-2019

HEDVIGS PRÄSTGÅRD

Behöver du inspiration?

Längtar du efter stillhet, inspiration och kraft i vardagen? Hedvigs prästgård är en plats där du kan hitta nycklar till andrum i din vardag.

Hedvigs prästgård samlar och fokuserar på andlig fördjupning som sker, dels på prästgården och dels på olika håll i staden, utöver det regelbundna gudstjänstliv som Svenska kyrkan erbjuder.

Vi arbetar bland annat med kristen djupmeditation, endagsretreater och pilgrimsvandringar. I höst välkommar vi också till vår nya serie Torsdagskväll i Hedvigs prästgård.



Under sommaren hålls meditationerna ute i trädgården om vädret tillåter.



Illustration: Magda Ohrt

Varsågod,
kliv in i Örtagården,
slå dig ner på bänken
och nyp, lukta, smaka
och njut.

TRÄDGÅRDEN OCH ÖRTAGÅRDEN
Här finns en trädgård, en oas mitt i staden med rosor och örter under sommarhalvåret för vila och egna stilla stunder. Du är också välkommen att hjälpa till med trädgårdsarbetet om det passar dig.

Svenska kyrkan
NORRKÖPING

ANDLIG FÖRDJUPNING
– våra verktyg

TYST MEDITATION

Vår meditation är ett andligt övande som inte har sin inriktning mot prestation.Tyst meditation är oerhört enkelt och därför ganska svårt. Man sitter i en position som innebär minimal belastning för kroppen. Det ger möjlighet till avspänning och vaken närvaro. Det handlar om att sitta still och inte göra någonting annat än att sitta och det är bön.

RETREAT

Vid en retreat får du möjlighet att dra dig undan från din vardag i stillhet och reflektion. Tanken är att vi går in i så mycket tysthet och stillhet som vi kan. På så sätt får vi en möjlighet att lyssna inåt till de egna tankarna. Det är ett tillfälle att hinna ifatt sig själv och hämta ny kraft. Du får tillfälle att fundera över det som är viktigt i livet.

FRÄLSARKRANSEN

Frälsarkransen kallas också Livets pärlor. Den består av 18 stycken pärlor, var och en med en egen betydelse. Frälsarkransen är ett slags modernt radband, ett armband, som är skapat av förre biskopen Martin Lönnebo. Stanna upp vid varje pärla och meditera över vad den står för. Pärlorna finns i Hedvigs kyrka.

LABYRINTEN

Vår labyrint är ett meditationsredskap. Här får du gå i egen takt och stilla begrunda stegen du tar, vandringen du gör och hur du når centrum på labyrinten och centrum hos dig själv. Lika viktigt som vandringen in mot centrum är vandring utåt igen. Ta dig samma tid och väg att gå utåt – från centrum, från ditt eget centrum – ut mot omgivningen igen. Det är också en del av meditationen. I labyrintens mitt, formad som en blomma, finns plats för vila. Stanna så länge du vill, stå eller sitt, meditera eller be.

KATEKUMENAT – vuxen väg till tro

Vill du veta mer om kristen tro och letar efter ett sammanhang där dina livsfrågor får plats? Eller vill du fördjupa din tro och hitta en plats i församlingen där samtalet och gudstjänsten går hand i hand? Då är katekumenatet något för dig. Det vänder sig till vuxna som både vill finna och fördjupa sin tro.

I den tidiga kyrkan var en katekumen någon som föreberedde sig för dopet. Katekumenatet kan leda fram till dop eller konfirmation, men även du som är döpt och konfirmerad är välkommen att delta! Katekumenatets form är gruppens där några gått vägen tidigare och finns med som medvandrare.

PILGRIM

Pilgrimstraditionen sträcker sig långt tillbaka i historien. Under medeltiden blev det en utbredd folkrörelse. Att göra en helig resa var något som man förväntades göra åtminstone en gång i livet.



Frälsarkransen kallas också Livets pärlor och är ett omtyckt andligt verktyg

Meningen med pilgrimsresan var att besöka en helig plats, men syftet med resan var också själva resan - vandringen. Resan blev en rening och en spirituell upplevelse i sig.
Även idag applicerar vi dessa tankar i pilgrimsvandringen. I dagens samhälle finns ett stort intresse för att vandra eller bara promenera. Det ger rekreation, kraft och återhämtning.

HELIG DANS

Dansen kan gestalta kroppens ordlösa bön i gemenskap. Heliga danser utgår ofta från enkla cirkeldanser.

IKONMÅLNING

Ikonmålning kan liknas med en stillsam meditation som får ta tid. Traditionen att måla ikoner är känd redan från 600-talet och traditionen lever ännu.

ENNEAGRAMMET

Att lära känna enneagrammet är att göra en resa in i oss själva och upptäcka våra dolda drivkrafter och livsstrategier. Enneagrammet har bl.a. praktiserats i klostren där olika sorters personligheter har levt under samma tak, men enneagrammet har också upptäckts av modern psykologi och praktiseras som ett verktyg för självinsikt och personlig utvecklig.

MÅNADS-PROGRAM

NOVEMBER

Bönens famn
Lördag 10 november
9.00-17.00, Olaigården
”Bönens famn” är en dag i bönens tecken med bland annat workshops, föredrag, sång och mat. Tillsammans funderar vi kring bönens betydelse och utforskar olika sätt att be.

PROGRAM FÖR DAGEN
09.00 Morgonbön
09.15 Frukost
10.00 Sång med Emil Holmberg
10.30 Föredrag ”Olika bönetraditioner” med Anna Söderström Wikell
11.15 Workshop (förmiddagspass)
12.30 Lunch
13.30 Bönens famn - bönen i vardagen med Anna Toivonen
14.00 Workshop (eftermiddagspass)
15.00 Kaffe och sång
16.00 Mässa

WORKSHOPS UNDER DAGEN
1. Tystnad - Per-Olof Engström
2. Taizé -Per Skogfeldt & Lars Rauséus
3. Helig dans - Maud Björk
4. Lovsång och musik - Annika Hansson
5. Daglig bön - John-Willas Krogevoll

Samtliga workshops går att välja under förmiddags- och eftermiddagpasset.

Dagen är kostnadsfri men anmälan krävs. Anmälan görs till S:t Olofs församlings-expedition senast måndag 5 november. Ange vilka workshops du vill delta vid samt eventuell specialkost och allergier vid anmälan.
011-24 14 00/ stolof.forsamling@svenskakyrkan.se

Torsdagskväll i Hedvigs prästgård - Djup tid och tunna ställen
Torsdag 14 november
18.00
Ca en gång i månaden är du välkommen att lyssna till personer som har olika sorters erfarenheter att dela med sig av. Vi har alla möjlighet att delta i samtalet över en kopp kaffe/te och lite tilltugg.
Djup tid och tunna ställen:
Are Norrhava, präst och meditationslärare i Katarina församling i Stockholm, hörs ofta i radions Tankar för dagen, och har kommit ut med en ny bok. Are talar om stunder som tätnar och om helighet i vår vardag.



Enneagrammet
Lördag 24 november
13.00-16.00
Vem är jag? Enneagrammet är både ett gammalt och nyupptäckt verktyg för att lära känna sig själv och för djupare förståelse av andra. Ett verktyg för självinsikt och mognad.
Myra Ekström och Anna Toivonen.
Kostnadsfritt – öppet för alla.
Anmäl dig till församl.exp senast den 19/11 tel. 011-24 14 00.

JANUARI

Helig dans - en eftermiddag öppen för alla
Lördag 26 februari
14.00-17.00
Kostnadsfritt.
Anmälan till församlingsexpeditionen tel. 011-241400

Torsdagskväll i Hedvigs prästgård - Skuld, skurkar och godhet, Johan Stiernstedt
Torsdag 31 januari
18.00
Vad kan Dostojewskijs litteratur ha att säga om skuld, skurkar och om godhet med vår tids perspektiv?

En gång i månaden är du välkommen att lyssna till personer som har olika sorters erfarenheter att dela med sig av. Vi har alla möjlighet att delta i samtalet över en kopp kaffe/te och lite tilltugg.



FEBRUARI

Torsdagskväll i Hedvigs prästgård - Att finna Gud i Nord-Korea, Michelle Andersson
Torsdag 28 februari
18.00
Michelle Andersson, teol. dr, har bott i flera år i Syd-Korea och berättar om vad hon lärde sig av människorna i världens mest slutna samhälle.



Endagsretreat: Smaka och se
Lördag 16 februari
Retreat betyder att dra sig tillbaka. I alla tider har människor sökt sig till avskilda platser som ger möjlighet till vila och eftertanke och stillhet. I en kultur där aktivitet premieras glömmer vi ofta det enkla och självklara. För att kunna ge behöver vi också kravlösa tider då vi får vara, lyssna och ta emot. I denna retreat får vi någonting för kroppen, själen och anden. Retreatledare: Anna Toivonen.
Info: Anna Toivonen, anna.toivonen@svenskakyrkan.se, tel. 011- 24 14 14, Anmälan till förs.exp. 011-24 14 00, senast den 7/2.

MARS

Enneagrammet med Ann Timm
Lördag 16 mars
13.00-17.00
En eftermiddag om enneagrammet, ett verktyg för självinsikt - om att lära känna sig själv och förstå andra på ett fördjupat sätt.
Anmälan till församlingsexpeditionen, 011-24 14 00 senast den 7/3.

Torsdagskväll i Hedvigs prästgård - Jacob Carlander
Torsdag 28 mars
18.00
Jakob Carlander, psykoterapeut och författare berättar om sin kommande bok: Att förstå sin egen utsatthet i arbete med utsatta människor. Boken är särskilt riktad till dem som arbetar inom vård och mänsklig omsorg, men vi kan känna igen oss även i våra vanliga hjälparroller och i relationer.



APRIL

Endagsretreat: Konstens uttryck och kärlekens väg
Lördag 13 april
Retreat med konstens uttryck om kärlekens väg inför stilla veckan med Michelle Andersson och Anna Toivonen.
Info: Anna Toivonen, anna.toivonen@svenskakyrkan.se, tel. 011- 24 14 14, Anmälan till förs.exp. 011-24 14 00, senast den 2/4.

Torsdagskväll i Hedvigs prästgård - Ingrid Andersson
Torsdag 25 april
18.00
När det händer som bara inte får hända, och om den långa vägen till liv efter en stor sorg. Ingrid Andersson, beteendevetare, Linköpings universitet.



Pilgrimsretreat på finska Vadstena / Kevätretriitti Vadstena
Fre 26 april - sön 28 april
Mariagårdenilla Vadstenassa.
Lisää tietoa myöhemmin Anna Toivoselta puh. 011-241414.



MAJ

Pilgrimsretreat
Lördag 11 maj
En dag med vandring i Eklandskapets stillhet. Kostnad 100:-
Info: Anna Toivonen, anna.toivonen@svenskakyrkan.se, tel. 011- 24 14 14 / Per-Olof Engström 011-24 14 28 per-olof.engstrom@svenskakyrkan.se

Torsdagskväll i Hedvigs prästgård - Fest i prästgården
Torsdag 23 maj
18.00
Musik av Mikael Billemar och Kjell Silverwitt.



Duon Billemar&Silverwitt.

REGELBUNDNA GRUPPER OCH STUDIECIRKLAR

TISDAGAR

Grundglädjen
Jämna veckor efter mässan i Hedvigs kyrka
Vi läser boken Grundglädjen av Martin Lönnebo.
Anmälan och info: Anna Toivonen 011-24 14 14 / anna.toivonen@svenskakyrkan.se

Livet, försynen, vanvettet och nåden
Jämna veckor 19.00-21.00
Vi för existentiella samtal om livets yttre och inre resor.
Info: John-Willas Krogevoll 011-24 14 43 / john-willas.krogevoll@svenskakyrkan.se

Salig blandning
Udda veckor 19.00-20.30
En bokcirkel där böckerna vi samtalar omkring handlar om existentiella och andliga frågor och utgår ifrån en kristen trosuppfattning.
Anmälan och info: John-Willas Krogevoll 011-24 14 43 / john-willas.krogevoll@svenskakyrkan.se

ONSDAGAR

Katekumenat – vuxen väg till tro
För dig som vill veta mer om kristen tro och letar efter ett sammanhang där dina livsfrågor får plats. Katekumenatet kan leda fram till dop eller konfirmation, men även du som är döpt och konfirmerad är välkommen att delta!
Anmälan och info: Lars Rauséus 011-24 14 22 / lars.rauseus@svenskakyrkan.se /

Tyst meditation
Onsdagar 18.00 och fredagar 10.00
Tyst meditation står alltid på programmet. Introduktion ges till nybörjare 30 min innan. Vi stänger dörren 5 min innan meditationens början. Meditationen är kostnadsfri. Öppen grupp/ingen anmälan.

TORSDAGAR

Lunchmeditation i Hedvigs kyrka
Torsdagar 12.10-12.30
En andningspaus i vardagen, 20 minuters meditation. Vi sitter på stol, pall eller kudde. Inga förkunskaper krävs. OBS att meditationen sker i Hedvigs kyrka.
Ingen anmälan. Info: Per-Olof Engström 011-24 14 28 / per-olof.engstrom@svenskakyrkan.se

Måla bibeln – kvällar med bibeltexter och skapande
Torsdagarna 24/1, 7/2, 21/2, 14/3 och 21/3.
18.00-20.00
Ledare: Margareta Stiernstedt.
OBS - begränsat antal deltagare.
Anmälan senast 15/1 till församlingsexpeditionen, tel. 011-24 14 00.

Helig, helande dans
Ojämna veckor i Hedvigs kyrka
17.30-19.00
Alla kan vara med, enkla danssteg, som för dig närmare ditt eget centrum, där du känner dig hel och vet vem du är. Inga förkunskaper krävs. I samarbete med Sensus, 650:-/termin
Info/anmälan: Maud Björk 0708-26 52 26 / maud@bjorks.net

FREDAGAR

Tyst meditation
Onsdagar 18.00 och fredagar 10.00
Tyst meditation står alltid på programmet. Introduktion ges till nybörjare 30 min innan. Vi stänger dörren 5 min innan meditationens början. Meditationen är kostnadsfri. Öppen grupp/ingen anmälan.

Vandringsgrupp/pilgrimsvandring
Fredagar 10.30-11.30
Varje fredag går vi runt Åbackarna och stannar till för en kort betraktelse. Samling 11.00 vid kyrkporten, Matteus kyrka. Ingen anmälan, bara kom när det passar. Vi fortsätter med middagsbön i Matteus 12.15 och därefter lunchmusik för den som vill.

LÖRDAG-SÖNDAG

Ikonmålning
Lör-sön 2-3 februari 9.00-16.00
Lör-sön 2-3 mars 9.00-16.00
Lör-sön 6-7 april 9.00-16.00
Fre-lör 3-4 maj (fre kväll-lör)

Ikonmålning är en sorts retreat och bön. Det tar tid och vi målar efter Novgorod-skolans tradition. Gruppen leds av Majlis Glindsjö. OBS - begränsat antal deltagare!
Anmälan till församlingsexpeditionen, tel. 011-241400

ÖVRIGA GRUPPER

KATEKUMENATGRUPP
Samlas terminsvis i prästgården.
Om att dela liv och tro.
Mer info: Lars Rauséus, lars.rauseus@svenskakyrkan.se

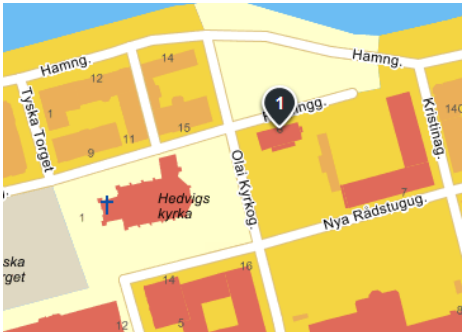
KONVERTITGRUPP
för dig som vill veta mer om kristen tro och vill bli döpt.
Jonas Agestam, Lars Rauséus, info och anmälan tel. 011-24 14 22.

LEVA VIDARE
En grupp för de som har mist en närstående.
Mer info och anmälan, Mirjam Reveljandersson, tel. 011-241416, mirjam.reveljandersson@svenskakyrkan.se och Per-Olof Engström, per-olof.engstrom@svenskakyrkan.se



Illustration: Magda Ohrt

Välkommen till din inre trädgård.
Här får du vara stilla i eftertanke.
Här kan du upptäcka någonting nytt
som du inte sett förut.
Här får du andas ut och samla krafter
för att vara där du är,
i din vardag.



Här finns vi

Hedvigs prästgård ligger centralt belägen i Norrköping på Fleminggatan 8 – en bit bakom Hedvigs kyrka, som ligger vid Tyska torget (Rådhustorget).

Fleminggatan 8, Norrköping

ENSKILDA SAMTAL

Ibland behöver vi prata med någon. Det kan vara samtal som rör sig om tro och tvivel, relationer eller vägval i livet. Det finns präster och diakoner tillgängliga för enskilda samtal.

KONTAKT



Anna Toivonen, präst
011-24 14 14, anna.toivonen@svenskakyrkan.se



Lars Rauséus, församlingspedagog
011-24 14 22, lars.rauseus@svenskakyrkan.se



Per Olof Engström, diakon
011-24 14 28, per-olof.engstrom@svenskakyrkan.se



John-Willas Krogevoll, beteendevetare
011-24 14 43, john-willas.krogevoll@svenskakyrkan.se

Med reservation för ändringar. Mycket kan hända under en termins gång.
I appen Kyrkguiden, på hemsidan och i vårt månadsblad finns alltid aktuellt program.

011-24 14000 / NORRKOPING@SVENSKAKYRKAN.SE
WWW.SVENSKAKYRKAN.SE/NORRKOPING
WWW.FACEBOOK.COM/SVENSKAKYRKANNORRKOPING

I samarbete med
sensus