

## VUXENKATEKUMENAT - VUXEN VÄG TILL TRO

TISDAGAR KL 18.30-20.30

JÄMNA VECKOR, START 4/10

Söker du ett sammanhang där du kan samtala om och reflektera över livsfrågor och kristen tro? Nyfiken, osäker, eller troende? - alla är välkomna. Vi träffas i en liten grupp under två terminer där även deltagande i några gudstjänster ingår.

**Ledare:** Myemma Nilsson och Sara Öberg

**Anmälan senast 23/9 till:** [myemma.nilsson@svenskakyrkan.se](mailto:myemma.nilsson@svenskakyrkan.se)

## ENDAGSRETREAT

LÖRDAG 15 OKTOBER

KL 9.30-16.00

*OBS! Backens kyrka*

En dag i tystnad och stillhet där vi får ta en paus från vardagens stress och en möjlighet att bara vara. Under retreatdagen kan du delta i meditationer, närvaroövningar, vägledning och mässa. Retreaten ges i samverkan mellan Umeå Lands Församling och Ålidhems kyrkan.

**Ledare:** Erik Hansson och Malou Wirström

**Kostnad:** 100 kr för studenter, sjukskrivna samt arbetslösa. 150 kr för övriga.

Inkluderar för- och eftermiddagsfika samt lunch.

**Frågor, anmälan:** [erik.hansson@svenskakyrkan.se](mailto:erik.hansson@svenskakyrkan.se) tel. 090-200 27 16

## KONTEMPLATIV

### MEDITATIONSRETREAT

LÖRDAG 26 NOVEMBER

KL 9.30-15.30

Att leva i Guds närvaro - För dig som är mer van att meditera, som vill meditera längre. Dagen innehåller även övning i kroppskännedom, vägledning samt morgonbön. Meditationspassen sker i tystnad som varvas med gående meditation. Retreaten är kravlös men du uppmanas att följa den gemensamma rytmen. Den är öppen för alla, du behöver inte ha erfarenhet av kyrkan tidigare för att vara med. Vi äter enkel vegetarisk mat. Begränsat antal deltagare.

**Ledare:** Erik Hansson

**Frågor, anmälan:** [erik.hansson@svenskakyrkan.se](mailto:erik.hansson@svenskakyrkan.se) 090-200 27 16

# Vuxen

## i Ålidhems kyrkan

Vill du meditera, samtala om livet eller vara med i någon av våra andra grupper? Här hittar du information.

## Kafé NyFiket

Tisdagar och onsdagar kl 14.00-19.30

Här kan du fika, läsa, möta andra eller bara vara. Kl 16.30-18.00 finns soppa och bröd till självkostnadspris.

Ålidhems kyrkan är också öppen för dig måndag till fredag kl 10.00-16.00. Självservering i entrén av kaffe och te.

Öppnar 6 september!



## PROGRAMKVÄLLAR PÅ KAFÉ NYFIKET

TISDAGAR KL 18.30-21.00

NyFiket på...

**6/9** Filmkväll – *Sameblod*.

Vi fikar och samtalar om filmen.

**20/9** Liza L Lundkvist och Jonas Holmström – *Jag är äntligen här*.

**4/10** Filmkväll – *Nomadland*.

Vi fikar och samtalar om filmen.

**18/10** Jimmy Ginsby – *Bortom metaforerna*.

**1/11** Ej klart

**15/11** Frida Selander.

## HANTVERKSKAFÉ

TISDAGAR KL 13.00-15.00

Kom och sticka, nåltova, tälj, virka eller bara njut av god arbetsgemenskap. Arbeta utifrån din egen förutsättning och välj själv vad du vill tillverka. Material, verktyg och kvalificerad handledning finns på plats. Ingen kostnad, ingen anmälan.

**Kontakt:** Erik Hansson

erik.hansson@svenskakyrkan.se

090-200 27 16

## TORS DAGSMEDITATION

TORS DAGAR KL 18.00-19.00

START 25 AUGUSTI

I meditationen övar vi att acceptera sig själv och sin livssituation. Djupast sett är meditationen en övning att vara i Guds kärlek och närvaro. Vi mediterar 2x20 minuter med inledningsord och meditatív gång emellan passen. Öppen grupp, ingen avgift. Ingen förkunskaper behövs. Introduktion en kvart innan vi börjar.

**Kontakt:** Erik Hansson

erik.hansson@svenskakyrkan.se

tel.090-200 27 16

## STEG FÖR STEG - DIGITALT

BIBELSAMTAL FRÅN A-Ö

TISDAGAR KL 18.30 -20.00

JÄMNA VECKOR, START 6/9

*Digitalt*

En vandring med Bibeln, våra tankar och erfarenheter av livet och den kristna tron. Höstens ämnen: *Hopp, Israel - Guds folk, Jublande uppriktig glädje, Kärlek, Livet, Mission* och *Nattvarden*.

**Kontakt:** Sven-Bertil Grahn,

070-330 81 26

## KYRKYOGA - HELT ENKELT

MÅNDAGAR KL 18.00 - 19.30

START 5/9

I yogan använder vi varsamma kroppsställningar, mjuka rörelser och medveten andning för att länka samman kropp och sinne. Metoden vi använder oss av är mild och möter oss precis där vi är. 10 tillfällen, begränsat antal deltagare.

**Ledare:** Anne Ormrot

**Kostnad:** 400:-

**Frågor/anmälan:** Erik Hansson

[erik.hansson@svenskakyrkan.se](mailto:erik.hansson@svenskakyrkan.se)

tel. 090-200 27 16

## LECTIO DIVINA

TISDAGAR KL 10.00-11.30

OJÄMNA VECKOR, START 13/9

Läs och läs om. Lyssna efter de ord som berör. Hur berör bibeltexten ditt liv som det ser ut just nu? Tillsammans i gruppen får vi dela något av det vi får syn på. Ungefär så kan man sammanfatta Lectio Divina som betyder andlig läsning. 6 tillfällen.

**Ledare:** Annica Dageryd

**Frågor/anmälan:**

annica.dageryd@gmail.com

## PSALMERN I VÅRA

HJÄRTAN - från J.O. Wallin

till Ylva Eggehorn

TISDAGAR KL 13.30 - 15.00

START 13/9

Samtalscirkel om Den svenska psalmboken. Vi gör några nedslag i den svenska psalmhistorien. Vi bekantar oss med ett antal psalmer och deras upphovspersoner. 6 träffar.

**Ledare:** Katarina Pettersson, Astrid och Henrik Feychting

**Frågor/anmälan:**

katarina.

pettersson57@gmail.com

## FRÄLSARKRANSEN -

LIVETS PÄRLOR FÖR DIG

MITT I LIVET

ONSDAGAR KL 18.30 -20.30

EN GÅNG/MÅN, START 12/10

*OBS! Västerslättskyrkan*

Livets mörker och glädje. Balans och vila. Räcker jag till? Är jag älskad? Vad är min roll? Vad har kristen tro att säga? Vad har jag för bild av Gud? Vi använder Frälsarkransen, ett bönearmband som redskap,. **Kostnad:** 650 kr/pers (inkl. läger och Frälsarkrans).

**Ledare:** Therese Hamrén, och Sven-Bertil Grahn

**Frågor/anmälan senast 30 /9:**

sven-

bertil.grahn@svenskakyrkan.se

070-330 81 26

## Mer som händer i Ålidhemskyrkan

Vardagsmessa - i ord, ton och tystnad inspirerad av Taizé.

Onsdagar kl 18.30

Under söndagsgudstjänsterna finns berättarstund för barnen.

Kyrkfikagruppen - vill du vara med? [Maila alidhem.forsamling@svenskakyrkan.se](mailto:Maila.alidhem.forsamling@svenskakyrkan.se)