



**Ingela Ljunggren**

Tfn: 0220-465 16

E-post: [ingela.ljunggren@svenskakyrkan.se](mailto:ingela.ljunggren@svenskakyrkan.se)



**Jessica Olofsson**

Tfn: 0220-465 17

E-post: [jessica.olofsson@svenskakyrkan.se](mailto:jessica.olofsson@svenskakyrkan.se)

## HALLSTAHAMMAR-KOLBÄCKS FÖRSAMLING

Adress Vallongatan 6, 734 30 Hallstahammar

Telefon 0220-465 00 vard kl 10:00 - 12:00

Hemsida [www.svenskakyrkan.se/hallstahammar](http://www.svenskakyrkan.se/hallstahammar)

E-post [hallstahammar-kolback@svenskakyrkan.se](mailto:hallstahammar-kolback@svenskakyrkan.se)

# 2026

## Välkommen till Stilla dag



Svenska  
kyrkan

## Ge dig själv en dag i tystnad och vila

- Var:** S:t Larsgården  
**Dag:** Lördag den 30/5  
**Tid:** 09:00 – 15:00  
**Kostnad:** 150 kronor, då ingår frukost, sopplunch och det material som du använder.  
Betalas vid ankomst med Swish eller kontanter

### Information & anmälan:

Anmälan senast 19/5 till Jessica Olofsson eller Ingela Ljunggren (kontakt, se baksidan)

**Kost:** Säga till om eventuella allergier.

## För livets skull

Temat för Stilla dagen är "För livets skull". Det är en dag för tystnad, vila och reflektion.

### Psaltaren 90:12

*"Lär oss hur få våra dagar är,  
då vinner vårt hjärta vishet."*

## Dagen i stort

Vi börjar dagen med andakt i kyrkan och gemensam frukost. Efter det går vi in i tystnad, vilket innebär att vi är tysta den här delen av dagen – det pågår inga samtal i de gemensamma utrymmen som vi vistas i.

I stället finns möjlighet att delta i olika aktiviteter till exempel andakter, läsa, vila eller bara vara. Det finns möjlighet att uttrycka sina tankar i text eller måleri.

Vi diakoner finns under dagen tillgängliga för samtal för deltagarna.

**Glöm inte att ta med** tofflor eller raggsockor, sköna varma kläder och om du vill – ett handarbete.

