

# Om Björknäskyrkan

Björknäskyrkan önskar vara din plats för bearbetning av dina livsfrågor. Vi berättar gärna vad vi tror och har upplevt och vi är intresserade av att höra vad du upplevt. Vi tror att dialogen är det viktiga. Vi vill inte tala om för dig hur du ska tro och vad du ska göra.

Björknäskyrkan är ansluten till Svenska Missionskyrkan och våra gudstjänster ansluter sig till den traditionen. Men i dialogen finns inga gränser.

Skicka oss gärna din mailadress, fax eller postadress så skickar vi löpande information om det som är på gång. Att ge oss din adress innebär inga som helst förbindelser eller förpliktelser, bara att du får information.

Vi ser fram emot dialog med dig!

## Ta gärna kontakt med oss

**Pastor:** Eva Danneholm 0730-60 44 45

**Besök:** Värmdövägen 622 (Gul byggnad med grönt tak, ovanför bussgaraget vid Björknäs centrum)

**Busshållplats:** Centralplan. Bussar 422, 444, 445, 448, 471 (413)

**Med bil från Stockholm:** Kör av motorväg 222 efter Skurubron, skylt Björknäs

**Postadress:** Nacka Missionsförsamling, Värmdövägen 622, 132 41 Saltsjö-Boo

**Telefon:** 08-715 29 15

**Hemsida:** [www.bjorknaskyrkan.com](http://www.bjorknaskyrkan.com)

**E-post:** [info@bjorknaskyrkan.com](mailto:info@bjorknaskyrkan.com)

**Bankgiro:** 5329-0565 (Nacka Missionsförsamling)

**[www.bjorknaskyrkan.com](http://www.bjorknaskyrkan.com)**



# Ett rimligare liv

Det snurrar fort. Svårt att hänga med. Stress på jobbet, krav hemma, hets i samhället över huvud taget. Du känner dig som en schackpjäs som andra flyttar runt. Det är tungt, glädjen försvinner.

Björknäskyrkan har skapat ett forum för att bearbeta frågorna om vad som gör livet rimligt. Vi tror att livet kan vara gott, att det kan vara en glädje att vakna på morgonen. Inte att livet skulle vara problemfritt, men väl gott. Vi erbjuder föredrag/samtal varannan onsdag, samtalsgrupper och gudstjänster. Vi vill tillsammans skapa verktyg så att vi kan forma ett rimligt liv.

# Föreläsningar

Varannan onsdag har vi föreläsningar kring något ämne som berör frågan om varför livet ofta känns alldeles orimligt Här bjuds ett tanke-material att fundera över.

Vårt tema "Ett rimligare liv!" rymmer många aspekter. Våra föreläsare kommer att belysa det från olika håll, men dina erfarenheter kommer att göra samtalet intressantare.

Vi har alla fått våra törnar av livet. De kan kännas hur tuffa som helst när man är mitt inne i dem, men delar man dem med andra, så tappar de dels kraft och oväntade lösningar öppnas, dels blir de ofta till fascinerande nytta för andra.

Samtidigt är det din inre röst som är din viktigaste informationskälla om dig själv. Ge den utrymme! Du blir kanske förvånad över vad den har att säga.

Unna dig själv att vara med. Vi bjuder på tanke-gods – du tillämpar det du har nytta av. Delta gärna i samtalet. Att vara aktiv kan vara till stor hjälp för din egen bearbetning. Men det är lika okej att sitta tyst och lyssna.

**Ondsdagar kl 19.00–21.00. Fika från 18.30**

**20/1**

**Att vandra sig fri från anorexi.** Det var under de 70 milens fotvandring som Sara Arrhusius (19) vågade börja lita på sig själv.

**27/1**

**Aspergare – bekymmer eller möjlighet på arbetsplatsen?** Pär Lewin Ronnås berättar erfarenheter från sitt arbete tillsammans med aspergare.

# Samtalsgrupper

Om du vill arbeta mer målmedvetet på din självbild, vilka krafter som styr dig, varför du reagerar som du gör, vad som är viktigt i livet etcetera, kan du anmäla dig till en samtalsgrupp. *Samtalet i en liten grupp är ett mycket kraftfullt instrument* för den som vill komma vidare i sin personliga utveckling. Vi använ-

**10/2**

**Livet i berg- och dalbanan. Annele Wickbom**, engagerad i föreningen Attention, berättar hur det är att vara förälder till ett barn med ADHD/ADD.

**24/2**

**Finns det en mobbning som är rimlig? Lars Arrhenius**, Barn- och Elevombud (BEO) vid Statens skolinspektion, berättar hur du kan göra när du upptäcker att ett barn är utsatt.

**17/3**

**Lär dig tänka hörselmedvetet.** Specialpedagog **Pia Dahlen** visar vardagsstrategier för den som lever med hörselnedsättning.

**24/3**

**Stillhet – Overksamhet, Krafthämtning eller Lyx? Eva Danneholm** visar vad en stunds stillhet kan betyda i en stressad tillvaro.

**7/4**

**Varför älskar media att hata familjen?** Psykolog **Gunilla Maria Olsson** talar om våra kluvna känslor till de fasta långsiktiga relationer som de flesta av oss ändå längtar efter.

**21/4**

**Att observera -- en fredsinsats!** **Mika Wallgren** berättar om hur viktiga observationer är i samband med fredsprocesser. Han har i Kristna Freds regi varit fredsobservatör i Guatemala och Mexico.

**5/5**

**Gott liv är viktigare än karriären** **Bettan Skohg** valde bort sin framgångsrika karriär som dansare. Hon berättar om vad som var viktigare. **Frida Lennartsson** sjunger.

der metoden Vuxendialog, en enkel struktur för samtalet (se [www.vuxendialog.se](http://www.vuxendialog.se)).

Start sker när tillräckligt många anmält sig.

Tro krävs inte. En grupp består av 5-8 personer och samlas 5 gånger. Därefter beslutar gruppen själv om den ska fortsätta.

# Musikcaféer

Varannan onsdag är det musikcafé. Vi bjuder på lättsamma kvällar.

**Ondsdagar kl 19.00. Fika från 18.30**

**17/2**

**Dansa måste man – Leva måste man intel!** Även din stelaste kroppsdel kommer att börja spritta av glädje när delar av **Boo KFUM:s Danssektion, Dans och Musikal**, börjar dansa.

**10/3**

**Tyst gåtan speglas!** Visor och folkliga koraller. **Caroline Stegenius** (sång), **Lovisa**

# Cafégudstjänster

Vid särskilda gudstjänster öppnar vi för samtalet. De andliga frågorna i ditt liv längtar kanske efter att få näring.

**Söndagar 19.00–21.00. Fika från kl 18.30**

# Bibliodrama

Bibliodrama är inte teater men en spännande form av bearbetning/gestaltning av Bibeltexterna. Inga förkunskaper behövs.

**Hallstedt** (fiol) och **Fredrik Lindqvist** (gitarr, oktavmandolin, hackbräde).

**14/4**

**Jazziorerna...**

...spelar så att våra hjärtan veknar. **Carol Fagerström** sjunger.

**28/4**

**Från Gershwin och Gullin till blues och finsk melankoli**

**Esbjörn Wetterrot** och hans orkester lyfter oss ur vardagens tristess.

**Söndag 21/2, med Anders Tiger**

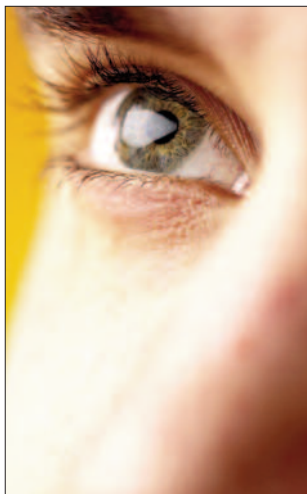
**Söndag 21/3 med Larsåke W Persson**

**Söndag 25/4 med Ulla Marie Gunner**

**Söndag 30/5**

**Måndagar 19.00–21.00.**

**Måndag 15/2, 22/3 och 26/4.**



## Tag vara på det du vill

Detta är projektet "Ett rimligare liv!" Välj och ta del av det som passar dig. Ge dig själv möjlighet att börja hitta fram till ett rimligt och gott liv i balans.

Till allt utom samtalsgrupperna och Bibliodrama kan du komma anonymt och lyssna. Eller testa dina tankar i diskussionen. Till samtalsgrupperna måste du anmäla dig. Till Bibliodrama behöver du inte anmäla dig men blir mer än en anonym deltagare.

Ingenting av detta kostar pengar. För fiket lägger man en frivillig avgift. Välkommen!



Vill du ha löpande information om vad som är på gång i Björknäskyrkan, skicka din mailadress till: [info@bjorknaskyrkan.com](mailto:info@bjorknaskyrkan.com)