

12 STEG FÖR LIVET

Känner du att något "skaver" i ditt liv? Något som känns fel och hopplöst?

Med hjälp av Andrum Brynäs tolvstegsinspirerade program går det att förändra det som du tror är omöjligt.

Det går att komma tillrätta med det som skaver och komma ut som en hel människa igen.

Vi erbjuder våra nybörjare en en-termins grundkurs 12 STEG FÖR LIVET, där vi på ett enkelt och lätt sätt går igenom vad de tolv stegen innebär.

Den som sedan vill kan efter grundkursen gå vårt

fördjupade stegarbete "Steg in i livet" som sträcker sig över 4–5 terminer.

Vi träffas varje onsdagskväll. Café Andrum är öppet 18.45–19.20 för gemensamt fika för husets alla grupper. Därefter startar vår grupp 19.20 och kvällen avslutas 21.00.

OBS! Informationskvällen 9/2 börjar vi 19.00 **OBS!**

Pris: 150 kronor inklusive studiematerial + fikaavgift 10 kronor per gång.

För mer information och anmälan

ring Eva 026-768 10, 073-939 11 29

Steg in i livet

En ny grupp "Steg in i livet" startar 9 februari.

Den vänder sig till dig som har gått 12 STEG FÖR LIVET eller har tolvstegserfarenhet sen tidigare.

Fika som vanligt från 18.45 i Café Andrum och gruppen startar sedan 19.20 till 21.00.

Pris: 250 kronor inklusive studiebok + fikaavgift 10 kronor per gång.

För mer information och anmälan

ring Birgitta Edsmyr-Eriksson

073-954 10 61



Nya ledare!

Andrum Brynäs har många grupper igång, vi utökar med fler och behöver därför ledare till dessa. Har du erfarenhet, tid och vilja så är du välkommen att gå in som ledare i någon av våra nya grupper. Hör av dig till oss så får vi träffas och prata vidare!

Eva Stibe 073-939 11 29

Ingemar Back 070-529 64 61

Och ett STORT TACK till de ledare som redan finns i Andrum Brynäs och som gör Andrum till en god mötesplats för så många!

Vem vill du ska hålla föredrag på Andrum Brynäs?

Saknar du något? Tipsa oss!

Mejla till info@andrubrynäs.com

Pilgrimsvandringar

Under våren genomförs ett flertal vandringar i närområdet:

Tisdag 1 februari kl 18, Björksätra kyrka: Information om den nya helgonleden i Gästrikland. Servering.

Onsdag 9 februari kl 18, Mikaelsgården, Valbo: Ulf Krantz berättar och visar bilder om sin "skidgrimsfärd" till Trondheim.

Lördag 16 april: Heldag, provvandring av Helgonleden genom Valbo.

Onsdag 20 april, kl 10–12, Björksätra kyrka, Sandviken: Passions-pilgrimsvandring, kortare sträcka avslutas med soppa i kyrkan, 30 kr.

Söndag 1 maj, kl 11, Valbo kyrka: Temagudstjänst med pilgrims-vandring. Kortare vandring.

Lördag 7 maj: Gävlevandring, utgår från Hemlingby kyrka.

Lördag 21 maj, heldag: Vandring i Hedesunda.

Torsdag–söndag, 26–29 maj: Vandring på Gotland. Information om sträckor, pris och anmälan från och med 28 februari.

Söndag 29 maj, heldag: Provvandring av Helgonleden Hille–Gävle.

Torsdag–måndag 2–6 juni, Kristi himmelsfärdshelgen: Premi-ärvandring av den nymärkta Helgonleden, sträckan i Hamrånge församling.

Måndag 11 juli, sommarvandring: Gävlevandring vid Atlasområdet.

Info och anmälan: Diakon Per-Olof Engström, 026-17 05 41 (även mobil), perolof.engstrom@svenskakyrkan.se

Pilgrimsgrupp förbereder vandring

Pilgrimsgrupp en torsdag i månaden,

start 20 januari kl.19.00 i Staffans kyrka

Samtal kring: Hur ser en modern pilgrim ut i dag? Vad innebär det att vara pilgrim? Förberedelse för en längre pilgrimsvandring på Helgolanden 2–6 juni.

Gemensamt fika

Gemensamt fika i Café Andrum alla onsdagar från klockan 18.45. Gamla "Andrummare" är också välkomna upp för en stunds gemenskap.

ANDRUM BRYNÄS

Våren 2011

ANDRUM BRYNÄS

en plats med rum för livet.

En plats där vi får mötas med våra olika upplevelser av livet som något större än oss själva.

En del kallar det Gud inom människan.

Andra talar om en kraft utanför dem själva.

Genom föredrag, grupper och kurser vill

ANDRUM BRYNÄS skapa möjlighet att växa i mötet med varandra.

Inger har kommit ut ur bubblan

– Förut kunde jag småluga för att jag inte kunde säga som det var. Nu kan jag vara öppen och säga "Så här är det". Förut gick jag med en underkastelsekänsla i relation till min äldsta son. Nu har jag fått en mer jämlik relation och känner att jag är respekterad.

Det berättar **Inger Wallenberg** som i mogen ålder började söka sig till Andrum Brynäs.

– Det började med att jag och en väninna gick på föredrag. Där fick vi information om de olika grupperna. Jag började gå i en tolvstegsgrupp men engagemanget för min yngste son som hade problem och engagemanget i en föräldraförening gjorde att jag tvingades ta en paus. Men för fyra år sedan började jag om och då började det också hända saker i mitt liv.

– Jag hade tidigare ett otroligt kontrollbehov. Nu har jag vuxit ifrån mycket av det. Förut kunde



jag inte säga nej – jag sa "ja" fast det drabbade mig ekonomiskt och gjorde så att jag mårde dåligt. Nu har jag blivit en friare människa som genom att jag har börjat säga nej har fått en bättre relation till mina barn. När någon i dag frågar mig om något ber jag att få återkomma om jag är

det minsta osäker på vad jag ska svara. Varför? Jo, jag vill hinna tänka efter före mina beslut. Men visst får jag återfall ibland och säger "ja" fast jag egentligen borde säga nej.

Efter arbetet i tolvstegsgruppen fortsatte Inger i en grupp där man jobbade med just gränssättning. Sedan ett par år tillbaka är hon med i ledningsgruppen för Andrum Brynäs och sedan ett drygt år tillbaka samordnare i en nystartad tolvstegsgrupp.

– Jag var tidigare inkapslad i en bubbla. Nu har bubblan spruckit och jag har kommit ut i frihet. Mycket hårt arbete ligger bakom men när jag tänker efter på vad som hänt på senare år måste jag ändå säga: Något har rest mig upp – en högre makt har gjort att jag i dag är den jag är och jag tackar ofta Gud för mitt nya liv.

Lennart

ANDRUM BRYNÄS

Drivs av Immanuelskyrkan och Staffans församling i samarbete med studieförbunden Bilda och Sensus.

Information: tel 18 40 90 eller 070-131 13 31,

www.andrubrynäs.com

Brynäsgatan 6, 802 80 Gävle

E-postadress: info@andrubrynäs.com

Enskilda samtal och själavård

kontakta Lennart Thorsell på vår expedition,

070-131 13 31, 026-18 40 90

eller diakon Per-Olof Engström,

026-17 05 41 (även mobil).

Hemsida: www.andrubrynäs.com (håll koll på nyheter där)

Föredragskvällar

Alla föredragskvällar har fri entré, men en insamling görs till förmån för kvällens omkostnader.

Onsdag 2 februari kl. 19.00.

”Det inre tomrummet”

Prästen **Mikael Bedrup** berör vårt inre hål och hur vi kan fylla det med bra och dåliga saker och vad som kan göras för att det ska bli positivt fyllt. Han brukar ta upp sig själv som varnande och även ett bra exempel. Och hur exempelvis arbete eller alkohol kan överkonsumeras och förstöra oss själva och våra relationer och hur de kan byggas upp igen.



Torsdag 24 februari kl. 19.00.

”Konsten att förlåta – om försoning som en väg till helande”

Både **Lennart Thorsell** och **Gun Brink** är sedan många år verksamma i Andrum Brynäs ledningsgrupp. Lennart arbetar till vardags som pastor i Immanuelskyrkan. Gun arbetar som mellanstadie lärare i Bomhus.



Tisdag 29 mars kl. 19.00.

”Självkänsla föder självkänsla”

Om föräldrars betydelse för barnens sätt att se på sig själva

Carina Söderlund, Studieförbundet Bilda, jobbar mycket med barn och ungdomars självbild och självförtroende. I föreläsningen ”Självkänsla föder självkänsla” berättar Carina med stor humor, glimten i ögat och igenkännande fallbeskrivningar om hur vår självbild styr.



Torsdag 5 maj kl. 19.00.

”Det ordlösa språket – om att kommunicera när orden är svåra att finna”

Björn Ogéus är smärtläkare och har varit verksam i offentlig sjukvård i över 25 år. Sedan några år arbetar Björn på Enheten för psykosomatisk medicin inom Landstinget i Västerås. I arbetet möter han ofta den smärta som kan uppkomma efter traumatiska händelser och som ofta upplevs både i kroppen och i känslolivet. Under föredraget kommer han att visa på metoder och möjligheter att kommunicera och bearbeta ”livssmärtan” när orden inte räcker till. Han har skrivit ”Läkebok för trasiga själar” (2001) och ”Kartbok för vilsna själar” (2006) och jobbar nu med en ny bok.



Information om föredragskvällarna

Samtliga föredragskvällar börjar med fika från kl 18.15. Efter föredraget som med frågestunden pågår cirka 1,5 timme ges möjlighet att delta i en meditation. **OBS! Vill du ha foldern hemsänd per post eller e-post, anmäl detta till vår expedition.**

För dig som vill hitta en djupare inre förankring...

Endagsretreater i Hemlingby och Staffan

- Andrum Brynäs erbjuder under våren två endagsretreater.
- De hålls i Hemlingby kyrka **lördag 12 februari** och i Staffans kyrka **torsdag 21 april**.
- Retreaterna börjar kl 9.30 och avslutas kl 16.00. Större delen av dagen tillbringas i tystnad.
- Du kan då lyssna på musik, läsa,

meditera, vandra eller samtala enskilt med en vägledare.

Info och anmälan: Per-Olof Engström, perolof.engstrom@svenskakyrkan.se, 026-17 05 41, Anmälan senast två dagar före retreaten.
Kostnad: 100 kr inkl lunch och fika.

Rör på dig – bra för kropp och själ

Att röra på sig är positivt för både kropp och själ. Därför startar Andrum Brynäs från och med **måndag 31 januari en promenadgrupp**.

Gruppen kommer att mötas en gång i veckan för att gå tillsammans.

Utgångspunkt för promenaderna blir Konstcentrum (Silvanum). Därifrån kan man bland annat gå Hålsans Stig.

Promenadgruppen startar måndag 31 januari kl 10.30. Samordnare för gruppen

är **Eric Pihlstrand** och **Janet Åkerlund**.

Vill du ställa frågor eller lämna synpunkter när du Eric på 070-812 89 71 alt. [eric.pihlstrand@gmail.com] och Janet på 026-61 37 08 alt. [janet_akerlund@yahoo.se].

Retreat i vardagen 17–21 april

Vi har alla ett behov att stanna upp i vardagen. Men vi har kanske varken tid eller möjlighet att åka bort. Därför vill vi erbjuda en möjlighet i Stilla veckan, att trots att vi är kvar i vår vardag ändå kunna dra oss undan. Tanken är att vi **varje kväll kl. 18.00** med början söndag kväll i Stilla veckan samlas i Staffans kyrka och får en av texterna i Stilla veckan att meditera över under kvällen och följande dag. Varje deltagare får en andlig vägledare som följer deltagaren under retreaten och som man träffar varje dag och samtalar med kring texten. Retreaten avslutas skärtorsdagens kväll med en mässa.

Max åtta deltagare. För mer information, anmälan, kontakta diakon Per-Olof Engström, Staffans församling, 026-17 05 41 (även mobil) perolof.engstrom@svenskakyrkan.se

Sjung i friskvårdskören

Friskvårdskören, som startade i höstas i Andrum Brynäs, fortsätter under våren.
Torsdagar 18.30 träffas sångglada under ledning av Gunilla Berglund Hagström. Alla som vill sjunga är välkomna. Första träffen är **3 februari**.

Öppen bön- och meditationsgrupp

Onsdagar klockan 20.45–21.15 med bland annat ljusständning och förbön. Samordnare Lennart Thorsell.

Sinnesrogudstjänster!

Gud, ge mig sinnesro, att acceptera det jag inte kan förändra, mod att förändra det jag kan, och förstånd att inse skillnaden.

Sinnesrogudstjänster hålls i Staffans kyrka under ledning av Jan-Erik Isaksson och husband sista fredagen varje månad klockan 20.00: 28 januari, 25 februari, 25 mars, 29 april, 27 maj och 24 juni.

Kaffeservering i vapenhuset från 19.15.

Taizemässor i Staffans kyrka

söndag kl 18.00:
9 januari, 6 februari, 6 mars, 3 april, 1 maj, 5 juni.
Vill du hjälpa till med något, kom kl 17.15!

”Dela längtan...”

Vi samtalar om livet, Gud och det som känns angeläget utifrån grupp-deltagarnas tankar. Därför kallar vi gruppen för ”Dela längtan”.



Plats: Brynäs gatan 6
Samordnare: Gun Brink, 026-19 49 68.

Kristen djupmeditation

– torsdagskvällar i Staffans kyrka

Kristen djupmeditation är **VILA och RIKTNING**. Att sitta närvarande, kärleksfull uppmärksamhet i riktning mot kärlekens källa. Vi kommer med vår längtan och våra tomma händer inför den kärlek som söker oss. Metoden är Za-zen = vila i vakenhet.
Torsdagar 17.30 introduktion för nybörjare i gruppen.
18.00–18.50 meditation 2x20 min med meditativ gång emellan.
”Samtal kring mystik – reflektioner kring en text – någon av Kyrkans mystiker” varannan vecka efter meditationen, start 13 januari kl 19.00.
Tisdagar 7.30, morgonmeditation i 20 minuter. **Per-Olof**

Stöd Andrum Brynäs, pg 38 39 53-7, märk ”Andrum Brynäs”