

# Diakoni

*i Kristinehamns församling*



Svenska kyrkans diakoni har till uppgift att uppsöka, hjälpa och stödja dem som är i kroppslig och själslig nöd. Ordet diakoni betyder ungefär "att tjäna" och kan beskrivas som den kristna tron omsatt i praktisk handling



**Svenska  
kyrkan**



# Öppen verksamhet

## Måndagar:

### ”Kvinnogänget”:

Vi pratar, sorterar loppisprylar, dricker kaffe och trivs samtidigt som vi gör något för andra.

När och var: Kl. 10-12 på Hela Människan Hamnvägen 7

### Rörelse för hälsa

är ett projekt som vänder sig till dig som identifierar dig som kvinna. Har du ont i magen, huvudet eller kroppen, känner du dig stressad, sover dåligt eller mår dåligt på annat sätt? Då kan detta vara något för dig. Kursen är gratis och stöds av Hela Människan i Kristinehamn och Svenska kyrkan. Vårt fokus är rörelseglädje, gemenskap, kravlöshet och trygghet.

När och var: Måndagar 10.00-11.00, för mer information kontakta diakon Johanna

## Tisdagar:

**Lunch:** Lunchgemenskap på Hela Människan kl 12

### Café Tisdag :

Kom och ta en ”gofika” till billig peng i trevligt sällskap och mysig miljö.

När och var: Kl 13-15 i Kristinehamns församlingshem

### Språkcafé:

Hit är du välkommen för att samtala, få stöd, fika och träffa nya vänner samtidigt som du övar dina språkkunskaper.

När och var: Kl 13-15 i Kristinehamns

### Tisdagsöppet i Visnums prästgård

Ca 1 tisdag i månaden kl 10-14

Öppna förskolan är öppen. Kl. 12 finns enkel lunch att köpa

Följande datum: 11 februari, 11 mars, 8 april, 13 maj, 10 juni,



### Lunchrasten

Ca 1 tisdag i månaden 12-14 Plats: Visnums-Kils församlingshem

Kl. 12 finns enkel lunch att köpa

Följande datum: 28 januari, 25 februari, 25 mars, 22 april, 27 maj, 17 juni

Kontaktperson för Tisdagsöppet och Lunchrasten Diana.

## Onsdag:

### Hållplats Varnum ( fd Varnumträffen)

kl. 10 i Kristinehamnsrummet med temafrukost, lotteri med åror och sedan andakt.

kl. 11 startar programmet för dagen och i vår varvas det mellan föreläsningar/ talgäster eller gemensamt program, tex. Ulltovning, samtal eller musik.

Var: Kristinehamns församlingshem startar den 5 februari

### ”Gubb-dagis”

Är du intresserad av att träffa andra gubbar och jobba lite och umgås?

När och Var: Onsdagar kl. 14-16 på Hela Människan Hamnvägen 7

### ”Slussen”

Ett samarbete mellan socialtjänsten och svenska kyrkan. 8 träffar per termin.

En grupp för barnfamiljer där de har möjlighet att få ny kraft, nya perspektiv och nya vänner genom den samtalsgrupp och gemensamma middag och samvaro vi vill bjuda på.

När och Var: Onsdagar kl. 17-18.30 i Kristinehamns församlingshem.

För startdatum kontakta diakonerna.

## Torsdag:

**Lunch:** Lunchgemenskap på Hela Människan kl 12

### Ölmeträff med sopplunch

Ca 1 måndag i månaden . Vi börjar med sopplunch därefter program/aktivitet Information tillfällen finns på vår hemsida: [svenskakyrkan.se/kristinehamn](http://svenskakyrkan.se/kristinehamn)

När och Var: Tid 12-14 Plats: Ölme församlingshem

Följande datum: 20 februari, 20 mars, 24 april, 15 maj.



## Fredag:

### **Lunchmeditation i S:t Olavskapellet:**

När vardagens brus och din egen röst tystnar skapas ett utrymme. Då kan Guds närvaro bli mer påtaglig och Guds röst kan bli mer tydlig. Rörelser och meditation möjliggör att du landar hos Gud.

Allt du behöver för meditationen finns på plats och du behöver inte ha mediterat förut. Ingen anmälan krävs, du kommer de fredagar då du har möjlighet.

När och Var: 12:30-13:00 fredagar ojämna veckor i St Olavskapellet, Församlingshemmet i Kristinehamn

## Lördag:

### **Cross Yoga Lugn:**

CrossYoga är modern yoga som bygger på kristen grund. Vi använder moderna yogarörelser och positioner som ett verktyg att växa i tron på och i relationen till Gud. Cross Yoga Lugn består av olika statiska och dynamiska positioner som utförs i ett lugnt tempo. Fokus är att bygga styrka och stabilitet samt att sträcka ut, mjuka upp och skapa rörlighet i kropp och sinne. Alla kan vara med, nybörjare som erfaren.

När och Var: Februari/Mars anmälan krävs, kontakta Sabina Gomez Janssontel. 076-8451452

### **Lördagsträffen i Visnums-Kils församlingshem**

Vi ses första lördagen i månaden kl 14.00 där vi ska försöka att lära ut olika hantverk, det kommer föreläsare och handledare av olika hantverk. Fika finns.

### **Cafe Rudskog:**

Tre gemenskapsträffar i Rudskoga per termin där det är föreläsare, underhållare, utställning mm för mer information se annonsering

### **Café Syd i Visnums Prästgård**

Gemenskapsträffar där det är föreläsare, underhållare, utställning mm för mer information se annonsering

## **Söndag:**

### **Söndagsöppet**

Ca 1 gång i månaden finns Våfflor, gemenskap, skapa, pyssla mm. Öppna förskolans lokaler är öppna.

När och Var kl 14-16, i Kristinehamns församlingshem.

# **Övrig verksamhet:**

## **Pilgrim och retreat:**

Vi erbjuder pilgrimsvandringar och retreat under vår och höst för mer information se annonsering och sociala medier.

## **Leva vidare grupp:**

Vänder sig till dig som mist en anhörig. Vi får dela tankar och erfarenheter med varandra i gruppsamtal. Startar tre gånger per år.

## **Samtalsgrupp om existentiell hälsa:**

Vi träffas vid 6 tillfällen för samtalsgrupp.

Världshälsoorganisationen (WHO) inkluderar andliga och existentiella aspekter i sitt hälsobegrepp och lyfter fram vikten av dessa för att främja hälsan. Svenska kyrkan har lång erfarenhet av att möta människors existentiella frågor och arbeta med olika former av andlig utveckling. Rätten till hälsa, inklusive existentiell och andlig hälsa, gäller alla människor

## Skulle du vilja bli volontär?

Vill du hjälpa till vid enstaka tillfällen eller i vår kontinuerliga verksamhet

Kontakta diakonerna.

Behöver du stöd och hjälp, prata med en diakon eller har frågor ring 0550-879 70

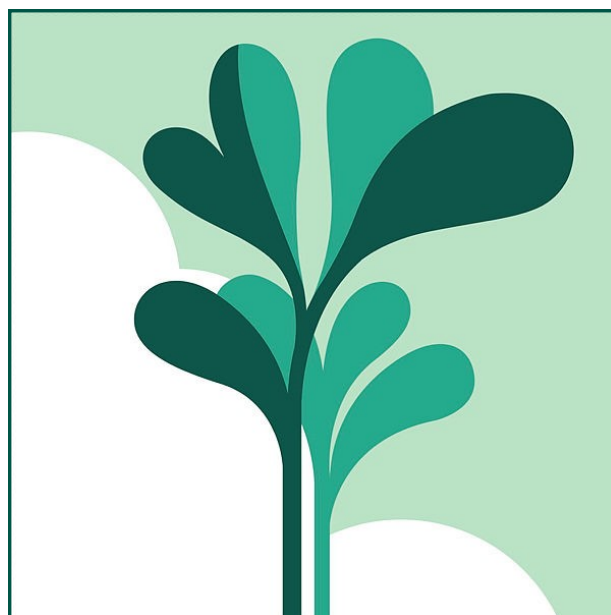
## Kontaktuppgifter till diakonerna:

Johanna Larsson tel. 0550-87939,  
epost: [johanna.m.larsson@svenskakyrkan.se](mailto:johanna.m.larsson@svenskakyrkan.se)

Diana Stjernius Drewstad tel. 0550.87949 epost:  
[dana.stjernius.drewstad@svenskakyrkan.se](mailto:dana.stjernius.drewstad@svenskakyrkan.se)

Caisa Pollack ( diakoniassistent) tel. 0550-87947, epost:  
[caisa.pollack@svenskakyrkan.se](mailto:caisa.pollack@svenskakyrkan.se)

Vi reserverar oss för ändringar/justeringar för senas information se annonsering





# Svenska kyrkan i Kristinehamn finns för dig

## Öppen och nära - i glädje och sorg!



## Kontakta oss gärna om du:

- önskar boka tid för dop eller vigsel
- har frågor om gravar eller våra kyrkogårdar
- vill komma i kontakt med någon av våra präster eller diakoner
- vill veta mer om våra olika verksamheter och gudstjänster

## Pastorsexpedition

Öppettider: vardagar: 10-12, 13-14.30

Besöksadress: Nya Kyrkogatan 3, 681 31 Kristinehamn

Tel. 0550-879 00. E-post: [kristinehamn@svenskakyrkan.se](mailto:kristinehamn@svenskakyrkan.se)

## Besök gärna vår hemsida:

[www.svenskakyrkan.se/kristinehamn](http://www.svenskakyrkan.se/kristinehamn)