



## **SENK SKULDRENE - LØFT BLIKKET**

### **RETREATDAG**

### **ØSTRE FREDRIKSTAD KIRKE**

**Lørdag 11.november 2017 kl. 10 – 17**

I blant trenger vi avstand fra hverdagens flimmer, for å søke dypere. På en retreatdag lever vi i en enkel rytme med tidebønner og stillhet.

Jesus sa til sine disipler:

*"Kom med meg til et øde sted hvor vi kan være alene, og hvil dere litt!" (Markus 6,31).*

Dagen er tenkt for deg som aldri har vært på retreat før, men også for deg som ofte har vært retreatgjest.

Her kan vi glemme titler og prestasjoner. Vi får ta imot Guds kjærlighet og trøst, akkurat hvor vi er.

På retreaten får vi legge av våre byrder og det som tynger, og ta imot kraft og mot for veien videre. En retreatdag er å møte både Gud og seg selv. Vi kommer til ham, enten vi kjenner ham fra før eller ei.

Kanskje er det sorgen som er sterkest for oss akkurat nå eller gleden, takknemligheten, eller klagen. Vi kommer som den vi er. Han kjenner meg bedre enn jeg selv.

På en retreatdag kan det skje at jeg får øye på min dypeste lengsel, den som jeg kanskje lenge har visst om, men som jeg har løpt fra i hverdagens gjøremål. Igjen får jeg komme tilbake til det som er mest viktig i mitt liv. Kanskje kan retreaten hjelpe meg i å ta imot Guds kjærlighet for å så gå inn i hverdagen på ny, med et håp som har blitt utvidet.

## PROGRAM FOR DAGEN:

10.00 Innledning til retreatdagen i  
Østre Fredrikstad kirke  
Kaffe

10.45 Inn i stillheten - tekst og gitartoner  
Tid til å lande

13.00 Middagsbønn

13.30 Middag, i stillhet med musikk  
Kaffe

14.30 Veksellesning fra Salmenes bok  
Jesusmeditasjon

16.30 Gudstjeneste

I løpet av dagen er det mulighet for en personlig samtale.  
Retreatdagen avsluttes ca. 17.00.

Sammen med oss er Sokneprest i Torsnes Tore Schwartz Olsen og Ulla Käll som er utdannet gitarpedagog og diakon. Siden 1991 har hun bodd i Norge. Hennes nøkkelord er retreat, åndelig veiledning, gitar og Taizé. Hun har tilhørt husfolket på Tomasgården men bor nå i Fredrikstad.

Påmelding innen 7.november til: Østre Fredrikstad og Torsnes menighetskontor v/ Torhild Aker –  
[torake@fredrikstad.kirken.no](mailto:torake@fredrikstad.kirken.no). Tlf.: 69 95 98 61

For mer info om retreatdagen, ta kontakt med Ulla Käll:  
[ulla.k@online.no](mailto:ulla.k@online.no), 419 01 357

Pris kr. 350 (betales retreatdagen)

Retreatdagen arrangeres i samarbeid mellom Torsnes og Østre Fredrikstad Menigheter, Bønn i Gamlebyen og Areopagos.

### **AREOPAGOS**

*er en kristen organisasjon som arbeider med religionsdialog, samtidsreligiøsitet, kristen spiritualitet - og å vise nestekjærlighet gjennom bistandsprosjekter. De arbeider i Norge, Danmark og Kina.*