

Program för Follökna 2011

Januari

Februari

13 februari **Stilla andakt.** Kväkarnas Mälardalsgrupp

Mars

12-13 mars **Hur hel kan man bli?** En helg om livets möjligheter och begränsningar. Lars-Åke W Persson föreläser med utgångspunkt från sin senaste bok.

Medverkar under helgen gör även rehabiliteringsläkaren Lars-Göran Ottosson aktuell med boken *Leva är mer än att överleva*.

20 mars **Vängårdsföreningens årsmöte.**

April

7-10 april **Tillitsfull avspänning.** Kurs i stresshantering. Välkommen till dagar i kravlös retreatmiljö för att hitta redskap och förhållningssätt till den stress som dränerar livskraften.

16-17 april **Arbetshelg.** Vi rustar Follökna inför sommaren. Alla intresserade är välkomna!

17 april **Stilla andakt.** Kväkarnas Mälardalsgrupp.

Maj

26-29 maj **Pilgrimsdagar**
Vi gör två dagsvandringar med Follökna som utgångspunkt och pilgrimshärbärge. Vi vandrar runt sjön Nedingen, hela vägen eller del därav med båtöverfart. Andakt/pilgrimsmässa i Helgesta kyrka. Söndagen vandring på Stillhetens ö och avslutning med stilla andakt i Kapellet. Start fredag kl. kl 19.00

29 maj **Stilla andakt.** Kväkarnas Mälardalsgrupp.

29 maj **Eftermiddagssamtal:** Kväkarnas vittnesbörd – Sanning, jämlikhet, fred, enkelhet och gemenskap. Julia Ryberg och Nicklas Adamsson leder samtalet.

29 maj - 1 juni

Målardagar

Färg och form i landskapsmåleri. Var och en väljer olja, akvarell etc. Start söndag 13.00 med lunch och avslutning onsdag med lunch kl 13.00 Ledare är Olle Moell och Olle Christoffersson, Uppsala. Pris 1575 kr. Se ytterligare info

Juni

Juli

11-17 juli

Vängårdsveckan. Föreningens medlemmar samlas till en traditionsenlig arbets- och gemenskapsvecka. Var och en bidrar med arbete efter egen förmåga. Utöver arbete bjuds på sol och bad, kvällsandakter i kapellet på ön, grillkväll på klippan, kanotturer, fiske och traditionsenlig badmintonturnering mm. Frivillig avgift.

Värdar: Nicklas Adamsson och Annika Wågenberg

18-24 juli

Bara-vara-vecka. Välkommen att bara vara i vacker och kravlös miljö. Du bor och äter på Follökna och använder sedan tiden på det sätt som du själv önskar; promenader i omgivningarna och ut till Stillehetens ö, läsning, målning, andakter mm.

Värdar: Gunilla och Leif Cromnov

Augusti

14 augusti

Stilla andakt. Kväkarnas Mälardalsgrupp.

14 augusti, kl16.

Konsert: Östgöta Brass. Brassband-konsert med musikanter från Östergötland. Konserten ingår i *"Musik på Sörmländska Slott och Herresäten"*.

20 augusti, kl16.

Konsert: Ola Karlsson, cello och Stefan Bojsten, piano. Två av Sveriges främsta musiker inom sin genre. Båda musikanterna är dessutom professorer på Kungliga Musikhögskolan. Musik av bland annat Beethoven, Debussy och Chopin. Konserten ingår i *"Musik på Sörmländska Slott och Herresäten"*.

27 augusti

Blåsarträff. Tidigare och nuvarande blåsare från Flens musikkår träffas. Dagen avslutas med **konsert kl18: Meditteranean fantasy/Water Music.** Brassensemblen Brassox framför musik från Italien och Spanien samt musik ur Händels Water music och Royal Fireworks. Konserten ingår i *"Musik på Sörmländska Slott och Herresäten"*.

September

- 9-11 september **Kväkarretreat.** Retreaten inleds fredag kväll kl. 18.00 med gemensam kvällsmat och avslutas med gemensam lunch på söndagen.
Retreatledare Julia Ryberg och Nicklas Adamsson.
- 11 september **Stilla andakt.** Kväkarnas Mälardalsgrupp.
- 23-25 september **Bråkdelen av en sekund.** Journalisten och författaren Carolina Johansson om Att finna en tro som bär och att ge plats åt Gudsrelationen i vardagen

Oktober

- 9 oktober **Stilla andakt.** Kväkarnas Mälardalsgrupp.

November

- 3-6 november **Retreat i allhelgonatid**
För dem som önskar blir det på fredagen möjlighet till vandring. Särskild introduktion till retreaten på fredag kväll då vi går in i tystnaden. Dessutom meditationer, andakter, vägledning i kravlös miljö med gott om egen tid. Retreatledare: Lasse Yngvesson.
- 13 november **Stilla andakt.** Kväkarnas Mälardalsgrupp.