



Pilgrimsgården Sunnersberg

Välkommen till retreat för dig med Asperger syndrom/ högfungerande autism.

Varför jag tycker om att delta i retreat?

Strukturen

Det regelbundna dagsschemat, med måltider, introduktioner och andakter ger dagen struktur och mening.

Tystnaden

Den kravlösa tystnaden är vilsam och befriande för mig som har svårt med nya bekantskaper och det sociala pratet.

Enkelheten

Att lämna allt sitt eget och komma till ett enkelt rum med en säng, och en skrivplats.

Hälsningar Tommy Westberg

I Sunnersberg utanför Lidköping har vi under några år anordnat retreat i olika former. Vi erbjuder en miljö för vila, reflektion, meditation och bön. En plats där man kan få utrymme att vara sig själv med respekt för våra olikheter och olika behov som människor. En möjlighet att växa och utvecklas utifrån den egna livssituationen.

Genom kontakten med Tommy (med Asperger syndrom) som skrivit de inledande raderna har tanken väckts att bjuda in till en retreat för personer med Asperger syndrom/ högfungerande autism.

Retreaten har ett enkelt dagsschema, en läkande tystnad där man utan för många ord får vara i gemenskap med andra. Som deltagare får man alltså vara i tystnad under retreaten. Man behöver inte ens presentera sig för de andra deltagarna. För den som vill finns naturligtvis möjlighet till samtal med retreatledarna. Meningen är att retreaten ska vara en rastplats som ger hjälp för det vanliga livet. Man får öva sig att se det goda i sitt liv och ta vara på det.

Under den här retreaten vill vi knyta an till några nyckelord som används i den moderna pilgrimsvandringen. Det är ord som ger uttryck för sådant som många upplever att vi saknar i dagens samhälle. Nyckelorden är:

Enkelhet, frihet, långsamhet, bekymmerslöshet, tystnad, delande och andlighet.



Dagsprogrammet har vi tänkt som följer:

Fredag 27/5

16-18 Inkvartering
18.00 Kvällsmat
19.00 Introduktion om retreaten
21.00 Aftonbön , tystnad

Lördag 28/5

8.00 Morgonbön
8.30 Frukost
10.00 Genomgång av nyckelorden enkelhet o frihet
12.00 Middagsbön
12.30 Lunch
(Ev. gemensam vandring)
15.00 Kaffe
15.30 Nyckelorden andlighet o bekymmerslöshet
17.00 Eftermiddagsbön
17.30 Kvällsmat
20.30 Aftonbön
Kvällsfika

Söndag 29/5

8.00 Morgonbön
8.30 Frukost
10.00 Nyckelorden delande o långsamhet
12.00 Middagsbön
12.30 Lunch
14.00 Avslutning



Under retreaten kan man även läsa, promenera, måla, syssla med hantverk eller bara vila. Pilgrimsgården är en kristen gård men för att delta i retreaten förutsätts ingen tro och man väljer själv vad man deltar i.

Retreaten kommer ledas bl.a. av Mikael Kjell som är präst i Svenska kyrkan. Varje deltagare får ett eget rum antingen i två 1700-talsstugor eller i församlingshemmet där det finns gemensam wc o dusch.

Besök oss i föreväg

Den som vill är varmt välkommen att komma vid något tidigare tillfälle under våren för att se platsen och träffa oss. Du kan komma antingen för ett kortare besök och ta en kopp kaffe eller komma och övernatta. Kontakta oss så kommer vi överens om en tid. Skulle någon annan av våra retreatpassa är det också en möjlighet.

Anmälan senast 2/5, Kostnad max 800:- (vi söker bidrag så avgiften blir förhoppningsvis lägre)

För ytterligare information o anmälan kontakta: Mikael Kjell 0708-203 880
mikael.kjell@sunnersberg.se Vivi-Ann Olsson 0510-103 92 vivi-ann.olsson@autism.se
eller Tommy Westberg 0500-48 35 55

www.sunnersberg.se/pilgrim

Retreaten är ett samarbete mellan Autism och Aspergerföreningen i Skaraborg, Föreningen Kompass och Sunnersbergs församling.

Varmt Välkommen!