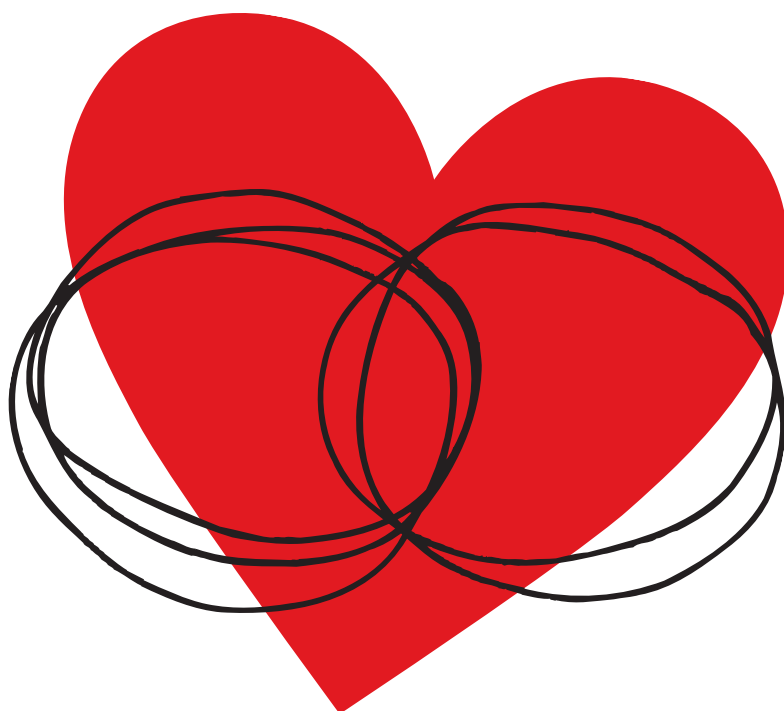


Äktenskapskurs

– äktenskaplig friskvård
för er som varit gifta/sambor minst ett år



Kummelby kyrka/Silverdalssalen
hösten 2010

Svenska kyrkan 
SOLLENTUNA

Dags för 1000–milaservice?

De flesta tycker nog att hälsokontroll av den egna hälsan eller besiktning och service av den egna bilen är bra att genomföra regelbundet. Varför då inte satsa tid och kraft på att vårda det egna äktenskapet?

Mot denna bakgrund har Svenska kyrkan Sollentuna arrangerat äktenskapskurs, inte krishantering för dem som befinner sig i kris utan just friskvård för dem som vill vårda sitt äktenskap/sin relation.

Äktenskapskurs – äktenskaplig friskvård hösten 2010

Det sägs att gräset alltid är grönare på andra sidan. Men allra grönast är det där det vattnas! På äktenskapskursen får gifta och sambopar tips och hjälp om hur de kan vattna så att inte gräset torkar utan istället blir saftigt, grönt och frodigt.

Efter ett antal år tillsammans vet vi allt om varandra. Tror vi. Men det finns mycket vi inte vet och som vi kan upptäcka under kursen.

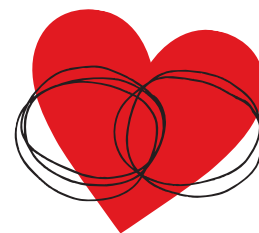
Kursen bygger på allmänpsykologiska kunskaper om hur vi människor tänker och reagerar, med betoning på beteendeförändringar. Att bli medveten om hur man själv agerar i en konflikt och hur man kan göra för att bättre möta och lyssna på sin partner är en av många saker man lär sig i kursen.

Den sträcker sig över elva veckor och består av sju kurstillfällen på 2,5 timmar, samt en del hemuppgifter. Tända ljus på borden, softad belysning och dämpad musik möter deltagarna. Paret sitter var för sig, njuter en god och enkel måltid tillsammans, och får tid att prata om dagen som gått. Efter en stund tar ett föredrag vid. Kursledarna turas om att föreläsa och försöker vara konkreta med igenkänning och exempel. – Det blir mycket skratt.

Därefter samtalar varje par om föredragets innehåll och jobbar i ett arbetshäfte med övningar som knyter an till dagens ämne. Samtalet sker bara i par och ingen redovisning inför gruppen. Under tiden går ledarna runt och serverar kaffe med godbit. – Kursen ska också vara lite som att gå på dejt och något mysigt man gör tillsammans.

Kursen har hållits tre gånger tidigare i församlingen.

Äktenskapskurs



– äktenskaplig friskvård
för er som varit gifta/sambor minst ett år

Varje kväll börjar med en enkel måltid, följd av ett föredrag och därefter parvis samtal. Även hemuppgifter ingår.

Äktenskapskursen tar upp följande ämnen:

- 9/9 Bygga en säker grund
- 16/9 Konsten att kommunicera
- 23/9 Lösa konflikter
- 7/10 Förlåtelsens kraft
- 21/10 Föräldrar och svärföräldrar
- 4/11 Bra sex
- 25/11 Kärlek i praktisk handling

Tid: Torsdagar kl. 18.30–21.00

Plats: Silverdalssalen, Sollentunavägen 19 (intill blomsteraffären)

Kostnad: 850 kr/par, inklusive måltid och material

Ledare: Åsa och Per-Åke Jonsved, Titti och Rolf Nordemar samt Erja och Matti Myllymäki

Anmälan: christina.fredin.andersson@svenskakyrkansollentuna.com
eller tel. 505 514 35

Sista anmälningdag: Måndag 30 augusti



Alpha

Svenska kyrkan 
SOLLENTUNA