

Café INSIKTEN

TISDAGAR, KL 19
FRAMNÄS FOLKHÖGSKOLA
ENTRÉ 50 KR



TUSEN BITAR

Teater av och med Tove Olsson
Västerbottensteatern

4/10

SJÄLENS LÄNGTAN

Föreläsare Göran Larsson

11/10

KROPP OCH SJÄL I BALANS

Föreläsare Terese Edmark

18/10

MINDFULNESS

Inställt p.g.a sjukdom

25/10

BURK-CURT

Föreläsare Åke Lundgren

1/11

framnäs.



Piteå Kommun
Kultur och fritid



Café Insikten är det samlande namnet för ett samarbete mellan studieförbund verksamma i Piteå, Framnäs folkhögskola och Piteå kommun, Kultur och Fritid. En föreläsningsserie med aktuella ämnen för information och till debatt. Under hösten 2010 genomförde vi mycket uppskattade och välbesökta föreläsningar med utgångspunkt från Livets pärlor. Denna höst har vi fokuserat på vårt Inre landskap med ledord som; självkänsla, balans, sinnesnärvaro, fördjupade relationer, kärlek, längtan, försoning, originalitet, välbefinnande och livsglädje.

Fånga dagen!

Välkommen till Café Insikten hösten 2011

ABF • FRAMNÄS FOLKHÖGSKOLA • MEDBORGARSKOLAN • NBV
SENSUS • STUDIEFRÄMJANDET • STUDIEFÖRBUNDET BILDA
STUDIEFÖRBUNDET VUXENSKOLAN



Piteå Kommun
Kultur och fritid

Café INSIKTEN

Hösten 2011
TISDAGAR, KL 19
framnäs.

ENTRÉ 50 KR



4/10 TUSEN BITAR

Går det att förlåta det oförlåtliga? Får man älska en förövare?

Teaterföreställning av och med Tove Olsson, Västerbottensteatern

Thomas var 29 år när han dog och händelsen blev ett familjemysterium. Tusen Bitar är den sanna berättelsen om honom och hans familj. Ett försök att söka svar på obesvarade frågor, och förstå hur det som inte kunde hända, det som inte fick hända, faktiskt ändå har hänt. Pjäsen berör komplexa frågor om offer och förövare; om villkorlös kärlek och om gränsen för det oförlåtliga. En berättelse om kärlek, arv, längtan och försoning.

Efter föreställningen ges tillfälle att föra samtal utifrån föreställningens tema.

11/10 SJÄLENS LÄNGTAN

Om att möta skuld och skam i sig själv och andra

*Föreläsare: Göran Larsson, präst, föreläsare och terapeut vid ST LUKAS i Falun
författare till boken Skamfilad*

Inom varje människa finns källor till större livsglädje, fördjupade relationer och en ökad självkänsla, bara vi lär oss hur vi ska finna dem. Göran Larsson berättar om skammens rötter och många ansikten. Genom vardagsnära exempel lotsar han oss genom ett inre landskap av känslor och hur de påverkar oss. En föreläsning om att möta sig själv och andra, men också om längtan, hopp och vägar till ett helare Jag.

18/10 KROPP OCH SJÄL I BALANS

Föreläsare: Terese Edmark, hälsovägledare med ett brinnande intresse för hälso- och livsstilsfrågor

I en tid av stress och press är det viktigare än någonsin att ta hand om våra kroppar för att hela människan ska må bra. Trots det slutar ofta våra ambitioner med snabbkurer och avbrutna måndagslöften. Terese Edmarks föreläsning visar att det är möjligt med en kropp och själ i balans. Hon ger många konkreta tips som inspirerar, engagerar och utmanar till en livsstilsförändring.

25/10 MINDFULNESS

Inställt p.g.a sjukdom

- Att leva i nuet

Föreläsare: Annika Åkerlund, Jokkmokk. Cirkelledare och instruktör i Mindfulness

Mindfulness handlar om sinnesnärvaro. Ett medvetet närvarande i nuet där man i varje ögonblick blir friare att välja hur man vill agera på det som händer i tankar, känslor och kropp. Genom olika övningar kan man träna sig i att hitta ett ökat välbefinnande. Det blir lättare att ta till vara varje ögonblick istället för att slukas upp av tankar på det som varit eller oro kring vad som ska komma.

Annika Åkerlund ger en inblick i Mindfulness samt några enkla övningar att använda i vardagen.

1/11 BURK-CURT

Föreläsare: Åke Lundgren, författare bosatt i Malå

Varje människa är unik, ett original, kanske rentav ett mysterium. Alla städer har sina utanförmänniskor och Skellefteå hade Burk-Curt. I decennier samlade han burkar på staden. Curts sätt att leva bidrog till att alla trodde han var utfattig tills det en dag avslöjades att han var mångmiljonär.

Åke Lundgren har skildrat gåtan Curt i boken Burk-Curt, samlaren som blev miljonär och kommer under kvällen att berätta om boken och mannen som inspirerade honom att skriva den.

