

Nyhetsbrev – Oktober hos Himmel & Jord

Tankar för månaden 🍂

Oktober bär på både stillhet och styrka. Löven faller, luften blir klar och vi påminns om livets cykler: om avsked, minnen och nya början. För många är denna tid också extra känslsam, och kanske viktigare än någonsin att stanna upp, reflektera och mötas.

Rosa Bandet & omtanke

Den 27 september deltog vi i ett fint event tillsammans med **Hantverksfloristerna**, som en förberedelse inför oktober - månaden då kampen mot bröstcancer uppmärksammas. Att bidra till forskning och samtidigt sprida värme och omtanke är en hjärtefråga för oss.

På gång hos Himmel & Jord 🌿

- **Retreat 19–21 september** - en helg för återhämtning, försoning och inre balans, med sorgbearbetning, enkel yoga och frigörande dans. Det blev en innerlig och värdefull helg.
- **Pop-up lokal på St Larsgatan i Linköping, 15 oktober--30 november** - vår tillfälliga lokal/begravningsbyrå mitt i centrum. Här vill vi skapa en varm plats för samtal om livets stora frågor, erbjuda en minnesvägg och även ha små event som konstutställningar, föreläsningar och samtalsstunder över en kopp kaffe.
- **Medverkan på Seniordagen 8/10 Konsert & Kongress Linköping.** En härlig dag med många fina möten och en fin slant till Bröstcancerfonden. Vinnare i vårt lotteri blev: Marie Louise Glännfjord, Lilian Riska och Gunn Malm. **Stort Grattis till er!** Vinsterna finns att hämta i pop-up lokalen, St Larsgatan 29, Linköping (bredvid H&M) från den 15/10 och framåt.
 - **15/10 Välkommen på en lättsam och lärorik AW om familjerätt och planering för framtiden** klockan 17.30-19.30 i Argum Juridiks lokaler på Klostergatan 12. Vi bjuder på något gott att äta och dricka – och du får konkreta tips kring arv, samboavtal, testamente och andra viktiga frågor som rör livet... och det efter. **Platser finns - inga förkunskaper krävs.** Anmäl dig gärna redan idag! Anmäl senast 13/10 via vändande mail eller genom att anmäla på <http://www.himmelochjord.nu/event>
 - **Andning och Stillhet: Tisdagar 07.30-08.10 Andas in dagen och Lördagar 11.00-11.40 Andas ut veckan**, på St Larsgatan 29 (Himmel & Jord och allt

däremellan). Inga förkunskaper eller ombyte behövs - bara du, din andning och viljan att pausa. Drop-in.

- **Torsdag 30/10 Prat & Pensel med Tiina** - Akvarellmålning 18.30-21.30. Vi bjuder in till en varm och kreativ kväll i gemenskapens tecken. Prova på akvarellmålning i avslappnande miljö. Inga förkunskaper behövs. 250 kr inkl material och fika. Anmälan i vändande mail eller via <http://www.himmelochjord.nu/event>
- **Sorgbearbetning - hitta vägen vidare**
Individuella samtal erbjuds löpande efter förfrågan.
Nästa kurs i grupp startar i januari – mer information kommer längre fram. Läs gärna mer på:
👉 www.himmelochjord.nu/ovrigatjanster
👉 www.himmelochjord.nu/stodochsorg

Månadens citat

"Sorg är inte något vi kan förbereda oss på. Den kommer när den kommer och lämnar oss när den är färdig." – Selma Lagerlöf

Tack för att du följer oss

Vi är tacksamma för att du vill ta del av våra tankar, event och arbete. Himmel & Jord och allt däremellan finns här för att ge stöd, omsorg och närvaro – i sorg, i minnen och i livet.

Följ oss gärna på [Instagram](#) eller besök vår hemsida [himmelochjord.nu](http://www.himmelochjord.nu).

Med värme,

Liselotte

Himmel & Jord och allt däremellan