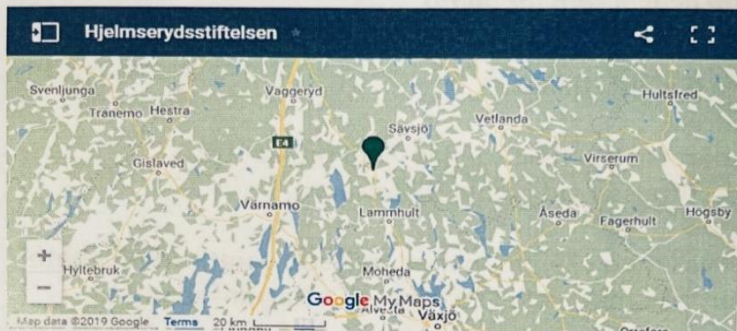


**Hitta hit med tåg:** Åk till Stockaryd, där kan man bli hämtad av husfolket på stiftelsen till självkostnadspris

## Hitta hit

Hjälmserydstiftelsen ligger i mitten av småland i Sävsjö kommun precis invid riksväg 30.



Visa [Hjälmserydstiftelsen](#) på en större karta

### Hitta hit med bil

Om man kör bil är det väldigt lätt att hitta hit. Riksväg 30, vägen mellan Jönköping och Växjö, 7 km söder om Vrigstad. När du kommit in i Gamla Hjälmseryd ska man svänga mot Söndra, där är det också skyltat kulturminne och vandrarhem. 50 meter in på den vägen svänger man igen, åt höger, även denna gång är det skyltat kulturminne och vandrarhem. Då kommer man fram till vår och kyrkans parkering.



Gamla Hjälmseryds kyrka och gästhem



# Stresshanteringsdagar

*Från prestationskrav till ny syn på livet*



***Torsdag – Söndag***

***19 – 22 September 2024***

**Stresshanteringsdagarna arrangeras av  
S:t Stefans stiftelse**

**Kursansvariga:**

*Anders Duvlund präst*

*Göran Magell läkare, psykiater, präst*

*Matts Martinsson präst*

*Eva Tingdahl församlingssekreterare,  
sjuksköterska*

**För mer information om kursen kontakta:**

**Göran Magell, [goranmagell@live.com](mailto:goranmagell@live.com)**

**Anders Duvlund, [anders.duvlund@telia.com](mailto:anders.duvlund@telia.com)**

**tel. 070-232 29 17**

**Kursprogrammet finns på [www.hjelmserydsstiftelsen.nu](http://www.hjelmserydsstiftelsen.nu)**

# Välkommen till stresshanteringsdagar på Hjelmserydsstiftelsen

- På torsdagen samlas vi på Hjelmserydssstiftelsen till kvällsmässa kl. 18.00
- Kursen avslutas på söndagen ca. kl. 14.00
- Man inkvarteras i enkelrum
- Kostnad inklusive allt: 2900 kronor. (betalas på gården)
- Dagarna varvas med undervisning, avspänningsövningar, vila, tideböner, mässor, samtalsmöjligheter, god mat...
- Anmälan senast 1 september till gården tel. 0382-250 33
- Om man har allergier eller andra önskemål kring maten är det bra om man i god tid ringer gården