



# Retraites 2024 bij Onze Lieve Vrouw ter Nood

## Heiloo

Wist u dat er een plek is in Nederland waar nog dagelijks honderden individuele weesgegroetjes worden gebeden en waar dagelijks gelegenheid is voor het sacrament van boete en verzoening?

Deze plek is Diocesaan Onze Lieve Vrouw ter Nood in Heiloo. Per jaar komen hier meer dan 100.000 pelgrims voor rust, gebed en bezinning. In het heiligdom worden regelmatig retraites en bezinningsmomenten gepland voor allen die even de tijd willen nemen om innerlijke ruimte te ervaren.

De informatie is ook via de website beschikbaar;

[Retraite en bezinning | Onze Lieve Vrouw ter Nood Heiloo \(olvternood.nl\)](https://olvternood.nl)

# Inhoud:

3. Gebeds- en Bezinningsdagen
5. Op weg naar de Goede Week en Pasen
6. Paastriduüm; over het lijden, de dood en de verrijzenis van Christus
7. Geestelijke oefeningen van Ignatius
9. De Heilige Eucharistie, Bron en Hoogtepunt van ons leven
10. Van mondgebed naar meditatie en contemplatie
11. Met Maria je kruis leren dragen
12. Maria en de rozenkrans
13. Adventsretraite

# Gebeds- en Bezinningsdagen

In Heiloo bieden wij u een maandelijkse gebeds- en bezinningsdag aan in het Julianaklooster aan de Hoogeweg 65. Een moment om op adem te komen en rust en stilte op u te laten in en doorwerken. Een dag van gebed en inleiding, met onder andere de heilige Mis en aanbidding van het heilig Sacrament en gelegenheid tot een persoonlijk gesprek en het ontvangen van het Sacrament van boete en verzoening, de biecht. De dagen worden door een priester geleid en verzorgd.

De dagindeling is als volgt:

*09.45 uur: Inloop met koffie of thee*

*10.00 uur: Eerste inleiding*

*Aansluitend tijd voor persoonlijke bezinning of gesprek.*

*12.00 uur: H. Mis in de Kloosterkapel*

*13.00 uur: Warme lunch in de refter. Aansluitend tijd voor persoonlijke bezinning of gesprek*

*14.30 uur: Tweede inleiding. Aansluitend aanbidding en biechtgelegenheid in de Kloosterkapel*

*16.00 uur: Afsluiting met koffie of thee.*

## **Aanmelden voor deelname bezinningsdagen:**

Om aan deze dag of dagen te kunnen deelnemen dient u zich aan te melden.

Wij vragen een vergoeding van € 27,50. Dit is inclusief de maaltijd.

Als dit voor u bezwaarlijk is betaal dan naar draagkracht.

Kunt u meer bijdragen graag.

U kunt zich aanmelden door een mail te sturen naar: [info@olvternood.nl](mailto:info@olvternood.nl) of telefonisch 072-5051288 (van 10.00 uur tot rond 17.00 uur).



### **Data Gebeds- en Bezinningsdagen:**

- **20 maart 2024**  
**Heilige Jozef, bruidegom van de Heilige Maagd Maria (Hoogfeest 19 maart)**
- **17 april 2024**  
**Zondag van de Goddelijke Barmhartigheid (beloken pasen 7 april)**
- **15 mei 2024**  
**Heilige Athanasius, bisschop en kerkleraar**  
**(gedachtenis 4 mei)**
- **19 juni 2024**  
**Geboorte van Johannes de Doper (Hoogfeest 24 juni)**

## Retraite | Op weg naar de Goede Week en Pasen

Deze retraite is een voorbereiding op en uitleg van de liturgische vieringen van het Paastriduüm, de belangrijkste vieringen van het kerkelijke jaar. De retraite wordt begeleid door priester Martin Maria Barta van de familie van Maria.

Tijdens deze retraite krijgt u uitleg over de diepere betekenis van de prachtige vieringen van het paastriduüm. Er zijn 2 tot 3 inleidingen per dag en verder is er dagelijks een Heilige Mis en Aanbedding en mogelijke deelname aan het bidden van de Laudan en de Vespers. U heeft ook ruim vrije tijd om te wandelen en/of te rusten.

**21 tot 24 maart 2024**



Deze retraite is in stilte.

Aanvang: 17.00 uur

Eindigt: 16.00 uur

€ 275,00 op basis van een eenpersoonskamer met eigen badkamer met douche en toilet.

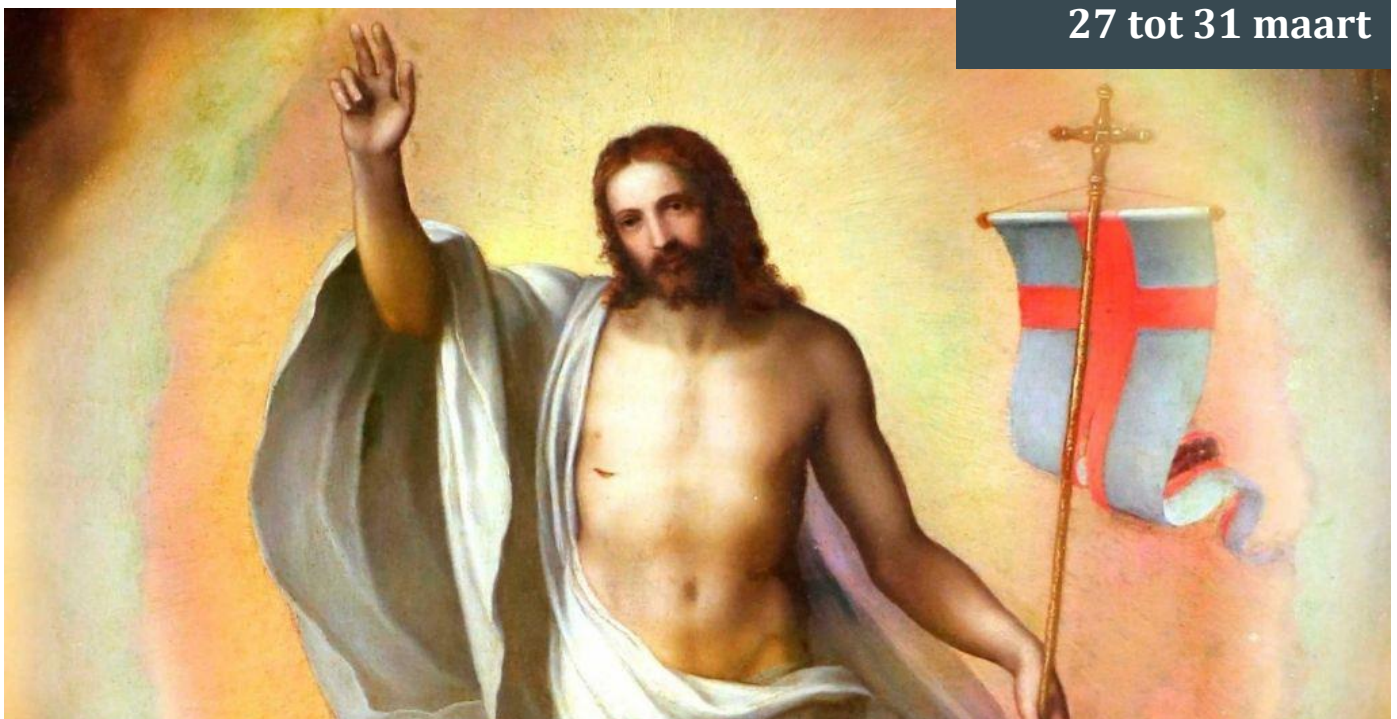
Inclusief alle maaltijden en koffie & thee.

## Retraite | Paastriduüm: over het lijden, de dood en de verrijzenis van Christus

Kom het Paastriduüm meevieren op het Heiligdom, met als start op woensdagavond een bezoek aan de Kathedrale Basiliek Sint Bavo in Haarlem voor de Chrismamis.

Priesters en zusters verbonden aan het Heiligdom, geven een aantal inleidingen en bij deze retraite ligt de nadruk op het volledig meevieren van het paastriduüm.

- Witte Donderdag - mogelijkheid tot aansluiten bij het Getijdengebed : Lezingendienst, Laudan en Vespers. Avondviering en daarna de gehele nacht mogelijkheid om bij de Heer te waken.
- Goede Vrijdag - mogelijkheid tot aansluiten bij het Getijdengebed: Lezingendienst, Laudan en Vespers. Bidden van de kruisweg in de middag en 's avonds de Liturgie van Goede Vrijdag.
- Stille Zaterdag - om 21.00 uur Paaswake.
- Zondag van Pasen - afsluiting van de retraite met de Hoogmis van Pasen om 10.30 uur.



27 tot 31 maart

Aanvang: 16.00 uur

Eindigt: 14.00 uur

€ 365,00 op basis van een eenpersoonskamer met eigen badkamer met douche en toilet.

Inclusief alle maaltijden en koffie & thee.

# Retraite | Geestelijke Oefeningen van Ignatius voor vrouwen

Geestelijke oefeningen van Ignatius voor vrouwen, begeleid door een priester en zuster van de Religieuze familie van het Mensgeworden Woord (IVE)

Wat zijn de Geestelijke Oefeningen? We geven het woord aan heilige Ignatius van Loyola, die ze ontworpen heeft: “Net zoals wandelen, lopen en hardlopen lichamelijke oefeningen zijn, op dezelfde manier noemen we alle manieren om de ziel voor te bereiden, door het wegnemen van alle ongeordende neigingen, om Gods wil te ontdekken en te doen in ons eigen leven, voor de redding van onze ziel, Geestelijke Oefeningen.” Dat is een hele mondvol, maar komt hier op neer: we weten allemaal dat we ons lichaam in vorm moeten houden. Daarom proberen we gezond te eten, te sporten en (af en toe) op tijd naar bed te gaan. Maar als we er even bij stilstaan dat aan ons lichamelijke leven relatief snel een einde komt, terwijl onze ziel onsterfelijk is... Hoeveel aandacht besteden we eigenlijk aan de “gezondheid” van onze ziel? Dit is nou precies waarbij de Geestelijke Oefeningen bij helpen.

Het is een retraite in stilte met een ruim aanbod aan meditaties en persoonlijke begeleiding, waardoor we ons even helemaal op God kunnen richten en ons leven kunnen inrichten naar Zijn plan. De retraite bevat de dagelijkse H. Mis, biechtgelegenheid, Aanbedding en veel stille gebedstijd. Zoals Paus Benedictus XVI zei: “De Geestelijke Oefeningen zijn een buitengewoon kostbare methode om Gods Aangezicht te zoeken en te vinden in onszelf, in onze omgeving en in alle dingen, om Zijn wil te leren kennen en in de praktijk te brengen.”

De Geestelijke Oefeningen zijn een soort “grote schoonmaak” in ons leven; een moment om ons hele leven even onder de loep te nemen en in te richten naar Gods plan. Het is daarom een goede gewoonte om de retraite jaarlijks te doen.

## Deze retraite zal vier keer plaatsvinden;

- 2 tot 5 mei 2024 - voor vrouwen
- 27 tot 30 juni 2024 - voor vrouwen
- 21 - 24 november 2024 - voor vrouwen
  
- 28 november tot 1 december 2024 - voor mannen



Deze retraite is in stilte.

Aanvang: 17.30 uur

Eindigt: 14.00 uur

€ 275,00 op basis van een eenpersoonskamer met  
eigen badkamer met douche en toilet.

Inclusief alle maaltijden en koffie & thee.



## Retraite | De Heilige Eucharistie, bron en hoogtepunt van ons leven

De retraite wordt geleid door pater Tristan Perez, IVE

Als voorbereiding op sacramentszondag staan we bij deze retraite stil bij het belang van de Heilige Eucharistie als bron en hoogtepunt van ons leven. De inleider zal citeren uit verschillende kerkelijke documenten die hierover spreken.

Van zaterdag op zondag is er nachtelijke aanbidding uit eerherstel voor het Heilig Sacrament en op zondag een Sacramentsprocessie na de hoogmis van 10.30 uur.

Er zijn 2 tot 3 inleidingen per dag en verder is er dagelijks een Heilige Mis en Aanbidding en mogelijke deelname aan het bidden van de Laudan en de Vespers. U heeft ook ruim vrije tijd om te wandelen en/of te rusten.



30 mei tot 2 juni  
2024

Deze retraite is in stilte.

Aanvang: 17.00 uur

Eindigt: 16.00 uur

€ 275,00 op basis van een eenpersoonskamer met eigen badkamer met douche en toilet.

Inclusief alle maaltijden en koffie & thee.

## Retraite | Van Mondgebed naar Meditatie naar Contemplatie

Bent u op zoek naar rust? Naar stilte? Naar meer verbinding met uw innerlijke stem en met God? Veel mensen kijken naar Oosterse religies en meditatievormen wanneer zij op zoek zijn naar stilte, rust en bezinning. Het is weinig bekend dat er binnen de christelijke traditie een lange en rijke praktijk van meditatie en gebed bestaat waar we uit kunnen putten. Binnen deze traditie zijn er drie hoofdvormen van gebed te onderscheiden: mondgebed, meditatie en contemplatie. Alle drie de vormen van gebed en meditatie hebben hun eigen waarde en plek binnen het geestelijke leven. In deze retraite zullen we de drie vormen van stiltebeoefening met elkaar verkennen. Daarnaast kijken we hoe je de overstap maakt van bidden met woorden (mondgebed) naar inwendig gebed (meditatie) en vandaar naar een stil rusten in God (contemplatie). Daarnaast is er voldoende vrije tijd om te wandelen of uit te rusten.

De retraite wordt gegeven door Elize Timmermans-Bleeker. Zij is vrijwilliger op het Heiligdom Onze Lieve Vrouw ter Nood en lid van de Derde Orde van de Religieuze Familie van het Mensgeworden Woord. Zij heeft haar hele volwassen leven gemediteerd en heeft veel ervaring met het geven van meditatielessen.

10

8 - 10 juli 2024



Aanvang: 17.00 uur

Eindigt: 16.00 uur

€ 335,00 op basis van een eenpersoonskamer met eigen badkamer met douche en toilet.

Inclusief alle maaltijden en koffie & thee.

## Retraite | Met Maria je Kruis leren dragen

De retraite wordt geleid door pater Gabriel van de familie van Maria.

Maria heeft het lijden van Christus megedragen. Wat kunnen we van haar leren als we zelf een kruis te dragen hebben?

Er zijn 2 tot 3 inleidingen per dag en verder is er dagelijks een Heilige Mis en Aanbidding en mogelijke deelname aan het bidden van de Laudan en de Vespers. U heeft ook ruim vrije tijd om te wandelen en/of te rusten.

**12 tot 15 september 2024**



Deze retraite is in stilte.

Aanvang: 17.00 uur

Eindigt: 16.00 uur

€ 275,00 op basis van een eenpersoonskamer met eigen badkamer met douche en toilet.

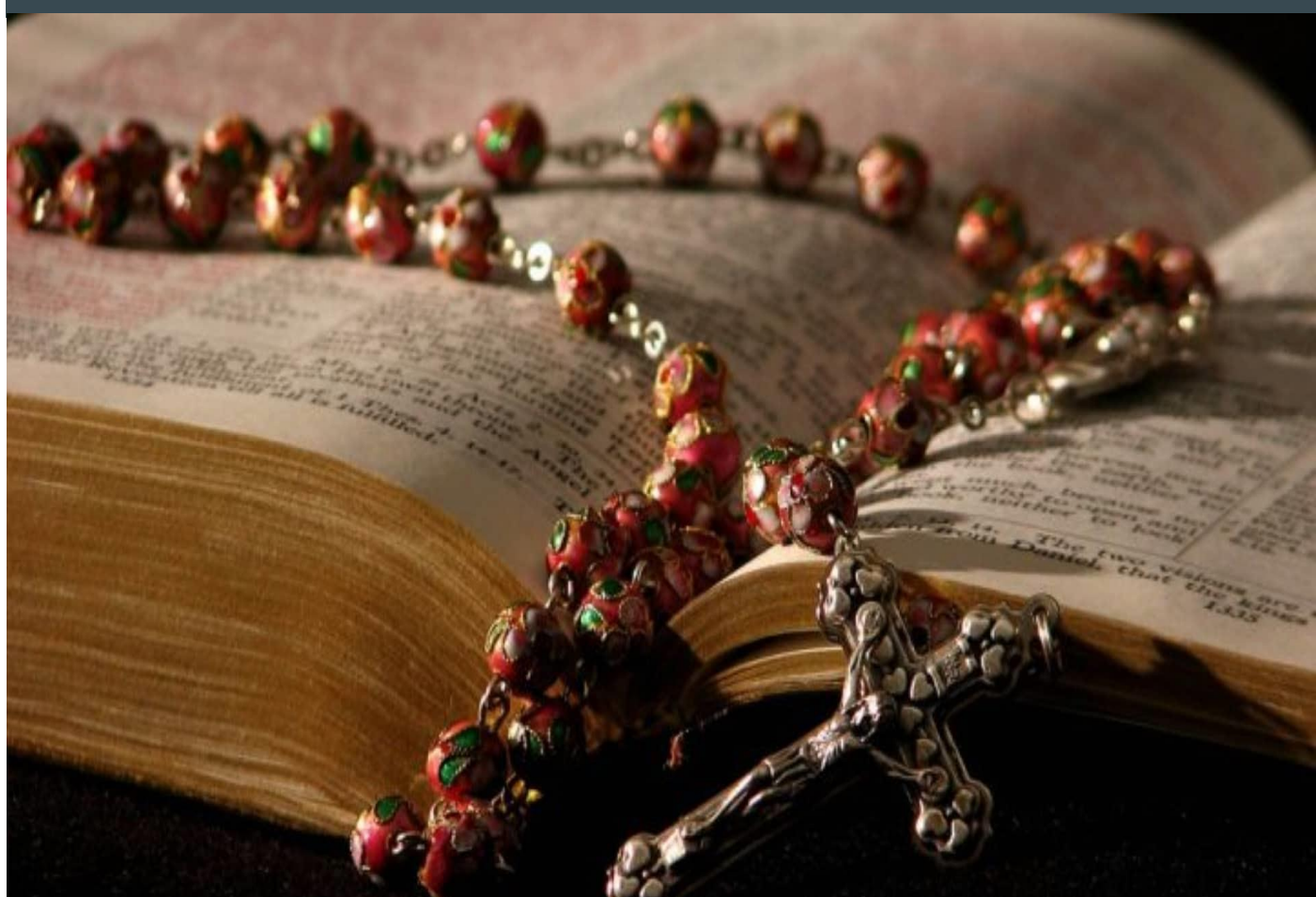
Inclusief alle maaltijden en koffie & thee.

## Retraite | Maria en de Rozenkrans

In deze rozenkransmaand staan we stil bij de diepere betekenis van dit eenvoudige en prachtige gebed. Waarom en wanneer heeft Maria opgeroepen dagelijks de Heilige Rozenkrans te bidden?

Er zijn 2 tot 3 inleidingen per dag en verder is er dagelijks een Heilige Mis en Aanbidding en mogelijke deelname aan het bidden van de Laudan en de Vespers. U heeft ook ruim vrije tijd om te wandelen en/of te rusten.

21 tot 24 oktober 2024



12

Deze retraite is in stilte.

Aanvang: 17.00 uur

Eindigt: 16.00 uur

€ 275,00 op basis van een eenpersoonskamer met eigen badkamer met douche en toilet.

Inclusief alle maaltijden en koffie & thee.

## Retraite | Adventsretraite

De retraite wordt begeleid door drs. Patrick Kuipers, rector van de Utrechtse priesteropleiding, het Ariënsinstituut.

In de advent bereiden we ons voor op de geboorte én de wederkomst van Christus. Hoe kunnen we de weg bereiden om Hem meer toe te laten in ons leven?

Er zijn 2 tot 3 inleidingen per dag en verder is er dagelijks een Heilige Mis en Aanbidding en mogelijke deelname aan het bidden van de Laudens en de Vespers. U heeft ook ruim vrije tijd om te wandelen en/of te rusten.

**6 tot 8 december 2024**



Deze retraite is in stilte.

Aanvang: 17.00 uur

Eindigt: 16.00 uur

€ 185,00 op basis van een eenpersoonskamer met  
eigen badkamer met douche en toilet.

Inclusief alle maaltijden en koffie & thee.

## Reserveren & praktische informatie:

Het aantal deelnemers is beperkt, dus wacht niet te lang en meldt u aan via:

[communicatie@olvternood.nl](mailto:communicatie@olvternood.nl) (of tel. 072-5051288)

Wij ontvangen graag uw naam, adres, woonplaats, telefoonnummer, mailadres en eventuele bijzonderheden per mail.

De bevestiging van de reservering van de door u gekozen retraite krijgt u dan toegestuurd.

### **Julianaklooster:**

Hoogeweg 65, 1851 PJ Heiloo 14

### **Parkeerplaats:**

Kapellaan 9, 1851 PE Heiloo

### **Openingstijden heiligdom:**

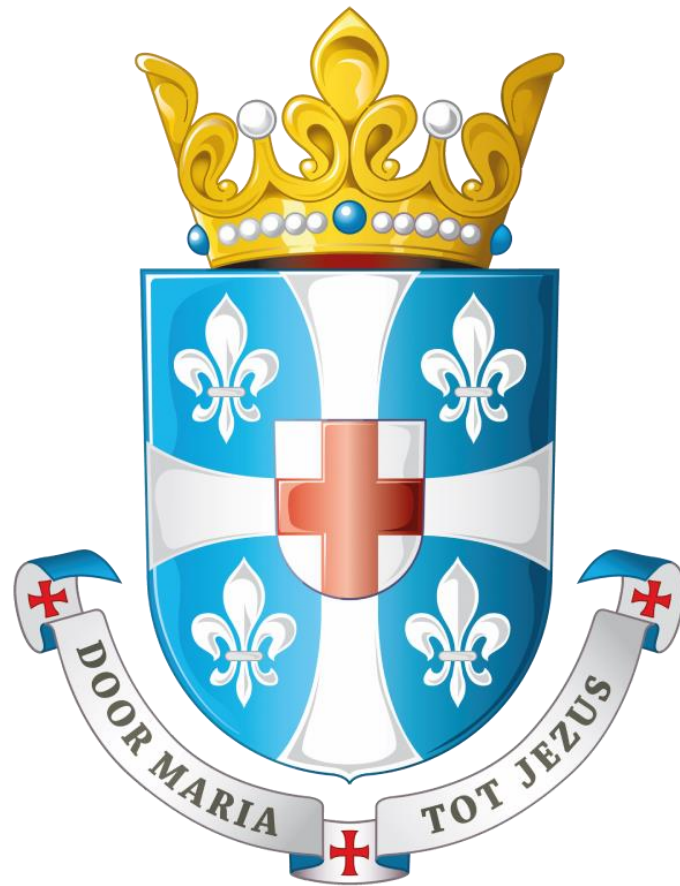
Wintertijd: 8:30 – 17:00 uur

Zomertijd: 8:30 – 19:30 uur

### **Met openbaar vervoer?**

Vanaf Station Castricum bus 167 naar halte Kapellaan in Heiloo.

Vanaf daar is het nog een klein stukje lopen naar het heiligdom.



Diocesaan Heiligdom Onze Lieve Vrouw ter Nood  
[www.olvternood.nl](http://www.olvternood.nl)