



## PROGRAM

# Gleden og slitasjen

### Mandag 19/10

Ankomst fra kl. 17.00

- |                 |  |
|-----------------|--|
| Kl. 18.30       | Velkomstsamling m/kaffe på Gjestekjøkkenet |
| Kl. 20.00       | Kveldsmat                                  |
| Kl. 21.00-22.00 | Badeanlegget åpent                         |

### Tirsdag 20/10

- |                  |  |
|------------------|--|
| Kl. 08.00-08:45  | Frokost  |
| Kl. 08.30-08.40  | Morgenbønn i kapellet  |
| Kl. 09.30-10.00  | «Møt dagen» – fokus på bevegelse, pust og oppmerksomt nærvær |
| Kl. 10.00-11.00  | Undervisning   |
| Kl. 11.00-12.30  | Egentid, refleksjon og mulighet for individuelle samtaler    |
| Kl. 12.30-13.00  | Lunsj  |
| Kl. 13.00-       | Egentid, refleksjon og mulighet for individuelle samtaler    |
| Kl. 15.00- 16.00 | Badeanlegget åpent   |
| Kl. 16.30-17.00  | Middag   |
| Kl. 20.00        | Kveldsmat  |
| Kl. 21.00-22.00  | Badeanlegget åpent   |

### Onsdag 21/10

- |                  |  |
|------------------|--|
| Kl. 08.00-08:45  | Frokost  |
| Kl. 08.30-08.40  | Morgenbønn i kapellet  |
| Kl. 09.30-10.00  | «Møt dagen» – fokus på bevegelse, pust og oppmerksomt nærvær |
| Kl. 10.00-11.00  | Refleksjonsvandring  |
| Kl. 11.30-12.30  | Gruppesamtale  |
| Kl. 12.30-13.00  | Lunsj  |
| Kl. 13.00-       | Egentid og refleksjon  |
| Kl. 14.30- 16.00 | Badeanlegget åpent   |
| Kl. 16.30-17.00  | Middag   |
| Kl. 18.30        | Kveldssamling i gjestestua                                   |
| Kl. 20.00        | Kveldsmat  |
| Kl. 21.00-22.00  | Badeanlegget åpent   |



### **Torsdag 22/10**

Kl. 08.00-08:45	Frokost
Kl. 08.30-08.40	Morgenbønn i kapellet
Kl. 09.30-10.00	«Møt dagen» – fokus på bevegelse, pust og oppmerksomt nærvær
Kl. 10.00-11.00	Undervisning
Kl. 11.00-12.30	Egentid, refleksjon og mulighet for individuelle samtaler
Kl. 12.30-13.00	Lunsj
Kl. 13.00-	Egentid, refleksjon og mulighet for individuelle samtaler
Kl. 14.30- 16.00	Badeanlegget åpent
Kl. 16.30-17.00	Middag
Kl. 18.30	Kveldssamling
Kl. 20.00	Kveldsmat
Kl. 21.00-22.00	Badeanlegget åpent

### **Fredag 23/10**

Kl. 08.00-08:45	Frokost
Kl. 08.30-08.40	Gudstjeneste i kapellet
Kl. 09.30-10.00	«Møt dagen» – fokus på bevegelse, pust og oppmerksomt nærvær
Kl. 10.00-11.00	Avslutningssamling
Kl. 11.00-11.30	Sjekke ut av rom
Kl. 11.30	Avreise med mulighet for lunsjpakke

Alle måltider er på Elvetunet – nabobygget. Der ligger også kapellet. Bruk gjerne glassgangen mellom byggene.

Alle aktiviteter er ment som et tilbud til deg. Du velger selv om du vil benytte deg av dem.

Med forbehold om endringer