

## PROGRAM

### Rekreasjon i vinterlys 14. – 18. februar 2022

#### Mandag

Ankomst fra kl. 17.00

kl. 1830 Velkomstssamling m/kaffe gjestestua

kl. 2030 Kveldsbønn i kapellet

kl. 2040-2100 Kveldsmat

kl. 2100-2200 Badeanlegget åpent

#### Tirsdag til torsdag

kl. 0800-0820 Frokost

kl. 0825 Morgenbønn i kapellet

kl. 0900 «Møt dagen»-fokus på bevegelse, pust og oppmerksomt nærvær

kl. 0930 Egentid, refleksjon og mulighet for individuelle samtaler

kl. 1230-1300 Lunsj

kl. 1300 Egentid, refleksjon og mulighet for individuelle samtaler. Badeanlegg åpent.

kl. 1500 Undervisning tirsdag og torsdag. Onsdag refleksjonsvandring ute

kl. 1630-1715 Middag - servering mellom 16.30-17.00

kl. 1830 Felles samling tirsdag og torsdag

kl. 2030 Kveldsbønn i kapellet

kl. 2040-2100 Kveldsmat

kl. 2100-2200 Badeanlegget åpent

#### Fredag

Kl. 0800-0820 Frokost

Kl. 0900 Gudstjeneste i kapellet

Kl. 0930 «Møt dagen»-fokus på bevegelse, pust og oppmerksomt nærvær

Kl. 1000 Avslutningssamling og kaffe. Først ute så i gjestestua

Kl. 1100 Sjekke ut av rom

Kl. 1130 Lunsj i gjestekjøkken

Kl. 1230 Avreise – vel hjem

Alle måltider i spisesal i Elvetunet. Våre rekreasjonsgjester har fått tildelt ett fast bord i spisesalen under oppholdet.

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

Med forbehold om endringer