



## PROGRAM

# Gleden og slitasjen

### Mandag

Ankomst fra kl. 17.00

Kl. 1830	Velkomstsamling m/kaffe på gjestekjøkkenet
kl. 2000-2010	Kveldsbønn i kapellet
kl. 2000-2100	Kveldsmat i spisesalen
Kl. 2100-2200	Badeanlegget åpent

### Tirsdag - torsdag

kl. 0800-0810	Morgenbønn i kapellet
kl. 0800-0900	Frokost i spisesalen
kl. 0900-0920	«Møt dagen»-fokus på bevegelse, pust og oppmerksomt nærvær
kl. 0930-1200	Egentid, refleksjon og mulighet for individuelle samtaler
kl. 1200-1230	Lunsj i spisesalen
kl. 1300-1500	Egentid, refleksjon og mulighet for individuelle samtaler Badeanlegget åpent
kl. 1500-1600	Undervisning tirsdag og torsdag på gjestekjøkkenet Onsdag refleksjonsvandring ute
kl. 1600-1630	Middag i spisesalen
Kl. 1830	Kveldssamling – inne eller ute. Ingen samling onsdag kveld
kl. 2000-2010	Kveldsbønn i kapellet
kl. 2000-2100	Kveldsmat i spisesalen
Kl. 2100-2200	Badeanlegget åpent

### Fredag

Kl. 0800-0900	Frokost
Kl. 0900-0920	Gudstjeneste i kapellet
Kl. 1000 -1030	«Møt dagen» – fokus på bevegelse, pust og oppmerksomt nærvær, ute
Kl. 1030 -1130	Avslutningssamling
Kl. 1130 - 1200	Lunsj
Kl. 1200	Avreise

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

Med forbehold om endringer