

### Kjekt å ha med:

Turklær, termos  
Klær for innekos og fest  
Bibel og skrivesaker, handarbeid  
Eventuelt matte til pilates

Opphold 2 døgn: kr. 1900,-

Enkeltrom: kr. 2100,-

Leige av sengetøy m/håndkle: kr. 180,-

Dagbesøkende laurdag kr. 550,-



Påmelding til Orreneset [innan 10.mars](mailto:orreneset@gmail.com)

E-post: [orreneset@gmail.com](mailto:orreneset@gmail.com)

Telefon: 951 79 102

# KVINNEHELG

## Orreneset Misjonscenter

24. - 26. mars 2023



Tema:

«Åndeleg og fysisk fostring»





*Denne helga skal eg ha ansvar for to ulike tema.  
Fredag og laurdag vil fokuset vere: «Å vere oppreist» Det er  
fleire måter å stå eller gå på. Vi kan vere nedbøyd og ha blikket  
i bakken, eller vi kan vere rake i ryggen med løfta ansikt. Jesus  
og Bibelen har ein bodskap som reiser opp og løfter!  
Laurdag kveld og søndag formiddag er tema: «Vis oss din vei»  
Ei spennande bøn å be som ein oppfølger av at vi er reist opp.*

**Aud Karin K. Ringvoll**

*Eli Grøtta Giske heiter eg, er 60 år og bur på Giske og  
arbeider som fysioterapeut. Sida 2008 har eg vore instruktør i  
Fysio-Pilates. Gjennom desse rolege øvingane kan deltakar-  
ane få gode kroppsopplevingar og får «senka skuldrane» .  
Styrke av musklatur og å kunne spenne av, er begge deler like  
viktige. Overskrifta på mitt bidrag denne helga er difor:  
«Balsam for kroppen» : pust, bevegelse, tilstedeværelse.  
I 2013 bygde eg om det nedlagte postkontoret på Giske, og det  
heiter no «Kjernehuset» Der har eg Fysio-Pilates-grupper, og  
retrostilen gir ei god atmosfære. Eg har alltid likt alt gammalt,  
både klær og møbler. Etter at mor mi døyde for 4 år sidan,  
har eg tatt i bruk fleire av kjolane hennar. Det er kjempekjekt!*

**Eli Grøtta Giske**



## Program for helga:

### Fredag:

- Kl. 18-18.45 Registrering
- Kl. 19.00: Kveldsmat
- Kl. 20.00: Kveldsmøte «Å vere oppreist»

### Laurdag:

- Kl. 09.00 Bønnesamling
- Kl. 09.15 Frukost med nistesmøring
- Kl. 10.00: Tale «Reis deg og gå»
- Kl. 12.00: Pilates
- Kl. 13.00 Tur ut. Strikking. Fargebøker
- Kl. 15.30: Kaffi og innlegg om Vintage
- Kl. 18.00: Festmiddag  
Alvor og gaman. Tale. Dessert/kaker

### Søndag:

- Kl. 09.00 Bønn
- Kl. 09.30: Frukost
- Kl. 10.30: «Vis meg din veg Gud» Ordet fritt/bønn
- Kl. 14.00: Avslutningsmiddag



*Komite: Damer frå Blindheim og omegn*