

## Arbeidsgruppa for denne helga

har alle lang fartstid i NMS som frivillige og tilsette:

- Kari Skår Sørheim, med i Tur&misjon Nordhordland.
- Borghild Sætre, med i Tur&misjon Nordhordland.
- Svanhild Ask, med i «Kvinner i siget» (turmisjon) i Førde.

Vi knyter også til oss fleire for å bidra i deler av programmet.

### Prisar:

Heile helga: kr 1600,- med eige sengetøy/sovepose.

Leige av sengetøy/handkle: kr 100,- Oppreidd seng: kr 200,-

Vi kan ikkje love einerom, men går det, så kostar det kr 300,-

Gebyr ved avmelding seinare enn ei veke før: kr 500,-

Betaling på Alværa, kontant eller med kort.

### Påmelding

Seinast 12.mai 2016. Først til mølla-prinsipp. Vi set strek på 40 påmelde på grunn av plassen.

Påmelding til Alværa på e-post: [alvera@nms.no](mailto:alvera@nms.no) eller mobiltelefon 48990661.



**Det Norske  
Misjonsselskap**

# Vandringsdamer med kvilepuls

*Helgetur med turglade damer*

**20. - 22.mai 2016**



**Alværa Misjonssenter**

*4 km austover frå ferjekaien i Lavik i Sogn*



## Vandring med kvilepuls

Mange likar å vere ute og gå i naturen.

Vi inviterer til ei helg der du kan få dele gleda ved å gå på tur med mange, og kombinere turen med mat for kropp og sjel.

Det er ingen «idrettsmerkekrav» for å vere med og det går an å vere med deler av helga.

Vi legg opp til tur der vi forholdsvis lett kjem oss høgt opp og får godt utsyn over det flotte landskapet i Ytre Sogn.



## Program for helga 20.-22.mai 2016



### Fredag

17-19 Ankomst, innlosjering

19:00 Kveldsmat

20:00 Samling, kveldsvandring ute, kaffi/te ++ i peisestova.

### Lørdag

08:30 Fleksifrukost

10:00 «Å setje spor» v/ Rigmor Frøyen (prest i Naustdal)

11-17 Ut på tur

18:00 «Misjonsselskap»; middag med «misjonsmat», misjonstema v/ Grethe Lunde (regionleiar i NMS), kaffi og kaker, årsal og god tid til avslapping og drøs.

### Søndag

08:30 Fleksifrukost

10:00 Gudsteneste v/ Kari Skår Sørheim

11-13 Ut på tur

13:30 Middag og avslutning