# 

# **På sporet – programforslag**

**MINI**

**Tidsramme:** Inntil 4 timer, en lørdag ettermiddag eller en kveld.

**Sted:** Start på egnet sted – avslutning i kirke eller menighetshus.

**Økonomi:** Utgifter til mat kan dekkes av en påmeldingsavgift.

**Meny:** Suppe ved ankomst. Hvis gjennomføringen skjer en ettermiddag bør deltakerne få melding om å ha spist før de kommer. Det kan også være en idé å ha noe å tygge på ved en av stoppene (kjeks, en brødskive, frukt eller lignende).

**Innhold:** Ressurser for gjennomføring, se under Vandringen.

**Program:**

**Registrering**

Ha gjerne drikke ved bordene som de kan forsyne seg med mens de venter.

**Velkommen (ca. 5 min)**

* Kort om hva man er invitert til og om programmet i sin helhet.

**Impuls (ca. 30-40 min)**

* Impuls er en del av introduksjonen til opplegget. Impulsene skal sette deltakerne på sporet av hva de skal være med på og hvorfor. Du må trekke ut det som er mest sentralt for temaene for deres vandring, tilpasse dette til din egen måte å si ting på.
* Presentasjon av symbol (gripekors, kristuskrans e.l.), symbolhandlinger og stillhet.
* Bønn for vandringen.

**Påkledning og oppstart av vandringen (ca. 10 min)**

* Praktisk informasjon om vandringen.
* Utdeling av hefte (hvis dere har det).

**Vandring (ca. 2 timer)**

Vandringen foregår på en egnet rute. Det er viktig å finne balanse mellom å gå, gå rolig og å stoppe. Det er viktig at det er lange nok strekk å gå til at man får kjenne på at man er på vandring, samtidig kort nok til at man kommer frem i tide. Det er også viktig at det blir nok tid til stillhet. Stoppene bør være på minst 15 minutter (hvis det er kaldt og vått må dere vurdere hvordan dere gjør dette). Legg gjerne inn stopp på lokale historiske steder, minnesmerker eller utsiktspunkt.

* **Tankestrek**: To til tre stopp der en tar opp et tema, inviterer til refleksjon alene, to og to eller grupper på 4-5.
* **Tidebønn:** Ett stopp med en tidebønn som inviterer til ettertanke og stille vandring etterpå.
* **Symbolhandling:** Symbolhandling kan være et gjennomgangselement. Det kan for eksempel tas frem ved hvert stopp – det kan knyttes et minneord til det. Det er også mulig å bruke flere symbolhandlinger i løpet av vandringen.

**Ankomst til kirke eller menighetshus (ca. 10 min)**

* Tid til å kle av seg, gå på toalettet o.l.
* Det er viktig å tenke på hvordan opplevelsen av å komme frem er for deltakerne. Hvis det er mulig kan det tennes noen fakler utenfor for å ønske velkommen. Har dere mulighet for lystenning/bønn ved ankomsten, kan det gi en god ramme.

**Rast (ca. 30 min)**

* Servering av suppe som er gjort klart på forhånd av medarbeidere.

**Liturgisk avslutning (ca. 40 min)**

* Liturgisk kveldsavslutning, - helst i kirkerommet.

**MIDI**

**Tidsramme:** 6-8 timer – lørdag, eller en søndag med start i gudstjenesten eller

etter gudstjenesten.

**Sted:** Start på egnet sted – avslutning i kirke eller menighetshus. Er det mulig å gå mellom to kirker?

**Økonomi:** Utgifter til mat kan dekkes av en påmeldingsavgift.

**Meny:** Som –mini + mat på bål. Det går også an at deltakerne har med seg

matpakke.  
 Frukt, kjeks eller kake underveis

**Innhold:** Ressurser for gjennomføring, se under Vandringen.

**Program: som MINI - men vandringen utvides med en lengre rute og lengre strekk å gå mellom stoppene. Det er også mulig å ha lengre tid på stoppene.**

**Vandring (ca. 4-5 timer)**

* **Tankestrek**: Fire til fem stopp der en tar opp et tema, inviterer til refleksjon alene, to og to eller grupper på 4-5.
* **Tidebønn:** Flere stopp med tidebønn som inviterer til ettertanke og stille vandring etterpå.
* **Symbolhandling:** Ved en lengre vandring kan man legge enda mer inn i bruk av symbolhandlingene.
* **RAST underveis -** Legg inn et lengre stopp med lunsj ved bålet. Oppskrift på bålmat finner du under Vandringen.

**Ankomst til kirken – se MINI**

Servering av kaffe, te og noe å tygge på som er laget ferdig av frivillige.

**LITURGISK AVSLUTNING (ca. 40 min) som MINI**

**MAXI**

**Tidsramme:** **Alternativ 1:** **Fredag, lørdag og søndag**

Ved start fredag kan en være inne og ha introduksjon, aktivitet og liturgisk kveldsbønn og sove inne. Lørdag starter vandringen etter frokost og en går hele dagen, med innlagte pauser, samlinger og mat. Overnatting kan være inne eller ute i friluft. Bålsamling på kvelden. Søndag – vandring som ender opp i en avslutningsgudstjeneste – enten klokka 11.00 eller en egen avslutning senere på dagen.

**Alternativ 2:** **lørdag og søndag.** Med flere av de samme elementene fra det litt lengre opplegget – tilpasset litt færre timer.

**Sted:** Start på egnet sted, avslutning i kirke eller menighetshus.

Gå mellom to eller tre kirker?

Overnatting ute i friluft eller i en kirke – eller på en hytte på veien.

**Økonomi:** Utgifter til mat kan dekkes av en påmeldingsavgift.

**Meny:** Som mini og midi, + suppe ved ankomst kirken, mat på bål, brødmat til frokost

**PROGRAM: SOM MINI + MIDI.**

**Aktivitet:** Hvis dere gjennomfører et maxiopplegg kan dere også bruke tid på å lage sin egen vandrestav – dette kan være en del av forberedelsene til vandringen.

**VANDRING (lørdag og søndag)**

* **Tankestrek**: Seks til syv stopp der en tar opp et tema, inviterer til refleksjon alene, to og to eller grupper på 4-5.
* **Tidebønn:** Flere stopp med tidebønn som inviterer til ettertanke og stille vandring etterpå.
* **Symbolhandling:** Ved en lengre vandring kan man legge enda mer inn i bruk av symbolhandlingene.
* **RAST underveis –** Matpakkelunsj, bålkveld med felles laging av middag på bål, frokost.Oppskrift på bålmat finner du under fanen Vandring.
* Kveldsavslutning/liturgisk samling før soving.

**Ankomst til kirken – se MINI + MIDI**

Servering av suppe eller kaffe, te og noe å tygge på som er laget ferdig av frivillige.

**LITURGISK AVSLUTNING (ca. 40 min) som MINI + MIDI.**

**NB: Hvis dere er med på menighetens gudstjeneste klokken 11.00 er det viktig å legge inn elementer fra vandringen slik at den er med på å prege gudstjenesten.**