



Det lilla extra

Fortbildning för församlingshemsvärdar och husmödrar 24-26/8

Vi mår alla bra när vi får och ger det lilla extra. Årets fortbildning tar avstamp i vad vi kan göra för vår nästa och för att må bra själva. I psykisk livräddning, surdegbak, bibelmåltid och spritskunskaper och mer än så.

Måndag 24/8

9.30–10.00 Kaffe och smörgås

10.00 Välkommen! Upplägg för dagarna i helgrupp och samtal i smågrupper.

11.00 Delande om hur vi kan undvika matsvinn och inblick i Matundret från Sollentuna församling och deras arbete.

12.00 Bön och lunch

13.00 Psykisk livräddning. Verktyg för att möta personer i kris, alla kan göra något. Cecilia Tegelberg suicidpreventionssamordnare och Therese Olsson brukareinflytanandesamordnare från Region Dalarna

14.30 Fika

15.00 Surdeg, brödhistoria och gemenskap Hantverksbageriet Levebröd

”Vår stora passion är att baka surdegbröd och det roligaste vi vet är att få dela kunskapen med andra, att visa på skillnaden mellan mjöl och mjöl samt dela med oss av våra lärdomar och den bakmetod vi utvecklat som är okomplicerad och full av möjligheter. Vi hoppas att vi dessa dagar kan ta med er på en resa genom spannmålets historia och dess betydelse för människan där vi tillsammans upplever både smaker och skapande som sätter vårt dagliga bröd i ett nytt perspektiv.” /Cicci, Marie, Joanna från Leve Bröd

17.00 Middag

18.00 Mera surdeg

20.00 Bön

20.15 Grillning och möjlighet att paddla kajak i kvällssolen



Tisdag 25/8

7.00 Naturmeditation

8.00 Morgonbön frukost

9.00 Ge det lilla extra till dig själv och dina kollegor Gusse Bjernulf fysioterapeut Koppjärk

10.30 Fika

11.00 Walk and Talk om psykisk livräddning 11.45 uppsamling

12.00 Bön mitt på dagen därefter lunch

13.00 Mera surdeg inkl kaffe

15.00 Bibelmåltid förbereds tillsammans

17.00 Fri tid

18.00 Bibelmåltid med Margaretha "Detan" Barkewall

20.00 Aftonbön

Onsdag 26/8

7.00 Yoga på bryggan

8.00 Morgonbön frukost

9.00 Sprints kurs med Iréne Spjut och Jaklin Kasto. De enklaste muffins blir till fest med det lilla extra. Inkl kaffe

12.00 Bön mitt på dagen och lunch

13.15 Delatid och utvärdering

14.30 Kaffe

Varmt välkommen till härliga dagar med det lilla extra

Lotta Lirkas