På sporet

Programforslag 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. Mulig å gå mellom to kirker?

## 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 snacks å tygge på ved ett av stoppene

Mat på bål underveis.

## 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 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 med sanger/program/bønner/kart (hvis dere har det).

### Vandring (ca. 4-5 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**: Fire – 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.

### 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.
* Viktig med varm mat som er klart ved ankomst

### 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.