

Dugnads-retreat

Sandøya retreatsted 10.-12. april 2026

Sandøya retreatsted v/Øystein inviterer til dugnads-retreat!



Og han sa til dem: «Kom med meg til et øde sted hvor vi kan være alene, og hvil dere litt!» For det var så mange som kom og gikk at de ikke fikk tid til å spise engang. (Markus 6,31)

På programmet står bygging, rengjøring og klargjøring til sommersesongen :-)

Og selvfølgelig forefallende arbeid for å forebygge forfall.

Men det skal også bli formiddager i stillhet, og stille tidebønner i Saltkapellet.

Dugnads-retreat er ikke *bare* dugnad, eller *bare* retreat, men begge deler.

Ta med:

- Arbeidsklær, gjerne hansker
- Sengetøy

Pris: 0,-

Send mail til oysteindg@gmail.com hvis du kunne tenke deg å være med.

Foreløpig program:

FREDAG

- 17.10:** Fergen går fra Bellvika. Ankomst Sandøya ca kl 19.15
Det serveres litt fingermat ombord.
- 19.30:** Ankomstbønn og velkomstord i Saltkapellet
Innlosjering
- 21:** Suppe/kveldsmat på kjøkkenet

LØRDAG

- 08.00-09.30:** Glidende stille frokost
- 09.00-09.20:** Stille morgenbønn i Saltkapellet (frivillig)
- Ca. 12.30** Lunsj
Arbeid
- Ca. 17.30** Middag
Ro/avslapning/tur
- 19.00-19.20:** Stille kveldsbønn i Saltkapellet (frivillig)
En siste arbeidsøkt for dagen?

SØNDAG

- 08.00-09.30:** Glidende stille frokost m/ matpakkesmøring til lunsj og fergeturen
- 09.00-09.20:** Stille tidebønn i Saltkapellet
- 10.30:** Arbeid begynner
- Ca. 12.30** Lunsj
Arbeid, rydding av verktøy
- 15.00-15.30:** Middag
Vi pakker + rydder/støvsuger/vasker fellesareal og rom
- 17.15:** Avreisebønn i Saltkapellet
- 17.45:** Avreise. Ankomst Bellvika kl 20.00
-