

# Program

## Fredag 3.mai – Rakne 1-2 Hawaiiiskjortefredag!

16:00	Oppmøte og registrering
16:45	Velkommen
17:00	<b>Iselin Holmedal Marstrander - Det er for sent å være pessimist</b>
17:45	Gruppeinndeling – Bli kjent/presentasjon
18:30	Slutt for dagen
19:30	Middag og sosialt samvær

## Lørdag 4.mai – Rakne 1-2

08:30	Morgentur frivillig (oppmøte i resepsjonen)
09:45	Oppstart
10:00	<b>Helle Aanesen - Aktiv mot kreft</b>
11:00	Pause
11:20	<b>Nadia Ansar - Klok på følelser</b>
12:30	Lunsj
13:30	<b>Anita Vatland - Pårørendealliansen</b>
14:30	Pause
15:00	<b>Lisa Tønne - Historier fra eget liv</b>
16:00	Samling i grupper (valgfri) – Hva har vi opplevd i dag?
17:00	Slutt for dagen
19:30	Festmiddag med underholdning i Rakne 1-2

## Søndag 5.mai – Rakne 1-2

09:45	Oppstart - Velkommen
10:00	<b>Jannicke Langford/Stjernekest - Superkraften på bakrommet</b>
11:00	Pause med utsjekk
11:45	<b>Håkon Forfod Sønneland - Tenk utenfor boksen</b>
12:45	Avslutning med oppsummering
13:00	Lunsj

Med forbehold om endringer.

## Festmiddag lørdag 4.mai

Forrett: Urtemarinert scampi servert på risnudler tilsmakt sitronvinagrette, karsesalat (Allergener: skalldyr, soya)

Hovedrett: Helstekt oksefilet med rødvinsjy tilsmakt timian, urtebakte småpoteter, tomatchutney, jordskokkpure, stekt asparges, sjalottløk og paprika (Allergener: sulfitt, melk, laktose)

Dessert: Pasjonsfrukt moussekake med saltet karamell (Allergener: melk, soya)

**Alkoholholdig drikke må dekkes av den enkelte.**