

## Grip dagen og nyt stunda på Finnøy



**Beste vestkant i Stavanger ligg i Ryfylke!**  
På Steinnesvåg, på vestsida av Finnøy vil me gjerne gje deg ein god start dagen, påfyll midt i dagen eller ei fulldags-oppleveling.  
**Lat Landahuset vera basen for jordnære og livsglade opplevelingar saman med Ryfylkekokken og Ryfylke Livsgnist.**



Fyldig frukost? Leiken lunsj?  
Mangfaldig middag? – med noko attåt?

Ja, dra til Finnøy og start med **frukost**.  
God start til ein inspirerande dag.  
Bli gjerne her vidare. Fyll dagen med opplevelingar, aktivitetar, musikk, føredrag, underhaldning eller inspirasjon frå oss – gjerne kombinert med eige fagleg program.

Kanskje de vil koma til **lunsj**?  
Eller ha litt program før og etter lunsj?  
Finnøy er ikkje langt vekke, og du kan både koma og reisa i tid som høver med arbeidsdag og fritidsplanar.



**Ja, kva vil de ha?**  
Frukostpakke?  
Lunsjopplegg?  
Ein kombinasjon?

Me sender gjerne eit forslag til opplegg og pris for måltid.



Kom med eigen transport,  
eller me bestiller buss og båt.  
Eller kva med offentleg transport?  
Hurtigbåtane går jamt til og frå Finnøy:  
Frukost: 07.15- båt frå Stavanger.  
Me møter på Judaberg kai kl 08.00 med smil og buss, guidar dykk rundt øya og er klare for frukost på Landahuset kl. 08.30.  
Tilbake kl. 12, 16 eller 17.35.



Lunsj: 10.30-hurtigbåt frå Stavanger, som er på Finnøy 11.10. Retur kl. 16, 17.35 eller 18.50

Me kan bestilla billettar for dykk, med dei grupperabattar ein får.

## Utvida opplevingsmeny.

**Ja, me har eit breitt spekter av kva me kan tilby.**



### «Restemat» med Ryfylkekokken Frode Selvaag

Tenk alt snadder du kan få ut av rester. Bli inspirert av Frode som har gode tips til kva du kan gjera med maten du elles trudde du måtte kasta. Eit berekraftig, motiverande og muntert innlegg om kor godt og rett det er å eta rester.

Varighet - 30 minutt



### «Ansvar» med Tor Øyvind Skeiseid i Ryfylke Livsgnist

«Det finst to typar menneske, det er dei som tar ansvar og dei som ikkje tar ansvar», sa alltid far til Tor Øyvind. Men, tyngjer ansvar? Eller finst det fridom i å ha ansvar. Og kor slitsamt er det å ha ansvar? Eit inspirerande innlegg om å vera på plass, gje av seg sjølv, vita kor grenser for sjølvutsletting er og motivera andre til å ta ansvar.

Varighet - 30 minutt



### «Relasjonar» med Silje Vignes Flesjå og Tor Øyvind Skeiseid i Ryfylke Livsgnist

Korleis fungerer ulike folk i hop? Og korleis er det å vera så like? Kjemi, kjærleik, kjenneteikn, kos og kraftsalver er stikkorda når Silje og Tor Øyvind tar deg med på ei kvardagsleg reise i kommunikasjon, tårer og gleder på jobb, fritid, familie og vener. Malar er oppskrytt, men sjølvbevisste handlingar er aldri feil. Latterfullt og ettertenksamt i lag med to som har trødd oppi kvarandre på godt og vondt.

Varighet - 45 minutt, kan utvidast med gruppeoppgåver



### «Livspuls» med Svanhild Eggebø Spanne i Ryfylke Livsgnist med gitarist/pianist

Musikk heilt nedpå. Svanhild byr på musikalske godbitar som gjev godkjensle og gåsehud. Det er lov å syngja og nynna med, når Ryfylke Livsgnist sin eigen songfugl skapar tonar og harmoni på Landahuset. Klart og kraftfullt, stilig og soft. Akkurat det pulsslaget, roen og parantesen du treng denne kvardagen. Nyt og lev!

Varighet - 30 minutt

Me har også andre aktivitetar å by på, ta kontakt for meir informasjon.