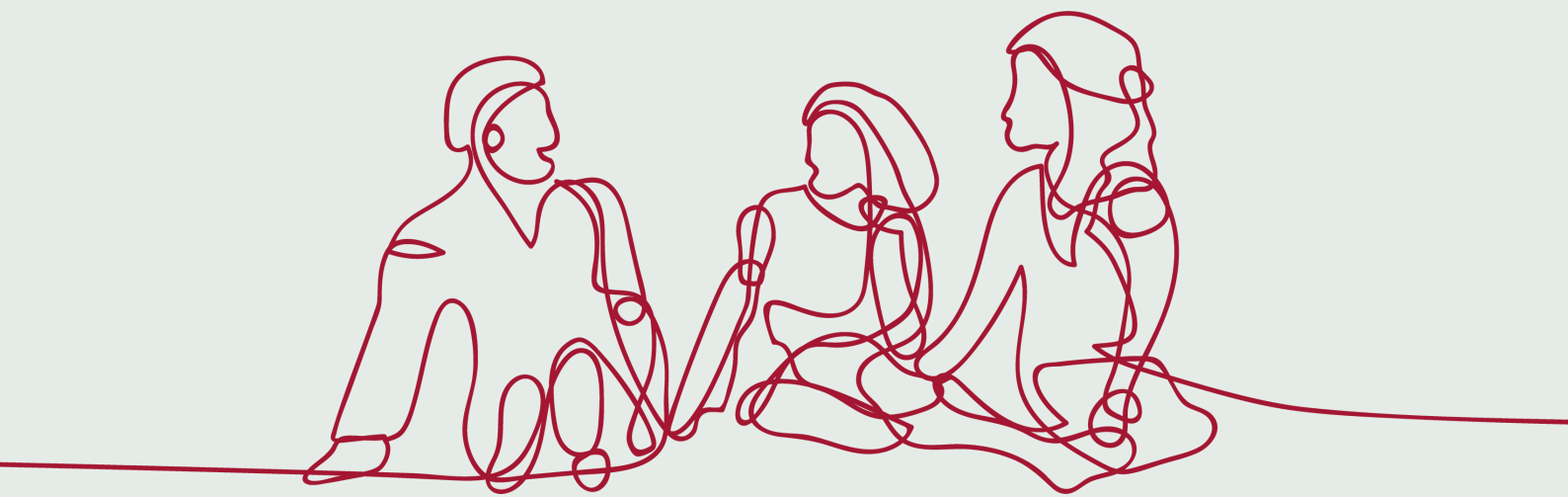


**Inre Ringens
Inspirationshelg**
25 - 26 oktober 2025



Välkommen!

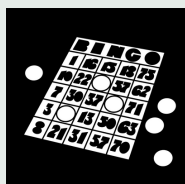


Program

Veckodag

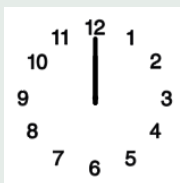


10:00 - 11:45

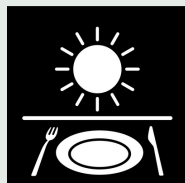


Registrering och mingelbingo

Samtidigt som du tar din namnskylt får du en bingobricka med frågor som du kan ställa till de andra deltagarna.



12:00 - 13:00



Vänskaps-lunch

Såklart, startar Inspirationshelgen med en vänskaps-lunch! Lunchen blir en av många chanser under helgen att träffa nya vänner.



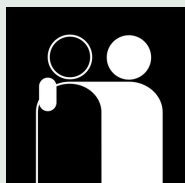
13:00 - 13:15



Inre Ringen Sveriges styrelse hälsar alla välkomna



13:15 - 14:00



Lära känna varandra-övning

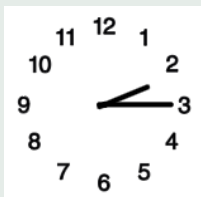
Tess Wappsell och Marcus Nilsson från Riksförbundet FUB håller i en övning om hur man kan ställa frågor och lyssna på svaren.



14:00 - 14:15



15 minuters paus



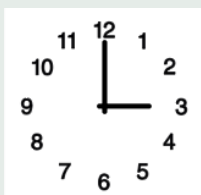
14:15 - 15:00



Relationer som funkar & DigiVi

Magnus Lindén och Aline Groh
från Relationer som funkar & DigiVi
håller i en övning om var och hur
man kan hitta vänner.

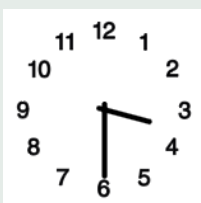
De som vill kan skapa ett DigiVi-konto
under helgen.



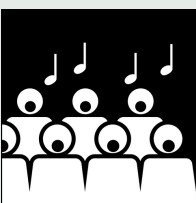
15:00 - 15:30



Eftermiddagsfika

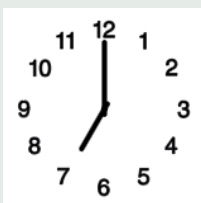


15:30 - 16:15



Toppenkören från Svenska Kyrkan Uppsala

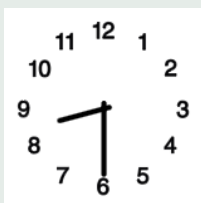
Toppenkören besöker oss
och sjunger låtar om vänskap.
Alla som vill får gärna sjunga med!



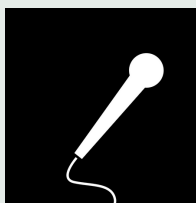
19:00 - 20:30



Middag med nya vänner!

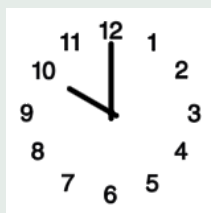


20:30 - 22:30

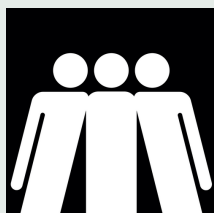


Karaoke

En chans att stå på scen för alla som vill
och sjunga sin favoritlåt!
Det är också väldigt roligt
att bara titta på eller dansa loss.

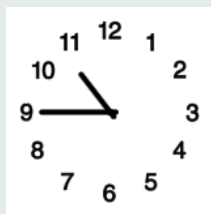


10:00 - 10:45

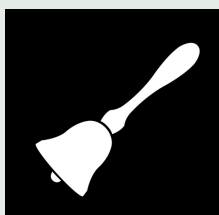


RFSU Stockholm

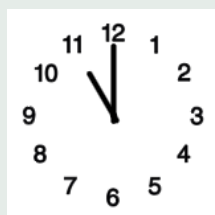
RFSU Stockholms verksamhet för personer med IF håller i en övning om hur man kan vara en bra vän.



10:45 - 11:00



15 minuters paus

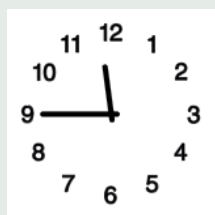


11:00 - 11:45

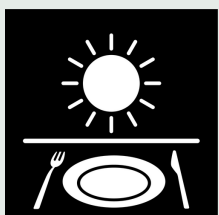


Inre Ringen - 30 år av vänskap!

I år har Inre Ringen funnits i 30 år! Inre Ringen startade 1995 i Visby och hette då Klippan. Under Inspirationshelgen ska vi fira de senaste 30 åren!



11:45 - 13:00



Vänskaps-lunch

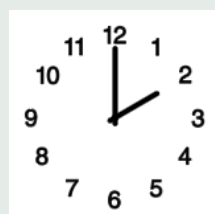


13:00 - 14:00

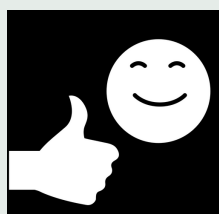


Dansworkshop om vänskap med Avtryck

Tillsammans med Avtrycks dansgrupp använder vi dans som ett sätt att uttrycka vänskap. Du väljer själv om du vill stå, sitta och bara vara med och titta på!

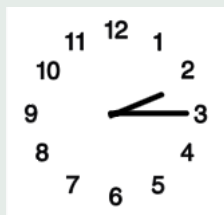


14:00 - 14:15



Vi avslutar Inspirationshelgen tillsammans!

Vi avslutar med att titta på bilder och videos från helgen.



14:15 - 14:30



Hämtfika

Fika serveras i påsar som man tar med sig på resan hem!