

## INFORMASJON TIL GJESTER PÅ METOCHI STUDIESENTER

Metochi studiesenter holder til i et klosterannekst tilegnet to gresk-ortodokse barmhjertighetshelgener; de hellige Anárgyri (Kosmás og Damianós). Metochi ble grunnlagt på 1500-tallet som ett av flere annekst til det kjente Limónosklosteret. Klostrene er forbundet med en to kilometers steinsti fra samme periode. Klosterannekset Metochi er i nyere tid restaurert, men bærer fremdeles preg av den opprinnelige enkelhet.

Metochi studiesenter rommer 25 soverom (6 av soverommene har eget bad, ellers finnes 5 utedusjer, 8 innendørsdusjer og 9 toaletter), forelesningssaler, bibliotek, grupperom, spisesal, klostergård med flere langbord, atrium, terrasser, kirker og kapeller. I tillegg finnes et amfi bak klosterbygningene med utsikt over Kallonibukta. Forholdene er enkle med soverom for 1-3 personer i oppussede klosterceller.

Klosterannekset befinner seg i landlige omgivelser ved Kallonibukta, ca. 1 times kjøretur fra øyas flyplass (Mytilini - MJT). Den nærmeste landsbyen er Kalloni, som ligger ca. 2,5 km fra Metochi. Kalloni er et lokalt handelssenter med bank, post, helsesenter, apotek og butikker av ulike slag. Kallonibuktas sandstrand befinner seg ca. 3,5 km fra Metochi, ved den lille fiskerlandsbyen Skala Kalloni. Her er det et koselig torg, tavernaer og noen hoteller. Terrenget mellom klosteret og landsbyene er flatt og egner seg godt til sykkelturner.

Metochi er ikke i daglig bruk av kirken, men det er likevel noen restriksjoner med hensyn til aktiviteter og påkledning. Det er ikke tilrådelig med antrekk tilsvarende badetøy eller lignende innenfor klostermurene. Ved besøk på hovedklosteret Limónos bør en velge klær som dekker skuldre og knær.

**Ordinært opplegg:** I dette opplegget inngår frokost, lunsj og varmt middagsmåltid, inkludert drikke (juice og vin) til måltidene. Deltakerne får sengetøy og håndklær (bortsett fra badehåndkle til stranda).

Vi anbefaler å ta med lommelykt for mørke kvelder og solhatt til bruk ved sykkelturner og ekskursjoner. I april-mai og september-oktober kan det bli noen kalde perioder, spesielt om kvelden og natten. Ta med varmt nattøy og en genser til kvelden i disse periodene. Det kan være behov for myggmiddel i noen perioder.

**Deltakerne må selv tegne vanlig reiseforsikring. Ta med Europeisk helsetrygdkort. Ved mellomlanding i Athen skal bagasjen tollklareres og sjekkes inn igjen ved ankomst fra land utenfor EU.**

Adresse til Metochi:

**Metochi Study Centre, PO Box 33, GR-81107 Kalloni, Lesvos, Greece.**

Mobil: (+30) 6932 418802, stasjonær: (+30) 22530 29449

### **Informasjon ved ankomst (gjelder for grupper)**

Ved ankomst til klosteret vil de store bussene grunnet smale veier ikke kunne kjøre helt fram til klosterporten. Kursdeltakerne må derfor være forberedt på ca. 5 minutters gange med bagasje. Hvis ankomsten finner sted etter mørkets frembrudd, vil det være en fordel å ha en liten lommelykt tilgjengelig. Ved ankomst etter kl. 20 vil gruppen serveres enkel kveldsmat ved ankomst, ellers ordinære måltider. Informasjonsmøtet finner sted enten søndag kl. 14.-14.30 eller mandag kl. 9-9.30 avhengig av ankomsttidspunkt. Sykkelutleie kan foretas i etterkant av informasjonsmøtet, i lunsjen eller etter nærmere avtale.

### **Døgnrytmen på Metochi**

08.00 – 09.00	Frokost
09.00 – 13.00	Anbefalt forelesnings- og arbeidsøkt
13.00 – 14.00	Lunsj
14.00 – 17.00	Siesta/mesiméri (hvile og arbeidsro)
17.00 – 19.00	Anbefalt forelesnings- og arbeidsøkt
19.00 – 20.00	Middag
23.00 – 07.00	Ro i klostergården v/ soveromsfløyen

### **Undervisningsutstyr i stor forelesningssalen:**

Projektor, pc, lerret, whiteboard, tavle, flippover, mikrofon og høyttalere

### **Undervisningsutstyr i liten forelesningssal:**

Projektor, pc, lerret, whiteboard, flippover og høyttaler

Det er en selvbetjent kopimaskin/printer på pc-rommet.

Det er internettilgang og eduroam stort sett overalt på Metochi.

Passord Metochi guest: Mguest 2014

Passord Metochi-Hellas: 1Hellas2014

Kontortid: 09.00 – 14.30

### **Spesialdietter**

Kjøkkenet på Metochi vil, så langt det er mulig, legge til rette for spesialdietter. Det er begrenset tilgang til glutenfritt brød lokalt, så glutenallergikere bes ta med eget brød eller knekkebrød. Glutenfrie alternativer til frokost er yoghurt og honning, tomater, oster og frukt; til lunsj salater og ost mm. Det er mulig å lage et glutenfritt middagsalternativ. Dessert til glutenallergikere vil som regel være frukt. Gi beskjed til kursleder før kursstart om behov for spesialdietter. Det er vegetaralternativer til alle måltider.

### **Badebuss**

I tillegg til mulighet for å leie sykkel, kan vi sette opp badebuss til Skala Kalloni eller Petra/Eftalou i siestaen et par ganger i uka ved behov. Pris avtales nærmere.