



Sipoon Martat 25 v.

Toimintasuunnitelma 2022

Vuoden teema kohtaaminen ja yhdenvertainen arki

10.1. YSTÄVÄNPÄIVÄKORTIT PALVELUTALOJEN ASUKKAILLE

24.1. YSTÄVÄNPÄIVÄKORTIT PALVELUTALOJEN ASUKKAILLE

~~7.2. RUOKAKURSSI MARTOILLE - PERUTTU~~

~~12.2. HYVINVOINTIA ARKEEN – LUENTO + HARJOITUS, ½ - PERUTTU~~

Liikunta- ja hyvinvointivalmentaja Jenna Liikanen. Lyhyt luento liikunnan, levon ja palautumisen merkityksestä aivojen näkökulmasta (30min). Sen lisäksi vetreyttävä aivojumppa (20min) sekä kehoa ja mieltä huoltava ja rentouttava rentoutusharjoitus (20min)

21.2. HALLITUKSEN KOKOUS

7.3. VUOSIKOKOUS + HALLITUKSEN JÄRJESTÄYTYMISKOKOUS

21.3. KÄSITYÖTEEMA- DECOUPAGE-LAKKA

Kukkaruukkujen tai tarjottimen tuunaus. Kopioidaan musta-valkoisia valokuvia ja kiinnitetään lakalla haluttuun pohjaan. Kuvien aiheet voisivat olla vaikka vanhasta Nikkilästä tai omasta albumista.

9.4. PÄÄSIÄISKORISTEITA PALVELUTALOJEN OSASTOILLE

25.4. KEVÄTKAUSI PÄÄTTYY – ILMASTOLUKUPIIRI JA / TAI OMA KÄSITYÖ
- SIMAA, MUNKKEJA

Svensson, Patrik: Ankeriaan testamentti: pojasta, isästä ja maailman arvoituksellisimmasta kalasta, 272 s., 2020

Svensson, Patrik: Ålevangeliet : berättelsen om världens mest gåtfulla fisk, 278 s., 2019

2.5. HALLITUKSEN KOKOUS



16.-22.5. MARTTAILUVIIKKO - HYÖTYKASVIT VIJELYLAATIKOSSA JA PARVEKKEELLA

KESÄ- JA/TAI ELOKUUSSA AVOIMET PUUTARHAT

vierailu 1-2 martan kotipuutarhassa

HEINÄ-ELOKUUSSA TAPULIKAHVILA SIPOON VANHALLA KIRKOLLA

3.9. HYVINVOINTIA ARKEEN - LUENTO + HARJOITUS, 2/2

Liikunta- ja hyvinvointivalmentaja Jenna Liikanen. Resilienssi-luento n.60min + syvärentoutusharjoitus (20min).

Resilienssillä tarkoitetaan henkistä kapasiteettia, jonka avulla ihminen pystyy, usein tiedostamattomasti, hyödyntämään niitä voimavaroja ja vahvuuksia, jotka ylläpitävät hänen hyvinvointiaan erilaisissa tilanteissa

5.9. HALLITUKSEN KOKOUS

13.9. MAAILMAN SUURIN MARTTAILTA - SADONKORJUUUHLAT

25.9. SYYSMARKKINAT

3.10. KÄSITYÖTEEMA

15.-16.10. HAVUJEN HAKU

22.-23.10. HAVUKRANSSIT

29.-30.10. HAVUKUKAT

5.11. HAVUTUOTTEIDEN MYYNTI HAUTAUSMAALLA

7.11. HALLITUKSEN KOKOUS

21.11. SYYSKAUSI PÄÄTTY, ERILAISET TEELAADUT

Kuinka tee tuli Suomeen, miten pussitee mullisti teemaailman ja minkälainen on suomalainen teekulttuuri.

