



Sipoon Martat 25 v.

Toimintasuunnitelma 2022

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 - 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.

27.3. KIRKKOKAHVITARJOILU VANHASSA PAPPILASSA

29.3. KOKKIKURSSI SOTE-PALVELUJEN KANSSA

9.4. PÄÄSIÄISKORISTEITA PALVELUTALOJEN OSASTOILLE

12.4. KOKKIKURSSI SOTE-PALVELUJEN KANSSA

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

26.4. KOKKIKURSSI SOTE-PALVELUJEN KANSSA

2.5. HALLITUKSEN KOKOUS

10.5. KOKKIKURSSI SOTE-PALVELUJEN KANSSA



16.-22.5. MARTTAILUVIIKKO - HYÖTYKASVIT VIILJELYLAATIKOSSA JA PARVEKKEELLA

16.5. KOTIPIHA TEEMAILTA

24.5. KOKKIKURSSI SOTE-PALVELUJEN KANSSA

7.6. KOKKIKURSSI SOTE-PALVELUJEN KANSSA

HEINÄ-ELOKUUSSA TAPULIKAHVILA SIPOON VANHALLA KIRKOLLA

6.8. RETKI LOVIISAN SEUDULLE - KAUPUNKI, KARTANO JA KASVIT

15.8. AVOIMET PUUTARHAT - VIERAILU MERVIN KOTIPUUTARHASSA

3.9. HYVINVOINTIA ARKEEN - LUENTO + HARJOITUS

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 - SADONKORJUUJUHLAT

25.9. SYYSMARKKINAT

3.10. KÄSITYÖTEEMA - RYIJÄ UUDELLA TWISTILLÄ

15.-16.10. HAVUJEN HAKU

17.10. MARTTOJEN OMA RUOKAKURSSI

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.

26.11. JOULUKATU