

Andreaskyrkans Gemenskapsdag

3.9.2022 på Solvalla
Nouxvägen 82, 02820 Esbo

VÄLKOMMEN TILL SOLVALLA

10.30 Kaffe och semla på Restaurang Villa Solvalla

11.00 Gemensam samling på Restaurang Villa Solvalla

WORKSHOPS

11.30-13.00 Paddling för tweens och teens (start från stranden). Äventyrsbana för de yngre (start från konstgräsplanen).

11.30-13.00 Två vandringsgrupper för vuxna (start från konstgräsplanen). Sällskapsspel och samvaro i Kompassen (Byggnad 1) för dem som inte vill/kan vandra.

LUNCH & KAFFE

13.00 Mat & kaffe för barnfamiljer (Restaurang Villa Solvalla)

13.30 Mat & kaffe för övriga (Restaurang Villa Solvalla)

WORKSHOPS

14.00 Fatbike & GPS-orientering för tweens och teens (start från konstgräsplanen). Bollspel för de yngre (på konstgräsplanen).

14.00 Stretching i Studio Rantala (byggnad 1). Sällskapsspel i Kompassen (byggnad 1). Hur träna på gym i Solvallas gym (byggnad 1). Samtal & bön i (byggnad 1).

AVSLUTNING

15.30 Avslutning med andakt på konstgräsplanen

15.45-17.30 Bastu & korvgrillning vid stranden

Roligt att du kommer med
på Andreaskyrkans
Gemenskapsdag!

Alla måltider serveras på
Restaurang Villa Solvalla, byg-
gnad 6! (ej korvgrillning)



I slutet av dagen finns det möjlighet att bada bastu och grilla korv. Vi har två bastun till vårt förfogande! Andreaskyrkan tar med korv (vanlig/vegetarisk) och dryck (kaffe/te/saft). Ta med egen handduk och badkläder!

Workshops för barn & unga

PADDLING

för tweens och teens med personal från Solvalla och ungdomspastor Markus Linde.

ÄVENTYRSBANA

för de yngre med personal från Solvalla.

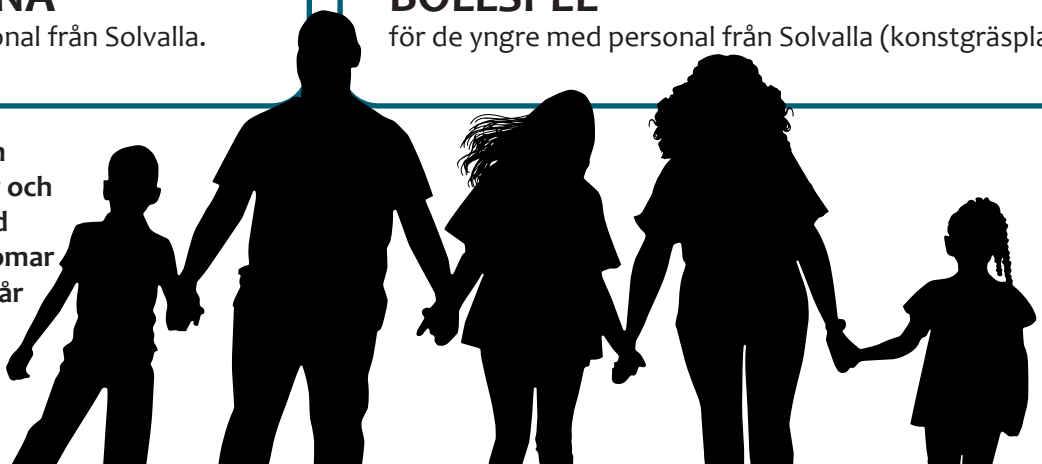
FATBIKE och GPS-ORIENTERING

för tweens och teens med personal från Solvalla och ungdomspastor Markus Linde.

BOLLSPEL

för de yngre med personal från Solvalla (konstgräsplan).

Kläder enligt väder och jumpaskor, simkläder och handduk. Ta gärna med vattenflaska! De ungdomar som har egen fatbike får gärna ta den med!



Övriga Workshops

Den som deltar i VANDRING kan välja mellan två olika alternativ (A eller B) och vi hoppas att grupperna blir ungefär lika stora.

A. VANDRING med BELLA: "I LUGN o RO"

Vandringen är ca 3 km och vi följer vandringsleden och tar paus vid en vacker utsiktsplats. Där finns det tid att njuta av naturens skönhet på egen hand eller tillsammans med någon annan.

B. VANDRING med KJELL: "SKATTER I SKOGEN"

Vandringen är ca 3,5 km och vi letar skatter och ser på spektakulära klippformationer. Vandringen ger också konkreta tips, om vad man kan få via geocaching.

För båda vandringarna gäller:

1) **Bekväma skor/kängor.** Terrängen utanför vandringsleden där man också kan röra sig består av både hala klippor och knotiga trädrötter. 2) **Vattenflaska.** Det är bra att dricka innan man blir törstig. 3) **Vandringen sker på eget ansvar.**

HUR TRÄNA PÅ GYM

med JERMU Vi lär ut grundrörelserna i styrkelyft. Det här är de rörelserna som utgör grunden för det mesta i styrketräning och underlättar för alla som vill träna på gym.

SÄLLSKAPSSPEL med MARKUS

Vi spelar tillsammans bl.a Rummikub och Alfapet, spel där ung som gammal kan vara med. Spelen rekommenderas för barn över 8 år och det finns ingen övre åldersgräns.

STRETCHING med TUIJA

Vi gör långa töjningar (1-3 minuter) som hjälper musklerna att slappna av och som också stimulerar rörligheten i leder. **Det kan bli svalt på golvnivå så kom ihåg att ta med dig varma och bekväma kläder (gärna också yllesockor!).** Jumppamattor och filtar finns på platsen.

SAMTAL OCH BÖN med HEIDI & STEFAN

Vi delar in oss i mindre grupper och ber för aktuella böneämnen, församlingen och personligt. **Ta gärna med dig din Bibel!**

Anmälan senast 28.8!

Anmäl dig och din familj senast 28.8.2022 genom att mejla oss på info@andreaskyrkan.fi. Meddela vilka två (2) workshops var och en helst vill delta i. Meddela även eventuella dieter samt barnens ålder.

Andreaskyrkan vill göra det möjligt för alla att delta i Gemenskapsdagen, och därför upptar vi ingen fast avgift per deltagare. Du som har möjlighet att betala för mat och program får gärna betala in på konto FI53 4055 1110 0097 88 eller via MobilePay med koden 71786, märk med "Gemenskapsdagen". Vi tackar!

FRÅGOR?

Markus Österlund
tfn 040 836 76 86
Markus Linde
tfn 040 127 20 17