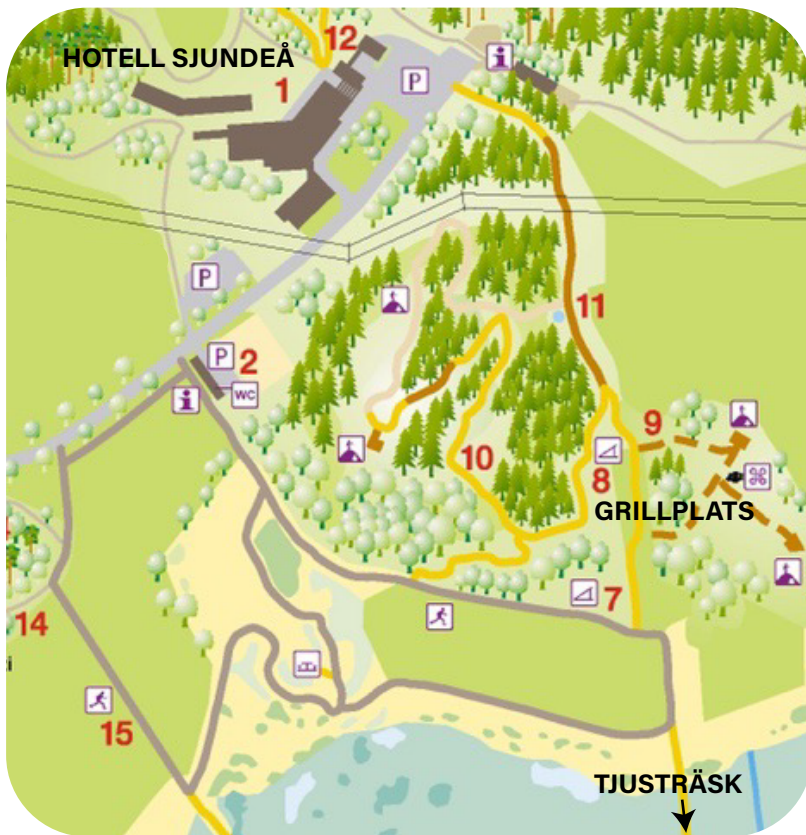


Andreaskyrkans Gemenskapsdag

2.9.2023 vid Hotell Sjundeå
Lepopirttivägen 80, 02570 Sjundeå



Välkommen med på Andreaskyrkans Gemenskapsdag!



START FRÅN KYRKAN 9.30

9.30 Avfärd från Andreaskyrkan för dem som behöver skjuts. Meddela om ev. behov i samband med anmälningen!

VÄLKOMMEN TILL SJUNDEÅ 10.30

10.30 Kaffe med salt tilltugg

11.00 Gemensam samling och välkommen

WORKSHOPS 11.30-13

Barn och unga: Plask i simhall (barn 0-4 år) | Äventyrsbanan 'Amazing race' (barn 4-8 år) | Paddling längs Sjundeå å (tweens/teens 9-18 år) **Vuxna:** Vattenjumpa | Vandring med Kjell | Grunderna i gymträning med Jermu | Nålebinding med Sujit.

LUNCH & KAFFE 13-14.00

13.00-14 Mat & kaffe på Hotell Sjundeå Vi serveras den lokala delikatessen Sjundby glass till efterrätt! Barnfamiljer får gå först till maten.

WORKSHOPS 14-15.30

Barn och unga: Lek i bollhall (barn 0-4 år) | Skojiga bollspel (barn 4-8 år) | Äventyrsbanan 'Amazing race' (tweens/teens 9-18 år) **Vuxna:** Promenad med guidad rundtur på Svidja slott | Stretching med Tuija

AVSLUTNING 16.00

16.00 Avslutning med andakt (vid dåligt väder i bollhallen)

16.15-17.30 Korvgrillning Platsen är tillgänglig med rullstol och det finns 30-40 sittplatser under tak.

Workshops för barn & unga

BARN 0-4 år + förälder

Förmiddag: Plask i simhallen med och på föräldrarnas eget ansvar.

Eftermiddag: Lek med leksaker i bollhallen samt möjlighet till samtal med andra föräldrar. Ledare: Ann-Louise Gauffin

BARN 4-8 år

Förmiddag: Äventyrsbanan Amazing Race. Vi utför roliga och utmanande uppgifter tillsammans i smågrupper. Ledare: SE-Action

Eftermiddag: Vi hittar på allt möjligt roligt man kan göra med bollar i bollhallen. Ledare: Jonatan Gauffin

TWEENS/TEENS 9-18 år

Förmiddag: Paddling längs Sjundeå å. Vi samlas vid hotellets huvudingång. Efter teknikenomgång paddlar gruppen tillsammans från Tjusträsk en bit upp längs med ån för att sedan återvända. Dubbelkanot för mindre barn. OBS! Tag med ombyteskläder! Ledare: SE-Action

Eftermiddag: Äventyrsbanan Amazing Race. Vi utför roliga och utmanande uppgifter tillsammans i smågrupper. Ledare: SE-Action

Övriga Workshops

☐ Förmiddag
11.30-13

☐ Eftermiddag
14-15.30

VANDRING MED KJELL

Vi vandrar längs en vandringsled. Tag med bekväma skor/kängor samt vattenflaska! Det är bra att dricka innan man blir törstig! Vandrigen sker på eget ansvar. Ledare: Kjell Johansson-Ahlbäck

GRUNDERNA I GYM-TRÄNING MED JERMU

Vi lär ut grundrörelserna i styrkelyft. Rörelserna utgör grunden för det mesta i styrketräning och underlättar för alla som vill träna på gym. Tag med träningskläder och vattenflaska! Inneskor kan vara bra att ha men det går också att träna utan. Ledare: Jermu Myllyharju

VATTENJUMPA

Ledd vattengymnastik i övre bassängen. Simhallen finns i hotellets utrymmen. Tag med simkläder! Ledare: SE-Action

NÅLBINDNING MED SUJIT

Nålbindning är en gammal teknik, i Finland har man t.o.m. hittat nålbindningsfragment från vikingatiden. För nålbindning behövs en platt nål, ca 10 cm lång, gjord av ben, trä eller metall, samt garnstumpar som skarvas vartefter. Inga förhandskunskaper behövs och allt material finns på plats. Ledare: Sujit Wings

PROMENAD + GUIDAD RUNDTUR PÅ SVIDJA SLOTT

Samling framför hotellets huvudingång. **Hela turen med promenad och guidning tar ca 2 h.** Meddela i anmälningen ifall du inte kan gå och behöver skjuts till och från slottet! Ledare: SE-Action

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. Endast för vuxna. Ledare: Tuija Österman

OBS! Kläder enligt väder och jumppaskor, simkläder och handduk enligt behov. Ta gärna med vattenflaska!

Anmälan senast 24.8!

Anmäl dig och din familj senast 24.8.2022 genom att mejla oss på info@andreaskyrkan.fi. Meddela vilka två (2) workshops var och en helst vill delta i, samt eventuella dieter och barnens ålder. Meddela också om du behöver skjuts till och från Sjundea eller Svidja slott.

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 aktiviteter får gärna betala in ditt bidrag på konto FI53 4055 1110 0097 88 eller via MobilePay med koden 71786, märk med "Gemenskapsdagen". Rekommenderat pris för vuxna är 50 euro/person. Vi tackar!

FRÅGOR?

Markus Österlund
tfn 040 836 76 86
Markus Linde
tfn 040 127 20 17
Ann-Louise Gauffin
tfn 050 574 39 23