

## Virikesuunnitelma – Kevät 2024

### **Viikoittain tapahtuvaa:**

Maanantaisin: Lautapelit pienryhmissä/ kädentaidot

Tiistaisin: Aistiteltassa rentoutuminen + Jumppatuokio/ rentoutushetki/  
elokuvan katsominen

Keskiviikkoisin: Lehtien lukutuokio, Karaokeilta

Torstaisin: Musiikkituokio/ rentoutushetki

Perjantaisin: Lehtien lukutuokio, Levyraati/ Bingo-perjantai

Lauantaisin: Lauantai-illan karaoke ja luonto-ohjelma

Sunnuntaisin: Asukaspalaveri ja tuolijumppa, jumalanpalvelus kirkossa/ radiosta/ tv:stä

Ulkoilukalenterin mukaiset lenkit: Jokaista asukastamme kannustetaan kävely- tai pyörätuolilenkille 2-3 krt/vko. Lisäksi ulkoilua kotimme pihalla päivittäin.

Aistiteltassa rentoutuminen: Halukkaat asukkaat saavat rentoutua uudessa aistiteltassa päivän aikana, joko yksin tai hoitajan kanssa.

### **Kuukausittain tapahtuvaa:**

-Kirjastokäynnit 1-2 x kuukaudessa

-Leivonta n. 1krt/kk

-Seurakunnan hartaudet 1 krt kuukaudessa

-Rauno Huotarin musatuokio 2 krt kuukaudessa

-Jumalanpalvelukset (kirkossa/ tv:stä/ radiosta)

-Jalkahoitaja 2 kuukauden välein, hieroja 2 kk välein, parturi 2 kk välein

-Elokuvateatterissa käynti pienryhmissä 1krt/kk (Elokuvateatteri Star)



## Maaliskuu

- 1.3. Kirjastokäynti
- 3.3. Messu Limingan kirkossa
- 3.3. Maailman villin luonnon päivä (World Wildlife Day) –  
Luontoaiheinen elokuvatuokio
- 4.3. Lautapeli-ilta
- 4.3. Limingantullin SPR Kontissa vierailu
- 5.3. Virtuaalinen metsäkävely -videon katsominen  
(<https://www.tuntuu.fi/rentoutuminen-luonto-uni.html>)
- 7.3. Keilaus Kempeleen Boulis
- 8.3. Naistenpäivä: talon naisten hemmottelua ravintolaruoan parissa
- 9.3. Ravintolareissu tai kahvilassa käynti pienryhmässä
- 10.3. Makkaranpaistoretki Rantakylään
- 11.3. Lautapeli-ilta
- 11.3. Hieroja Marjo Lehtola tulee Niittykariin klo 9 alkaen
- 15.3. Seurakunnan hartaus Niittykarissa
- 15.3. Kirjastokäynti
- 18.3. Rairuohon istutus
- 19.3. Luontodokumentti – luonnon ääniä, eläimiä ja maisemia
- 20.3. Pajunkissakävely – käydään kävelyllä keräämässä pajunoksia
- 21.3. Pajunkissojen koristelua
- 23.3. Ravintolareissu tai kahvilassa käynti pienryhmässä
- 24.3. Palmusunnuntai - Palmusunnuntain messu Limingan kirkossa
- 25.3. Askartelumunien maalaus
- 25.3. Kansainvälinen vohvelipäivä – syödään tietysti vohveleita 😊
- 29.3. Pitkäperjantai - jumalanpalvelus televisiosta/ radiosta, juhla-ateria
- 30.3. Lankalauantai
- 31.3. Pääsiäissunnuntai - Pääsiäispäivän messu Limingan kirkossa



## Huhtikuu

1.4. Aprillipäivä

5.4. Kirjastokäynti Tyrnävän vanhassa Myllykirjastossa

6.4. Ravintolareissu tai kahvilassa käynti pienryhmässä

8.4. Lautapeli-ilta

11.4. Vanillakirppiksellä käynti

12.4. Seurakunnan hartaus Niittykarissa

13.4. Retki Liminganlahden luontokeskukselle

14.4. Messu Limingan kirkossa

15.4. Väritystehtävät

19.4. Kirjastokäynti

20.4. Ravintolareissu tai kahvilassa käynti pienryhmässä

22.4. Lautapeli-ilta

25.4. Vierailu Turkan ratsurinteellä - ponien ja hevosten hoitamista, taluttamista, ponikärryjelua sekä nokipannukahvit

27.4. Kansallinen Veteraanipäivä – kuunnellaan isänmaallista musiikkia

28.4. Sanajumalanpalvelus Limingan kirkossa

28.4. Vappukoristelut

29.4. Äitienpäivälahjan askartelu (osa 1)

30.4. Vappujuhlat – munkkia ja simaa!



## Toukokuu

- 1.5. Vappupäivä – grillijuhlat
- 3.5. Kirjastokäynti
- 4.5. Ravintolareissu tai kahvilassa käynti pienryhmässä
- 6.5. Äitienpäivälahjan askartelu (osa 2)
- 7.5. Rentoutus keväisessä metsässä – videon katsominen  
(<https://www.luontosivusto.fi/kevat/harjoitus-rentoutuminen/>)
- 9.5. Helatorstain juhla-ateria, Messu Limingan kirkossa
- 11.5. Retki puupuisto Arboretumiin
- 12.5. Äitienpäivä – kakkukahvit ja haudoilla käynti
- 13.5. Lautapeli-ilta
- 16.5. Köykkyrin lasten luontopolku
- 17.5. Seurakunnan hartaus Niittykarissa
- 17.5. Kirjastokäynti
- 18.5. Ravintolareissu tai kahvilassa käynti pienryhmässä
- 19.5. Helluntai – juhla-ateria
- 20.5. Vesivärimaalausta
- 21.5. Luontodokumentti – luonnon ääniä, eläimiä ja maisemia
- 25.5. Retki Ainolanpuistoon
- 26.5. Sanajumalanpalvelus Limingan kirkossa
- 27.5. Orvokkien istutus



- Toukokuun viimeisellä viikolla kokopäivän retki Rovaniemelle Tallitontun pihalle ja Joulupukin pajakylään