

## Förbundens friluftsdag Workshops

### Förmiddag

#### Rörlighet för hela kroppen

En lagom rörlig workshop för dig som vill töja ut dina muskler och känna välmående i hela kroppen. Under workshopen töjer vi på våra stela kontorsmuskler och får en bättre rörlighet i axlar, höft, ben och vrist. Vi töjer länge samma muskler för att även töja på muskelhinnorna, senfästen och inte bara ytliga muskler. Vi förbättrar mobiliteten och stretchingen. Klä dig i mjuka kläder och ta även med varmare plagg för avslappning. Möjlighet till dusch och ombyte efteråt.

Workshopens längd: 1,5 h

Arrangör: Finlands Svenska Idrott, Eva-Lotta Backman

#### Kortkurs i praktiskt självförsvar

Vet du hur du kan skydda dig i en hotfull situation, eller hur du kan ta dig loss om någon håller i dig? Har du tränat kampsport eller självförsvar tidigare och vill ha en liten uppfräschare? Eller har du noll intresse för någon form av idrott, men vill röra på dig en stund i egen takt? Kom med!

Deltagande i passet kan göras på väldigt olika intensitetsnivå, var och en väljer själv hur mycket man vill lägga på kol. Ta med mjuka och rörliga kläder. Det går bra att delta också om man har någon funktionsnedsättning, och man behöver inte göra sådana övningar som känns obekväma! Möjlighet till dusch och ombyte efteråt.

Workshopens längd: 1,5 h

Arrangör: Norr om stan, Katja Salojärvi

#### Välmående på arbetsplatsen

Workshopen erbjuder konkreta tips på hur man skapar välmående på arbetsplatser. Genom gemensamma övningar och diskussion funderar vi på vilka faktorer som påverkar och skapar välfungerande och hälsosamma arbetsplatser.

Workshopens längd: 1,5 h

Arrangör: Psykosociala förbundet, Nonni Mäkikärki

#### Functional Training

Kom med på en mångsidig och effektiv träningstimme, där man utövar hela kroppen med hjälp av varierande rörelser och redskap. Klä dig i bekväma träningskläder. Möjlighet till dusch och ombyte efteråt.

Workshop: 1,5 h

Arrangör: Folkhälsan

## Eftermiddag

### Dans i folkliga toner

En workshop där vi får svetten fram av att dansa bland annat motionsformen FolkJam, enkla folkdanser och pardanser. Klä dig i bekväma träningskläder och inneskor. En vattenflaska kan vara bra att ha. Inga förkunskaper behövs.

Workshop: 1,5 h

Arrangör: Finlands Svenska Folkdansring r.f., Heidi Palmu

### Upplev naturen med alla sinnen

Under workshopen prövar vi på hur man på olika sätt kan uppleva naturen med alla sina sinnen. Vi väver också in välmående, avslappning och gruppanda i workshopens övningar. Vi rör oss i lugn takt i naturen, men kommer också stundvis att stå/sitta/vara stilla, så klä dig tillräckligt varmt, och om du har ett sittunderlag så kan du gärna ta med dig det.

Workshopens längd: 1,5 h

Arrangör: Finlands Svenska Scouter

### Vardagens små ting

Under workshopen Vardagens små ting diskuterar vi fysisk och psykisk kompetens, förmåga att hantera stress, tillämpad avslappning och hållningens betydelse.

Workshop: 1,5 h

Arrangör: Folkhälsan

### Hantverk

Låt kreativiteten flöda och främja ditt välmående genom att få skapa med händerna. Under workshopen gör vi tre olika saker – dekormålning, decoupage och täljning. Temat är "Tillsammans" med tanken att inspirera till att njuta av vinter, fastlagsfirande och vändagen i familjens eller goda vänners lag. Duka och dekorera med dessa tre små saker, antingen utomhus eller inomhus.

Workshop: 1,5 h

Arrangör: Nylands hantverk