



Förbundsarenan

Förbundsarenans friluftsdag - workshops

Avslappning med klangbad

Behöver du återhämta dig från en hektisk vardag och låta hjärnan vila? Hitta sinnesro och slappna av till tonerna av meditativa klanger. Genom en session av djupavslappning varvar vi ner och hittar fokus i både kropp och själ.

Arrangör: Folkhälsan

Functional Training

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

Arrangör: Folkhälsan

Kemikaliesmarth vardag

Välkommen på workshop om hur du kan minska på skadliga ämnen i vardagen. Följande teman tas upp: köket, maten, städning, textil, inredning och leksaker. Du får exempelvis tips om ekostädning och om hållbara val till garderoben, samt info kring produkter i hemmet som kan innehålla hormonstörande- och allergiframkallande ämnen. Fokus ligger på konkreta tips och goda val i vardagen!

Arrangör: Finlands Svenska Marthaförbund, Cecilia Nyman

Trailrun

Kom med på en workshop som både innefattar motion och att njuta av naturen. Vi spring på stigar i Noux vackra skogar. Längden och farten enligt önskemål. Vi pausar för att beundra vackra vyer samt göra teknik- och styrketräning. Kom med och njut av naturen samtidigt som du tränar din koordinationsförmåga och kondition. Se till att du har bra springskor och lämpliga träningskläder. Möjlighet till dusch och ombyte efteråt.

Arrangör: Folkhälsan

Rogaine

Rogaine är en lagtävling i 2–5 personers blandade lag. Lagen lottas ut bland dem, som deltar i workshopen och allas resurser behövs under äventyret. Även om det är frågan om en tävling, behöver man inte löpa utan man kan njuta av naturen genom att vandra fram.

Tävlingen går ut på att hitta kontroller i naturen nära Solvalla idrottsinstitut. Kontrollerna har olika poängsättning. Dessutom har varje kontroll en uppgift/gåta man skall lösa och som också poängsätts skilt. Tävlingen börjar med att laget planerar sin egen bana som ger dem flest poäng. Sedan har man 60 minuter på sig att vandra eller spinga runt i naturen, blir man sen får man minuspoäng per minut. Nödvändigtvis vinner inte det snabbaste laget utan kanske det smartaste.

Kontrollerna får man pricka av i fri ordning. Målet är ändå att få så många poäng som möjligt från de utplacerade kontrollerna i naturen. Till hjälp får orienterande får deltagarna en karta.

Arrangör: Finlands Svenska Idrott, Eva-Lotta Backman

Upptäcktsfärd i naturen och i dina sinnen

Kom med och upplev och upptäck naturen i scoutig anda. Under den här workshopen ser vi både omkring oss och blickar inåt mot oss själva. Du som deltagare får både röra på kroppen och på dina sinnen. Välkommen med att njuta av naturen på olika sätt med oss!

Arrangör: Finlands Svenska Scouter

Upptäck makramé

Knutar, knopar, band och fransar – vad tänker du på när du hör ordet makramé? Makramé kan användas till mycket, till exempel amplar, korgar, band, smycken och väggprydnader. Kom med och lär dig basknutar och gör ditt eget lilla makraméarbete.

Arrangör: Nylands hantverk