

Folkhälsan, Kvarkens naturskola och
Finlands Svenska Idrott ordnar i samarbete



**FRILUFTS-
LÖRDAG**

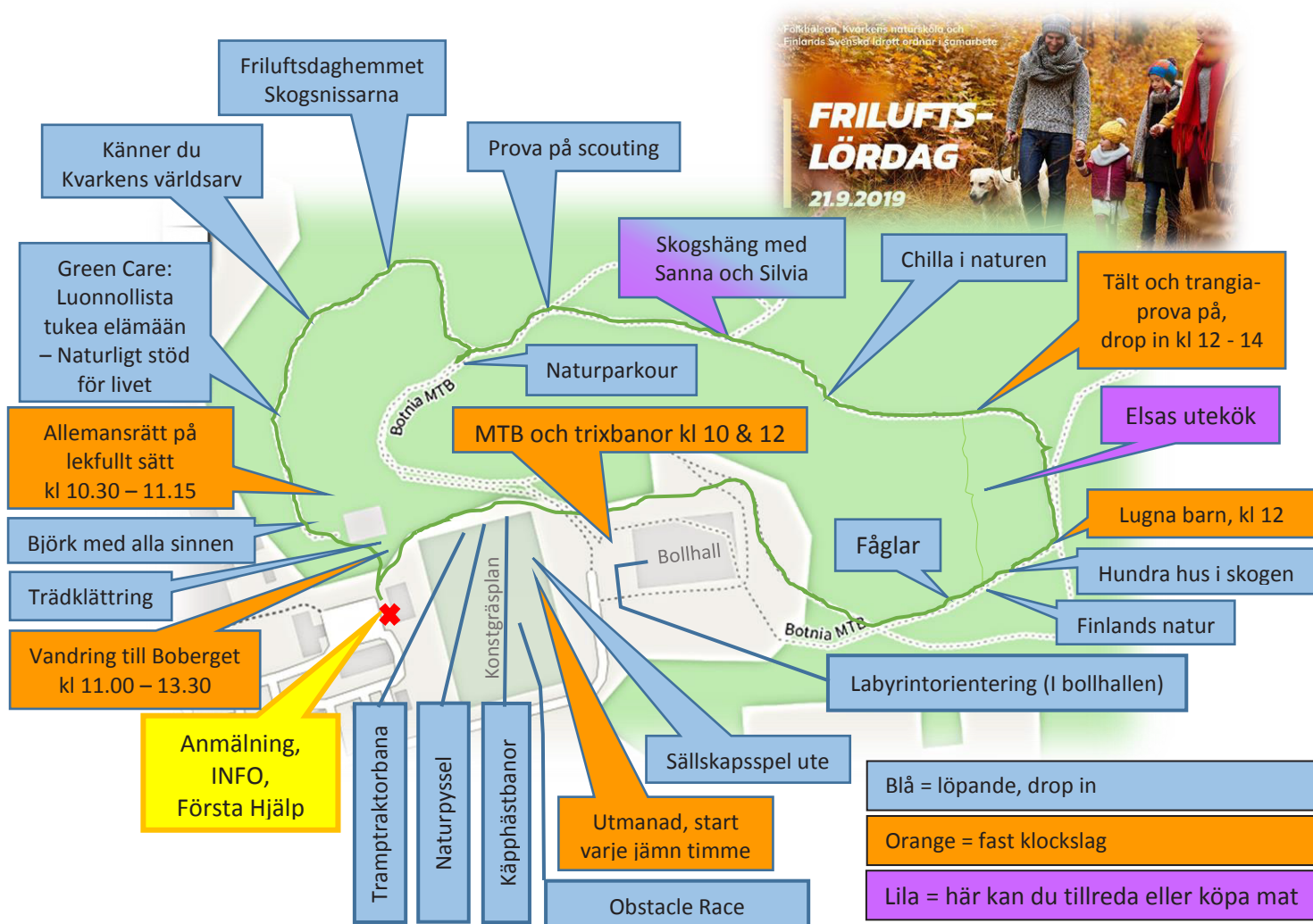
PROGRAM 21.9.2019

VÄLKOMMEN TILL FRILUFTSLÖRDAG 2019

Kort praktisk information

- Börja med att anmäla alla deltagare vid infon, uppe vid de gula husen. Här får du också en karta.
- Barn är varmt välkomna, men deltar på medföljande vuxnas ansvar.
- Programpunkter och verkstäder finns spridda längs hela den korta spånbanan kring Norrvalla (totalt ca 800 meter) kl. 10-14.
- Ta med dig småpengar. Du kan köpa mat vid vindskyddet (markerat på kartan). Ett par verkstäder har också en liten materialkostnad.
- Lägg märke till att några verkstäder bara ordnas en viss tid.
- Toaletter och första hjälp finns vid infon.
- Vill du värma dig efter friluftslivet är du välkommen till simhallen under dagen!

Vi hoppas ni skall få en fin dag ute i vår sköna natur.



TIDSBUNDNA VERKSTÄDER

ALLEMANSRÄTT PÅ LEKFULLT SÄTT

Start kl. 10:00. Tack vare allemansrätten kan vem som helst röra sig i skogen, oberoende av vem som äger marken. "Inte störa - Inte förstöra" är huvudregeln i allemansrätten. Men vad innebär det egentligen? Välkommen med på workshop!

Arrangör: Folkhälsans Förbund

VANDRING TILL BOBERGET

Start kl. 11:00 från spånbanans början, bredvid infon. Tillbaka är ni kl. 13:30.

Arrangör: Folkhälsans förbund

SÄLLSKAPSSPEL UTE

Start kl. 10:00, 11:00, 12:00 och 13:00. De traditionella sällskapsspele kan också spelas utomhus. Alla kan delta när vi spelar Memory och Kimble.

Arrangör: NaturKraft, Folkhälsan

MTB OCH TRIXBANOR

Start kl. 10:00 och 12:00 från bredvid Adidashallen. Nyfiken på terrängcykling? Här kan du prova på, på egen nivå. Ta med egen cykel och hjälm!

Arrangör: CK Triton

LUGNA BARN

Start kl. 12:00. En lugn form av gymnastik, som stärker barns kroppsmedvetenhet, rörlighet och kropps kontroll. Övningar hjälper barn att slappna av och känna sig trygga. Vi jobbar också med olika andningsövningar. Du kan delta i workshoppen tillsammans med ditt barn. Det finns liggunderlag att låna.

Arrangör: Finlands Svenska Idrott

TÄLT OCH TRANGIA - PROVA PÅ

Drop in endast mellan kl. 12-14! Tält, friluftskök och tändstål - Hur använder man det? Vi testar på hur tält och trangia fungerar. Dessutom provar vi på hur man tänder eld med tändstål. Aktiviteten passar även för barnfamiljer eftersom vi leker och övar praktiskt på de olika momenten.

Arrangör: Folkhälsans förbund

DROP-IN VERKSTÄDER

HUNDRA HUS I HÖSTSKOGEN

Byggare? Se hit! Här bygger vi hus till skogens små och stora invånare. Genom att utföra några uppdrag vinner du en biljett in i kojskogen. Sedan får fantasin flöda fritt!

Arrangör: Kvarkens naturskola

FÅGLARI

Här får du lära dig mer om dem och prova olika kikare. Vilka fåglar kan du hitta i den här skogen? Inga förkunskaper krävs.

Arrangör: Oravaisnejdens naturvetarklubb r.f.

NATURPARKOUR

Att hoppa över stock och sten eller göra en volt i skogsgläntan utvecklar barnens grovmotorik. Grunderna i naturparkour är inte konstigare än att hoppa från en sten eller stubbe. Parkour handlar om att förflytta sig från punkt A till punkt B på ett så snabbt, smidigt och effektivt sätt som möjligt. Grundfilosofin inom parkour är att se varje hinder som en möjlighet till utveckling.

Arrangör: Finlands Svenska Idrott

LABYRINTORIENTERING

Labyrintorientering är ett roligt sätt för barn att lära sig läsa karta, lära sig navigera och samtidigt röra på sig. En aktivitet för både stora och små.

Arrangör: Finlands Svenska Orienteringsförbund & Idrottsledarstuderande vid Norrvalla

SKOGSHÄNG MED SANNA OCH SILVIA

Alla blir hungriga på vandring! Vi tillreder mat på Trangia och på Muurikka. De som inte deltar i workshoppen kan stanna till och inspireras och ta del av recepten. Dessutom lovas tips till din matsäck! Laktosfritt och glutenfritt.

Arrangör: Folkhälsans förbund



CHILLA I NATUREN

När det blir för mycket aktivitet kan det vara skönt att krypa upp i en hängmatta eller lägga sig ner och vila en stund i mossan. Vill man kan man lyssna på en avslappningsövning eller bara lyssna på fågelsången och vindens sus. Har man lust kan också göra sin egen natur-CD.

Arrangör: Folkhälsans förbund

UTMANAD

Här rör vi oss mellan träd och över stenar längs en markerad rutt medan vi letar de bilder vi har på spelbrickan.

Arrangör: Naturkraft, Folkhälsans förbund

TRÄDKLÄTTRING

Pröva på stamklättring tillsammans med de erfarna vildmarksguiderna från NatVenture. Det kostar 2 € - men du blir också belönad om du lyckas ta dig upp! Du hittar mer info om företaget t.ex. på instagram @natventure.fi

Arrangör: NatVenture

FINLANDS NATUR

Bekanta dig med tidningen Finlands natur.

PROVA PÅ SCOUTING

Stig på i scouternas värld. Här får du bekanta dig med vildmarksfärdigheter av varierande slag. Arr: Våra stupväktare. Känner du Kvarkens skärgård? Här får du testa din kunskap och veta mer om vad som är på gång i världsarvet Kvarkens skärgård!

Arrangör: Lystra/Kvarkens världsarv

TRAMPTRAKTORBANA OCH KÄPPHÄSTBANA

Här kan du testa dina färdigheter med tramptraktor och kähäst. Dessutom finns naturpyssel och naturkunskap i olika former.

Arrangör: Vårånejdens 4H

BJÖRK - MED ALLA SINNEN

Upplev naturen med alla sinnen och lär dig mer om att ta tillvara olika råvaror.

Arrangör: Marthaförbundet

LUONA - LUONNOLLISTA TUKEA ELÄMÄÄN - NATURLIGT STÖD FÖR LIVET

Här kan du bekanta dig med projekt som utvecklar Green Care -tjänstemodeller som baserar sig på naturens effekter på välbefinnande. Du kan även prova enkla sinnesövningar.

Arrangör: Vasa universitet

FRILUFTSDAGHEMMET SKOGSNISSARNA

Skogsnissarna i Jakobstad är en daghemsavdelning vars verksamhet finns ute i naturen, året runt. Här får du träffa daghemmets personal och ta del av deras modell.

Arrangör: Friluftsdaghemmet Skogsnissarna

MINIHINDERBANA

OCR växer sig allt större och är populärt bland både familjens äldsta och yngsta! Med oss har ni chansen att pröva på en mångsidig hinderbana för hela familjen.

Arrangör: Idrottsledarstuderande vid Norrvalla.