

MERA RÖRELSE till alla - överallt

FÖRMIDDAG

08:30-12:30

Morgonfika

Starta din dag med vårt seminarium "Mera rörelse - för alla, överallt" i auditorium Silveria, Vasa! Njut av en god kopp kaffe eller te och ett saltigt tilltugg medan du knyter värdefulla kontakter. Boosta din morgon med inspirerande samtal och nätverkande innan föreläsningarna börjar. Välkommen!

Välkomstord + motionsrekommendationer

Vi, de tre regionala idrotts- och motionsorganisationerna, hälsar er varmt välkomna till vårt seminarium. Under denna session kommer vi att ge en kort presentation av våra organisationer och de tjänster vi erbjuder. Vi kommer även att presentera de nationella motionsrekommendationerna för att främja en aktiv och hälsosam livsstil.

LiikU, KepLi och PLU

Från data till praktiken

Genom att utnyttja Bedömningen av nuläget får vi viktig data. Vilka steg bör vi ta efter utvärderingen för att utveckla en aktivare verksamhetskultur?

Laura Pirhonen & Merita Bruun

Skolan i rörelse och Småbarnspedagogiken i rörelse

Alla skall få delta - Hur skapar vi tillgänglig verksamhet?

För att personer med en funktionsnedsättning/sjukdom skulle kunna delta och vara delaktiga i verksamheten så behöver vi ibland göra små anpassningar, ta i hänsyntillgängligheten samt fundera på språket vi använder.

Lotta Nylund,

Finlands Svenska Idrott

Utomhuspedagogik och rörelse

Kan utomhuspedagogik vara ett sätt att öka fysisk aktivitet och minska stillasittande bland barn i dagis- och skolåldern? Vad säger forskning? Under föreläsningen presenteras bl.a. färsk resultat från Folkhälsans LärMiljö-studie: rörelse, utomhuslärande och välmående i skolan som genomfördes i svenskspråkiga grundskolor under åren 2021-2023 och därtill introduceras praktiska tips på hur man kan öka rörelse i samband med utomhusvistelse.

Nanna Wackström

Doktorand i befolkninghälsa, Magister i hälsovetenskaper, Projektkoordinator, Folkhälsans forskningscentrum

Lunch (på egen bekostnad)

Njut av en välsmakande lunch på Restaurang Silveria, ett utbildningskök, under seminariet! Välj mellan olika lunchalternativ och ät på plats. Anmäl ditt intresse mellan 08:30-09:15 för att säkerställa din plats och gör din lunchpaus till en smakupplevelse.



MERA RÖRELSE till alla - överallt

**EFTERMIDDAG
12:30-16:00**

Målgruppsinriktade workshoppar

Upptäck våra tre interaktiva workshops anpassade för målgrupperna Småbarnspedagogiken i rörelse och Skolan i rörelse.

Läs mer om varje workshop på följande sida. Vänligen observera att vissa workshops hålls inomhus och andra utomhus. Var redo för alla väderförhållanden!



Småbarnspedagogiken i rörelse:

- Skogsfest med Razze Räv
- Öka motionsmängder med lekar och spel
- Jag kan! Rörelseglädje och stark självkänsla



Skolan i rörelse:

- Dans för Hälsa - en metod för att stärka ungas psykiska hälsa
- Tankedimma? - Vamos på Rast!
- Skogssinne

Chilla med Folkhälsan -avslappningsövningar för barn under dagis-/skoldagen.

Folkhälsans material, Chilla för barn, är ett praktiskt avslappningsmaterial, som hjälper barn att varva ner. Vi provar olika övningar och diskuterar fördelarna med korta återhämtningspauser under dagis-/skoldagen.

Anna-Lena Blusi

Sakkunnig i fysisk aktivitet, återhämtning och hälsa.

Seminariets avslutning

Vår gemensamma avslutning är här! Vi samlas en sista gång för att samla feedback och tacka er alla för deltagandet. Det är ett tillfälle att reflektera över dagens insikter och avsluta seminariet tillsammans.

LiikU, KepLi och PLU



MERA RÖRELSE

till alla - överallt

Workshops Beskrivningar: Skolan

Dans för Hälsa- en metod för att stärka ungas psykiska hälsa

Du får höra om den forskningsbaserade och beprövade metoden och hur man med kravlös dans kan stärka ungas psykiska hälsa. Det blir även dans så att också du får uppleva rörelseglädje och gemenskap.

Petra Turja

Sakkunnig i Hälsofrämjande, Fysioterapeut

Tankedimma? - Vamos på Rast!

Idéer för aktiverande pauser och rastaktiviteter. Kom och få smakbitar från två olika utbildningar och evenemang som arrangeras av regionala motion och idrottsorganisationer.

Johanna Saarinen

Sakkunnig, barns och ungdomars motion, LiikU

Skogssinne

I den här workshopen får du ta del av den hälsofrämjande inverkan som både skogen och medveten närvaro samt reflektioner ensam och i grupp för med sig. Med dig från denna workshop får du nya insikter och fördjupade perspektiv om dig själv, ditt eget tänkande eller dina känslor. En del övningar hjälper dig att stanna upp och uppleva den omgivande naturen med alla sinnen, medan andra utmanar dig lite mer.

Tessa Turtonen

PeM, naturskollärare, Metsämieli-ledare, Natur och Miljö rf.

