

NERA RÖRELSE

-seminarium i Tammerfors, 7.10.2025

FÖRMIDDAG

08:30-11:30

Trampoline Park Wild

08:30 Morgonfika

Starta din dag med vårt seminarium "Mera rörelse" i Trampoline Park Wild, som ligger i Kauppi Sport Center i Tammerfors! 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.

09:15 Välkomstord

Vi, de fyra regionala idrotts- och motionsorganisationerna, hälsar er varmt välkomna till vårt seminarium.

Framför oss ligger en förmiddag fylld av inspiration, rörelse och givande samtal.

Snart får du höra mer om vad som väntar – kul att du är här!

LiikU, KepLi, PLU & LiikU

09:25 Motivationsord

Med ett starkt engagemang för barns och ungas välmående och rörelse, delar Sandra med sig av sina tankar kring motivation, hälsa och fysisk aktivitet. Hon vill också lyfta fram sin stora uppskattning för alla som dagligen arbetar för barn och ungas bästa. Hennes ord ger energi och inspiration som lyfter både hjärta och kropp inför dagens program. Missa inte denna peppande och värmande start!

Sandra Bergqvist

09:40 Glädje, styrka och rörelse - så främjar vi barns välmående

Föreläsningen lyfter hur positiv pedagogik och fokus på barns karaktärsstyrkor kan användas för att skapa meningsfulla aktiviteter som stärker både självkänsla och samhörighet.

Axel de la Chapelle

Klasslärare, Utbildare inom positiv pedagogik

10:35 Miljöer för fysisk aktivitet & naturkontakt

Hur kan man främja fysisk aktivitet på daghems- och skolgårdar med naturenliga lösningar?

2,5 miljoner € delas ut för stärkande av förutsättningarna för fysisk aktivitet i daghem och skolor genom att anlägga mer naturliga lekmiljöer på gårdarna.

Principerna kan även tillämpas på andra stadiet – naturliga miljöer kan främja både rörelse och återhämtning också i gymnasier och yrkesläroanstalter.

Kristian Åbacka

Enhetschef för kulturväsendet

11:20 Information om eftermiddag

LiikU, KepLi, PLU & LiikU

11:30-12:30 Lunch (på egen bekostnad)

Njut av en god lunch på restaurang Kauppi Sport Center under seminariet! Köp din lunchkupong redan på morgonen – det gör lunchpausen smidigare och ger dig mer tid att njuta, nätverka och ladda energi.

AMERA RÖRELSE

-seminarium i Tammerfors, 7.10.2025



**Workshops
beskrivningar:
Studier**

12:30 HUR KAN VI, TILLSAMMANS MED STUDERANDE, SKAPA EN MER AKTIV STUDIEVARDAG?

Kabinettrum, vån. 2

I workshopen delar vi med oss av insikter och lärdomar från vårt projekt med elever i årskurs 7–9 kring deras syn på rörelse i skolan. Du får också konkreta verktyg för hur du kan involvera eleverna och ta tillvara deras idéer och önskemål för att forma en skola som uppmuntrar till en fysiskt aktiv livsstil. Principerna kan tillämpas på andra stadiet.

Jette Timgren & Johan Bäckman

Sakkunnig i fysisk aktivitet för barn & Projektledare

13:30 EN RÖRLIG KROPP, INSPIRATIONSWORKSHOP MED YOGA OCH TÖJNINGAR

Gruppträningsal, vån. 3

En praktisk workshop för personal inom andra stadiet. Få inspiration till enkla töjningar som passar att använda med studerande i vardagen!

Eva-Lotta Backman

Sakkunnig i fysisk aktivitet för barn

14:30 STUDIER I RÖRELSE - NULÄGE, IDÉER OCH INSPIRATION

Konferensrum, vån. 3

Du får praktiska tips och exempel på hur rörelse och aktivitet kan integreras i vardagen på ett enkelt och ändamålsenligt sätt i din läroanstalt. Föreläsningen ger perspektiv på hur nulägesbedömning kan stödja utvecklingen av en rörelserik verksamhetskultur. Det finns också möjlighet att utbyta tankar och få nya idéer för det gemensamma utvecklingsarbetet.

Laura Pirhonen

Utbildningsstyrelsen

SEMINARIETS AVSLUTNING

Kabinettrum, vån. 2

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, PLU & ESLU



Regionförvaltningsverket