

hyvinvointia
rentoutusta
uuden oppimista
liikuntaa
mielenrauhaa

VÄHÄN HÄÄVIMPI PÄIVÄ II
LA 1.10.2022

PIENET PAJAESITTELYT

YINJOOGA

RAUHALLINEN YINJOOGAHARJOITUS TEHDÄÄN LATTIATASOSSA LEMPEÄSTI KEHOA JA HENGITYSTÄ KUUNNELLEN. HARJOITUS ANTAA MAHDOLLISUUDEN PYSÄHTYMISEEN JA PALAUTUMISEEN ARJEN KESKELLÄ. TARVITSET MUKAAN JOUSTAVAN JA LÄMPIMÄN VAATETUKSEN, JOOGA/JUMPPAMATON, PIENEN TYYNYN PÄÄN ALUSTAKSI SEKÄ VILTIN. HARJOITUS SOPII KAIKILLE EIKÄ AIKAISEMPAA KOKEMUSTA YINJOOGASTA TARVITA.

VIRKISTY JA VOIMAANNU

- MITEN RUOKA VOI TUKEA TYÖSSÄ JAKSAMISESSA?

TIETOA HYVÄSTÄ RAVITSEMUKSESTA. MILLAISET OVAT HYVÄT TYÖEVÄÄT? ENTÄS JOS ON KIIREINEN LOUNASAIKA - MITEN SEN RAKENNAN? KÄRSITKÖ STRSSIVATSASTA -VINKKEJÄ SIIHEN?

MISSÄ PETTÄÄ, KUN ÄÄNI JÄTTÄÄ?

- ÄÄNENKÄYTTÖ JA -HUOLTO OPETTAJAN VÄLINEENÄ

TERVETULOA TUTUSTUMAAN ÄÄNENKÄYTÖN SALOIHIN! SAAT TIETÄÄ, MITÄ KEHON TOIMINNASSA TAPAHTUU, KUN KÄYTÄT ÄÄNTÄSI. SAAT EVÄITÄ SEN HUOLTAMISEEN, JOTTA ÄÄNESI PYSYY HYVÄNÄ JA KESTÄVÄNÄ, SAMALLA SE TUKEE KEHOSI MUUTA HYVINVOINTIA. JOS HALUAT TEHDÄ MUISTIINPANOJA, OTA MUISTIINPANOVÄLINEET MUKAAN. KYSYMYKSET JA KESKUSTELU AIHEESTA OVAT SUOTAVAA JA TOIVOTTAVAA. MAKSIMI OSALLISTUJAMÄÄRÄ RIIPPUU TILASTA, HARJOITUKSIA TEHDÄÄN SEISTEN, ISTUEN JA HIEMAN LIIKUSKELLEN. NÄHDÄÄN PAJASSA!

DIY - MARTTAILLAAN YHDESSÄ!

OPI SOLMIMAAN MAKRAMEE-KORISTEITA PIMENEVIEN ILTOJEN ILOKSI

ÄRJÄ, HOSSA JA VÄRIKALLIOT

TULE KUULEMAAN PROFESSORI JA HISTORIOITSIJAT REIJO HEIKKISEN TARINOITA
OULUJÄRVEN ÄRJÄNSAARESTA SEKÄ HOSSAN KANSALLISPUISTOSTA JA SEN
VÄRIKALLIOISTA!

*"OLEN VUOSIKYMMENIÄ KOLUNNUT KAINUUN JA SUOMEN HISTORIAA. SAMOIN OLEN
SAMOILLUT SUOMEN SALOILLA JA ULAPOILLA UUSIA AIHEITA ETSIEN. MUKAANI ON
TARTTUNUT TARINOITA, TARUJA JA KERTOMUKSIA, JOISTA OLEN MUOKANNUT
KAIKENLAISIA JUTTUJA JA HISTORIOITA. RETKIENI SAALIINA MINULLE ON KERTYNYT
MYÖS TUHANSIA KUVIA, JOILLA OLEN KUVITTANUT OHEISIA JUTTUNI. TERVETULOA
KANSSANI MENNEISYYDEN RETKILLE JA MONIIN LUONTOMME KOHTEISIIN."*

TAIDETERAPEUTTINEN PAJA

TAIDETERAPEUTTINEN PAJA - HETKI AIKAA ITSELLESI JA LUOVUDELLESI. PAJASSA
KÄYTETÄÄN MONITAITEISIA MENETELMIÄ. MITÄÄN OSAAMISTA EI TARVITA,
KAIKKI TARPEELLINEN ON JO ITSESSÄMME. LÄMPIMÄSTI TERVETULOA
TUTUSTUMAAN! OTA MUKAASI JONKINLAISET LIIDUT TAI PUUVÄRIT.

TRE - TENSION AND TRAUMA RELEASING EXERCISES

TRE ON LUONNOLLINEN MENETELMÄ ERILAISTEN KEHON JÄNNITYS- JA YLIVIREYSTILOJEN VAPAUTTAMISEKSI. PAJASSA TUTUSTUTAAN LYHYESTI MENETELMÄÄN, ITSESÄÄTELYYN JA KÄYDÄÄN LÄPI TRE- STRESSINPURKULIIKKEET. OSALLISTUMINEN EDELLYTTÄÄ NORMAALIA FYYSISTÄ JA PSYKKISTÄ TERVEYDENTILAA. TRE EI SOVELLU HETI LEIKKAUSTEN TAI VAKAVIEN SAIRAUKSIEN JÄLKEEN. TERVETULOA PYSÄHTYMÄÄN OMAN KEHOSI ÄÄRELLE!

LAVIS

LAVIS -LAVATANSSIJUMPPAA TANSSIN JA JUMPAN YHDISTELMÄNÄ. TARVITSET: JUMPPAATETUS, SISÄLIIKUNTAKENGÄT TAI SUKKASILLAA, JUOMAPULLO HUOM! HELPPOA, HAUSKAA JA HIKISTÄ

LAULUN ILOA

TUTUSTUTAAN OMAAN ÄÄNEEN PORUKASSA LAULAMISEN JA MUSIIKILLISTEN TREENIEN AVULLA, TUTUSTUTAAN MONENLAISEEN TAPAAN KÄYTTÄÄ ÄÄNTÄ.

OLET ENEMMÄN®

MIKSI TUNTEET VIEVÄT MUKANA? TUNTEET JA KOHTAAMISTAIDOT VOIMAVAROIKSI - TYÖKALUJA KOHTAAMISTILANTEISIIN. LOPUKSI VOIMAANNUTTAVA HARJOITUS.

SKUMPPAJOOGA

TUO LASI RINTAASI VASTEN, HENGITÄ SYVÄÄN. NOSTA KUPLIVA HUULILLESII JA SIEMAISE... SKUMPPAJOOGASSA YHDISTYVÄT JOOGASTA TUTUT LIIKKEET SEKÄ KUPLIVAN JUOMAN TUOMALISÄMAUSTE LIIKKUMISEEN. TÄLLÄ EI-NIIN-VAKAVALLA KEHONHUOLTOTUNNILLA SEKÄ MIELI ETTÄ KEHO PÄÄSTÄVÄT IRTI ARJEN JÄNNITTEISTÄ.

NÄKYVÄKSI TEKEMISEN TAITO

– PEDAGOGINEN KOHTAAMINEN OPETTAJAN TYÖSSÄ

PAJASSA KÄSITELLÄÄN IHMISEN KOHTAAMISEEN LIITTYVIÄ TEKIJÖITÄ KASVATUKSELLISESSA KONTEKSTISSA. KT KATJA SUTELAN JOHDATTAMANA MIETITÄÄN OMAAN TYÖHÖN NOJATEN RATKAISUJA, JOILLA OPPILAIDEN MONINAISUUTTA VOIDAAN TUNNISTAA JA SITÄ KAUTTA TUODA HEIDÄN OSAAMISTAAN ESILLE.

JOKA KODIN JURIDIikkaA

LAKINEUVONTAA PERHEOIKEUDELLISISTA ASIOISTA, JOTKA TULEVAT AJANKOHTAISEKSI ERI ELÄMÄNTILANTEISSA. PAJAN AIHEENA OVAT MM. EDUNVALVONTAVALTUUTUS, AVIOEHTO, TESTAMENTTI JA OSITUS

VOIMAANNU VÄREISTÄ

MITÄ SINULLE JUURI NYT KUULUU? MISTÄ VOIMAANNUT? MISTÄ UNELMOIT? HETKI AIKAA ITSELLESI KUUNNELLA OMAT KUULUMISESI! ILOITSEMME VÄREISTÄ LUOMALLA OMAN VOIMAVARAPUUN. TYÖPAJAN TAVOITTEENA ON VAHVISTAA LUOTTAMUSTA OMIIN KYKYIHIN, LUODA SELKEYTTÄ ELÄMÄÄN JA LÖYTÄÄ RATKAISUJA TOIVEIDEN TOTEUTTAMISEEN. LUVASSA ON OIVALLUKSIA ELÄMÄSTÄSI, UNELMISTASI JA TOIVEISTASI. TYÖPAJAN OHJELMASSA ON VÄRIMEDITAATIO, OMAN VOIMAVARAPUUN TEKO JA RATKAISUKESKEINEN KESKUSTELU.

UNEN JA LEVON MERKITYS

STRESSIN JA PALAUTUMISEN (MM. UNI) ILMENEMINEN KEHOSSA FIRSTBEAT - HYVINVOINTIANALYYSIESIMERKKIEN KAUTTA. HELPPOJA VINKKEJÄ OPETTAJAN ARKEEN STRESSIN JA PALAUTUMISEN TASAPAINON LÖYTÄMISEKSI

ÄÄNIMALJARENTOUTUS

SANALLINEN OHJATTU RENTOUTUS JA ÄÄNIMALJARENTOUTUS

TEA TASTING

TEA TASTINGISSA TUTUSTUMME TEEN KIEHTOVAAN MAAILMAAN, MAISTELEMME USEITA TEELAATUJA JA OPIMME HAUDUTTAMAAN TEETÄ NIIN, ETTÄ SE MAISTUU VARMASTI! TASTING ON VUOROVAIKUTTEINEN, INNOSTAVA JA RENTO TILAISUUS, JOSSA LUOMME YHTEISIÄ MAKUMUISTOJA.

ITÄMAINEN TANSSI - FADILA

LYSEON TUTUSTUMINEN

KAJAANIN LYSEON PÄÄRAKENNUS ON VALMISTUNUT VUONNA 1925 JA ON TÄYSIN PERUSKORJATTU. PERUSKORJAUKSEN VALMISTUTTUA 1.8.2020. SE ON SAANUT VIEREENSÄ UUDISOSAN JA LIIKUNTASALIN. TULE TUTUSTUMAAN MIELENKIINTOISEEN RAKENNUKSEEN JA KAJAANIN UUSIMPIIN KOULUTILOIHIN. ERITYISESTI TAITO- JA TAIDEAINEIDEN LUOKAT SAAVAT SINUT VIHREÄKSI KATEUDESTA.

VESIPELASTUS

UINTI- JA VESIPELASTUSTAITOJA HIOTAAN KAUKAVEDEN SYVÄSSÄ PÄÄDYSSÄ.

VESITREENIT

VESITREENIT KAUKAVEDEN MATALASSA PÄÄDYSSÄ

SUKSIHUOLTO

TUNTUUKO, ETTEI SUKSI LUISTA? TUO SUKSESI AMMATTILAISEN KÄSITTELYYN!

SIXQ TFW TRAINING FOR WARRIORS

TFW YHDISTÄÄ MONIPUOLISEN LÄMMITTELYN, NOPEUS-, VOIMA-, KESTÄVYYS- JA LIIKKUVUUSHARJOITTELUN RAVINTOVALMENNUSTA JA HENKISTÄ VALMENNUSTA UNOHTAMATTA, JA SE ON TESTATTU MAAILMAN HUIPPU-URHEILJOILLA SEKÄ ARJEN TAISTELIJOILLA. TRAINING FOR WARRIORS- OHJELMAA OVAT MAAILMANLAAJUISESTI KÄYTTÄNEET TUHANNET ERI URHEILULAJIEN HUIPUT PARANTAAKSEEN FYYSISET SUORITUSKYKYYÄN JA HENKISTÄ VAHVUUTTAAN. TFW EI OLE KUITENKAAN VAIN URHEILJOITA VARTEN VAAN SE ON TARKOITETTU MYÖS TAVALLISILLE IHMISILLE, JOTKA HALUAVAT VOIDA PAREMMIN JA SAAVUTTA ELÄMÄSSÄÄN ENEMMÄN.

SIXQ LES MILLS BODYPUMP/SPINNING

TULE MUKAAN LESMILLSIN SUOPSIUILLI BODYPUMP JA SPINNING-TUNNEILLE!

SIXQ KUNTOSALI

KEHONHUOLTO

PAJA SISÄLTÄÄ KOKO KEHOA HUOLTAVIA LIIKKEITÄ JA HARJOTTEITA. PAJAN AIKANA VOIT KESKITTYÄ VAIN OMAAN ITSEESI JA OMAAN KEHOOSI. PAJASSA TEEMME KEHOA VAHVISTAVIA KLASSISEN PILATEKSEN LIIKKEITÄ JA KEHON KIREYKSIIN KOHDISTUVIA VENYTYKSIÄ, JOIDEN KAUTTA PYRITÄÄN KOHOTTAUTUMAAN PAREMPAAN RYHTIIN. TUNTI PÄÄTTYÖ LOPPURENTOUTUKSEEN. PAJAAN TARVITSET JOUSTAVAT JA MUKAVAT LIIKUNTAVAATTEET JA JUMPPAMATON.

ESCAPE ROOM KAJAANI

TIIMITYÖSKENTELYÄ PAKOHUONEESSA

TULE KOKEMAAN PAKOHUONE ELÄMYS, JOKA TESTAA ONGELMANRATKAISUKYKYJÄSI, SEKÄ TIIMITYÖSKENTELYTAITOJASI. PELIN JÄLKEEN PELINVETÄJÄMME KÄY PELAAJIEN KANSSA YHDESSÄ LÄPI MILLAISIA ERI ROOLEJA PAKOHUONEEN AIKANA ESIINTYI.

KAJAANI DANCE MUOTITANSSIT

- NYT JA KAUPPA AIKOJEN OMAKSI JA OPPILAIDEN ILOKSI!

KAJAANI DANCE AIKUISBALETTI

- TOUKASTA PERHOSEKSI

PADEL-PELIT PORUKALLA

KERÄÄ KOLLEGOISTA 4 HENGEN PORUKKA JA LÄHDE KOKEILEMAAN PADELIA! PADELIA PELATAAN 10 M X 20 M KOKOISELLA KENTÄLLÄ, JOTA YMPÄRÖI LASISTA JA METALLIVERKOSTA VALMISTETUT SEINÄT.

PISTELASKU ON KUTEN TENNIKSESSÄ, JOTA PIDETÄÄN PADELIN SISARLAJINA. PELIÄ PELATAAN NELINPELINÄ, JOTEN SOSIAALISUUS, PELIPORUKAT JA ERILAISET PELITAPAHTUMAT OVAT OLENNAINEN OSA LAJIKULTTUURIA. PADEL ON HAUSKAA JA KOUKUTTAVAA AJANVIETETTÄ, MUTTA SAMALLA SOPIVAN HAASTAVAA KUNNON KOHOTTAMISEEN JA SOVELTUU LÄHES KAIKILLE. PADEL YHDISTÄÄKIN KUNTOILUN, MIELENKIINTOISEN PELIN JA SOSIAALISUUDEN TAVALLA, JOHON HYVIN HARVA URHEILUMUOTO PYSTYY.

GOLF-SIMULAATTORI

NYT SINULLA ON MAHDOLLISUUS PELATA GOLFSIMULAATTORILLA MAAILMAN PARHAILLA GOLF-KENTILLÄ. KENTÄT ON MALLINNETTU VIRTUAALISIKSI VERSIOIKSI, JOTTA SAISIT MAHDOLLISIMMAN AIDON KOKEMUKSEN KENTÄSTÄ.

PELAAJA VOI SÄÄTÄÄ PELATTAVAN KENTÄN OMINAISUUKSIA: GRIINIEN NOPEUDET, TUULEN SUUNNAN, SATEEN MÄÄRÄN JNE.

PELAA KENTTÄ JUURI SELLAISISSA OLOSUHTEISSA KUIN ITSE HALUAT. TERVETULOA!

KUMMITUKSIA JA KUMMAJAISIA

OPASTETTU KÄVELYKIERROS. SÄÄN MUKAINEN VAATETUS (PÄÄHINE JA KÄSINEET), HYVÄT JALKINEET. KUJILLA KÄVELTÄESSÄ MATKAA KERTYY N. 3 KM. KUJILLA KÄY HYYTÄVÄ VIIMA.

TYÖELÄMÄN KAUPPAKADUN APPRO

KAUPPAKADUN APPRO PAKOPELI-TYYLIIN. KAUPUNKISUUNNISTUS SISÄLTÄÄ YLLÄTTÄVIÄ TWISTEJÄ JA SOPIVASTI LÄMMITTELYHETKIÄ. LYÖKÄÄ VIISAAT PÄÄNNE YHTEEN!

SILTOJEN LENKKI TYÖPORUKALLA

LÄHDE STRESSITASOJA LASKEVALLE OMATAHTISELLE KÄVELYLLE TYÖPORUKAN KANSSA TYÖNOHJAUKSEN MERKEISSÄ

KAUPUNGIN LAINATTAVAT FAT BIKET JA MAASTOPYÖRÄREITIT - MYÖS OMALLA PYÖRÄLLÄ!

LAINAA FAT BIKE TAI OTA OMA PYÖRÄSI JA LÄHDE TESTAAMAAN KAJAANIN KAUPUNGIN
MAASTOPYÖRÄREITTEJÄ!

VÄHÄN HÄÄVIMPI PÄIVÄ ON OAJ KAINUUN JÄRJESTÄMÄ HYVINVOINTIA JA TYÖSSÄ
JAKSAMISTA TUKEVA TAPAHTUMA SAMALLA SE ON KAJAANIN KAUPUNGIN
PERUSOPETUKSEN VESOPÄIVÄ. ILMOITTAUTUMINEN TAPAHTUMAAN ON 16.-26.8.2022.
ILMOITTAUTUMISLINKKI TOIMITETAAN MYÖHEMMIN REHTOREILLE.

ALUSTAVA AIKATAULU

KLO 07-09 AAMUPALA SCANDICISSA OAJ:N JÄSENILLE

KLO 08-09 ILMOITTAUTUMINEN

KLO 9.30 -11.00 HYVINVOINTITUOKIO 1.

KLO 11.00-12.30 LOUNAS SCANDICISSA

KLO 12.30 – 14.00 HYVINVOINTITUOKIO 2.

KLO 14.00-14.30 PÄIVÄKAHVIT

KLO 14.30 - 16 KAPINALLISEN HYVÄ PUHUJA, INSPIROIJA,
"DUUDSON" JARNO LAASALA