

friLuftdag

trygg ute/stark inne

friLuftdag, vad är det?

Att det är nyttigt att röra på sig är allmänt känt. Likaså upplever de flesta av oss att det är hälsosamt att vara ute. Att ha roligt hörs på uttrycket att det är positivt. Aktuell forskning visar att det är både hälsosamt och effektivitetshöjande att kombinera dessa tre delar. I vår produkt **friLuftdag** använder vi oss av friluftslivets mångfald och flexibilitet för att ge deltagarna rörelse, frisk luft och ett gott skratt.

Med produkten friLuftdag får ni:

En hel- eller halvdag där deltagarna ges möjlighet till aktivitet, utveckling och att ha roligt på ett sätt som passar de flesta.

Kroppsligt och mentalt piggare och tryggare personal som är bättre rustade för att känna och ta ansvar.

Kort och gott: Trygg ute - Stark inne





trygg ute/stark inne

Aktivitet, utveckling, roligt

I konceptet friLuftdag är alltid ett tema kopplat till aktiviteten. Temat är med som ett resonemang eller i en praktisk övning. Temats funktion är att skapa ökad förståelse för hur deltagaren själv kan påverka sin situation. Att delta och klara friLuftdagens aktiviteter ökar individens trygghet. Syftet är att deltagaren ska utvecklas till att våga ta större ansvar - privat liksom i arbete. Välj mellan våra olika aktiviteter och teman för att skapa er friLuftdag.

Tema

Värme

Eld

Kläder

Rörelse

Vatten/vind/temperatur

Styrka

Optimerad resurs

Teknik

Hitta och upptäcka

Karta/kompass

Sol och terräng

GPS

Aktivitet

Sommar

Kajak/kanadensare

Inspiration/uppvisning

Teknik/övning

Andra förslag: Vandring och cykel

Vinter

Skidor/kite

Inspiration/uppvisning

Teknik/övning

Andra förslag: Snöskor

friLuftdag

trygg ute/stark inne

Tid för eget

En friLuftdag planeras alltid för att beställaren ska få ut så mycket som möjligt av dagen. Det kan tyckas omvänt men för att optimera dagen lägger vi in tid där vi inte har någon aktivitet. Under den fria tiden rekommenderas deltagarna att inte göra någonting.

Mat och samtal

Mat, dryck och tid till samtal är en naturlig del av friLuftdag. Vi har olika lösningar och förslag. Alltifrån att deltagarna själva är med och lagar sin mat till att Drumlin sköter hela arrangemanget.

Kontakt

Hemsida
www.drumlin.se

e-post
info@drumlin.se

Telefon
Erik: 070-343 74 80
Bosse: 063-10 58 80

Genom att välja friLuftdag från Drumlin får ni en leverantör som tar hänsyn till de villkor som ställs av natur och miljö för att kunna garantera hög kvalitet och en hållbar produkt.