

1.

أيام الأربعاء 9/3 - 10/8 الساعة 17:00 - 18:30

قاعة ممارسة الهوايات لمالينكارتانو، Ruosilantie 18

دفاع عن النفس والفنون القتالية للبنات

أهلاً وسهلاً بكن للتدريب على أساسيات الدفاع على النفس والفنون القتالية. يتم التعرف من خلال المجموعة بشكل متنوع على تقنيات الفنون القتالية. لا تحتاجين لمعرفة أي شيء مُسبقاً. سوف تحصلين على التوجيهات والمعدات للرياضة في المكان. تحتاجين لأن تكون معك ملابس رياضية مناسبة وزجاجة شرب. هذه المجموعة للبنات فقط. بإمكانك أن تصطحبي معك ولي الأمر في المرة الأولى إذا أردت.

التسجيل 8/20 ابتداءً من الساعة 15:00 [/nuorten.hel.fi/pulssilansi/ohjelma](https://nuorten.hel.fi/pulssilansi/ohjelma)

2.

السبت 8/30 الساعة 14:00 - 18:00 والسبت 10/18 الساعة 14:00 - 18:00

قاعة ممارسة الهوايات لمالينكارتانو، Ruosilantie 18

أيام ممارسة الهواية للبنات

بإمكان البنات خلال يوم ممارسة الهواية للبنات تجريب مختلف الاصناف الرياضية والمهارات اليدوية. يتضمن البرنامج أموراً منها إعداد الحلبي وكرة السلة والهوكي على العشب والريشة الطائرة والكرة الطائرة وكرة القدم الخماسية أي "كرة الصالات" ورقص البوب الكوري. سوف يتم تقديم مشروبات سموثي. بإمكانك أن تأخذي معك ولي الأمر إذا أردت. لا تحتاجين لمعرفة أي شيء مُسبقاً. الحدث مخصص للبنات سن 12 - 18 سنة.

بدون تسجيل مسبق. أهلاً وسهلاً بكم!

3.

أيام السبت 9/20 - 10/4 الساعة 14:00 - 17:00

بيت شباب كاتيلماكي، Klaneettitie 5 فاركامو "Värkkäämö"

دورة تعليمية للوشم بالحناء

بإمكانك أن تتعلمي أثناء الدورة التعليمية للوشم بالحناء كيفية القيام بالوشم بالحناء من البداية حتى النهاية. نتعلم كيفية خلط المكونات ورسم التصميم والتدريب على استخدام الحناء. إذا كنت ترغبين بذلك وحصلت على إذن من ولي أمرك، فبإمكاننا عمل وشم الحناء على بشرتك. المشاركة تتطلب موافقة مكتوبة من ولي الأمر، لأن الوشم بالحناء من الممكن أن يكون مسبباً للحساسية. بإمكانك إذا أردت اصطحاب ولي الأمر معك. يتكلم المرشدون اللغة الفنلندية والإنجليزية والصومالية.

التسجيل 8/20 ابتداءً من الساعة 15:00 [/nuorten.hel.fi/pulssilansi/ohjelma](https://nuorten.hel.fi/pulssilansi/ohjelma)