

Fina händer



Ett projekt utfört av

Mikaela Wallin

Maja Sund

För Sixten, Leader

upplandsbygd

Innehållsförteckning

| | |
|-------------------------|----------|
| Om projektet | s. 2-3 |
| Väska | s. 4-5 |
| Manikyistrutbildning | s. 6-7 |
| Kurs på fritidsgården | s. 8 |
| Manikyr på ålderdomshem | s. 9 |
| Manikyr på 10 steg | s. 10-16 |
| Bilder | s. 18-19 |
| Slutord | s. 20 |



Om Sixten

Sixten är ett projekt inom Leader Upplandsbygd. Projektet ska ta vara på ungdomars idéer och initiativ för att göra ungdomsverksamhet möjlig på landsbygden. Ungdomarna själva ska vara delaktiga i projektets planering och utförande. Man kan söka upp till 20.000 kronor för att förverkliga sin idé.

Beslut om ungdomscheckarna fattas av en ungdomsgrupp som består av fem ungdomar mellan 15-25 år, en från varje kommun inom Leader Upplandsbygds område. Kontaktinformation finns längst bak i boken.



Upplandsbygd 
 Leader



Om projektet

Projektet startade efter ett möte med Sixten - där man pratade om hur man skulle kunna göra ett projekt om manikyr. Idén kom från Mikaela Wallin och Maja Sund. Ansökan skrevs och fick godkänt av ungdomsgruppen - och sedan var det bara att köra igång. I denna bok kan ni se vad projektet har gått ut på och vad som har gjorts. Kontaktuppgifter finns längst bak i boken.

www.finahander.blogspot.se

Väska

När vi väl fått projektet godkänt var det bara att bege sig in på hemsidan och beställa hem alla nagelsaker vi behövde ha.



Paketet anlände efter 10 dagar. Maja packar upp.





Det tog oss tre timmar att packa upp och lägga alla saker fint i väskan.



Vår första målning gjorde vi på lösnaglar.

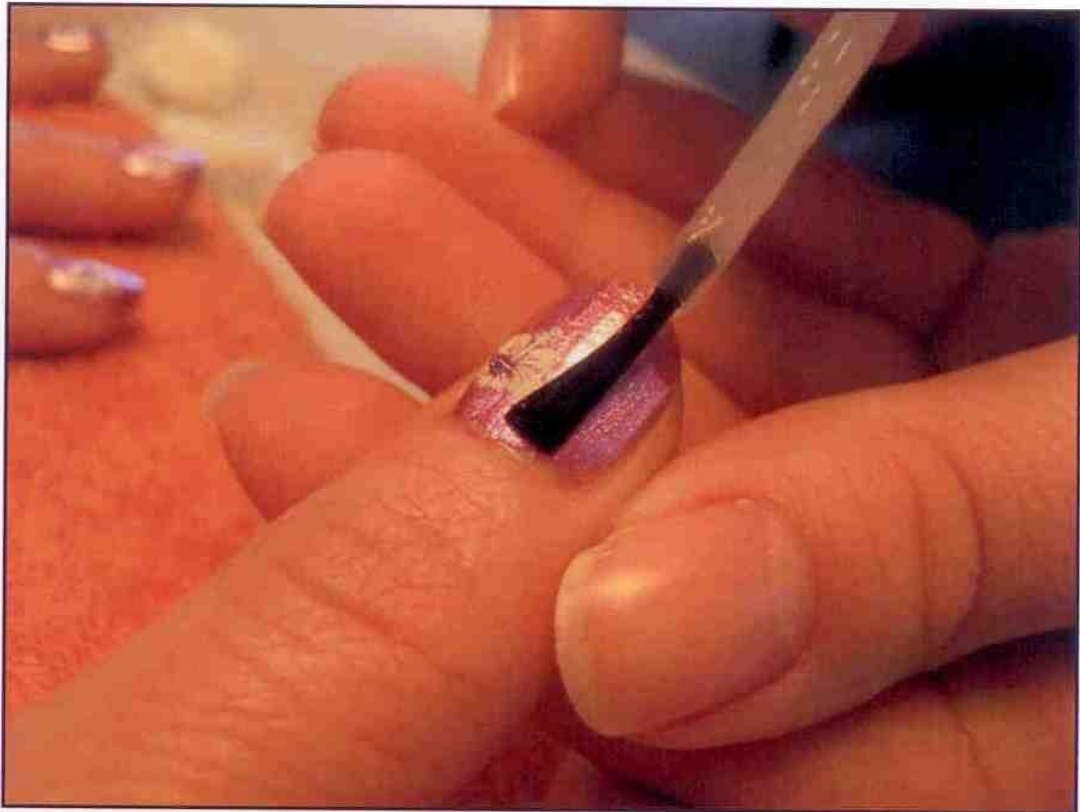
Manikyristutbildning

Den 22-23 februari gick vi vår manikyrist utbildning. Den leddes utav Anna-Lena som är lärare på Fyrissskolan.



Utbildningen hölls i en utav Fyrissskolans stylistlokaler.





Under utbildningen fick vi också prova på en paraffinbadsbehandling.

Paraffinbad används bl a för att öka blodcirkulationen, mjuka upp torra händer och för att lindra smärtan vid artrit och reumatism.

7

Kurs på fritidsgården



Vi hade tre träffar med några tjejer på Bälinge fritidsgård. Dem fick lära sig det mesta som vi själva lärt oss på manikyristutbildningen.

Manikyr på ålderdomshem



Vi gjorde två besök på Björklingegården, som är ett ålderdomshem i Björklinge. Där erbjöd vi manikyr för de tanter som ville.

En av damerna sa "Oj vad fint, nu får jag inte diska på flera veckor"

Manikyr i 10 steg



1.



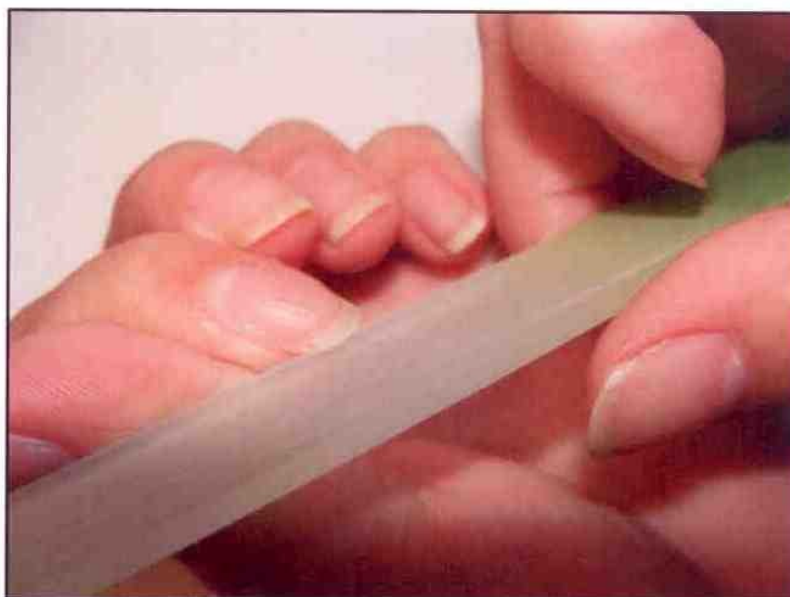
Tvätta händerna noga med tvål och
nagelborste!

2.



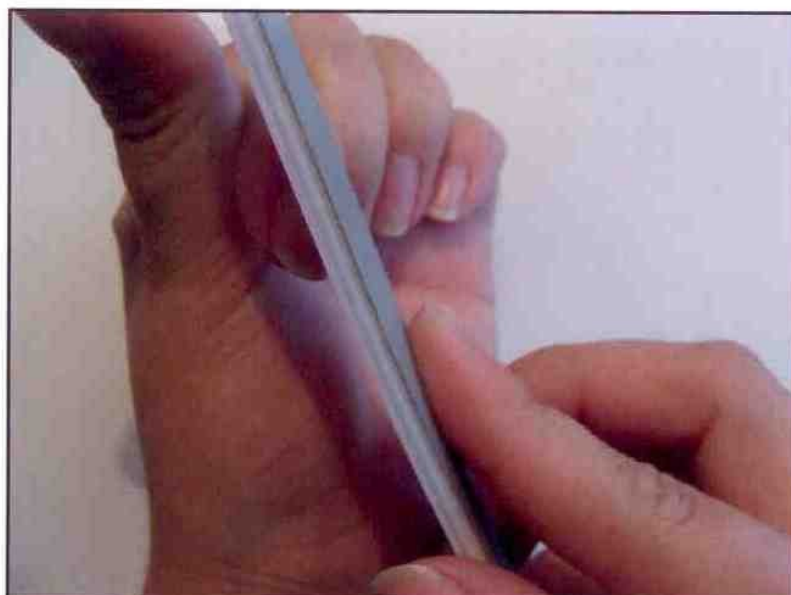
Smörj in händerna med handsprit.

3.



Fila naglarna med en fil som har en gritt (antalet korn/stenar per kvadrat cm) på minst 240 eller en glasfil.

4.



"Polera" naglarna med en 3-steps buffer.

5.



Massera in nagelbanden med
nagelbandsolja.



Lägg händerna i varmt vatten i ca 5 min.
Torka händerna.

6.



Massera in ny nagelbandsolja på nagelbanden och peta bort den tunna huden som ligger längst med nagelbandet, peta inte för mycket på nagelbandet!

7.



Ta bort överflödiga olja från naglarna med acetonfri nagellacksremover.

8.



Måla naglarna med underlack.

9.



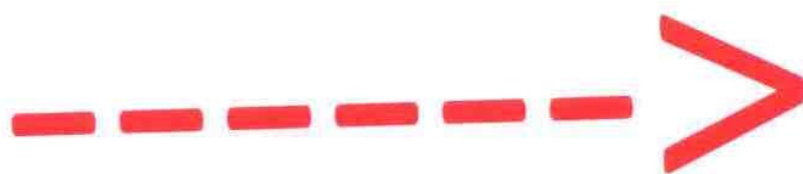
Måla naglarna med valfri färg och gör eventuella dekorationer.

10.

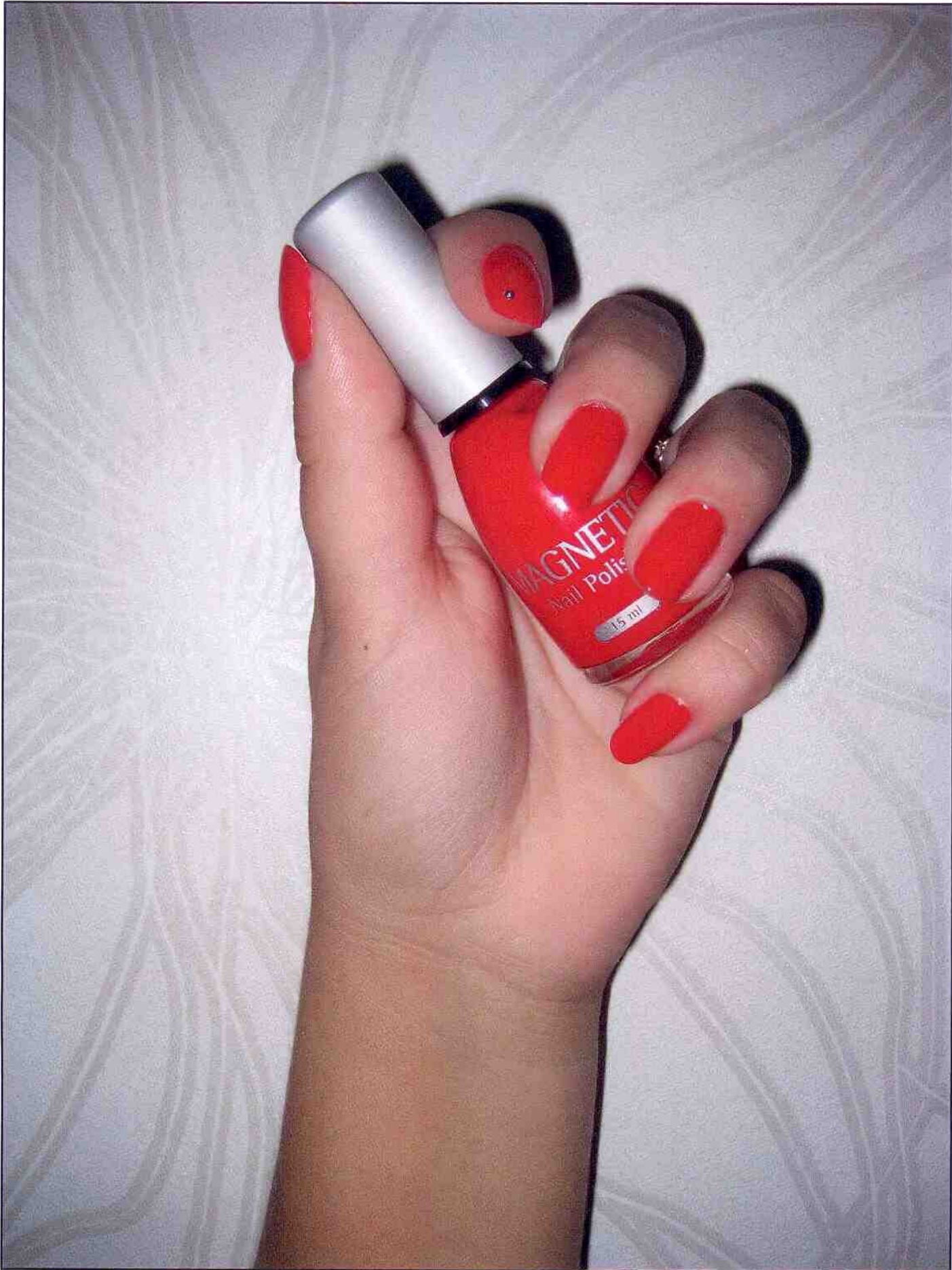


När nagellacket har torkat, måla på ett lager med överlack.

KLART



16







Slutord:

Fina Händer vill tacka:

Bälinge Fritidsgård för lokalerna
Tjejerna som varit med på kurserna
Damerna på äldreboendet
Sixten och Kim på Sixten
Anna-Lena från Fyrisskolan

Kontaktuppgifter:

Sixten: sixteupplandsbygd@gmail.com
Mikaela och Maja: finahander@hotmail.com

Tack!!!

Upplandsbygd 
 Leader 

