

Tulopäivä

1. päivä

2. päivä

3. päivä

Lähtöpäivä

Kylpylä Taikametsä klo 8:00 - 22:00

HUOM! Sisäänkäynti Kylpylään klo 21:00 saakka. Altaat avoinna klo 21:30 saakka. Pukuhuoneet avoinna klo 22:00 saakka.

Kuntosali avoinna joka päivä klo 7:00 - 22:00



12:00 LOUNAS

13:00 TERVETULOTILAISUUS  
VO/LO VÄLIPALA

MAJOITTUMINEN

14:30-15:30 TUTUSTUMISLEIKKEJÄ JA  
-PELEJÄ Mie, sie, myö ja meidän  
perhe, 1 h, VO/LO

16:00-17:00 LÄHILUONTO TUTUKSI  
sauvoilla tai ilman 1 h, VO/LO

16:00-17:00 LÄHILUONTO TUTUKSI  
PELATEN JA LEIKKIEN piha-alueella,  
1 h, VO/LO

17:00-19:00 PÄIVÄLLINEN

OMATOIMINEN OHJELMA

- Kylpylä Taikametsä,  
kuntosali, liikuntasali, lautapelit,  
lähiluonto uimarantoinen käytet-  
tävissä

20:00-20:30 ILTAPALA

6:30-10:00 AAMIAINEN

10:00-12:00 LAMMASSAAREN  
LUONTOKIERROS Luontopolkuretki  
ja risujumppa lähisaassa,  
2 h, VO/LO

10:00-12:00 KOSKETA PUUTA, MAIS-  
TA MUSTIKKAA -luontopolku,  
2 h, VO/LO

12:00-13:30 LOUNAS &  
PERHEIDEN LEPOHETKI

13:30-14:30 SYÖDÄÄN(KÖ)  
YHDESSÄ toiminnallinen tietois-  
ku, 1 h, TT

13:30-14:30 PIENET LEIPURIT  
Lasten leivontatuokio, 1 h, VO/LO

14:30 VÄLIPALA Lapset tarjoilevat  
leipomuksiaan

15:00-17:00 KEILAT KAATUVAT...  
Perhekeilaus kylpylän keilahallilla,  
2 h, VO/LO

17:00-19:00 PÄIVÄLLINEN

OMATOIMINEN OHJELMA

- Kylpylä Taikametsä,  
kuntosali, liikuntasali, lautapelit,  
lähiluonto uimarantoinen käytet-  
tävissä

19:00-20:00 PERHEKARAOKE

20:00-20:30 ILTAPALA

6:30-10:00 AAMIAINEN

8:30-10:30 TESTITORI + VENYTELLEN  
VETREÄKSI testeistä palauttava  
liikuntaryhmä, 1+1 h, FT/LO

8:30-10:30 PULMIA JA PELEJÄ  
2 h, VO/LO

11:00-12:00 JOUSIAMMUNTA  
Aikuiset ja nuoret, 1 h, VO/LO

11:00-12:00 ELÄIMELLISTÄ MENO...  
Eläinaiheisia pelejä ja leikkejä,  
1 h, VO/LO

12:00-13:30 LOUNAS &  
PERHEIDEN LEPOHETKI

13:30-14:30 VOIMAVAROJA PER-  
HEESTÄ tietoisuutta toiminnallisin men-  
telmin kohti arjen rutiineja, 1 h, TT

13:30-14:30 PIHAPELIT (mökky, kro-  
ketti, golfputti, valokuvasuunnistus,  
katutaide...) 1 h, VO/LO

15:00-17:00 SAIMAAN SYLISSÄ  
Koko perheen onkiretki (syksyllä  
luontoretki/Frisbeegolf) VÄLIPALA  
lähikodalla, 2 h, VO/TT

17:00-19:00 PÄIVÄLLINEN

OMATOIMINEN OHJELMA

- Kylpylä Taikametsä,  
kuntosali, liikuntasali, lautapelit,  
lähiluonto uimarantoinen käytet-  
tävissä

20:00-20:30 ILTAPALA

6:30-10:00 AAMIAINEN

10:00-12:00 LUONTORETKI METSÄ-  
MIELELLÄ Luontoliikuntaa ja mielen-  
taitoharjoituksia avulla, 2 h, VO/TT

10:00-12:00 METSÄN MERKILLISTÄ  
VÄKEÄ TEMPPURADALLA  
2 h, VO/LO

12:00-13:30 LOUNAS &  
PERHEIDEN LEPOHETKI

13:30-14:30 MATKALLA AKTIIVISEM-  
PAAN ARKEEN liikuntatietoisuutta &  
TESTIPALAUTE 1 h, FT/LO

13:30-14:30 KÄTEVÄT KÄDET  
Askartelutuokio, 1 h, TT/VO

14:30 VÄLIPALA

15:00-17:00 AARREJAHTI Ukonnie-  
men kätöksissä odottaa aar-  
re...kekseliäisyyttä, ryhädynamiik-  
kaa ja mielikuvitusta vaativa seik-  
kailu lähiluonnossa,  
2 h, VO/LO

17:00-19:00 PÄIVÄLLINEN

OMATOIMINEN OHJELMA

- Kylpylä Taikametsä,  
kuntosali, liikuntasali, lautapelit,  
lähiluonto uimarantoinen käytet-  
tävissä

19:00-21:00 TUNNELMAA TULLILLA  
Tikkupullan paistoa ja kisailua  
lähiläavulla  
(= ILTAPALA) 2 h, VO/TT

6:30-10:00 AAMIAINEN

10:00-11:00 LOMAOLYMPIALAISET  
Lomatuli sammuu...hyvää kotimat-  
kaa ja tervetuloa uudelleen,  
1 h, VO/LO

11:00 LOUNAS

HUONEIDEN LUOVUTUS  
Klo 12:00 mennessä

TESTITORI:

- UKK-kävelytesti
- kehonkoostumusmittaus
- verenpaineen ja vyötärön  
ympäryksen mittaus
- henkilökohtaiset kuntoiluohteet  
(tarvittaessa ohjeet laihdutta-  
mista/painonhallintaa varten)

PUNAINEN = parveohjelma  
SININEN = aikuisten ohjelma  
VIHREÄ = lasten ohjelma

Tarvittaessa lasten ohjelmissa  
eriytetään ikäryhmittäin (2-5 v.  
6-12 v. 13-17 v. sekä sovelletaan  
ohjelmat ikäryhmille sopiviksi)

0-2 v. lasten hoitomahdollisuus  
vanhempien ohjelman aikana

Lapset voi tuoda ohjelmiin en-  
nen aikuisten ohjelman alkua ja  
noutaa aikuisten ohjelman pää-  
tyttyä.

FT = fysioterapeutti  
LO = liikunnanohjaaja  
VO = vapaa-ajanohjaaja/  
Metsämieli-ohjaaja  
TT = toimintaterapeutti