

Koko Perhe: Talvikurssi 2017

”Jään ja lumen aika”

1 päivä	
11.00 – 12.30	LOUNAS ja majoittuminen
13.00 – 14.30	Tervetuloilaisuus ja koko perheen tutustumiset ja toiminnalliset ryhmätoimintatehtävät
14.30 – 15.00	VÄLIPALA
15.30 - 16.30	Tutustumispelit ja leikit ikäryhmittäin (Aikuiset+ 0-2 v, 3-6 v, 7-10 v, 11-16 v)
16.30 – 18.00	PÄIVÄLLINEN
18.00 - 19.30	Perheiden omatoimista liikuntaa*
20.00 – 21.30	ILTAPALA
2 päivä	
7.30 – 9.00	AAMUPALA
8.55 – 11.05	Lapset: 0-2 v Lastenhoito 3-6 v Pallopeuhut +askartelua 7-10 v Sisäpalloilu + Gladiaattorirata (harjoitetaan motorisia perustaitoja) 11-16 v Gladiaattorirata+ sisäpalloilu
9.00 – 11.00	Aikuiset: UKK-kävelytesti, lihaskuntotestit, kehonkoostumus, verenpaine ja vyötärönympäryksen mittaus (kuntotestaaja)
11.00 – 12.00	LOUNAS
13.00 – 14.00	Koko perhe: Lumikenkäily / lumirakentamista sään mukaan
14.15 – 14.45	VÄLIPALA
15.00 – 16.30	Koko perhe: Ruokaolympialaiset + venyttelykoulu (T1)
16.30 – 17.30	PÄIVÄLLINEN
17.30 - 19.00	Perheiden omatoimista liikuntaa*
20.00 – 21.30	ILTAPALA
3 päivä	
7.30 - 9.00	AAMUPALA
8.55 -11.05	Lapset: 0-2 v Lastenhoito 3-6 v Tempurata + tarinatuokio 7-10 v Sulkapallo, Pickleball + Seinäkiipeily 11-16 v Seinäkiipeily + Sulkapallo, Pickleball
9.00 – 11.00	Aikuiset: Gymstick@ -jump + venyttelyt + testipalaute (T2)
11.00 – 12.00	LOUNAS
13.00 - 16.00	Koko perhe: Talvikalastusta, jään sahaamista ja nostoa Kullaanjärvellä + lumikenkäily / lumirakentamista sään mukaan
14.15 – 14.45	VÄLIPALA (talvikalastuksen yhteydessä)
16.30 – 17.30	PÄIVÄLLINEN
17.30 – 19.00	Perheiden omatoimista liikuntaa*
19.00 – 22.00	Yleiset saunat
20.00 – 21.30	ILTAPALA
4 päivä	
7.30 - 9.00	AAMUPALA
8.55 -11.05	Lapset: 0-2 v Lastenhoito 3-6 v Sisäseikkailu +Touhutuokio

7-10 v	Yleisurheilua (hyppy, heitto, juoksu) + Jousiammunta
11-16 v	Jousiammunta + Yleisurheilua (hyppy, heitto, juoksu)
9.00 – 11.00	Aikuiset: FunctionalTraining ja Toiminnallinen kehonhuolto luento (T3)
11.00 – 12.00	LOUNAS
13.00 - 14.00	Koko perhe: Jäälyhtyjen rakentamista Perhejoukkuemäkeä varten
14.15 – 14.45	VÄLIPALA
15.00 - 16.00	Koko perhe: sisäcurling ja sisäbingo
16.30 – 17.30	PÄIVÄLLINEN
18.00 – 20.30	Mäenlaskukisat (Perhejoukkuemäki) ja makkaranpaistoa kodalla (ILTAPALA)
5 päivä	
7.30 – 9.00	AAMUPALA
9.30 - 11.00	Perheiden haasteottelut aikuiset vs. lapset + Päätös
11.00 – 12.00	LOUNAS

*Perheiden omatoimisessa liikunnassa (Joulu, Uusivuosi, Talvi ja Pääsiäinen) aktiviteetit ovat mm. frisbeegolf, kalastus, sulkapallo, sähly, koripallo, futsal, pingis. Aktiviteettejä varten varataan tilat kyseisiä toimintoja varten.

T1-3 =Tietoa liikunnasta, ravinnosta sekä hyvinvoinnista toiminnallisten tehtävien kautta, poikkeuksena testipalaute, jossa testattujen kanssa käydään läpi testit ja annetaan henkilökohtaiset harjoitusohjelmat. Ohjaukset pitävät liikunnanohjaajat/opettajat, joilla on tarvittava koulutus aihepiiriin pitämiseen.

3-6 v ohjelmassa aamupäivällä on 1. tunnin aikana toiminnallista aktiviteettiä sisältävää ohjelmaa ja 2. tunnin aikana rauhallisempaa toimintaa leikkihuoneessa tai siihen osoitetussa tilassa.

1 päivän ohjelma toteutetaan päärakennuksen luentosalissa, sekä palloiluhallien lohko1-2. Ohjelman toteuttavat liikunnanohjaajat/opettajat. Päivän **tavoitteena on saada perheet tuntemaan olonsa kotoiseksi**, sekä **tutustua** muihin perheisiin kurssin aikana. Näillä toimenpiteillä saamme alulle perheiden **vuorovaikutteisen** ja **omatoimisen aktiivisuuden** lisäämisen omatoimisiin aktiviteetteihin ja muuten vapaa-ajalle.

2 päivän ohjelma toteutetaan päärakennuksen juoksusuoralla, palloiluhallien lohko1-2 ja ulkona. Ohjelman toteuttavat liikunnanohjaajat/opettajat. Päivän **tavoitteena on lisätä perheille tietoutta** oman kehon toiminnasta ja ravintoon liittyvissä asioissa.

3 päivän ohjelma toteutetaan päärakennuksen juoksusuoralla, palloiluhallien lohko1-2 ja ulkona. Ohjelman toteuttavat liikunnanohjaajat/opettajat. Päivän **tavoitteena on yhdessä tekemisen meininki**. Ajatuksena on **luoda tunnelma**, varsinkin Talvikalastuksen yhteydessä, joka on seesteinen ja ajaton. Ihmiset kalastavat, rakentavat lumesta, syövät välipalaa. Tunnelma on hyvällä tavalla vanhanajan perinteinen.

4 päivän ohjelma toteutetaan päärakennuksen juoksusuoralla, palloiluhallien lohko1-2, ulkona ja kodalla. Ohjelman toteuttavat liikunnanohjaajat/opettajat. **Päivän tavoitteena on kerätä yhdessä tekemisen hedelmiä** ja päivä huipentuu illalla pidettävään Mäenlaskukisoihin.

5 päivän ohjelma toteutetaan päärakennuksen palloiluhalleissa lohko1-2. Ohjelman toteuttavat liikunnanohjaajat /opettajat. Päivän **tavoitteena on herättää olemassa olevaa leikkimielisyyttä**. Lapset ovat yhtenä joukkueena ja aikuiset yhtenä joukkueena. Panoksena on loppuvuoden viikkorahojen lisäys vai leikkaus. Opitaan nauramaan itsellemme ja sille ettei asioita pidä ottaa liian vakavasti.

Koko perhe-kurssien ajatuksena on tehdä viikosta yhtenäinen kokonaisuus. Kurssien ohjelma on rakennettu siten, että tärkeät teemat (lasten yksinäisyys, ylipaino ja lasten sekä aikuisten liikkumattomuus) ovat mukana luonnollisissa kanssakäymistilanteissa. Saavutamme parhaimman vaikuttavuuden toimimalla koko kurssin ajan yhdessä tehden, jakamalla vastuuta ja luomalla elämyksiä ja oivalluksia, jotka kantavat pitkälle perheiden omaan arkeen.

Aamupala, Lounas, Päivällinen, Välipala ja Iltapala tarjoillaan Ravintolalla. Poikkeukset on ilmoitettu ohjelmassa.