




**PHT - 1.askel perheille hyvinvointijakso: Flow-fiilis -liikunnan ABC koko perheelle, uusi vuosi**

Torstai	Perjantai	Luantai	Uudenvuodenaatto sunnuntai	Uudenvuodenpäivä maanantai
<b>Malliohjelma</b>	<b>Klo 7.30–9.00 Aamiainen, Ravintola Porrassalmi</b>	<b>Klo 7.30–9.00 Aamiainen, Ravintola Porrassalmi</b>	<b>Klo 7.30–9.00 Aamiainen, Ravintola Porrassalmi</b>	<b>Klo 7.30–9.00 Aamiainen, Ravintola Porrassalmi</b>
	klo 10.00-12.00 Luontoliikunta - valokuvasuunnistus, liikunnanohjaaja, ulkoreitit -aikuisille ja lapsille yhdessä	klo 9.00-10.00 2 km kävelytesti, Inbody, vyötärönympärys ja verenpaine, ft, testihuone klo 10.00-11.00 Aikuisille ohjattua liikuntaa/pilates, ft, ryhmätila klo 11.00-12.00 Rentoutusharjoitukset aikuisille, ft, rentoutushuone klo 9.00-11.00 Kouluikäisille ohjattua liikuntaa, harjoitellaan koris- ja tarkkuusheittoja eri välineillä, lo, liikuntasali klo 8.45-12.15 Lapsille 3-6-vuotiaille talvikarnevaalit, lo, leikkihuone	klo 9.00-11.00 Fitball-liikunta, venytysharjoitukset aikuisille, lo, liikuntasali klo 9.00-11.00 Kouluikäisille ohjattua liikuntaa, sisäcurling/lumijalkapallo, lo, sisä- tai ulkoliikuntatilat klo 9.15-11.15 Lapsille 3-6-vuotiaille satujumppa, lo, leikkihuone	klo 9.00-10.00 Perheen yhteinen liikuntasirkus, lo, sisäliikuntatilat klo 10.00-11.00 Uuden vuoden aarrekartta kotiin vietäväksi, väritystehtävä, perheet yhdessä, lo, ryhmätila  Palautteen anto: surveypal
<b>klo 12.00–13.00 Lounas, Ravintola Porrassalmi</b>	<b>klo 12.00–13.30 Lounas, Ravintola Porrassalmi</b>	<b>klo 12.00–13.30 Lounas, Ravintola Porrassalmi</b>	<b>klo 12.00–13.30 Lounas, Ravintola Porrassalmi</b>	<b>klo 11.30–12.30 Lounas, Ravintola Porrassalmi</b>
klo 13.00-14.00 Tervetuloilaisuus, PHT:n video, esittely osallistujat ja ohjaajat, jakson aikataulu/ohjelma/ruokailut, PHT:n palaute ja arviointiasiat, tavoitteet jaksolle, vastuuvetäjä liikunnanohjaaja, ryhmätila	klo 13.45-14.45 Teemakeskustelu: Liikunnan ABC/toiminnallinen ryhmä, ft, takkatupa -välipala klo 15.00-17.00 Liikuntalajit tutuksi aikuisille: lentopallo, sähly, sulkapallo, lo, sisäliikuntatilat	klo 13.30-14.30 Teemakeskustelu: Ravinnon ABC - merkitys perheen hyvinvoinnille, toiminnallinen ryhmä, ravitsemusterapeutti, tiimipolku  klo 13.15-14.45 Lapsille 3-6-vuotiaille kasvomaalaus, lo, leikkihuone	klo 13.30-14.30 Teemakeskustelu: Arkiliikunta ja henkilökohtaiset kuntoiluohjeet testien perusteella, ft, ryhmätila Välipala klo 14.45-16.45 Amazing-Kyyhkylä, piha-alueet, lo -aikuisille ja lapsille yhdessä	Kotiin lähtö!
klo 14.00-15.00 Ohjattu liikunta perheelle: Liikunnallinen tutustumistaukio liikuntasali – aikuisille ja lapsille yhdessä, ft -välipala	Klo 13.45-17.00 Kouluikäisille ohjattua liikuntaa, pihaseikkailurastit, lo, piha-alueet -välipala klo 13.30-17.15 Lapsille 3-6-	klo 14.45-16.45 Pulkkaretki – liikutaan yhdessä koko perhe, lo, ulkoreitit		

klo 15.00-16.00 Ohjattu liikunta aikuisille, kuntosaliharjoitukset, kuntosali, ft klo 15.00-16.00 Kouluikäisille ohjattua liikuntaa, tempurata, liikuntasali, lo klo 14.45-16.15 Lapsille 3-6-vuotiaille pallorosvot liikkeelle, lo, leikkihuone	vuotiaille piilo- ja suunnistusleikit/puuhippa, lo, piha-alueet -välipala			
<b>Klo 17.00-18.00</b> <b>Päivällinen, Ravintola Porrassalmi</b>	<b>Klo 16.30-17.30</b> <b>Päivällinen, Ravintola Porrassalmi</b>	<b>Klo 16.30-17.30</b> <b>Päivällinen, Ravintola Porrassalmi</b>	<b>Klo 16.30-17.30</b> <b>Päivällinen, Ravintola Porrassalmi</b>	
Perheen yhteistä omaa aikaa: Disco/karaoke, Puistola	klo 18.00-21.00 Saunailta rantasaunalla	Perheen yhteistä omaa aikaa: peli-ilta perheille, fit-wee/sisäcurling/perstikka, sisäliikuntatilat	klo 18.00-19.30 Illanvietto, tinanvaluu, uudenvuoden taiat, takkatupa, vapaa-ajanohjaaja -iltapala -raketit	

Kyyhkylän kuntoutuskeskus ja kartano, Kyyhkyläntie 9, 50700 Mikkeli, puh. 0440 203320, sähköposti: info@kyyhkyla.fi, www.kyyhkyla.fi

**Perheille on varattu joka päivä välipala klo 14.00-15.00 ja iltapala klo 18.00-19.00 Ravintola Porrassalmessa tai se tarjotaan ohjelman lomassa.**

Lastenhoito on järjestetty vanhempien ohjelman aikana pienemmille lapsille, 0-2-vuotiaille lapsille, leikkihuone, lastenhoitaja

ft= fysioterapeutti, lo=liikunnanohjaaja, rt=ravitsemusterapeutti