




## PHT - 1.askel perheille hyvinvointijakso: Flow-fiilis -liikunnan ABC koko perheelle, kesä

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
Malliohjelma	<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>
	<p>klo 9.00-10.00 2 km kävelytesti, Inbody, vyötärönympärys ja verenpaine, ft, tutkimushuone</p> <p>klo 10.00-11.00 Aikuisille ohjattua liikuntaa, venyttelyharjoituksia, ft, ryhmätila</p> <p>klo 11.00-12.00 Aikuisille ohjattua liikuntaa, rentoutusharjoituksia, ft, rentoutushuone</p> <p>klo 10.00-12.00 Koululaisille ohjattua liikuntaa seikkailumetsässä, lo, Seikkailumetsässä löytyy eritasoisia ratoja helpposta vaikeaan ja myös eri-ikäisille. Seikkailumetsän erilaiset radat ja laitteet testaavat osallistujiensa tasapainoa, rohkeutta ja ongelmanratkaisukykyä.</p> <p>klo 8.45-12.15 Lapsille 3-6-vuotiaille, peikkometsän satujumppaa, pihapiiri, lo</p>	<p>klo 10.00-12.00 Kirkkovenesoutu/intiaanikanooitti melonta, lo, ulkoreitit -aikuisille ja lapsille yhdessä</p>	<p>klo 9.00-10.00 Sauvakävelylenkki, luontopolku, ft</p> <p>klo 10.00-11.00 Pilates/jooga, piha-alue, ft</p> <p>klo 9.00-11.00 Kouluikäisille ohjattua liikuntaa, rokkihippa, pumppuhippa/ polttopeffis, lo, liikuntasali/ulkokentät -musiikkiin tahdissa opitaan toimimaan pareittain ja auttamaan kaveria</p> <p>klo 8.45-11.15 Lapsille 3-6-vuotiaille, ongintaa Saimaan rannalla, lo</p>	<p>klo 9.00-10.00 Liikuntalajien kokeilua: frisbee-golf, minigolf, tennis, beachvolley, ft, ulkokentät</p> <p>klo 10.00-11.00 Viikon yhteinen aarrekartta kotiin vietäväksi, väritystehtävä, perheet yhdessä, lo, ryhmätila</p> <p>Palautteen anto: surveypal</p>
<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>
<p>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 ft, ryhmätila</p>	<p>klo 13.30-14.30 Teemakeskustelu: Liikunnan merkitys perheen hyvinvoinnille, toiminnallinen ryhmä, ft, tiimipolku</p> <p>klo 13.15-14.45 Lapsille 3-6-vuotiaille, liikunnallisia leikkejä: luontosokko pareittain liikkuen, pihapiiri, lo</p>	<p>klo 13.45-14.45 Teemakeskustelu: Hyvää oloa – ravinto osana koko perheen terveyttä - hyvinvointipolku, toiminnallinen ryhmä, rt, luontopolku -välipala liikunnan lomassa</p>	<p>klo 13.30-14.30 Teemakeskustelu: Flow-fiilis liikuntaan, henkilökohtaiset kuntoiluohjeet testien perusteella, ft, ryhmätila/ulkoliikuntatilat</p> <p>klo 14.00-16.00 Vesiliikuntaa lötköpötköillä ja pelejä, uimaranta/allasosasto, lo -aikuisille ja lapsille yhdessä</p>	<p>Kotiin lähtö!</p>

			-välipala liikunnan lomassa	
<p>klo 14.00-15.00 Ohjattu liikunta perheelle: Valokuvasuunnistusta pihapiirissä – aikuisille ja lapsille yhdessä, ft</p> <p>Välipala mukana luonnossa</p> <p>klo 15.00-16.00 Ohjattu liikunta aikuisille, kuntosaliharjoitukset, kuntosali, ft</p> <p>klo 15.00-16.00 Kouluikäisille ohjattua liikuntaa, Tarzanradalla, ulkoalueet, lo</p> <p>-kehittää ketteryyttä, tasapainoa, voimaa ja nokkeluutta</p> <p>klo 14.45-16.15 Lapsille 3-6-vuotiaille, mielikuva/roolileikkejä, leikkihuone, lo</p> <p>Mielikuvitusleikeissä irrotellaan ja hullutellaan. Leikit rikastuttavat lapsen sisäistä kuvittelukykyä.</p>	<p>klo 14.45-16.45 Metsän oppimispolku, lo, ulkoreitit</p> <p>-aikuisille ja lapsille yhdessä</p> <p>-kuunnellaan yhdessä luonnon ääniä, lintujen laulua, tuulen huminaa, tehdään yhdessä luontotaidetta</p> <p>-välipala liikunnan lomassa</p>	<p>Klo 13.45-15.45 Kouluikäisille ohjattua liikuntaa, vesikoripalloa, uimaranta/allasosasto, lo</p> <p>-välipala liikunnan lomassa</p> <p>klo 13.45-15.45 Lapsille 3-6-vuotiaille, hippaleikkejä ja aarteenetsintää pihapiirissä, lo</p> <p>-Ulkoleikit kehittävät kehon hallintaa ja sosiaalista kanssakäymistä ulkoilmassa.</p>		
<p><b>Klo 17.00-18.00</b></p> <p><b>Päivällinen, Ravintola Porrassalmi</b></p>	<p><b>Klo 16.30-17.30</b></p> <p><b>Päivällinen, Ravintola Porrassalmi</b></p>	<p><b>Klo 16.30-17.30</b></p> <p><b>Päivällinen, Ravintola Porrassalmi</b></p>	<p><b>Klo 16.30-17.30</b></p> <p><b>Päivällinen, Ravintola Porrassalmi</b></p>	
<p>Perheen yhteistä omaa aikaa: minigolf-peli/fit-wee/sisäcurling/frisbee, ulko- ja sisäliikuntatilat</p>	<p>Rantasaunailta perheille</p> <p>-saunan lämpöä ja uintia järvessä</p>	<p>klo 18.00-19.30</p> <p>Naamiaisillanvietto, vapaa-ajanohjaaja, takkatupa</p> <p>-iltapala</p>	<p>Perheen yhteistä omaa aikaa: minigolf-peli/fitwee/sisäcurling/frisbee, ulko- ja sisäliikuntatilat</p>	

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