

PHT 1. askel perheille: Liikunnan iloa



Kohderyhmä: Liikuntaa harrastamattomat lapset ja aikuiset

Tavoitteet: herättää lapsen vanhempia huolehtimaan omasta ja lapsensa terveydestä ja hyvinvoinnista, löytää yhteisiä ja itsenäisiä harrastuksia, terveellisten ruokatuotteiden ja terveiden elintapojen omaksuminen

*päivittäin välipala ohjelmaan joustavasti sovittaen klo 14-15, iltapala klo 19-20

Lasten oma ohjelma **sinisellä**, vanhempien oma ohjelma **vihreällä**, yhteinen ohjelma **punaisella**, yleisohjelma mustalla

MAANANTAI

Kello	Ohjelman sisältö	Ohjaaja	Tapahtumapaikka	Välineet
11.00 – 13.00	Hyvän Olon Lounas noutopöydästä		Ravintola Rousku	
13.00 – 13.45	Tervetuloilaisuus: ohjelman sisältö, käytännön asiat ym.	Health Coach	Kokoustila	Av-välineet, PHT-video
14.00 – 15.30	Pelejä ja leikkejä lapsille: metsägolf, pihaleikit	Health Coach	Rokua ulkoalue	mailat, pallot, katuliidut
14.15 – 15.15	Aikuisten liikuntatuokio: Harjun hengähdys	Health Coach	Rokua ulkoalue	
16.00 – 17.00	Koko perheen vesiliikunta: Vesileikit	Health Coach	Allasosasto	hippersmilet, pallot ym.
17.00 -	Omatoiminen ohjelma			
16.00 – 19.00	Hyvän Olon Päivällinen noutopöydästä		Ravintola Rousku	
	Mahdollisuus kuntosalin ja kylpylän käyttöön			

TIISTAI

Kello	Ohjelman sisältö	Ohjaaja	Tapahtumapaikka	Välineet
07.00 – 09.30	Hyvän Olon Aamiainen noutopöydästä		Ravintola Rousku	
08.00 – 09.00	Testit: tarjouspyynnön mukaan * (RR, vyötärö) 2 ryhmässä	Health Coach	Testitila	testivälineet
09.00 – 11.00	Aikuisten liikunta: Liikettä niskahartiaseutuun	Health Coach	Liikuntasali	kepit, kuminauhut
09.00 – 11.00	Lasten metsäsirkus	Health Coach	Rokua ulkoalue	Pihkan temppurata ym.
11.00 – 13.00	Hyvän Olon Lounas noutopöydästä		Ravintola Rousku	
14.00 – 16.00	Koko perheen liikuntatuokio: Kuntopiiri kotijumpaksi	Health Coach	Liikuntasali	voimisteluvälineet
17.00 -	Omatoiminen ohjelma			
16.00 – 19.00	Hyvän Olon Päivällinen noutopöydästä			
	Mahdollisuus kuntosalin ja kylpylän käyttöön			

KESKIVIIKKO

Kello	Ohjelman sisältö	Ohjaaja	Tapahtumapaikka	Välineet
07.00 – 09.30	Hyvän Olon Aamiainen noutopöydästä		Ravintola Rousku	
09.00 – 11.30	Lasten liikuntahetki: Voimaa ja venyvyyttä kroppaan!	Health Coach	Liikuntasali	voimisteluvälineet
08.00 – 09.00	Testit: tarjouspyynnön mukaan * (Tanita) ryhmä 1	Health Coach	Testitila	testivälineet
09.00 – 10.00	Aikuisten kävelykokous: Liikkumattomuuden riskit - sauvakävelyuento	Health Coach	Rokua ulkoalue	
10.15 – 11.15	Aikuisten liikunta: RokuaCore	Health Coach	Liikuntasali	voimistelumatot
14.00 – 16.00	Koko perheen talviolympialaiset	Health Coach	Rokua ulkoalue	steplaudat, hyppynarut ym.
17.00 -	Iltä-aktiiviteetti nuotiolla: lätn-/makkaranpaisto	Health Coach	Rantakota	paistovälineet
16.00 – 19.00	Hyvän Olon Päivällinen noutopöydästä		Ravintola Rousku	
	Mahdollisuus kuntosalin ja kylpylän käyttöön			

TORSTAI

Kello	Ohjelman sisältö	Ohjaaja	Tapahtumapaikka	Välineet
07.00 – 09.30	Hyvän Olon Aamiainen noutopöydästä		Ravintola Rousku	
08.00 – 09.00	Aikuisten kävelykokous: Terveysliikunta - sauvakävelyuento	Health Coach	Rokua ulkoalue	
09.15 – 10.10	Testit: tarjouspyynnön mukaan * (Tanita) ryhmä 2	Health Coach	Testitila	testivälineet
10.15 – 11.15	Aikuisten liikuntatuokio: RokuaCardio-harjoitus, harj.ohjeet	Health Coach	Kuntosali	cardiolaitteet
09.00 – 11.30	Luontoliikuntaa lapsille: luontorasti, valokuva-suunnistus	Health Coach	Rokua ulkoalue	valokuvat, kartat ym.
11.00 – 13.00	Hyvän Olon Lounas noutopöydästä		Ravintola Rousku	
14.00 – 16.00	Luontoelämys: Geoparkin jäljillä* *-luontopolku	Health Coach	Rokua ulkoalue	Geopark-tehtävärastit
17.00 -	Omatoiminen ohjelma			
16.00 – 19.00	Hyvän Olon Päivällinen noutopöydästä		Ravintola Rousku	
	Mahdollisuus kuntosalin ja kylpylän käyttöön			

PERJANTAI

Kello	Ohjelman sisältö	Ohjaaja	Tapahtumapaikka	Välineet
07.00 – 09.30	Hyvän Olon Aamiainen noutopöydästä		Ravintolasali	
09.00 – 10.00	Aikuisten kävelykokous: Ravinto ja hyvinvointi	Health Coach	Kokoustila	
08.45 – 10.15	Lasten liikunta: frisbeegolf	Health Coach	Rokua ulkoalue	frisbeegolf-välineet
11.00 – 12.00	Hyvän Olon Lounas noutopöydästä		Ravintolasali	
12.00 – 13.00	Päätöskeskustelu	Health Coach	Kokoustila	

* Testit: Polar-leposyketeesti, Tanita -kehonkoostumusmittaus, verenpaineen ja vyötärön ympäryksen mittaus

** Rokua UNESCO Global Geopark kertoo Rokuan, Oulujärven ja Oulujokilaakson syntytarinan, jääkauden perinnön. Jääkauden tarinaan yhdistyy sulavaa jäätä ja vetäytyvää merenrantaa seuraava ihmisen historia. Rokua Geopark tarjoaa erinomaisen mahdollisuuden tutustua ainutlaatuisen luontoon, aitoihin tuotteisiin, elämyksiin ja tarinoihin. Se edistää kestävästä kehityksestä, matkailua ja luonnontieteiden opetusta. Maailmanlaajuisesti Geopark -verkostoon kuuluu 120 kohdetta, joista Rokua UNESCO Global Geopark on maailman pohjoisin ja toistaiseksi myös Suomen ainoa.