

## PHT 1. askel perheille: Joulun taikaa



**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

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

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

### MAANANTAI

Kello	Ohjelman sisältö	Ohjaaja	Tapahtumapaikka	Välineet
11.00 – 13.00	Hyvän Olon Lounas noutopöydästä		Ravintola Rousku	
13.00 – 13.45	<b>Tervetuloilaisuus:</b> ohjelman sisältö, käytännön asiat ym.	Health Coach	Kokoustila	Av-välineet, PHT-video
14.00 – 15.30	<b>Pelejä ja leikkejä lapsille:</b> metsägolf, pihaleikit	Health Coach	Rokua ulkoalue	mailat, pallot, katuliidut
14.15 – 15.15	<b>Aikuisten liikuntatuokio:</b> Harjun hengähdys	Health Coach	Rokua harjualue	
16.00 – 17.00	<b>Koko perheen vesiliikunta:</b> Vesileikit	Health Coach	Allasosasto	hippersmilet, pallot ym.
17.00 -	<b>Omatoiminen ohjelma</b>			
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	<b>Testit:</b> tarjouspyynnön mukaan * (RR, vyötärö) 2 ryhmässä	Health Coach	Testitila	testivälineet
09.00 – 11.00	<b>Aikuisten liikunta:</b> Liikettä niskahartiaseutuun	Health Coach	Liikuntasali	kepit, kuminauhut
09.00 – 11.00	<b>Lasten jouluseikkailu</b>	Health Coach	Rokua ulkoalue	Pihkan tempurata ym.
11.00 – 13.00	Hyvän Olon Lounas noutopöydästä		Ravintola Rousku	
14.00 – 16.00	<b>Koko perheen liikuntatuokio:</b> Kuntopiiri kotijumpaksi	Health Coach	Liikuntasali	voimisteluvälineet
17.00 -	<b>Omatoiminen ohjelma</b>			
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	<b>Kuusen koristelua ja leikkejä lapsille</b>	jouluemäntä	Ravintola Rousku	joulukoristeet
08.00 – 09.00	<b>Testit:</b> tarjouspyynnön mukaan * (Tanita) ryhmä 1	Health Coach	Testitila	testivälineet
09.15 – 10.15	<b>Aikuisten kävelytunti:</b> Liikkumattomuuden riskit sauvakävelyuento kävelyn lomassa	Health Coach	Rokua ulkoalue	
10.15 – 11.15	<b>Aikuisten liikuntahetki:</b> RokuaCore	Health Coach	Liikuntasali	voimistelumatot
11.00 – 13.00	Hyvän Olon Lounas noutopöydästä		Ravintola Rousku	
12.00 – 13.00	<b>Joulurauhan julistus</b>	jouluemäntä	Ravintola Rousku	
13.00 – 14.00	<b>Joululauluhetki</b>	jouluemäntä	Ravintola Rousku	
17.00 -	<b>Jouluaaton iltajuhla</b>	jouluemäntä	Ravintola Rousku	
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	<b>Testit:</b> tarjouspyynnön mukaan * (Tanita) ryhmä 2	Health Coach	Testitila	
09.30 – 11.30	<b>Koko perheen joulupäivän kävelyretki</b>	jouluemäntä	Rokua ulkoalue	
11.00 – 13.00	Hyvän Olon Lounas noutopöydästä		Ravintola Rousku	
13.15 – 14.15	<b>Aikuisten kävelykokous:</b> Terveyslääkintä sauvakävelyuento	Health Coach	Rokua ulkoalue	
14.15 – 15.15	<b>Aikuisten liikuntatuokio:</b> RokuaCardio-harjoitus, harj.ohjeet	Health Coach	Kokoustila	cardiolaitteet
13.00 – 15.30	<b>Luontoliikuntaa lapsille:</b> luontorasti, valokuvasuunnistus	Health Coach	Rokua ulkoalue	valokuvat, kartat ym.
17.00 -	<b>Joulupäivän ohjelma</b>	jouluemäntä		
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	<b>Aikuisten kävelykokous:</b> Ravinto ja hyvinvointi	Health Coach	Kokoustila	
08.45 – 10.15	<b>Lasten liikunta:</b> tonttuleikit	Health Coach	Rokua ulkoalue	
11.00 – 12.00	Hyvän Olon Lounas noutopöydästä		Ravintolasali	
12.00 – 13.00	<b>Päätöskeskustelu</b>	Health Coach	Kokoustila	

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