

## Koko Perhe-kesäkurssi 2017

”valon ja lämmön taika”

### 1 päivä

11.00 – 12.30	<b>LOUNAS</b> ja majoittuminen
13.00 – 14.30	Tervetuloilaisuus ja koko perheen tutustumiset ja toiminnalliset ryhmätoimintatehtävät
14.30 – 15.00	<b>VÄLIPALA</b>
15.30 - 16.30	Tutustumispelit ja leikit ikäryhmittäin (Aikuiset+ 0-2 v, 3-6 v, 7-10 v, 11-16 v)
<b>16.30 – 18.00</b>	<b>PÄIVÄLLINEN</b>
18.00 - 19.30	Perheiden omatoimista liikuntaa*
<b>20.00 – 21.30</b>	<b>ILTAPALA</b>

### 2 päivä

<b>7.30 – 9.00</b>	<b>AAMUPALA</b>
8.55 – 11.05	<b>Lapset:</b> 0-2 v Lastenhoito 3-6 v Pallopuhut +askartelua 7-10 v Kinnball + Gladiaattorirata (harjoitetaan motorisia perustaitoja) 11-16 v Gladiaattorirata + Kinnball
9.00 – 11.00	<b>Aikuiset:</b> UKK-kävelytesti, lihaskuntotestit, kehonkoostumus, verenpaine ja vyötärönympäryksen mittausta (kuntotestaaja)
<b>11.00 – 12.00</b>	<b>LOUNAS</b>
13.00 – 14.00	Koko perhe: Geokätköily
14.15 – 14.45	<b>VÄLIPALA</b>
15.00 – 16.30	Koko perhe: Ruokaolympialaiset + venyttelykoulu (T1)
<b>16.30 – 17.30</b>	<b>PÄIVÄLLINEN</b>
17.30 - 19.00	Perheiden omatoimista liikuntaa*
<b>20.00 – 21.30</b>	<b>ILTAPALA</b>

### 3 päivä

<b>7.30 - 9.00</b>	<b>AAMUPALA</b>
8.55 -11.05	<b>Lapset:</b> 0-2 v Lastenhoito 3-6 v Tarinaseikkailu metsässä 7-10 v Sulkapallo, Pickleball + Seinäkiipeily 11-16 v Seinäkiipeily + Sulkapallo, Pickleball
9.00 – 11.00	<b>Aikuiset:</b> Kahvakuulakävely + venyttelyt + testipalaute (T2)
<b>11.00 – 12.00</b>	<b>LOUNAS</b>
13.00 - 16.00	Koko perhe: Melontaretki Kullaanjärvellä
14.15 – 14.45	<b>VÄLIPALA</b> (melontaretken yhteydessä)
<b>16.30 – 17.30</b>	<b>PÄIVÄLLINEN</b>
17.30 – 19.00	Perheiden omatoimista liikuntaa*
19.00 – 22.00	Yleiset saunat
<b>20.00 – 21.30</b>	<b>ILTAPALA</b>

### 4 päivä

<b>7.30 - 9.00</b>	<b>AAMUPALA</b>
8.55 -11.05	<b>Lapset:</b> 0-2 v Lastenhoito 3-6 v Pihaleikit +Touhutuokio 7-10 v Pallopelit + Jousiammunta

9.00 – 11.00	11-16 v <b>Aikuiset:</b>	Jousiammunta + Pallopelit FunctionalTraining ja Toiminnallinen kehonhuolto luento (T3)
--------------	-----------------------------	--

<b>11.00 – 12.00</b>	<b>LOUNAS</b>
13.00 - 14.00	Koko perhe: Frisbeegolf
14.15 – 14.45	<b>VÄLIPALA</b>
15.00 - 16.00	Koko perhe: Sisäcurling ja sisäbingo
<b>16.30 – 17.30</b>	<b>PÄIVÄLLINEN</b>
18.30 – 21.30	Illanvietto Rantajamit (hiekkalinnojen rakentamista ja pelastautumisharjoituksia kanooteilla) + <b>ILTAPALA</b> kodalla tai rantasaunalla.

### 5 päivä

<b>7.30 – 9.00</b>	<b>AAMUPALA</b>
9.30 - 11.00	Perheiden haasteottelut <b>aikuiset vs. lapset</b> + Päätös
<b>11.00 – 12.00</b>	<b>LOUNAS</b>

\*Perheiden omatoimisessa liikunnassa aktiviteetit ovat mm. frisbeegolf, kalastus, sulkapallo, sähly, koripallo, jalkapallo, beachvolley, leijalennätys, pingis. Aktiviteettejä varten varataan tilat kyseisiin toimintoihin 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 pääarakennuksen 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 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 pääarakennuksen juoksusuoralla, palloiluhallien lohko1-2 ja ulkona. Ohjelman toteuttavat liikunnanohjaajat/opettajat. Päivän **tavoitteena on yhdessä tekemisen meininki**. Ajatuksena on **luoda tunnelma**, varsinkin Melontaretken yhteydessä, joka on seesteinen ja ajaton. Ihmiset melovat, kalastavat, tutkivat luontoa, syövät välipalaa. Tunnelma on hyvällä tavalla vanhanajan perinteinen.

**4 päivän** ohjelma toteutetaan tenniskentällä, rantasaunalla, palloiluhallien lohko1-2, ulkona ja kodalla. Ohjelman toteuttavat liikunnanohjaajat/opettajat. **Päivän tavoitteena on kerätä yhdessä tekemisen hedelmiä** ja päivä huipentuu illalla veden äärellä hiekkarakentamiseen ja vedessä touhuamiseen. Pelastautumisharjoituksen ajatuksena on oppia hyödyllisiä taitoja vedenvaraan jouduttaessa.

**5 päivän** ohjelma toteutetaan pääarakennuksen 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.