

## Koko Perhe: Uudenvuodenkurssi 2017

### ”lupausten ja uuden alku”

<b>1 päivä</b>	
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>
<b>2 päivä</b>	
<b>7.30 – 9.00</b>	<b>AAMUPALA</b>
8.55 – 11.05	<b>Lapset:</b> 0-2 v Lastenhoito 3-6 v Pallopeuhut +askartelua 7-10 v Sisäpaloilu + Gladiaattorirata (harjoitetaan motorisia perustaitoja) 11-16 v Gladiaattorirata+ sisäpaloilu
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: Lumikenkäily / lumirakentamista sään mukaan (uudenvuoden mäkeä varten)
14.15 – 14.45	<b>VÄLIPALA</b>
15.00 – 16.30	Koko perhe: Ruokaolympialaiset + venyttelykoulu ( <b>T1</b> )
<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>
<b>3 päivä</b>	
<b>7.30 - 9.00</b>	<b>AAMUPALA</b>
8.55 -11.05	<b>Lapset:</b> 0-2 v Lastenhoito 3-6 v Sisäseikkailu +Touhutuokio 7-10 v Yleisurheilua (hyppy, heitto, juoksu) + Jousiammunta 11-16 v Jousiammunta + Yleisurheilua ( hyppy, heitto, juoksu)
9.00 – 11.00	<b>Aikuiset:</b> FunctionalTraining ja testipalautte ( <b>T2</b> )
<b>11.00 – 12.00</b>	<b>LOUNAS</b>
13.00 - 14.00	Koko perhe: Lumilyhtyjen rakentamista Perhejoukkumäkeä varten
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>
18.00 – 21.00	Uuden vuoden perhejoukkumäki ja makkaranpaistoa kodalla ( <b>ILTAPALA</b> )
<b>4 päivä</b>	
<b>7.30 - 9.00</b>	<b>AAMUPALA</b>
8.55 -11.05	<b>Lapset:</b> 0-2 v Lastenhoito 3-6 v Tempurata + tarinatuokio

7-10 v	Sulkapallo, Pickleball + Seinäkiipeily
11-16 v	Seinäkiipeily + Sulkapallo, Pickleball
9.00 – 11.00	<b>Aikuiset:</b> Gymstick@ -jumppa + Toiminnallinen kehonhuolto luento ( <b>T3</b> )
<b>11.00 – 12.00</b>	<b>LOUNAS</b>
13.00 - 16.00	Koko perhe: Talvikalastusta + lumikenkäily / lumirakentamista sään mukaan
14.15 – 14.45	<b>VÄLIPALA</b> (talvikalastuksen 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>

<b>5 päivä</b>	
<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 (Joulu, Uusivuosi, Talvi ja Pääsiäinen) aktiviteetit ovat mm. frisbeegolf, kalastus, sulkapallo, sähly, koripallo, futsal, pingis. Aktiviteettejä varten varataan tilat kyseisiä toimintoja varten.

**T1-3** =Tietoa liikunnasta, ravinnosta sekä hyvinvoinnista toiminnallisten tehtävien kautta, poikkeuksena testipalautte, 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 päärakennuksen 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 päärakennuksen juoksusuoralla, 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 päärakennuksen juoksusuoralla, palloiluhallien lohko1-2 ja ulkona. Ohjelman toteuttavat liikunnanohjaajat/opettajat. **Päivän tavoitteena on valmistella yhdessä iltaa varten** ja päivä huipentuu illalla pidettäviin Uuden vuoden perhejoukkumäkeen.

**4 päivän** ohjelma toteutetaan päärakennuksen juoksusuoralla, palloiluhallien lohko1-2, ulkona ja kodalla. Ohjelman toteuttavat liikunnanohjaajat/opettajat. Päivän **tavoitteena on yhdessä tekemisen meininki**. Ajatuksena on **luoda tunnelma**, varsinkin Talvikalastuksen yhteydessä, joka on seesteinen ja ajaton. Ihmiset kalastavat, rakentavat lumesta, syövät välipalaa. Tunnelma on hyvällä tavalla vanhanajan perinteinen  
**5 päivän** ohjelma toteutetaan päärakennuksen palloiluhalleissa lohko1-2. Ohjelman toteuttavat liikunnanohjaajat /opettajat. Päivän **tavoitteena on herättää olemassa olevaa leikkimielisyyttä**. Lapset ovat yhtenä joukkueena ja aikuiset yhtenä joukkueena. Panoksena on tulevan vuoden viikkorahojen lisäys vai leikkkaus. 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.