

# 1. askel perheille Kevennä Kiloja

Voidaan toteuttaa keväällä, kesällä, syksyllä ja talvella.

## 1. PÄIVÄ

- klo 11.00 Majoittuminen  
klo 12.00 Lounas RAVINTOLA  
klo 13.00 -14.00 Innostava Tervetuloilaisuus
- Esittelyt, viikkokatsaus, vapaa-ajan käyttömahdollisuudet, tavoitteet KOKOUTILA *Hotellin edustaja Anne Lantto, Vastaava ohjaaja Minna Kaulamo*
- klo 14.30 Välipala RAVINTOLA  
klo 15.00-16.00 Liikettä ja leikkiä ikään katsomatta
- Pienemmille lapsille tempurata, vanhemmille lapsille ja aikuisille voimistelua/temppuilua/palloilu
  - alle 2 v lastenhoito Liisa Koponen LIIKUNTAHALLI Ohjaaja Minna Kaulamo
- klo 16.30-17.30 Aikuisten oma rentoutushetki RYHMÄLIIKUNTATILA Ohjaaja Hanna Kaikkonen
- alle 2 v lastenhoito, Ohjaaja Liisa Koponen LEIKKIHUONE
  - alle kouluikäiset, Askartelu Ohjaaja Tanja Itkonen ASKARTELUTILA
  - kouluikäiset, Lipunryöstö, Ohjaaja Minna Kaulamo LIIKUNTAHALLI
- klo 17.30-18.30 Päivällinen RAVINTOLA  
klo 19 – 20.00 Lasten uimaopetusta ikäryhmittäin/ uimataidon mukaan Ohjaajat Minna Kaulamo Reetta Siljanen ja Henna Soininen KYLPLYLÄ  
klo 20.30-21.30 Iltapala RAVINTOLA

## 2. PÄIVÄ

- klo 7-9.00 Aamiainen RAVINTOLA  
klo 9-11.00 Ohjelmaa ryhmittäin
- lastenhoito alle 2 v Liisa Koponen LEIKKIHUONE
  - 3-6 v musiikkiliikunta RYHMÄLIIKUNTATILA Ohjaaja Hanna Kaikkonen
  - 7-12 v suosikkileikit liikuttavat Ohjaaja Henna Soininen LIIKUNTAHALLI
  - 13-17 v kuvasuunnistus lähimaastossa Ohjaaja Tanja I
  - Aikuiset: Kestävyyskunnan mittaus, UKK-kävelytesti sykeohjattu harjoittelu – treeni urh.kenttä, Liikuntaneuvoja Minna Kaulamo
- klo 11.30-12.30 Lounas RAVINTOLA  
klo 13 -14.30 Oma lepoaika, päiväunet, omaehtoista ulkoilua, minigolf, frisbeegolf ym.  
klo 14.30-15.00 Välipala RAVINTOLA  
klo 15-17.00 Liikettä ja leikkiä, perheolympialaiset urheilukentällä Ohjaajat Minna Kaulamo ja Henna Soininen  
klo 17.30-18.30 Päivällinen RAVINTOLA  
klo 19- 20.00 Yhteinen illanvietto: Keilaus KEILAHALLI Liik. ohjaaja Minna Kaulamo  
klo 20-21.00 Iltapala RAVINTOLA

# Malliohjelma

## 3. PÄIVÄ

- klo 7-9.00 Aamiainen RAVINTOLA  
klo 9-11.00 Ohjelmaa ryhmittäin
- aikuiset: Kehoanalyysi ja lihaskuntotestit
  - Kuntosaliharjoitus Liikuntaneuvoja Minna Kaulamo HOITOTILAT/OLO TILA/KUNTOSALI
  - lastenhoito alle 2 v Liisa Koponen LEIKKIHUONE
  - 3-6 v Rakennetaan maja! Lastenhojaaja Reetta Siljanen LIIKUNTAHALLI
  - 7-12 v Musiikkiliikunta, unitarina Liik.Ohjaaja Hanna Kaikkonen RYHMÄLIIKUNTATILA
  - 13-17 v Palloilu: Sähly, koris ym. Liik.ohjaaja Henna Soininen LIIKUNTAHALLI
- klo 11.30-12.30 Lounas RAVINTOLA  
klo 13-14.00 Oma lepoaika, päiväunet, frisbeegolf ym.  
klo 14.30-15.00 Välipala, ravintola  
klo 15-17.00 Työpaja: Erätaitojen opettelua yhdessä ULKONA Liik. ohjaaja Minna Kaulamo  
klo 17-18.00 Päivällinen RAVINTOLA  
klo 18-19.30 Oma vapaata liikuntaa talon palveluissa  
klo 20-21.00 Iltapala RAVINTOLA

## 4. PÄIVÄ

- klo 7-9.00 Aamiainen RAVINTOLA  
klo 9-11.00 Ohjelmaa ryhmittäin
- aikuiset : Ravintoluento Ravitsemusterapeutti Maare Kauppinen LUENTOTILA
  - lastenhoito alle 2 v, Ohjaaja Liisa Koponen
  - 3-6 v Askarteluhetki, Käsiyö Ohjaaja Tanja Itkonen
  - 7-12 v Palloilu: Sähly, koris ym. Liik.ohjaaja Hanna Kaikkonen LIIKUNTAHALLI
  - 13-17 v Musiikkiliikunta, Liik.ohjaaja Minna Kaulamo
- klo 11.30-12.30 Lounas RAVINTOLA  
klo 13-14.30 Päiväretki lähikauppaan koko perheellä, kävellen
- Ravitsemusterapeutti Maare Kauppinen opastaa terveellisten ruokavalintojen tekemisessä kädestä pitäen
- klo 15 - 16.30 Kaupasta hankittujen ”eväiden” tekeminen käytännössä. Mukavaa tekemistä koko perheellä, aikuiset ja lapset oppivat yhdessä RAVINTOLASALI Ravitsemusterapeutti Maare K  
klo 17-18.00 Oma vapaata ohjelmaa  
klo 18-19.00 Päivällinen RAVINTOLA  
klo 19 – 20.00 Oma vapaata ohjelmaa  
klo 20-21.00 Iltapala, ravintola

## 5. PÄIVÄ

- klo 7-9.00 Aamiainen RAVINTOLA  
klo 9.00-10.30 Aikuisille testipalautte ja ohjeet omaehtoiseen liikuntaan myös käytännössä LIIKUNTATILA Liik.ohjaaja Minna Kaulamo  
klo 9-10.30 Lasten liikunta kaiken ikäisille Liik.ohjaajat Henna Soininen ja Hanna Kaikkonen
- lastenhoito alle 2 v Liisa Koponen LEIKKIHUONE
- klo 11.00-12.00 Palautetilaisuus  
klo 12.00 Lounas RAVINTOLA



Kevennä kiloja perheille Vesileppiksessä on aktiivinen jakso, jossa koko perhe saa monipuolista tekemistä, kokeilla tuttuja ja uusia lajeja innostavien ohjaajien ohjaamina. Kohderyhmänä ovat kuitenkin ylipainosta kärsivät aikuiset ja lapset. Painonhallintaan pyritään kannustamaan mukavan liikkumisen ja terveellisen ravinnon kautta.

Aamut alkavat reippaasti ”omissa ryhmissä”. Aikuisille tehdään kattavat testit, joiden palaute ja jatko-ohjeet omaehtoiseen liikuntaan katsotaan ennen kotiinlähtöä. Testien jälkeen käymme välittömästi aiheeseen liittyvän käytännön harjoituksen. Testipalautteen saa kirjallisena kuin myös käytännön ohjeinakin, ja ne jäävät tuoreeseen muistiin kotimatkalta lähtiessä.

Liikunnallista opastusta perheet saavat jatkuvasti jakson aikana, ja ohjaajat kannustavat ja innostavat lapsia sekä aikuisia oppimaan ja kokeilemaan rohkeasti eri lajeja. Kevennä kiloja perheille jää varmasti reipas ja iloinen olo, ja kokemus on myönteinen.

Liikunnan lisäksi koko perhe saa tärkeää tietoa ravinnosta. Ravitsemusterapeutin kanssa käydään ravinto-asioita läpi luennon ja keskusteluhetken lomassa. Iltapäivällä järjestämme kivan retken lähikauppaan, pienemmät lapset voivat vaikka samalla nukkua päiväunia rattaissa. Kauppakäynnillä tutustumme terveellisiin ruoka-aineisiin ja pyrimme etsimään vaihtoehtoja omaan ruokailuun. Kauppakäynnin jälkeen teemme omat välipalat, lapset ja vanhemmat yhdistävät ideansa ja näin syntyy hauskoja hetkiä ruoan parissa.

Kevennä kiloja sopii kaiken kuntoisille, tekemistä on sopivasti ja siitä on tehty hauskaa. Lisäksi se kannustaa perheitä liikkumaan yhdessä. Lepohetket ja oma aika on otettu huomioon lounaan jälkeen ja iltaisin. Mukava illanvietto keilaten sopii perheliikuntaan hyvin.

Kevennä Kiloja perheille voi toteuttaa mihin vuodenaikaan vain. Uudet, monipuoliset liikuntatilamme mahdollistavat sisällä ja ulkona tapahtuvan toiminnan käytännöllisesti.

Minna Kaulamo  
Hyvinvointikoordinaattori  
Vastaava ohjaaja