

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
Ilmoittautuminen Huoneiden jako	Klo 7-10 Aamiainen Ravintola Violetta	Klo 7-10 Aamiainen Ravintola Violetta	Klo 7-10 Aamiainen Ravintola Violetta	Klo 7-10 Aamiainen Ravintola Violetta
Klo 11-11.45 Lounas Ravintola Violetta	klo 8-9 isille (fys.ter/lo, sair.hoit) Polar-leposyketesti, vyötärön ympäryksen, verenpaineen mittaus, kehon koostumus analyysi, hoito-osasto	Klo 09 – 11.00 (fys.ter/lo) Lähiympäristössä perheen yhteinen puistosuunnistus	Klo 09 – 11 (fys.ter/lo) Perheen yhteinen pulkkamäki / mato-onginta piha/ranta-alue	Klo 8 – 9 (fys.ter/lo) Isille kävelytestin, palautus, henkilökohtaiset kuntoilu ohjeet
Majoittuminen 13.00 – 14.00 (fys.ter/lo) Tulotilaisuus – Ikaalisten Kylpylän ja ohjelman esittely luentotilassa	Klo 09-11 (fys.ter/lo) piha-alue Perheen ulkoliikuntapelit	Klo 11-11.45 Lounas Ravintola Violetta	Klo 11-11.45 Lounas Ravintola Violetta	Klo 09 – 10 (fys.ter/lo) Äideille kävelytestin, palautus, henkilökohtaiset kuntoilu ohjeet
Klo 14.00 – 14.30 Välipala Ravintola Violetta	Klo 11-11.45 Lounas Ravintola Violetta	Klo 12.45 – 14.45 (fys.ter, lo) 3-6 v – tempurata, pihalla 7-12 v - tarkkuusrastit pihalla 13-16 v - keilaus/ melonta	Klo 12.45 – 14.45 (fys.ter, lo) 3-6 v - ranta/lumileikit ulkona 7-12 v – pallopelit sisällä/ulkona 13-16 v – pallopelit sisällä/ulkona	Klo 10 – 11 (fys.ter/lo) Perheen yhteiset pihaleikit piha- alueella
Klo 14.30 – 16.30 (fys.ter/lo) Perheen yhteiset tutustumisleikit liikuntasalissa	klo 12.30-13.30 äideille Polar-leposyketesti, vyötärön ympäryksen, verenpaineen mittaus, kehon koostumusanalyysi	Klo 12.45 – 14.45 (fys.ter/lo) Aikuisille sauvakävelytekniikka piha-alueella	Klo 12.45 – 14.45 (fys.ter/lo) Aikuisille foam roller liikuntasalissa	Klo 11-12.00 Lounas Ravintola Violetta
klo 16-18 Päivällinen Ravintola Violetta	Klo 13.30 – 14.00 Välipala Ravintola Violetta	Klo 14.45 – 15.15 Välipala Ravintola Violetta	Klo 14.45 – 15.15 Välipala Ravintola Violetta	Hyvää kotimatkaa
18 – 19 (fys.ter/lo) Yhteinen iltatilaisuus pihanuotilla - vaahtokarkkigrillausta	Klo 14.00 – 16.00 (fys.ter/lo) Aikuisille kuntosaliohjaus	Klo 15.15 – 16.15 (sair.hoit) luentotila Aikuisille kehon koostumus- analyysin palautus, vinkkejä perheen terveelliseen ravintoon	Klo 15.15 – 16.15 (psy) luentotila Aikuisille keskustelutilaisuus perheen hyvinvoinnin perusteista	
Klo 19-20 Iltapala Ravintola Violetta	Klo 14-16 (fys.ter, lo) liikuntasali 3-6 v - liituleikit 7-12 v - jousiammunta 13-16 v - jousiammunta	Klo 12.30 – 16.30 (lähihoitaja) 0-2- vuotiaille lastenhoito ulkona, lasten leikkihuone	Klo 12.30 – 16.30 (lähihoitaja) 0-2- vuotiaille lastenhoito, lasten leikkihuone	
	Klo 13.45 – 16.15 (lähihoitaja) 0-2- vuotiaille lastenhoito, lasten leikkihuone	klo 16-18 Päivällinen Ravintola Violetta	klo 16-18 Päivällinen Ravintola Violetta	
	klo 16-18 Päivällinen Ravintola Violetta	18.30 - 20 Iltapala Ravintola Violetta	18.30 - 20 Iltapala Ravintola Violetta	
	18.30 - 20 Iltapala Ravintola Violetta			

Aikuisille tehtävät testit ja mittaukset liikuntasalissa, hoito-osastolla

Polar leposyketesti, fysioterapeutti, liikunnanohjaaja – ryhmävastaava

Inbody- kehonkoostumusanalyysimitaus, ryhmän vetäjä / sairaanhoitaja

Verenpaineen ja vyötärö ympäryksen mittaus, ryhmän vetäjä / sairaanhoitaja

Ohjattu liikunta ja muu toiminta aikuisille fysioterapeutti tai liikunnanohjaajan ohjauksessa Kuntosalilla, ulkona piha-alueella ja sen läheisyydessä, liikuntasalissa

Kuntosaliharjoittelu - tutustutaan kuntosalilaitteisiin ja kokeillaan niiden käyttöä ja asennuksia omalle kunnolle sopivaksi.

Sauvakävelytekniikka haetaan kokemusta teknisesti oikein suoritetusta sauvakävelystä

Foam rolling – Haetaan kokemusta Foam rollingin avulla tehdystä liikunnasta

Puistosuunnistus – kokemus suunnistamisesta koko perheen voimin

Ulkopelit – kokeillaan mm. mölkkyä, frisbeegolfia, kauhapalloa, kyykkää, petankkia

Tietoiskut ja keskustelut

Fyysisen kunnon mittausten palautus: fysioterapeutin/liikunnanohjaajan ohjaus fyysisen kunnon kohentamiseen. henkilökohtaisten ohjeiden rakentaminen kahdessa ryhmässä

Kehon koostumusanalyysin palautus: Sairaanhoitajan/liikunnanohjaajan/fysioterapeutin ohjaus, miten tuloksia luetaan ja tulkitaan, miten koko perheen ravintotottumuksia muuttamalla tuloksia voi saada muuttumaan.

Ryhmäkeskustelu perheen hyvinvoinnista. Psykologin ohjauksessa alustuksen jälkeen vertaiskeskustelua tai Fysioterapeutin/liikunnanohjaajan ohjauksessa käydään läpi nykyiset liikuntasuositukset, joiden pohjalta ryhmäläiset arvioivat omaa ja perheensä liikuntakäyttäytymistä hyvinvoinnin pohjaksi.