



PHT - 1. askel perheille hyvinvointikurssi

Malliohjelma: pääsiäinen

Torstai	Pitkäperjantai	Lauantai	Pääsiäissunnuntai	Pääsiäismaanantai
Malliohjelma	Klo 7.30–9.00 Aamiainen	Klo 7.30–9.00 Aamiainen	Klo 7.30–9.00 Aamiainen	Klo 7.30–9.00 Aamiainen
	klo 10.00-12.00 Luontoliikunta – pajunkissojen metsästys, lo, ulkoreiitit -aikuisille ja lapsille yhdessä	klo 9.30 Polar-leposyketestin ohjaus aikuisille, ft, testihuone -testaus omatoimisesti ohjatun ohjelman ulkopuolella klo 10.00-12.00 Aikuisille ohjattua liikuntaa/pilates ja rentoutusharjoituksia, ft, rentoutushuone/liikuntasali klo 10.00-12.00 Kouluikäiset lapset ja nuoret: pääsiäisaskartelua ja ohjattua liikuntaa ikäryhmittäin (hankijalkapallo, amazing-reissu Kyyhkylä), lo, ryhmätila ja ulkoliikuntatilat	klo 10.00-12.00 Fitball-liikunta, venytysharjoitukset aikuisille, lo, liikuntasali klo 10.00-12.00 Kouluikäisille ja nuorille ikäryhmittäin ohjattua liikuntaa, sisäcurling, keith game, lumisähly, ft, sisä- tai ulkoliikuntatilat	klo 9.00-10.00 Mielikuvarentoutus/värirentoutus, ft, sisäliikuntatilat klo 10.00-11.00 Pääsiäiskortti kotiin vietäväksi, väritystehtävä, perheet yhdessä, lo, ryhmätila Palautteen anto: surveypal
klo 12.00–13.00 Lounas, Ravintola Porrassalmi	klo 12.00–13.30 Lounas	klo 12.00–13.30 Lounas	klo 12.00–13.30 Lounas	klo 11.30–12.30 Lounas
klo 13.00-14.00 Tervetuloilaisuus, esittely osallistujat ja ohjaajat, jakson aikataulu/ohjelma/ruokailut, PHT:n palaute ja arviointiasiat, omatoimisen ohjelman esittely, tavoitteet kurssille, vastuuvetäjä ft, ryhmätila	klo 13.45-14.45 Teemakeskustelu: Perheiden elintapaohjausta Neuvokas perhe -menetelmän mukaisesti, ft, ryhmätila klo 15.00-17.00 Liikuntalajit tutuksi aikuisille: lentopallo, sähly, sulkapallo, lo, sisäliikuntatilat	klo 13.45-14.45 Teemakeskustelu: Perheiden elintapaohjausta Neuvokas perhe -menetelmän mukaisesti, ft, ryhmätila	klo 13.45-14.45 Teemakeskustelu: Perheiden elintapaohjausta Neuvokas perhe -menetelmän mukaisesti, ft, ryhmätila Välipala klo 15.00-17.00 MOBO-suunnistus, piha-alue, ft -aikuisille ja lapsille yhdessä	Kotiin lähtö!

<p>klo 14.00-15.00 Ohjattu liikunta perheelle: pulkkamäki pihapiirissä – aikuisille ja lapsille yhdessä, ft -välipala</p> <p>klo 15.00-16.00 Ohjattu liikunta aikuisille, kuntosaliharjoitukset, kuntosali, ft</p> <p>klo 15.00-16.00 Kouluikäiset lapset ja nuoret ikäryhmittäin ohjattua liikuntaa, tempurata, pallo- ja mailapelejä, liikuntasali, ft</p>	<p>Klo 15.00-17.00 Kouluikäiset lapset ja nuoret ikäryhmittäin ohjattua liikuntaa, valokuvasuunnistus ja rastitehtäviä, ft, pihapiiri</p>	<p>klo 14.30-16.30 Pääsiäisretki kodalle – liikutaan yhdessä koko perhe, ft, ulkoreitit</p>		
<p>Klo 17.00-18.00 Päivällinen</p>	<p>Klo 17.00-18.00 Päivällinen</p>	<p>Klo 17.00-18.00 Päivällinen</p>	<p>Klo 17.00-18.00 Päivällinen</p>	
<p>Perheen yhteistä omaa aikaa: pelejä liikuntasalissa (sähly, lentopallo, sulkapallo, tarrapallo, sisäcurling, pöytätennis)</p>	<p>klo 18.00-21.00 Pääsiäissauna rantasaunalla, avantouinti</p>	<p>klo 18.00-19.30 Lankalauuntain illanvietto, vapaa-ajanohjaaja -iltapala, takkatupa</p>	<p>Perheen yhteistä omaa aikaa: peli-ilta, fitwee/sisäcurling, sisäliikuntatilat</p>	

Kyyhkylän kuntoutuskeskus ja kartano, Kyyhkyläntie 9, 50700 Mikkeli, puh. 0440 203320, sähköposti: info@kyyhkyla.fi, www.kyyhkyla.fi

Välipala otetaan mukaan lounaan yhteydessä tai se tarjotaan ohjelman lomassa. Iltapala tarjotaan klo 18.00-19.00 tai se tarjotaan iltaohjelman lomassa.


Lastenhoito on järjestetty vanhempien ohjelman aikana pienemmille lapsille, 1-5-vuotiaille lapsille, leikkihuone, lastenhoitaja

ft= fysioterapeutti, lo=liikunnanohjaaja



PHT - 1. askel perheille hyvinvointikurssi

Malliohjelma: kesä

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
Malliohjelma	Klo 7.30–9.00 Aamiainen	Klo 7.30–9.00 Aamiainen	Klo 7.30–9.00 Aamiainen	Klo 7.30–9.00 Aamiainen
	<p>klo 9.30 Polar-leposyketestin ohjaus aikuisille, ft, testihuone -testaus omatoimisesti ohjatun ohjelman ulkopuolella</p> <p>klo 10.00-12.00 Aikuisille ohjattua liikuntaa, Fascia Method venyttely- ja rentoutusharjoituksia, ft, ryhmätila</p> <p>klo 10.00-12.00 Kouluikäisille lapsille ja nuorille ohjattua liikuntaa ikäryhmittäin sisä- ja ulkopelejä, (keith game, taistelupallo, ulkopelit, ft, sisä- ja ulkopelikentät</p>	<p>klo 10.00-12.00 MOBO-suunistus (mobiilisovelluksen avulla), ft, ulkoreitit -aikuisille ja lapsille yhdessä</p>	<p>klo 10.00-12.00 Sauvakävelylenkki, luontopolku ja Pilates, piha-alue, ft</p> <p>klo 10.00-12.00 Kouluikäisille lapsille ja nuorille ohjattua liikuntaa, rokkihippa, pumppuhippa/ polttopreffis, kisailu, lo, liikuntasali/ulkokentät -musiikkiin tahdissa opitaan toimimaan pareittain ja auttamaan kaveria</p>	<p>klo 9.00-10.00 Liikuntalajien kokeilua: frisbee-golf, minigolf, tennis, beachvolley, ft, ulkokentät</p> <p>klo 10.00-11.00 Viikon yhteinen aarrekartta kotiin vietäväksi, väritystehtävä, perheet yhdessä, lo, ryhmätila</p> <p>Palautteen anto: surveypal</p>
klo 12.00–13.30 Lounas	klo 12.00–13.30 Lounas	klo 12.00–13.30 Lounas	klo 12.00–13.30 Lounas	klo 11.30–12.30 Lounas
<p>klo 13.00-14.00 Tervetuloilaisuus, esittely osallistujat ja ohjaajat, jakson aikataulu/ohjelma/ruokailut, PHT:n palaute ja arviointiasiat, omatoimisen ohjelman esittely, tavoitteet kurssille, vastuuvetäjä ft, ryhmätila</p>	<p>klo 13.30-14.30 Teemakeskustelu: Perheiden elintapaohjausta Neuvokas perhe -menetelmän mukaisesti, ft</p>	<p>klo 13.30-14.30 Teemakeskustelu: Perheiden elintapaohjausta Neuvokas perhe -menetelmän mukaisesti, ft</p> <p>klo 15.00-17.00 Ohjattua liikuntaa aikuisille, sisä- ja ulkopelejä, ft</p>	<p>klo 13.30-14.30 Teemakeskustelu: Perheiden elintapaohjausta Neuvokas perhe -menetelmän mukaisesti, ft</p>	<p>Kotiin lähtö!</p>
<p>klo 14.00-15.00 Ohjattu liikunta perheelle: Valokuvasuunnistusta pihapiirissä – aikuisille ja lapsille yhdessä, ft Välipala mukana luonnossa</p>	<p>klo 14.45-16.45 Metsän oppimispolku, lo, ulkoreitit -aikuisille ja lapsille yhdessä -kuunnellaan yhdessä luonnon ääniä, lintujen laulua, tuulen</p>	<p>Klo 15.00-17.00 Kouluikäisille lapsille ja nuorille ohjattua liikuntaa ikäryhmittäin, vesikoripalloa, uimaranta/allasosasto, ft</p>	<p>klo 14.30-16.30 Vesiliikuntaa lötköpötköillä ja pelejä, uimaranta/allasosasto, lo -aikuisille ja lapsille yhdessä -välipala liikunnan lomassa</p>	

klo 15.00-16.00 Ohjattu liikunta aikuisille, kuntosaliharjoitukset, kuntosali, ft	huminaa, tehdään yhdessä luontotaidetta -välipala liikunnan lomassa	-välipala liikunnan lomassa		
klo 15.00-16.00 Kouluikäisille lapsille ja nuorille ohjattua liikuntaa ikäryhmittäin, ulkoalueet, lo				
Klo 17.00-18.00 Päivällinen	Klo 17.00-18.00 Päivällinen	Klo 17.00-18.00 Päivällinen	Klo 17.00-18.00 Päivällinen	
Perheen yhteistä omaa aikaa: minigolf-peli/ fit-wee/sisäcurling/frisbee, ulko- ja sisäliikuntatilat	Rantasaunailta perheille -saunan lämpöä ja uintia järvessä	klo 18.00-19.30 Illanvietto, vapaa-ajanohjaaja, takkatupa -iltapala	Perheen yhteistä omaa aikaa: minigolf-peli/fitwee/sisäcurling/frisbee, ulko- ja sisäliikuntatilat	

Kyyhkylän kuntoutuskeskus ja kartano, Kyyhkyläntie 9, 50700 Mikkeli, puh. 0440 203320, sähköposti: info@kyyhkyla.fi, www.kyyhkyla.fi

Välipala otetaan mukaan lounaan yhteydessä tai se tarjotaan ohjelman lomassa. Iltapala tarjotaan klo 18.00-19.00 tai se tarjotaan iltaohjelman lomassa.

Lastenhoito on järjestetty vanhempien ohjelman aikana pienemmille lapsille, 1-5-vuotiaille lapsille, leikkihuone, lastenhoitaja
ft= fysioterapeutti, lo=liikunnanohjaaja



PHT - 1.askel perheille hyvinvointikurssi

Malliohjelma: syksy

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
Malliohjelma	Klo 7.30–9.00 Aamiainen	Klo 7.30–9.00 Aamiainen	Klo 7.30–9.00 Aamiainen	Klo 7.30–9.00 Aamiainen, Ravintola Porrassalmi
	<p>klo 9.30 Polar-leposyketestin ohjaus aikuisille, ft, testihuone -testaus omatoimisesti ohjatun ohjelman ulkopuolella</p> <p>klo 10.00-12.00 Kuntosaliharjoittelu ja venyttelyt, aikuisille, ft, kuntosali</p> <p>klo 10.00-12.00 Kouluikäisille lapsille ja nuorille ikäryhmittäin ohjattua liikuntaa ulkopelejä, ft, ulkopelikentät</p>	<p>klo 10.00-12.00 Kävelyretki metsässä luontoa aistien ja kerätään syksyisiä lehtiä askartelua varten, ft, ulkoreitit -aikuisille ja lapsille yhdessä</p>	<p>klo 9.00-11.00 Sauvakävelylenkki syke-seuranta ja kehonhallintaa aikuisille, ft, luontopolku/ liikuntasali</p> <p>klo 9.00-11.00 Kouluikäisille lapsille ja nuorille ohjattua liikuntaa, rokkihippa, pumppuhippa/ polttopeffis, sähly, lentopallo, lo, liikuntasali/ulkokentät</p>	<p>klo 9.00-10.00 Väri- ja musiikkirentoutusta koko perheelle, ft, sisäliikuntatilat</p> <p>klo 10.00-11.00 Viikon yhteinen aarrekartta kotiin vietäväksi, väritystehtävä, perheet yhdessä, lo, ryhmätila</p> <p>Palautteen anto: surveypal</p>
klo 12.00–13.00 Lounas	klo 12.00–13.30 Lounas	klo 12.00–13.30 Lounas	klo 12.00–13.30 Lounas	klo 11.30–12.30 Lounas
<p>klo 13.00-14.00 Tervetuloilaisuus, esittely osallistujat ja ohjaajat, jakson aikataulu/ohjelma/ruokailut, PHT:n palaute ja arviointiasiat, omatoimisen ohjelman esittely, tavoitteet kurssille, vastuuhajaaja ft, ryhmätila</p>	<p>klo 13.30-14.30 Teemakeskustelu: Perheiden elintapaohjausta Neuvokas perhe -menetelmän mukaisesti, ft</p>	<p>klo 13.30-14.30 Teemakeskustelu: Perheiden elintapaohjausta Neuvokas perhe -menetelmän mukaisesti, ft -välipala</p> <p>klo 14.45-16.45 Musiikkiliikuntaa/rivitanssit aikuisille, lo</p>	<p>klo 13.30-14.30 Teemakeskustelu: Perheiden elintapaohjausta Neuvokas perhe -menetelmän mukaisesti, ft</p> <p>klo 14.45-16.45 Vesiliikuntakisailua - lötköpötköillä ja pelejä, uimaranta/allasosasto, lo -aikuisille ja lapsille yhdessä -välipala liikunnan lomassa</p>	Kotiin lähtö!
<p>klo 14.00-15.00 Ohjattu liikunta perheelle: Valokuvasuunnistusta ja rastitehtäviä pihapiirissä – aikuisille ja lapsille yhdessä, ft</p> <p>Välipala mukana luonnossa</p> <p>klo 15.00-16.00 Ohjattu liikunta</p>	<p>klo 14.30-16.30 MOBO-suunnistus (mobiilisovelluksen avulla), ft, ulkoreitit -aikuisille ja lapsille yhdessä -välipala liikunnan lomassa</p>	<p>Klo 14.45-16.45 Kouluikäisille lapsille ja nuorille ikäryhmittäin ohjattua liikuntaa frisbee-golf, taistelupallot, rastitehtäviä, pihalue, lo -välipala</p>		

aikuisille, kuntosaliharjoitukset, kuntosali, ft klo 15.00-16.00 Kouluikäisille lapsille ja nuorille ikäryhmittäin ohjattua temppurataliikuntaa, liikuntasali, lo				
klo 17.00-18.00 Päivällinen	klo 17.00-18.00 Päivällinen	klo 17.00-18.00 Päivällinen	klo 17.00-18.00 Päivällinen	
Perheen yhteistä omaa aikaa: Minigolf-peli, fit-wee, sisäcurling, frisbee, ulko- ja sisäliikuntatilat	Rantasaunailta perheille – saunan lämpöä ja uintia järvessä	klo 18.00-19.30 Halloween-illanvietto, vapaa-ajanohjaaja -iltapala, takkatupa	Perheen yhteistä omaa aikaa peli-ilta: fit-wee/sisäcurling, sisäliikuntatilat	

Kyyhkylän kuntoutuskeskus ja kartano, Kyyhkyläntie 9, 50700 Mikkeli, puh. 0440 203320, sähköposti: info@kyyhkyla.fi, www.kyyhkyla.fi

Välipala otetaan mukaan lounaan yhteydessä tai se tarjotaan ohjelman lomassa. Iltapala tarjotaan klo 18.00-19.00 tai se tarjotaan iltaohjelman lomassa.

Lastenhoito on järjestetty vanhempien ohjelman aikana pienemmille lapsille, 1-5-vuotiaille lapsille, leikkihuone, lastenhoitaja
ft= fysioterapeutti, lo=liikunnanohjaaja



PHT - 1.askel perheille hyvinvointikurssi

Malliohjelma, talvi

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
Malliohjelma	Klo 7.30–9.00 Aamiainen	Klo 7.30–9.00 Aamiainen	Klo 7.30–9.00 Aamiainen	Klo 7.30–9.00 Aamiainen
	<p>klo 9.30 Polar-lepsyketestin ohjaus aikuisille, ft, testihuone -testaus omatoimisesti ohjatun ohjelman ulkopuolella</p> <p>klo 10.00-12.00 Venyttely- ja rentoutusharjoituksia Fascia Methodin avulla aikuisille, ft, ryhmätila</p> <p>klo 10.00-12.00 Kouluikäisille lapsille ja nuorille ikäryhmittäin ohjattua talviliikuntaa, lumikenkäily, lumijalkapallo, lumisähly, lo, ulkoalueet</p>	<p>klo 10.00-12.00 Liikutaan talvisessa luonnossa, ft, ulkoreitit -aikuisille ja lapsille yhdessä</p>	<p>klo 9.00-11.00 Lumikenkäily aikuisille, ft, luontopolku</p> <p>klo 9.00-11.00 Kouluikäisille lapsille ja nuorille ikäryhmittäin ohjattua liikuntaa, rokkihippa, pumppuhippa/ polttopeffis, lumisähly, kuntosali, lo, liikuntasali/kuntosali/ulkokentät</p>	<p>klo 9.00-10.00 Temppurata koko perheelle, ft, sisäliikuntatilat</p> <p>klo 10.00-11.00 Viikon yhteinen aarrekartta kotiin vietäväksi, väritystehtävä, perheet yhdessä, lo, ryhmätila</p> <p>Palautteen anto: surveypal</p>
klo 12.00–13.30 Lounas	klo 12.00–13.30 Lounas	klo 12.00–13.30 Lounas	klo 12.00–13.30 Lounas	klo 11.30–12.30 Lounas
<p>klo 13.00-14.00 Tervetulo-tilaisuus, esittely osallistujat ja ohjaajat, jakson aikataulu/ohjelma/ruokailut, PHT:n palaute ja arviointiasiat, omatoimisen ohjelman esittely, tavoitteet kurssille, vastuuvetäjä fysioterapeutti, ryhmätila</p>	<p>klo 13.30-14.30 Teemakeskustelu: Perheiden elintapaohjausta Neuvokas perhe – menetelmän mukaisesti, ft, ryhmätila</p>	<p>klo 13.30-14.30 Teemakeskustelu: Perheiden elintapaohjausta Neuvokas perhe – menetelmän mukaisesti, ft, ryhmätila</p> <p>klo 14.45-16.45 Musiikkiliikuntaa/rivitanssit aikuisille, lo</p>	<p>klo 13.30-14.30 Teemakeskustelu: Perheiden elintapaohjausta Neuvokas perhe – menetelmän mukaisesti, ft, ryhmätila</p> <p>klo 14.45-16.45 Valokuvasuunnistus - talvinen metsäpolku, lo, -aikuisille ja lapsille yhdessä -välipala</p>	<p>Kotiin lähtö!</p>
<p>klo 14.00-15.00 Ohjattu liikunta – tutustumistaukio, aikuisille ja lapsille yhdessä, ft</p> <p>Välipala</p> <p>klo 15.00-16.00 Ohjattu liikunta</p>	<p>klo 14.30-16.30 Sisäpelit (tarrapallo, lentopallo, sähly, boccia), liikuntasali, ft -aikuisille ja lapsille yhdessä -välipala liikunnan lomassa</p>	<p>Klo 14.45-16.45 Kouluikäisille lapsille ja nuorille ikäryhmittäin ohjattu tarinatuokio/tietovisa/ tehtävärastit ja makkaranpaistoa, ft, rantasaunan takkatupa</p>		

aikuisille, kuntosaliharjoitukset, kuntosali, ft klo 15.00-16.00 Kouluikäisille lapsille ja nuorille ikäryhmittäin ohjattua liikuntaa , temppurata, liikuntasali, ft		-välipala		
Klo 17.00-18.00 Päivällinen	Klo 17.00-18.00 Päivällinen	Klo 17.00-18.00 Päivällinen	Klo 17.00-18.00 Päivällinen	
Perheen yhteistä omaa aikaa: fitwee/sisäcurling, sisäliikuntatilat	Rantasaunailta perheille	Klo 18.00-19.30 Illanvieton teema suunnitellaan yhdessä, vapaa-ajanohjaaja	Perheen yhteistä omaa aikaa: peli-ilta perheille, fitwee/sisäcurling, sisäliikuntatilat	

Kyyhkylän kuntoutuskeskus ja kartano, Kyyhkyläntie 9, 50700 Mikkeli, puh. 0440 203320, sähköposti: info@kyyhkyla.fi, www.kyyhkyla.fi

Välipala otetaan mukaan lounaan yhteydessä tai se tarjotaan ohjelman lomassa. Iltapala tarjotaan klo 18.00-19.00 tai se tarjotaan iltaohjelman lomassa.

Lastenhoito on järjestetty vanhempien ohjelman aikana pienemmille lapsille, 1-5-vuotiaille lapsille, leikkihuone, lastenhoitaja

ft= fysioterapeutti, lo=liikunnanohjaaja



PHT - 1.askel perheille hyvinvointikurssi

Malliohjelma, uusivuosi

1.päivä	2.päivä	3.päivä	4. päivä	5. päivä
Malliohjelma	Klo 7.30–9.00 Aamiainen	Klo 7.30–9.00 Aamiainen	Klo 7.30–9.00 Aamiainen	Klo 7.30–9.00 Aamiainen
	klo 10.00-12.00 Luontoliikunta - valokuvasuunnistus, liikunnanohjaaja, ulkoreitit -aikuisille ja lapsille yhdessä	klo 9.30 Polar-leposyketestin ohjaus aikuisille, ft, testihuone -testaus omatoimisesti ohjatun ohjelman ulkopuolella klo 10.00-12.00 Aikuisille ohjattua liikuntaa/pilates ja rentoutusharjoitukset, ft, liikuntasali ja rentoutushuone klo 9.00-11.00 Kouluikäiset lapset ja nuoret ikäryhmittäin ohjattua liikuntaa, lumikenkäilyä ja lumijalkapalloa, ft, pihapiirin ulkoreitit	klo 10.00-12.00 Lumikenkäilyä aikuisille, ft, pihapiirin ulkoreitit klo 10.00-12.00 Kouluikäisille lapsille ja nuorille ikäryhmittäin ohjattua liikuntaa, sisäcurling/taistelupallo, keith game, ft, liikuntasali	klo 9.00-10.00 Perheen yhteinen liikuntarata, lo, liikuntasali klo 10.00-11.00 Uuden vuoden aarrekartta kotiin vietäväksi, väritystehtävä, perheet yhdessä, lo, ryhmätila Palautteen anto: surveypal
klo 12.00–13.00 Lounas	klo 12.00–13.30 Lounas	klo 12.00–13.30 Lounas	klo 12.00–13.30 Lounas	klo 11.30–12.30 Lounas
klo 13.00-14.00 Tervetuloilaisuus, esittely osallistujat ja ohjaajat, jakson aikataulu/ohjelma/ruokailut, PHT:n palaute ja arviointiasiat, omatoimisen ohjelman esittely, tavoitteet jaksolle, vastuuvetäjä liikunnanohjaaja, ryhmätila	klo 13.45-14.45 Teemakeskustelu: Perheiden elintapaohjausta Neuvokas perhe -menetelmän mukaisesti, ft, ryhmätila -välipala klo 15.00-17.00 Liikuntalajit tutuksi aikuisille: lentopallo, sähly, sulkapallo, ft, sisäliikuntatilat	klo 13.45-14.45 Teemakeskustelu: Perheiden elintapaohjausta Neuvokas perhe -menetelmän mukaisesti, ft, ryhmätila	klo 13.45-14.45 Teemakeskustelu: Perheiden elintapaohjausta Neuvokas perhe -menetelmän mukaisesti, ft, ryhmätila Välipala klo 15.00-17.00 Amazing-Kyyhkylä, piha-alueet, lo -aikuisille ja lapsille yhdessä	Kotiin lähtö!
klo 14.00-15.00 Ohjattu liikunta perheelle: pulkkamäki pihapiirissä – aikuisille ja lapsille yhdessä, ft -välipala	Klo 15.00-17.00 Kouluikäiset lapset ja nuoret ikäryhmittäin ohjattua vesiliikuntaa, ft, allasosasto	klo 15.00-17.00 Koko perheen talvirieha, perinnepelejä – liikutaan yhdessä koko perhe, lo, ulkoreitit		

klo 15.00-16.00 Ohjattu liikunta aikuisille, kuntosaliharjoitukset, kuntosali, ft klo 15.00-16.00 Kouluikäiset lapset ja nuoret ikäryhmittäin ohjattua liikuntaa, tempurata, pallo- ja mailapelejä, liikuntasali, ft				
Klo 17.00-18.00 Päivällinen	Klo 17.00-18.00 Päivällinen	Klo 17.00-18.00 Päivällinen	Klo 17.00-18.00 Päivällinen	
Perheen yhteistä omaa aikaa: pelejä liikuntasalissa (sähly, lentopallo, sulkapallo, tarrapallo, sisäcurling, pöytätennis)	klo 18.00-21.00 Saunailta rantasaunalla	Perheen yhteistä omaa aikaa: peli-ilta perheille, fit-wee/sisäcurling/perstikka, sisäliikuntatilat	klo 18.00-19.30 Illanvietto, uudenvuoden taiat, takkatupa, vapaa-ajanohjaaja -iltapala	

Kyyhkylän kuntoutuskeskus ja kartano, Kyyhkyläntie 9, 50700 Mikkeli, puh. 0440 203320, sähköposti: info@kyyhkyla.fi, www.kyyhkyla.fi

Välipala otetaan mukaan lounaan yhteydessä tai se tarjotaan ohjelman lomassa. Iltapala tarjotaan klo 18.00-19.00 tai se tarjotaan iltaohjelman lomassa.

Lastenhoito on järjestetty vanhempien ohjelman aikana pienemmille lapsille, 1-5-vuotiaille lapsille, leikkihuone, lastenhoitaja

ft= fysioterapeutti, lo=liikunnanohjaaja