

Perheiden 1. askel malliohjelma (kesä) -- LIITE 2



MAANANTAI

12.00 LOUNAS

13.00 **TERVETULOTILAISUUS**
+Välipala VO/LO

Majoittuminen

14.30-15.30 **POLAR SYKEMITTAUS**
Aikuisten terveystesti, 1 h FT/LO

14.30-15.30 **TUTUSTUMISLEIKKEJÄ JA -PELEJÄ** Mie, sie, myö ja meidän perhe, 1 h, VO/LO

16.00-17.00 **LÄHILUONTO TUTUKSI** sauvoilla tai ilman 1 h, VO/LO

16.00-17.00 **LÄHILUONTO TUTUKSI PELATEN JA LEIKKIEN** piha-alueella, 1 h, VO/LO

17.00 -19.00 **PÄIVÄLLINEN**

Perheiden omaa aikaa
Vapaasti käytettävissä:
Kuntosali ja liikuntasali
Kylpylä Taikametsä
Lautapelit, lähiluonto ja Ukonniemi
Sport alue
Pelitilat,

20.00-20.30 **ILTAPALA**

TIISTAI

6:30-10:00 **AAMIAINEN**

10.00-12.00 **LAMMASSAAREN LUONTOKIERROS**
Luontopolkuretki ja risujumppa lähisaressa, 2 h, VO/LO

10:00-12:00 **KOSKETA PUUTA, MAISTA MUSTIKKAA** -luontopolku, 2 h, VO/LO

12:00-13:30 **LOUNAS & PERHEIDEN LEPOHETKI**

13:30-14:30 **NEUVOKAS PERHE** 1 h, TT

13:30-14:30 **PIENET LEIPURIT**
Lasten leivontatuokio, 1 h, VO/LO

14:30 **VÄLIPALA** Lapset tarjoilevat leipomuksiaan

15:00-17:00 **KEILAT KAATUVAT...**
Perhekeilaus kylpylän keilahallilla, 2 h, VO/LO

17:00-19:00 **PÄIVÄLLINEN**
Perheiden omaa aikaa (ks. Maanantai)

19:00-20:00 **PERHEKARAOKE**

20:00-20:30 **ILTAPALA**

KESKIVIIKKO

6:30-10:00 **AAMIAINEN**

8:30-10:30 **AAMUPÄIVÄN ASKAREET**
aikuiset kahvakuulailee ja vesijumppaa, 2 h , FT/LO

8:30-10:30 **PULMIA JA PELEJÄ**
2 h, VO/LO

11:00-12:00 **JOUSIAMMUNTA**
Aikuiset ja nuoret, 1 h, VO/LO

11:00-12:00 **ELÄIMELLISTÄ MENOA...**
Eläinaiheisia pelejä ja leikkejä, 1 h, VO/LO

12:00-13:30 **LOUNAS & PERHEIDEN LEPOHETKI**

13:30-14:30 **NEUVOKAS PERHE** 1 h, TT

13:30-14:30 **PIHAPELIT** (mölky, krocketti, golfputti, valokuvasuunnistus, katutaide...) 1 h, VO/LO

15:00-17:00 **SAIMAAN SYLISSÄ**
Koko perheen onkiretki (syksyllä luontoretki/Frisbeegolf) **VÄLIPALA** lähikodalla, 2 h, VO/TT

17:00-19:00 **PÄIVÄLLINEN**

Perheiden omaa aikaa (ks. Maanantai)

20:00-20:30 **ILTAPALA**

TORSTAI

6:30-10:00 **AAMIAINEN**

10:00-12:00 **LUONTORETKI METSÄ-MIELELLÄ** Luontoliikuntaa ja mielen-taitoharjoituksia avulla, 2 h, VO/TT

10:00-12:00 **METSÄN MERKILLISTÄ VÄKEÄ TEMPPURADALLA**
2 h, VO/LO

12:00-13:30 **LOUNAS & PERHEIDEN LEPOHETKI**

13:30-14:30 **NEUVOKAS PERHE** 1 h, TT

13:30-14:30 **KÄTEVÄT KÄDET**
Askartelutuokio, 1 h, TT/VO

14:30 **VÄLIPALA**

15:00-17:00 **AARREJAHTI**
Kekseliäisyyttä, ryhmädynamiikkaa ja mielikuvitusta vaativa seikkailu lähiluonnossa, 2 h, VO/LO

17:00-19:00 **PÄIVÄLLINEN**

Perheiden omaa aikaa (ks. Maanantai)

19:00-21:00 **RISTEILY SAIMAALLA**
m/s Chrstina, visailua, kahvia, mehua ja maisemia (**ILTAPALA laivalla tai palattua**) 2 h, VO/TT

PERJANTAI

6:30-10:00 **AAMIAINEN**

10:00-11:00 **LOMAOLYMPIALAISET**
Lomatuli sammuu. Hyvää kotimatkaa ja tervetuloa uudelleen, 1 h, VO/LO

11:00 **LOUNAS**

HUONEIDEN LUOVUTUS
Klo 12:00 mennessä

PUNAINEN = perheohjelma
SININEN = aikuisten ohjelma
VIHREÄ = lasten ohjelma

Lasten ohjelmissa eriytetään ikäryhmittäin (2-5 v. 6-12 v. 13-17 v. sekä sovelletaan ohjelmat ikäryhmille sopiviksi

0-2 v. lasten hoitomahdollisuus vanhempien ohjelman aikana

FT = fysioterapeutti
LO = liikunnanohjaaja
VO = vapaa-ajanohjaaja
TT = toimintaterapeutti