



Perheiden hyvinvointikurssi

Maanantai

12-13 Tervetulolounas ravintolassa

13-14 Alkuinfo ja tutustuminen taloon

14.30 Välipala

15- Majoittuminen

15.30-16.45 Lastenhoito 1-5v

15.30-16.30 Aistikävely luonnossa, aikuisille

15.30-16.30 Hamahelmi askartelua lapsille, alle 7v

15.30-16.30 Nuorten Kaupunkisota, +7v

17-18 Päivällinen

18-19 Koko perheen ryhmäytymispelit ja leikit,

tutustuminen toisiimme leikin tavoin

19.30 Iltapala

Koko ryhmän yhteistä tekemistä omatoimisissa harrastus- ja toimintapisteissä kuten esimerkiksi kylpylä/kuntosali/frisbeegolf/minigolf/kroolf/tennis/beach volley/lenkipolut

Tiistai

7-9 Aamiainen

9-10 Koko perheen Pokemon suunnistus, ulkona

10-11 Neuvokas perhe koko perheen teemalla

11-12 Lounas

Päiväuniaika

14.30 Välipala

15-16 Lavis, lavatanssityylinen jumppa, aikuisille

15-16 Nuorten pelit, mm. sähly, sulkapallo, pingis +8v

15-16 Leikkivarjoleikit ja lastenhoito lapsille, alle 8v

17.30-18.30 Päivällinen

18.30-19.30 Koko perheen keilaus

19.30- Iltapala

20.00 Omatoiminen illanvietto kodalla

Koko ryhmän yhteistä tekemistä omatoimisissa harrastus- ja toimintapisteissä kuten esimerkiksi kylpylä/kuntosali/frisbeegolf/minigolf/kroolf/tennis/beach volley/lenkipolut

Keskiviikko

7-9 Aamiainen

9-10 Koko perheen Afrikan tähti seikkailu, ulkona

10-11.15 Lastenhoito 1-5v

10-11 Satujumppa lapsille, alle 8v

10-11 Nuorten parkour ohjausta, +8v

10-11 Elintapaohjaus aikuisille/Neuvokas perhe

11-12 Lounas

Päiväuniaika

14-15 Koko perheen perhejooga/venyttely

15 Välipala

15.30-16.45 Lastenhoito 1-5v

15.30-16.30 Aikuisten ohjattu kuntosaliharjoittelu

15.30-16.30 Nuorten pihapelit, ulkona, +7v

15.30-16.30 Lasten leikkiketki leikkipuistossa, alle 7v

17.30-18.30 Päivällinen

Koko ryhmän yhteistä tekemistä omatoimisissa harrastus- ja toimintapisteissä kuten esimerkiksi kylpylä/kuntosali/frisbeegolf/minigolf/kroolf/tennis/beach volley/lenkipolut

19.30 Iltapala

20-21 Vertaisperhe juttutuokio kabinetissa

Torstai

7-9 Aamiainen

9-11.15 Lastenhoito, alle 1-5v

9-10 Lasten ja nuorten pelit ja seinäkiipeily

9-10 Elintapaohjaus, aikuisille/Neuvokas perhe

10 – 11 Sydänliiton kuuden minuutin kävelytesti ja testipalaute halukkaille.

11.30-12.30 Lounas

Päiväuniaika

14 Välipala

15-16.15 Lastenhoito 1-5v

15-16 Veteen tutustumisleikit uimataidottomille lapsille

15-16 Uimataitoisten Merenneitokoulu

15-16 Aikuisten vesijumppa

17-18 Koko perheen hämărăhommat, ulkona

18-19.00 Päivällinen

19.30 Iltapala

20-21.30 Koko perheen Disco! Tanssia ja leikkejä, Koko ryhmän yhteistä tekemistä omatoimisissa harrastus- ja toimintapisteissä kuten esimerkiksi kylpylä/kuntosali/frisbeegolf/minigolf/kroolf/tennis/beach volley/lenkipolut

Perjantai

7-9 Aamiainen

9-10 Koko perheen omituiset olympialaiset, ulkona

10.15- 11.15 Yhdessä kurssin kokemusten läpikäyntiä ja tulevaisuuden suunnitelmia ja toiveita. Testipalaute mittauksen tehneille.

11.30 Lounas

12.00 Huoneen luovutus