



PHT 1. askel perheille: Lumen leikit

MALLIOHJELMA

KOHDERYHMÄ: Liikuntaa harrastamattomat lapset ja aikuiset

TAVOITTEET: herättää lapsen vanhempia huolehtimaan omasta ja lapsensa terveydestä ja hyvinvoinnista, löytää yhteisiä ja itsenäisiä harrastuksia, terveellisten ruokatottumusten ja terveiden elintapojen omaksuminen

PÄÄJAKSO

MAANANTAI

- 11.00-13.00 Hyvän Olon Lounas noutopöydästä (Ravintola Rousku)
13.00-13.45 **Tervetuloilaisuus:** ohjelman sisältö, käytännön asiat ym. (Kokoustila)
14.00-15.30 **Pelejä ja leikkejä lapsille:** Hankigolf (Ulkoalue)
14.15-15.15 **Aikuisien liikuntatuokio:** Harjun hengähdys (Ulkoalue)
16.00-17.00 **Koko perheen vesiliikunta:** Vesileikit (Allasosasto)
17.00- **Omatoiminen ohjelma**
16.00-19.00 Hyvän Olon Lounas noutopöydästä (Ravintola Rousku)
Mahdollisuus kylpylän ja kuntosalin käyttöön

TIISTAI

- 7.00-9.30 Hyvän Olon Aamiainen noutopöydästä (Ravintola Rousku)
8.00-9.00 **Testit aikuisille:** tarjouspyynnön mukaan * (RR, vyötärö) 2 ryhmässä (Testitila)
9.00-11.00 **Aikuisen liikunta:** Liikettä niskahartiaseutuun (Liikuntasali)
9.00-11.15 **Lasten luminen liikuntaseikkailu** (Ulkoalue)
11.30-13.00 Hyvän Olon Lounas noutopöydästä (Ravintola Rousku)
14.00-16.00 **Koko perheen liikuntatuokio:** Kuntopiiri kotijumpaksi (Liikuntasali)
17.00- **Omatoiminen ohjelma**
Mahdollisuus kylpylän ja kuntosalin käyttöön

KESKIVIIKKO

- 7.00-9.30 Hyvän Olon Aamiainen noutopöydästä (Ravintola Rousku)
8.00-9.00 **Testit aikuisille:** tarjouspyynnön mukaan * (Tanita) Ryhmä 1 (Testitila)
9.00-11.30 **Lasten liikuntahetki:** Voimaa ja venyvyyttä kroppaan! (Liikuntasali)
9.00-10.00 **Aikuisien kävelykokous:** Liikkumattomuuden riskit -sauvakävely-luento (Ulkoalue)
10.15-11.15 **Aikuisien liikunta:** RokuaCore (Liikuntasali)
11.30-13.00 Hyvän Olon Lounas noutopöydästä (Ravintola Rousku)
14.00-16.00 **Koko perheen talviolympialaiset** (Ulkoalue)
17.00- **Ilta-aktiiviteetti nuotiolla:** Lätyn-/makkaranpaisto (Rantakota)
16.00-19.00 Hyvän Olon Päivällinen noutopöydästä (Ravintola Rousku)
Mahdollisuus kylpylän ja kuntosalin käyttöön

TORSTAI

- 7.00-9.30 Hyvän Olon Aamiainen noutopöydästä (Ravintola Rousku)
8.00-9.00 **Aikuisien kävelykokous:** Terveysliikunta - sauvakävelyluento (Ulkoalue)
9.00-11.30 **Luontoliikuntaa lapsille:** Luontorasti, valokuvasuunnistus (Ulkoalue)
9.15-10.10 **Testit aikuisille:** tarjouspyynnön mukaan * (Tanita) Ryhmä 2 (Testitila)
10.15-11.15 **Aikuisien liikuntaluento:** RokuaCardio-harjoitus, harj. ohjeet (Kuntosalii)
11.00-13.00 Hyvän Olon Lounas noutopöydästä (Ravintola Rousku)
14.00-16.00 **Koko perheen luontolälys:** Geoparkin jäljillä-luontopolku (Ulkoalue)
17.00- **Omatoiminen ohjelma**
16.00-19.00 Hyvän Olon Päivällinen noutopöydästä (Ravintola Rousku)
Mahdollisuus kylpylän ja kuntosalin käyttöön

PERJANTAI

- 7.00-9.30 Hyvän Olon Aamiainen noutopöydästä (Ravintola Rousku)
8.45-10.15 **Lasten liikunta:** Frisbeegolf (Ulkoalue)
9.00-10.00 **Aikuisien kävelykokous:** Ravinto ja hyvinvointi (Kokoustila)
11.00-12.00 Hyvän Olon Lounas noutopöydästä (Ravintola Rousku)

** Rokua UNESCO Global Geopark kertoo Rokuan, Oulujärven ja Oulujokilaaksion syntytarinan, jääkauden perinnön. Jääkauden tarinaan yhdistyy sulavaa jäätä ja vetäytyvää merenrantaa seuraava ihmisen historia. Rokua Geopark tarjoaa erinomaisen mahdollisuuden tutustua ainutlaatuiseseen luontoon, aitoihin tuotteisiin, elämyksiin ja tarinoihin. Se edistää kestävää kehitystä, matkailua ja luonnontieteiden opetusta. Maailmanlaajuisesti Geopark -verkostoon kuuluu 120 kohdetta, joista Rokua UNESCO Global Geopark on maailman pohjoisin ja toistaiseksi myös Suomen ainoa.

Ohjatuissa ohjelmissa ohjaajana toimii Health Coach | Päivittäin välipala ohjelmaan joustavasti sovittaen klo 14-15, iltapala klo 19-20 |
* Testit: Polar-leposyketesti, Tanita -kehonkoostumusmittaus, verenpaineen ja vyötärön ympäryksen mittaus