

SOLUKU – ELÄMYKSIÄ LUONNOSSA – järjestölooma Vuokatin Urheiluopistolla

Maanantai

15.00	Majoittautuminen	
16.00	Avaus, tulokahvit ja tuloinfo Tutustuminen alueeseen	
17.00-20.00	Päivällinen	O'las
19.00	Ryhmäytyminen ja tutustumisillanvietto	

Tiistai

7.00-10.00	Aamiainen	O'las
8.00-9.00	Välinehuolto ja voitelua	
9.30-11.30	Lähtö laduille ja rinteeseen hotellin edestä ensin lasketteluryhmä ja sitten hiihto	
11.30-15.00	Kala- ja salaattipöytä sekä päivän keitto	O'las
14.00-16.00	Kuntosali ja venyttely	
17.00-20.00	Päivällinen	O'las

Keskiviikko

7.00-10.00	Aamiainen	O'las
8.00-9.00	Välinehuolto ja voitelu	
9.30-11.30	Rinteet ja ladut kutsuvat	
11.30-15.00	Kala- ja salaattipöytä sekä päivän keitto	O'las
14.30-15.30	Vesijumppa	
17.00-20.00	Päivällinen	O'las

Torstai

7.00-10.00	Aamiainen	O'las
8.30-9.30	Ryhmäkeskustelu: Hyvinvointi	
10.00-12.30	Ladut kutsuvat	
11.30-15.00	Kala- ja salaattipöytä sekä päivän keitto	O'las
15.00-16.30	Iltapäivätanssin eri muotoja mm. tuoli-, seniori ja paritansseja	
17.00-20.00	Päivällinen	O'las

Perjantai

7.00-10.00	Aamiainen	O'las
8.00-9.00	Tietoisku: Terveellinen ravinto	
9.30-11.30	Rinteet ja ladut kutsuvat	
11.30-15.00	Kala- ja salaattipöytä sekä päivän keitto	O'las
ip	Omatoiminen iltapäivä	
17.00-20.00	Päivällinen	O'las

Lauantai

07.00-10.00	Aamiainen	O'las
9.00-10.30	LumiOlympialaiset	
11.30	Huoneiden luovutus	
11.30	Lounas	O'las
12.30	Palauteluento ja kurssin päätös	



Meidän perheen loma
Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry
Vuokatin Urheiluopistolla
(Kesä / Syksy)

Päivä 1.

16.00 – 17.00	Perheloman info	Luentosali
17.00 – 18.00	Koko perheen ryhmäytymispelit ja -leikit	Pallohalli
17.00 – 20.00	Päivällinen	O´las

Päivä 2.

7.00 – 10.00	Aamiainen	O´las
10.00 – 11.30	Koko perheen pihasuunnistus	Lähtö pihakentältä
11.30 – 15.00	Keittolounas	O´las
14.00 – 15.30	Vertaistukiryhmä aikuisille	Luentosali
	Alle 3 vuotiaalle ja leikki-ikäisille lastenhoitoa Mestassa	Mesta
	Lapsille ja nuorille tempuille ja kehonhallintaa	Vuokattihalli
17.00 – 20.00	Päivällinen	O´las

Päivä 3.

7.00 – 10.00	Aamiainen	O´las
10.00 – 11.30	Koko perheen kävelyretki Vuokatin vaaralle	Lähtö pihakentältä
11.30 – 15.00	Keittolounas	O´las
14.00 – 15.30	Vertaistukiryhmä aikuisille	Luentosali
	Alle 3 vuotiaalle ja leikki-ikäisille lastenhoitoa Mestassa	Mesta
	Lapsille ja nuorille BallBouncer ja FunBattle	Vuokattihalli
17.00 – 20.00	Päivällinen	O´las

Päivä 4.

7.00 – 10.00	Aamiainen	O´las
10.00 – 12.00	Koko perheen retki Husky -tilalle	Lähtö päärakennuksen edestä
11.30 – 15.00	Keittolounas	O´las
	Omatoiminen iltapäivä	
14.00 – 15.30	Alle 3 vuotiaalle lastenhoitoa Mestassa	Mesta
17.00 – 20.00	Päivällinen	O´las
19.00 – 21.00	Rantasaunat lämpiminä	Iso-Eikka ja Pikku-Eikka



Päivä 5.

7.00 – 10.00	Aamiainen	O´las
10.00 – 11.30	Perheolympialaiset	Pihakenttä
11.30 – 15.00	Keittolounas	O´las
14.00 – 15.30	Aikuisille ja nuorille salibandy ja sulkapallo	Vuokattihalli
	Lapsille liikuntaleikkejä ja pelejä	Vuokattihalli
	Alle 3 vuotiaille ja leikki-ikäisille lastenhoitoa Mestassa	Mesta
17.00 – 20.00	Päivällinen	O´las

Päivä 6.

7.00 – 10.00	Aamiainen	O´las
9.00 – 10.00	Koko perheelle melontaa ja soutu	Särkinen
11.00 –	Perheloman päätös	Luentosali
11.30 – 15.00	Keittolounas	O´las

Hyvää Lomaa!



Meidän perheen loma
Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry
Vuokatin Urheiluopistolla
(Talvi)

Päivä 1.

16.00 – 17.00 Perheloman info

17.00 – 18.00 Koko perheen ryhmäytymispelit ja -leikit

17.00 – 20.00 Päivällinen

Luentosali

Pallohalli

O´las

Päivä 2.

7.00 – 10.00 Aamiainen

10.00 – 11.30 Koko perheen pulkkamäki

11.30 – 15.00 Keittolounas

14.00 – 15.30 Vertaistukiryhmä aikuisille

Alle 3 vuotiaalle ja leikki-ikäisille lastenhoitoa Mestassa

Lapsille ja nuorille temppuilua ja kehonhallintaa

17.00 – 20.00 Päivällinen

O´las

Lähtö Vuokattihallin edestä

O´las

Luentosali

Mesta

Vuokattihalli

O´las

Päivä 3.

7.00 – 10.00 Aamiainen

10.00 – 11.30 Koko perheelle hiihtoa

11.30 – 15.00 Keittolounas

14.00 – 15.30 Vertaistukiryhmä aikuisille

Alle 3 vuotiaalle ja leikki-ikäisille lastenhoitoa Mestassa

Lapsille ja nuorille BallBouncer ja FunBattle

17.00 – 20.00 Päivällinen

O´las

Lähtö stadionilta

O´las

Luentosali

Mesta

Vuokattihalli

O´las

Päivä 4.

7.00 – 10.00 Aamiainen

10.00 – 12.00 Koko perheen retki Husky -tilalle

11.30 – 15.00 Keittolounas

Omatoiminen iltapäivä

14.00 – 15.30 Alle 3 vuotiaalle lastenhoitoa Mestassa

17.00 – 20.00 Päivällinen

19.00 – 21.00 Rantasaunat lämpiminä / Avantouinti

O´las

Lähtö päärakennuksen edestä

O´las

Mesta

O´las

Iso-Eikka ja Pikku-Eikka



Päivä 5.

7.00 – 10.00	Aamiainen	O´las
10.00 – 11.30	Koko perheelle lumeneistoa ja pilkkimistä	Särkisen jää
11.30 – 15.00	Keittolounas	O´las
14.00 – 15.30	Aikuisille ja nuorille salibandy ja sulkapallo Lapsille liikuntaleikkejä ja pelejä	Vuokattihalli Vuokattihalli
	Alle 3 vuotiaille ja leikki-ikäisille lastenhoitoa Mestassa	Mesta
17.00 – 20.00	Päivällinen	O´las

Päivä 6.

7.00 – 10.00	Aamiainen	O´las
9.00 – 10.00	Koko perheelle läksiäisrekiäjelut moottorikelkalla	Särkisen jää
11.00 –	Perheloman päätös	Luentosali
11.30 – 15.00	Keittolounas	O´las

Hyvää Lomaa!

