

# MEIDÄN PERHEEN LOMA | MALLIOHJELMA 2019

## TULOPÄIVÄ

16.00-16.45	<b>LOMAINFO</b> -tietoa hotellista ja viikko-ohjelmasta, vertaistuen kartoitus
17.00-19.00	Päivällinen
20.00-21.00	Illtapala
21.00	Karaoke

## PÄIVÄ 2

07.00-10.00	Aamiainen
08.30	Vesijumppa aikuisille ja nuorille
10.15-11.00	<b>Haakat kisat koko perheelle, ryhmytymisohjelma</b>
11.00-14.00	Lounas
14.00-14.45	<b>Musavisa koko perheelle</b>
14.45-15.30	<b>Hamahelmiaskartelu (4-6 v.)</b>
15.30-16.15	<b>Kiipeilyä ikäryhmittäin ( 7-12 v., 13-17 v.), eri ikäiset kiipeävät eri reittejä.</b>
17.00-19.00	Päivällinen
16.00-23.00	Elämyksellinen perinneilta Jätkänkämpällä: savusauna, tarinankerrontaa, hanuristi, tukkilaisnäytös
20.00-21.00	Illtapala

## PÄIVÄ 3

07.00-10.00	Aamiainen
08.30	Vesijumppa aikuisille ja nuorille
10.15-11.00	<b>Lasten seikkailu (4-6 v)</b>
10.15-11.00	<b>Keskustelutilaisuus aikuisille: Ravinto</b>
11.00-14.00	Lounas
14.00-14.45	<b>Hauskat juoksukisat ikäryhmittäin (7-12 v., 13-17 v.)</b>
15.00-15.45	<b>Luontopolku koko perheelle</b>
17.00-19.00	Päivällinen
20.00-21.00	Illtapala
21.00	Karaoke

Huom! Ryhmän oma ohjelma lihavoituna.

Lastenhoidot 1-3 v: Päivä 2, 3, 4 ja 5 klo 10-12

## ALLASOSASTO JA KUNTOSALI AVOINNA

Ma-to klo 7.30-21.00, pe-la klo 8-21.30,  
su ja pyhäpäivinä klo 8-20.00.

## PÄIVÄ 4

07.00-10.00	Aamiainen
08.30	Vesijumppa aikuisille ja nuorille
10.15 -11.00	<b>Lasten jumppa (4-6 v.)</b>
10.15 -11.00	<b>Keskustelutilaisuus aikuisille Liikunta</b>
11.00-14.00	Lounas
11.00-11.45	<b>Sähly (7-12 v.)</b>
11.45-12.30	<b>Sovellettu lentis tai sähly (13-17 v.)</b>
15.00-15.45	<b>Frisbee-kisailut koko perheelle</b>
17.00-19.00	Päivällinen
20.00-21.00	Illtapala
21.00	Karaoke

## PÄIVÄ 5

07.00-10.00	Aamiainen
08.30	Vesijumppa aikuisille ja nuorille
10.15-11.00	<b>Satuhetki lapsille (4-6 v.)</b>
11.00-11.45	<b>Boccia-pallopeli (7-12 v.)</b>
11.00-14.00	Lounas
1.45-12.30	<b>Kurlaus nuorisolle (13-17 v.)</b>
15.00-15.45	<b>Savolainen tietokisa koko perheelle</b>
17.00-19.00	Päivällinen
20.00-21.00	Illtapala
21.00	Karaoke

## PÄIVÄ 6

07.00-10.00	Aamiainen
09.45-10.30	<b>Loman palautetilaisuus</b>
11.00	Lähtölounas
12.00	Huoneiden luovutus, hyvää kotimatkaa!



# Elämyksiä luonnosta aikuiset

## MALLIOHJELMA 2019

### TULOPÄIVÄ

16.00-16.45	<b>LOMAINFO</b> -tietoa hotellista ja viikko-ohjelmasta, yleiset asiat
17.00-19.00	Päivällinen
21.00	Karaoke

### PÄIVÄ 2

07.00-10.00	Aamiainen
08.30-	Vesijumppa
10.15-11.00	<b>Ryhmän tutustumistilaisuus ja vertaistuen kartoitus, sovitaan yhteistyökumppanin vertaistukikeskustellut</b>
11.00-14.00	Lounas
14.00-15.30	<b>Nuotioretki Jätkänkämpän laavulle. Samalla tutustutaan Katiskaniemen luonnonsuojelualueeseen</b>
17.00-19.00	Päivällinen
16.00-23.00	Elämyksellinen perinneilta Jätkänkämpällä: savusauna, tarinankerrontaa, hanuristi, tukkilaisnäytös

### PÄIVÄ 3

07.00-10.00	Aamiainen
08.30	Vesijumppa
11.00-14.00	Lounas
14.00-15.30	<b>Villiyrttien etsimistä ja tunnistamista luonnonsuojelualueella</b>
17.00-19.00	Päivällinen
21.00	Karaoke
21.00	Illtaravintola Estradissa naistentanssit , majoittuvat, liput 8€

Ryhmälle päivittäin myös omaa aikaa ja tilaa vertaistuen varmistamiseksi.

Huom! Ryhmän oma ohjelma on lihavoituna.

### ALLASOSASTO JA KUNTOSALI AVOINNA

Ma-to klo 7.30-21.00, pe-la klo 8-21.30,  
su ja pyhäpäivinä klo 8-20.00.

### PÄIVÄ 4

07.00-10.00	Aamiainen
08.30	Vesijumppa
11.00-14.00	Lounas
10.15-11.45	<b>Villiyrttien kuvaamista luonnonsuojelualueella. Samalla opetellaan nokkoskeiton teko.</b>
17.00-19.00	Päivällinen
21.00	Karaoke

### PÄIVÄ 5

07.00-10.00	Aamiainen
08.30	Vesijumppa
11.00-14.00	Lounas
10.15-11.45	<b>Boccia- ja kurlausturnaus (<a href="http://www.kurlaus.fi">www.kurlaus.fi</a>) Jätkänkämpän maastossa. Molemmat peli t soveltuvat erinomaisesti myös liikuntarajoitteisille.</b>
17.00-19.00	Päivällinen
21.00	Karaoke

### PÄIVÄ 6

07.00-10.00	Aamiainen
09.45-10.30	<b>Loman palautetilaisuus</b>
11.00	Lähtölounas
12.00	Huoneiden luovutus, hyvää kotimatkaa!



# Elämyksiä luonnosta lapsiperheet

## MALLIOHJELMA 2019

### TULOPÄIVÄ

16.00-16.45	<b>LOMAINFO</b> <b>-tietoa hotellista ja viikko-ohjelmasta,</b> <b>yleiset asiat</b>
17.00-19.00	Päivällinen
20.00-21.00	Illtapala
21.00	Karaoke

### PÄIVÄ 2

07.00-10.00	Aamiainen
08.30	Vesijumppa aikuisille ja nuorille
10.15-11.00	<b>Ryhmän tutustumistilaisuus ja</b> <b>vertaistuen kartoitus, sovitaan</b> <b>yhteistyökumppanin</b> <b>vertaistukikeskustellut</b>
11.00-14.00	Lounas
11.30-12.15	<b>Hamahelmiaskartelua lapsille</b>
14.00-15.30	<b>Nuotioretki Jätkänkämpän laavulle.</b> <b>Samalla tutustutaan Katiskaniemen</b> <b>luonnonsuojelualueeseen</b>
17.00-19.00	Päivällinen
16.00-23.00	Elämyksellinen perinneilta Jätkänkämpällä: savusauna, tarinankerrontaa, hanuristi, tukkilaisnäytös
20.00-21.00	Illtapala
21.00	Karaoke

### PÄIVÄ 3

07.00-10.00	Aamiainen
08.30	Vesijumppa aikuisille ja nuorille
10.15-11.00	<b>Lasten seikkailu</b>
11.00-14.00	Lounas
14.00-15.30	<b>Villiyrttien etsimistä ja tunnistamista</b> <b>luonnonsuojelualueella</b>
17.00-19.00	Päivällinen
20.00-21.00	Illtapala
21.00	Karaoke

**Huom! Ryhmän oma ohjelma on lihavoituna.**

**Lastenhoidot 1-3 v: Päivä 2, 3, 4 ja 5 klo 10-12**

### **ALLASOSASTO JA KUNTOSALI AVOINNA**

Ma-to klo 7.30-21.00, pe-la klo 8-21.30,  
su ja pyhäpäivinä klo 8-20.00.

### PÄIVÄ 4

07.00-10.00	Aamiainen
08.30	Vesijumppa aikuisille ja nuorille
10.15-11.45	<b>Villiyrttien kuvaamista</b> <b>luonnonsuojelualueella. Samalla</b> <b>opetellaan nokkoskeiton teko.</b>
11.00-14.00	Lounas
14.00-14.45	<b>Pullan leivontaa lapsille</b>
15.00-15.45	<b>Hauskat juoksukisat lapsille</b>
17.00-19.00	Päivällinen
20.00-21.00	Illtapala
21.00	Karaoke

### PÄIVÄ 5

07.00-10.00	Aamiainen
08.30	Vesijumppa aikuisille ja nuorille
10.15-11.45	<b>Boccia- ja kurlausturnaus</b> <b>(<a href="http://www.kurlaus.fi">www.kurlaus.fi</a>) Jätkänkämpän</b> <b>maastossa. Molemmat peli</b> <b>soveltuvat erinomaisesti myös</b> <b>liikuntarajoitteisille.</b>
11.00-14.00	Lounas
14.00-15.30	<b>Kiipeilyä lapsille</b>
17.00-19.00	Päivällinen
20.00-21.00	Illtapala
21.00	Karaoke

### PÄIVÄ 6

07.00-10.00	Aamiainen
09.45-10.30	<b>Loman palautetilaisuus</b>
11.00	Lähtölounas
12.00	Huoneiden luovutus, hyvää kotimatkaa!



# Voimaa vertaisuudesta lapsiperheet

## MALLIOHJELMA 2019

### TULOPÄIVÄ

16.00-16.45	<b>LOMAINFO</b> -tietoa hotellista ja viikko-ohjelmasta, yleiset asiat
17.00-19.00	Päivällinen
20.00-21.00	Illtapala
21.00	Karaoke

### PÄIVÄ 2

07.00-10.00	Aamiainen
08.30	Vesijumppa aikuisille ja nuorille
10.15-11.00	<b>Ryhmän tutustumistilaisuus ja vertaistuen kartoitus, sovitaan yhteistyökumppanin vertaistukikeskustellut</b>
11.00-14.00	Lounas
14.00-14.45	<b>Musavisa koko perheelle</b>
14.45-15.30	<b>Hamahelmiaskartelu (4-6 v.)</b>
15.30-16.15	<b>Valokuvasuunnistus (7-12 v.)</b> <b>Savolainen kevyt suunnistus (13-17 v.)</b>
17.00-19.00	Päivällinen
16.00-23.00	Elämyksellinen perinneilta Jätkänkämpällä: savusauna, tarinankerrontaa, hanuristi, tukkilaisnäytös
20.00-21.00	Illtapala
21.00	Karaoke

### PÄIVÄ 3

07.00-10.00	Aamiainen
08.30	Vesijumppa aikuisille ja nuorille
10.15-11.00	<b>Lasten seikkailu (4-6 v)</b>
10.15-11.00	<b>Keskustelutilaisuus aikuisille:</b> <b>Ravinto</b>
11.00-14.00	Lounas
14.00-14.45	<b>Hauskat juoksukisat</b> <b>ikäryhmittäin (7-12 v., 13-17 v.)</b>
15.00-15.45	<b>Luontopolku koko perheelle</b>
17.00-19.00	Päivällinen
20.00-21.00	Illtapala
21.00	Karaoke

Huom! Ryhmän oma ohjelma lihavoituna.

Lastenhoidot 1-3 v: Päivä 2, 3, 4 ja 5 klo 10-12

### ALLASOSASTO JA KUNTOSALI AVOINNA

Ma-to klo 7.30-21.00, pe-la klo 8-21.30,  
su ja pyhäpäivinä klo 8-20.00.

### PÄIVÄ 4

07.00-10.00	Aamiainen
08.30	Vesijumppa aikuisille ja nuorille
10.15-11.00	<b>Lasten jumppa (4-6 v.)</b>
10.15-11.00	<b>Keskustelutilaisuus aikuisille</b> <b>Liikunta</b>
11.00-14.00	Lounas
11.00-11.45	<b>Sähly (7-12 v.)</b>
11.45-12.30	<b>Sovellettu lentis tai sähly (13-17 v.)</b>
15.00-15.45	<b>Frisbee-kisailut koko perheelle</b>
17.00-19.00	Päivällinen
20.00-21.00	Illtapala

### PÄIVÄ 5

07.00-10.00	Aamiainen
08.30	Vesijumppa aikuisille ja nuorille
10.15-11.00	<b>Satuhetki lapsille (4-6 v.)</b>
11.00-11.45	<b>Boccia-pallopeli (7-12 v.)</b>
11.00-14.00	Lounas
11.45-12.30	<b>Kurlaus nuorisolle (13-17 v.)</b>
15.00-15.45	<b>Savolainen tietokisa koko perheelle</b>
17.00-19.00	Päivällinen
20.00-21.00	Illtapala
21.00	Karaoke

### PÄIVÄ 6

07.00-10.00	Aamiainen
09.45-10.30	<b>Loman palautetilaisuus</b>
11.00	Lähtölounas
12.00	Huoneiden luovutus, hyvää kotimatkaa!

