

MTLH-Yleisloimat

Hyvinvointia työikäisille-loma

1 päivä

15.00 - 16.30	Tervetuloilaisuus , tutustumiset ja toiminnalliset ryhmätoimintatehtävät
16.30 – 18.00	PÄIVÄLLINEN
18.00 - 19.30	Omatoimisia aktiviteettejä*

2 päivä

7.30 – 9.00	AAMUPALA
9.30 – 11.00	Virkisty ja kehity** Kuntotestaus (UKK ,lihaskunto ja kehonkoostumus)(T1)
11.00 – 12.00	LOUNAS
13.00 – 14.00	Aktivoi itsesi, paikanna hyvinvointisi ! ***
15.00 – 16.30	Omatoimisia aktiviteettejä*
16.30 – 17.30	PÄIVÄLLINEN
17.30 - 19.00	Omatoimisia aktiviteettejä*

3 päivä

7.30 - 9.00	AAMUPALA
9.30 – 11.00	Virkisty ja kehity**: Jousiammunta
11.00 – 12.00	LOUNAS
13.00 - 14.30	Aktivoi itsesi, paikanna hyvinvointisi ! (Testipalautte) ***
15.00 - 16.00	Omatoimisia aktiviteettejä*
16.30 – 17.30	PÄIVÄLLINEN
17.30 – 19.00	Omatoimisia aktiviteettejä*

4 päivä

7.30 - 9.00	AAMUPALA
9.30 – 11.00	Virkisty ja kehity -Teemapäivä****
11.00 – 12.00	LOUNAS
13.00 – 14.30	Virkisty ja kehity -Teemapäivä****
16.30 – 17.30	PÄIVÄLLINEN
17.30 – 19.00	Omatoimisia aktiviteettejä*
19.00 – 22.00	Yleiset saunat

5 päivä

7.30 – 9.00	AAMUPALA
9.30 – 11.00	Virkisty ja kehity** (T2)
11.00 – 12.00	LOUNAS
13.00 – 14.00	Aktivoi itsesi, paikanna hyvinvointisi ! ****
15.00 – 16.30	Omatoimisia aktiviteettejä*
16.30 – 17.30	PÄIVÄLLINEN
17.30 - 19.00	Omatoimisia aktiviteettejä*

6 päivä

7.30 – 9.00	AAMUPALA
9.30 - 11.00	Virkisty ja kehity -kisailut + Päätös ja palaute
11.00 – 12.00	LOUNAS

* Omatoimisia aktiviteettejä* ovat vuodenaikaan sopivia sisä- ja ulko liikuntalajeja ja muita yksilö tai muiden lomalaisten kanssa suoritettavia yhteisiä aktiviteettejä.

** Virkisty ja kehity -aktiviteetit valitaan vuoden aikaan sopiviksi ohjatuiksi toiminnoiksi. Toiminnot muodostuvat sekä sisä-, että ulko toiminnoista. Aktiviteettien tavoitteena on että aikuiset pääsevät tutustumaan erilaisiin toimintoihin, joita he voivat viedä harrastuksiksi omaan arkeen tai tehdä Omatoimisia aktiviteettejä* aikana keskenään tai muiden lomalaisten kanssa mahdollisuuksien mukaan.

***Aktivoi itsesi, on laji/aktiviteetti toiminnon esittely jossa lomalaiset pääsevät tutustumaan johonkin toimintoon, jota voivat toteuttaa loman aikana Omatoimisissa aktiviteeteissä *. Paikanna hyvinvointisi !- osiossa aikuisilla teetätetään tehtäviä/harjoitteita, joiden tavoitteena on tiedostaa paremmin oman hyvinvointinsa tila.

**** Teemapäivät riippuvat lomajakson ajankohdasta. **Kesä:** melontaretki, **Talvi:** Lumi /jäärakentaminen, talvikalastus ja **Syksy:** Metsäretki. Pidätämme oikeudet teemapäivän muutoksiin ajankohdallisesti viikkoon sopivaksi (säävaraus).

T1, T2 =Tietoa liikunnasta, ravinnosta sekä hyvinvoinnista toiminnallisten tehtävien kautta. Tuokiot sisältävät liikunnallisen osin ja tuntien tavoitteena on saada ohjattavat tunnistamaan omaa kehoaan ja muutoksia siinä. Ohjaukset pitävät liikunnanohjaajat/opettajat, joilla on tarvittava koulutus aihepiirien pitämiseen.

1. Päivän tavoitteena on saada aikuiset tuntemaan olonsa kotoiseksi, sekä tutustua muihin aikuisiin kurssin alussa. Näillä toimenpiteillä saamme alulle lomalaisten **vuorovaikutteisen ja omatoimisen aktiivisuuden** lisäämisen omatoimisiin aktiviteetteihin ja muuten vapaa-ajalle.

6. Päivän tavoitteena on herättää olemassa olevaa leikkimielisyyttä. Ohjelma toteutetaan käymällä läpi erilaisia hauskoja kisailulajeja, jotka ei vaadi verta, kyneleitä ja hikeä. Opitaan nauramaan itsellemme ja sille ettei asioita pidä ottaa liian vakavasti.

Hyvinvointia työikäisille -loman ajatuksena on tehdä viikosta yhtenäinen kokonaisuus. Lomien ohjelma on rakennettu siten, että tärkeät teemat (**virkestäytyminen, yksinäisyyden vähentäminen, vertaistuki, toimintakyvyn/hyvinvoinnin ylläpitäminen ja kehittäminen**) ovat mukana luonnollisissa kanssakäymistilanteissa. Saavutamme parhaimman vaikuttavuuden toimimalla koko kurssin ajan yhdessä tehden, jakamalla vastuuta ja luomalla elämyksiä ja oivalluksia, jotka kantavat pitkälle aikuisten omaan arkeen.



Meidän perheen loma

1 päivä

15.00 - 16.30	Tervetuloilaisuus ja koko perheen tutustumiset ja toiminnalliset ryhmätoimintatehtävät
16.30 – 18.00	PÄIVÄLLINEN
18.00 - 19.30	Perheiden omatoimisia aktiviteettejä*
20.00 – 21.30	ILTAPALA

2 päivä

7.30 – 9.00	AAMUPALA
9.30 – 11.00	Lapset:
	1-3 v Lastenhoito
	4-6 v Pallopuhut
	7-12 v Kinnball
	13-17 v Gladiaattorirata (harjoitetaan motorisia perustaitoja)
	Aikuiset: Toiminnallinen kehonhuolto luento (T1)
11.00 – 12.00	LOUNAS
13.00 – 14.00	Lapset:
	1-3 v Lastenhoito
	4-6 v Askartelua
	7-12 v Gladiaattorirata (harjoitetaan motorisia perustaitoja)
	13-17 v Kinnball
	Aikuiset: Keskustelutilaisuus aikuisille
15.00 – 16.30	Perheiden omatoimisia aktiviteettejä*
16.30 – 17.30	PÄIVÄLLINEN
17.30 - 19.00	Perheiden omatoimisia aktiviteettejä*
20.00 – 21.30	ILTAPALA

3 päivä

7.30 - 9.00	AAMUPALA
9.30 – 11.00	Lapset:
	1-3 v Lastenhoito
	4-6 v Tarinaseikkailu metsässä
	7-12 v Sulkapallo, Pickleball
	13-17 v Seinäkiipeily
9.30 – 11.00	Aikuiset: Kahvakuulakävely + venyttelyt (T2)
11.00 – 12.00	LOUNAS
13.00 - 14.00	Lapset:
	1-3 v Lastenhoito
	4-6 v Sisäbingo ja piilokset
	7-12 v Seinäkiipeily
	13-17 v Sulkapallo, Pickleball
	Aikuiset: Keskustelutilaisuus aikuisille
14.00 - 15.00	Koko perhe touhuaa***
16.30 – 17.30	PÄIVÄLLINEN
17.30 – 19.00	Perheiden omatoimisia aktiviteettejä*
20.00 – 21.30	ILTAPALA

4 päivä

7.30 - 9.00	AAMUPALA
--------------------	-----------------

9.30 – 11.00	Lapset:	
	1-3 v	Lastenhoito
	4-6 v	Pihaleikit
	7-12 v	Pallopelit
	13-17 v	Jousiammunta
9.30 – 11.00	Aikuiset:	FunctionalTraining ja Toiminnallinen kehonhuolto luento (T3)

11.00 – 12.00	LOUNAS
13.00 – 14.30	Koko perhe touhuaa***
16.30 – 17.30	PÄIVÄLLINEN
17.30 – 19.00	Perheiden omatoimisia aktiviteettejä*
19.00 – 22.00	Yleiset saunat
20.00 – 21.30	ILTAPALA

5 päivä

7.30 – 9.00	AAMUPALA
9.30 – 11.00	Lapset:
	1-3 v Lastenhoito
	4-6 v Touhutuokio
	7-12 v Jousiammunta
	13-17 v Pallopelit
	Aikuiset: Toiminnallinen kehonhuolto luento (T2)
11.00 – 12.00	LOUNAS
13.00 – 14.00	Koko perhe touhuaa***
15.00 – 16.30	Perheiden omatoimisia aktiviteettejä*
16.30 – 17.30	PÄIVÄLLINEN
17.30 - 19.00	Perheiden omatoimisia aktiviteettejä*
20.00 – 21.30	ILTAPALA

6 päivä

7.30 – 9.00	AAMUPALA
9.30 - 11.00	Perheiden haasteottelut aikuiset vs. lapset + Päätös
11.00 – 12.00	LOUNAS

*Perheiden omatoimisissa aktiviteeteissä ovat vuodenaikaan sopivia sisä- ja ulko liikuntalajeja ja muita perheiden yhteisiä aktiviteettejä.

*** Koko perhe touhuaa -aktiviteetit valitaan vuoden aikaan sopiviksi ohjatuiksi toiminnoiksi. Toiminnot muodostuvat sekä sisä-, että ulko toiminnoista. Aktiviteettien tavoitteena on, että perheet pääsevät tutustumaan erilaisiin toimintoihin, joita he voivat viedä harrastuksiksi omaan arkeen tai tehdä perheenä omatoimisesti ”perheiden omatoimisia aktiviteettejä” aikana keskenään tai muiden perheiden kanssa. Näitä ovat esim. erilaiset pelailut, sähly, sulkapallo, pickleball, sisäbingo, sisäkurling, sisäsunnustus, koko perheen pimeäseikkailu, crossfit-rata, geokätköily, olympialaiset, haasteottelut, kehon huolto, frisbeegolf, lumikenkäily, lumirakentaminen, talvikalastus, jäälyhtyjen valmistus jne.

T1-3 =Tietoa liikunnasta, ravinnosta sekä hyvinvoinnista toiminnallisten tehtävien kautta. Tuokiot sisältävät liikunnallisen osan ja tuntien tavoitteena on saada ohjattavat tunnistamaan omaa kehoaan ja muutoksia siinä. Ohjaukset pitävät liikunnanohjaajat/opettajat, joilla on tarvittava koulutus aihepiiriin pitämiseen.

1. päivän tavoitteena on saada perheet tuntemaan olonsa kotoiseksi, sekä tutustua muihin perheisiin kurssin aikana. Näillä toimenpiteillä saamme alulle perheiden **vuorovaikutteisen ja omatoimisen aktiivisuuden** lisäämisen omatoimisiin aktiviteetteihin ja muuten vapaa-ajalle.

6. päivän tavoitteena on herättää lisää jo olemassa olevaa leikkimielisyyttä. Lapset ovat yhtenä joukkueena ja aikuiset yhtenä joukkueena. Panoksena on loppuvuoden viikkorahojen lisäys vai leikkaus. Opitaan nauramaan itsellemme ja sille ettei asioita pidä ottaa liian vakavasti.

MEIDÄN PERHEEN LOMA

MTLH

4 päivä

7.30 - 9.00 AAMUPALA

9.30 - 11.00 Lapset:

1-3 v Lastenhoito 4-6 v Pihaleikit 7-12 v Pallopelit 13-17 v Jousiammunta

9.30 - 11.00 Aikuiset: Functional Training ja

Toiminnallinen kehonhuolto luento (T3)

11.00 - 12.00 LOUNAS

13.00 - 14.30 Koko perhe touhuaa***

16.30 - 17.30 PÄIVÄLLINEN

17.30 - 19.00 Perheiden omatoimisia aktiviteettejä*

19.00 - 22.00 Yleiset saunat

20.00 - 21.30 ILTAPALA

5 päivä

7.30 - 9.00 AAMUPALA

9.30 - 11.00 Lapset:

1-3 v Lastenhoito 4-6 v Touhutuokio 7-12 v Jousiammunta 13-17 v Pallopelit

Aikuiset: Toiminnallinen kehonhuolto luento (T2)

11.00 - 12.00 LOUNAS

13.00 - 14.00 Koko perhe touhuaa***

15.00 - 16.30 Perheiden omatoimisia aktiviteettejä*

16.30 - 17.30 PÄIVÄLLINEN

17.30 - 19.00 Perheiden omatoimisia aktiviteettejä*

20.00 - 21.30 ILTAPALA

6 päivä

7.30 - 9.00 AAMUPALA

9.30 - 11.00 Perheiden haasteottelut aikuiset vs. lapset + Päätös

11.00 - 12.00 LOUNAS

*Perheiden omatoimisissa aktiviteeteissä ovat vuodenaikaan sopivia sisä- ja ulko liikuntalajeja ja muita perheiden yhteisiä aktiviteettejä.

*** Koko perhe touhuaa -aktiviteetit valitaan vuoden aikaan sopiviksi ohjatuiksi toiminnoiksi. Toiminnot muodostuvat sekä sisä-, että ulko toiminnoista. Aktiviteettien tavoitteena on, että perheet pääsevät tutustumaan erilaisiin toimintoihin, joita he voivat viedä harrastuksiksi omaan arkeen tai tehdä perheenä omatoimisesti "perheiden omatoimisia aktiviteettejä" aikana keskenään tai muiden perheiden kanssa. Näitä ovat esim. erilaiset pelailut, sähly, sulkapallo, pickleball, sisäbingo, sisäkurling, sisäsunnistus, koko perheen pimeäseikkailu, crossfit-rata, geokätköily, olympialaiset, haasteottelut, kehon huolto, frisbeegolf, lumikenkäily, lumirakentaminen, talvikalastus, jääjyhtjen valmistus jne.

T1-3 =Tietoa liikunnasta, ravinnosta sekä hyvinvoinnista toiminnallisten tehtävien kautta. Tuokiot sisältävät liikunnallisen osan ja tuntien tavoitteena on saada ohjattavat tunnistamaan omaa kehoaan ja muutoksia siinä. Ohjaukset pitävät liikunnanohjaajat/opettajat, joilla on tarvittava koulutus aihepiirien pitämiseen.

1. päivän tavoitteena on saada perheet tuntemaan olonsa kotoisiksi, sekä tutustumaan muihin perheisiin. Näillä toimenpiteillä saamme alulle perheiden vuorovaikutteisen ja omatoimisen aktiivisuuden lisäämisen omatoimisiin aktiviteetteihin ja muuten vapaa-ajalle.

6. päivän tavoitteena on herättää lisää jo olemassa olevaa leikkimielisyyttä. Lapset ovat yhtenä joukkueena ja aikuiset yhtenä joukkueena. Panoksena on loppuvuoden viikkorahojen lisäys vai leikkaus. Opitaan nauramaan itsellemme ja sille ettei asioita pidä ottaa liian vakavasti.

MEIDÄN PERHEEN LOMA MTLH

1 päivä

15.00 - 16.30 Tervetuloilaisuus ja koko perheen
tutustumiset ja toiminnalliset ryhmätoimintatehtävät
16.30 - 18.00 PÄIVÄLLINEN
18.00 - 19.30 Perheiden omatoimisia aktiviteettejä*
20.00 - 21.30 ILTAPALA

2 päivä

7.30 - 9.00 AAMUPALA
9.30 - 11.00 Lapset: 1-3 v Lastenhoito 4-6 v Pallopeuhut 7-12 v Kinnball
13-17 v Gladiaattorirata Aikuiset: Toiminnallinen kehonhuolto luento (T1)
11.00 - 12.00 LOUNAS
13.00 - 14.00 Lapset: 1-3 v Lastenhoito 4-6 v Askartelua 7-12 v
Gladiaattorirata 13-17 v Kinnball Aikuiset: Keskustelutilaisuus aikuisille
15.00 - 16.30 Perheiden omatoimisia aktiviteettejä*
16.30 - 17.30 PÄIVÄLLINEN
17.30 - 19.00 Perheiden omatoimisia aktiviteettejä*
20.00 - 21.30 ILTAPALA

3 päivä

7.30 - 9.00 AAMUPALA
9.30 - 11.00 Lapset: 1-3 v Lastenhoito 4-6 v Tarinaseikkailu metsässä 7-12 v Sulkapallo,
Pickleball 13-17 v Seinäkiipeily
9.30 - 11.00 Aikuiset: Kahvakuulakävely + venyttelyt (T2)
11.00 - 12.00 LOUNAS
13.00 - 14.00 Lapset:
1-3 v Lastenhoito 4-6 v Sisäbingo ja piiliset 7-12 v Seinäkiipeily
13-17 v Sulkapallo, Pickleball Aikuiset: Keskustelutilaisuus aikuisille
14.00 - 15.00 Koko perhe touhuaa***
16.30 - 17.30 PÄIVÄLLINEN
17.30 - 19.00 Perheiden omatoimisia aktiviteettejä*
20.00 - 21.30 ILTAPALA

KISIS
urheiluopisto kisakeskus

Urheiluopisto Kisakeskus
PL 1, 10471 Fiskars
019 223 0300
info@kisakeskus.fi
www.kisakeskus.fi