



Voimaa vertaisuudesta, omatoimiset lapsiperheet
Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry
Vuokatin Urheiluopistolla
(Kesä / Syksy)

Päivä 1

- 16.00 – 17.00 Perheloman info
17.00 – 18.00 Koko perheen ryhmäytymispelit ja -leikit
17.00 – 20.00 Päivällinen

Päivä 2

- 10.00 – 11.30 Elämyksellistä ohjelmaa Vuokatin Seikkailupuistolla
14.00 – 15.30 Vertaistukiryhmä aikuisille
Temppusirkusta lapsille ja nuorille
Lastenhoitoa Mestassa (alle 3 vuotiaille ja leikki-ikäisille)

Päivä 3

- 10.00 – 12.00 Koko perheen vaellusretki Vuokatin vaaralle
14.00 – 15.30 Vertaistukiryhmä aikuisille
Lapsille ja nuorille BallBouncer ja FunBattle
Lastenhoitoa Mestassa (alle 3 vuotiaille ja leikki-ikäisille)

Päivä 4

- 10.00 – 12.00 Afrikantähtisuunnistus koko perheelle
Omatoiminen iltapäivä
14.00 – 15.30 Lastenhoitoa Mestassa
19.00 – 21.00 Rantasaunat lämpiminä

Päivä 5

- 10.00 – 11.00 Koko perheen tiimikisailut
14.00 – 15.30 Aikuisille ja nuorille Frisbeegolfia
Lapsille liikuntaleikkejä ja pelejä
Lastenhoitoa Mestassa (alle 3 vuotiaille ja leikki-ikäisille)

Päivä 6

- 9.00 – 11.00 Koko perheelle melontaa ja soutua ja lettukestit
11.00 – Perheloman päätös
11.00 – 14.00 Päivän keitto ja salaattipöytä

Ruokailut:

- | | | |
|---------------|---------------------------------------|-------|
| 07.00 – 10.00 | Aamiainen | O'las |
| 11.00 – 14.00 | Päivän keitto ja runsas salaattipöytä | O'las |
| 17.00 – 20.00 | Päivällinen | O'las |
| 20.00 – 21.00 | Illtapala | O'las |



Voimaa vertaisuudesta, omatoimiset lapsiperheet
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

Päivä 2

- 10.00 – 11.30 Koko perheen pulkkamäki
14.00 – 15.30 Vertaistukiryhmä aikuisille
Temppusirkusta lapsille ja nuorille
Lastenhoitoa Mestassa (alle 3 vuotiaille ja leikki-ikäisille)

Päivä 3

- 10.00 – 12.00 Koko perheen lumikenkä/hiihtoretki luonnossa
14.00 – 15.30 Vertaistukiryhmä aikuisille
Lapsille ja nuorille BallBouncer ja FunBattle
Lastenhoitoa Mestassa (alle 3 vuotiaille ja leikki-ikäisille)

Päivä 4

- 10.00 – 12.00 Afrikantähtisuunnistus koko perheelle
Omatoiminen iltapäivä
14.00 – 15.30 Lastenhoitoa Mestassa
19.00 – 21.00 Rantasaunat lämpiminä

Päivä 5

- 10.00 – 11.00 Koko perheelle lumenveistoa ja pilkkimistä
14.00 – 15.30 Aikuisille ja nuorille salibandy ja sulkapallo
Lapsille liikuntaleikkejä ja pelejä
Lastenhoitoa Mestassa (alle 3 vuotiaille ja leikki-ikäisille)

Päivä 6

- 9.00 – 11.00 Koko perheelle läksiäisreikajelut moottorikelkalla ja tikkupullan paistoa
11.00 – Perheloman päätös
11.00 – 14.00 Päivän keitto ja salaattipöytä

Ruokailut:

- 07.00 – 10.00 Aamiainen O'las
11.00 – 14.00 Päivän keitto ja runsas salaattipöytä O'las
17.00 – 20.00 Päivällinen O'las
20.00 – 21.00 Iltapala O'las