

MTLH-Yleisloimat

Meidän perheen loma 2020

1 päivä

15.00 - 16.30	Tervetulo tilaisuus 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 Aikuiset: Kahvakuulakävely + venyttelyt (T2)
9.30 – 11.00	
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: 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, 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.