



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 soutuja 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 Iltapala 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