

1. askel perheille hyvinvointijakson esimerkkiohjelma (kevät, kesä syksy): Perhevoima

Sunnuntai

15.30–16.30 Saapuminen Piispalaan, tuloinfo sekä majoittuminen
16.30–17.30 Päivällinen
18.00–20.00 Piispalan alueeseen tutustuminen ryhmäytymistä luonnossa liikkuen ja rantsauna, iltapala rantsaunalla



Tiistai

8.00–9.15 Aamiainen
9.30–11.00 Lapset: temppurata + palloilu (liikunnanohjaaja)
Nuoret: lihasvoimaharjoittelun perusteita (liikunnanohjaaja)
9.40–10.55 Aikuiset: lihasvoimaa ja liikkuvuutta sekä kuntosalilaitteiden käytön opastus. Palaute maanantain testeistä (fysioterapeutti)
11.00–12.30 Lounas
14.00–15.30 Koko perheen vesiseikkailu allasosastolla (liikunnanohjaaja /uimaopettaja)
16.00–17.00 Päivällinen
18.00–20.00 Perhekeilaus
20.00–20.30 Iltapala

Torstai

8.00–9.15 Aamiainen
9.30–11.00 Lapset: kankaanpainanta: lomapaidan teko (vapaa-ajan ohjaaja)
Nuoret: tuunauspaja: ekokoru (vapaa-ajanohjaaja)
9.40–10.55 Aikuiset: unelmapaja (vapaa-ajanohjaaja)
11.30–12.30 Lounas
14.00–15.30 Koko perhe vesillä: kirkkovenesoutu tai intiaanikanoottimelonta (liikunnanohjaaja)
16.00–17.00 Päivällinen
18.00–19.30 Koko perheen frisbeegolf
19.30–20.00 Iltapala



Maanantai

8.00–9.15 Aamiainen
9.30–11.00 Lapset: leikkipelit
Nuoret: boulderointi ja /tai seinäkiipeily sekä pallopelejä liikuntasalissa (liikunnanohjaaja)
9.40–10.55 Aikuiset: kuntoklinikka: UKK-kävelytesti, mittaukset (liikunnanohjaaja / fysioterapeutti)
Samalla alkavat aikuisille terveydenhoitajan ja haastattelut porrastetusti. Määritellään henkilökohtaiset tavoitteet jaksolle.
11.30–12.30 Lounas
12.30–14.00 Aikuiset: terveydenhoitajan haastattelut jatkuvat
12.30–13.00 Nuoret: valokuvapäiväkirjan ohjeistus (kerätään viikon aikana) (vapaa-ajan ohjaaja)
14.00–15.30 Koko perhe: ryhmäännyttävä maastoseikkailu (liikunnanohjaaja)
16.00–17.00 Päivällinen
18.00–19.00 Perinne- ja rantapelit
19.30–20.00 Iltapala

Keskiviikko

8.00–9.15 Aamiainen
9.30–11.00 Lapset: leikkipelit ylipainehallissa (liikunnanohjaaja)
Nuoret: pelit ylipainehallissa (liikunnanohjaaja)
9.40–10.55 Aikuiset: ymmärrä paremmin itseäsi ja puolisoasi, onnellinen parisuhde perheen tukipilari (vapaa-ajanohjaaja)
11.00–12.30 Lounas
14.00–15.30 Koko perhe: kiipeilytorni: voitetaan yhdessä pelot + stunt- ja alaköysirata (liikunnanohjaaja)
16.00–17.00 Päivällinen
18.00–19.30 Rentoutumista allasosastolla
19.30–20.00 Iltapala

Perjantai

8.00–9.15 Aamiainen
9.30–11.00 Koko perhe: rantareippailu, perheloman päätös, nuorten kokoamien kuvapäiväkirjojen esittely, tavoitteet kotiin, ohjaukset ja kotiohjeet sekä palautteet (fysioterapeutti / terveydenhoitaja/ liikunnanohjaaja)
11.00–12.30 Lounas
12.30 Huoneiden luovutus ja kotiinlähtö

