



Loman tavoitteena on perheyhteyden vahvistuminen, sekä perheen voimavarojen lisääntyminen virkistykseen, levon ja ryhmäkohtaisen ohjelman kautta.

SUNNUNTAI

14.30→

15.00-16.30

16.30-18.00

18.00-19.00

19.00-20.30

Saapuminen Piispalaan

Tuloinfo, tutustuminen sekä ryhmäytymistä

Päivällinen noutopöydästä

Piispala alueeseen tutustuminen Seppo-pelin avulla

Iltapala Piispantuvan ruokalassa

MAANANTAI

7.45-9.15

9.15-11.00

11.00-12.00

11.00-12.30

12.00-13.30

14.00-16.00

14.15-15.45

14.30-15.30

16.00-17.30

18.00-19.30

19.00-20.30

Aamiainen

Koko perheen rantatohinat: pelejä ja leikkejä rannassa

Omatoiminen pelivuoro

Lounas noutopöydästä

Nuoret 13-17v.: Tutustumista ja lajikokeiluja

Lastenhoito 1-4-vuotiaille, **ilmoittautuminen edellispäivänä vastaanottoon**

4-6-vuotiaat: Tutustumista ja rentoa pelailua

Koululaiset 7-12v.: Tutustumista ja liikunnallisia pelejä yhdessä

Aikuiset: teemakeskustelu – hyvinvoinnin tukeminen arjen valinnoilla

Päivällinen noutopöydästä

Omatoiminen illanvietto rannan kodalla

Iltapala

TIISTAI

7.45-9.15

9.00-11.00

11.00-12.00

11.00-12.30

12.00-13.30

14.00-16.00

14.15-15.45

14.30-15.30

16.00-17.30

16.30-20.00

19.00-20.30

Aamiainen

Koko perheen Pieneläinkoti Pihka, kaksi ryhmää klo 9.15-10.00 sekä klo 10.15-11.00. Varaa vuorosi vastaanotosta

Omatoiminen pelivuoro

Lounas noutopöydästä

Nuoret: Melonta

Lastenhoito 1-4-vuotiaille, **ilmoittautuminen edellispäivänä vastaanottoon**

Lapset: ulkoilu sekä kädentaidot

Koululaiset: Tutustumista ja rentoa pelailua

Aikuiset: Lomatreeni, kehonpaino

Päivällinen noutopöydästä

Koko perhe uimaan, allasosasto avoinna

Iltapala

KESKIVIikko

7.45-9.15

9.00-11.00

11.00-12.00

11.00-12.30

12.00-13.30

14.00-16.00

Aamiainen

Koko perhe uimaan, allasosasto avoinna

Omatoiminen pelivuoro

Lounas noutopöydästä

Nuoret: kuplafutis

Lastenhoito 1-4-vuotiaille, **ilmoittautuminen edellispäivänä vastaanottoon**



14.15-15.45	Lapset: temppurata Koululaiset: kädentaidot
14.30-15.30	Aikuiset: jousiammunta
16.00-17.30	Päivällinen noutopöydästä
18.00-19.00	Yhteiset pelit liikuntasalissa, omatoiminen
19.00-20.30	Iltapala

TORSTAI

7.45-9.15	Aamiainen
9.00-11.00	Koko perheen pelit ja leikit
11.00-12.00	Omatoiminen pelivuoro
11.00-12.30	Lounas noutopöydästä
12.00-13.30	Nuoret: korukiven hionta
14.00-16.00	Lastenhoito 1-4-vuotiaille, ilmoittautuminen edellispäivänä vastaanottoon
14.15-15.45	Lapset: metsäretki Koululaiset: temppurata ja jousiammunta
14.30-15.30	Aikuiset: lomatreeni
16.00-17.30	Päivällinen noutopöydästä
16.30-20.00	Koko perhe uimaan, allasosasto avoinna
19.00-20.30	Iltapala

PERJANTAI

7.45-9.15	Aamiainen
10.00-10.45	Yhteinen loman päätös ja palautteen keruu
11.00-12.30	Lounas noutopöydästä

Huom. muutokset ohjelmassa mahdollisia mm. säästä johtuen.

Tiloista ja palveluista

Vastaanotomme palvelee 6.6. alkaen
ma-su 8.00-20.30

Keilahalli avoinna:

ma-pe klo 10.00-20.00. Hinta 10€/h/rata.

Välineet:

Liikunta- ja harrastusvälineistöä voit lainata vastaanotostamme veloituksetta (ei koske vuokravälineitämme).



SUP-lauta- ja fatbikevuokrat 15€/tunti, varaukset vastaanotostamme.

Maksullinen lisäohjelma:

Tarjoamme vaihtelevasti maksullista lisäohjelmaa lomaohjelman ulkopuolisina aikoina. Maksullisen lisäohjelman aikataulut vahvistamme ennen loman alkua kotisivuillamme tapahtumakalenterista <https://piispala.fi/ajankohtaista/> . Aktiviteettien hinta alk. 6€/hlö.

Voit varata oman perhesaunavuoron rantasaunaltamme, vuoron hinta 30€/tunti.



Loman tavoitteena on tarjota eläkeikää lähestyville ja lähivuosina eläköityville mahdollisuuden vertaisseurassa toimimiseen, virkistymiseen ja oman hyvinvoinnin edistämiseen.

SUNNUNTAI

14.30 →

15.00-16.30

16.30-17.30

Saapuminen Piispalaan ja majoittuminen

Tervetuloa Piispalaan! Lomainfo, ryhmäytymistä sekä Piispalan alueeseen tutustuminen.

Päivällinen noutopöydästä

MAANANTAI

7.45-9.15

9.15-10.45

11.00-13.00

13.45-14.30

15.00-15.45

16.00-17.30

18.00-20.00

Aamiainen

Hyvinvointia luonnosta, keskusteluhetki

Lounas noutopöydästä

Syö hyvää: Lisää – Vaihda – vähennä. Terveystta arkeen hetki

Ohjattu kuntosaliin tutustuminen

Päivällinen noutopöydästä

Keilaus, omatoiminen. Maksuton.

TIISTAI

7.45-9.15

9.15-10.45

11.00-13.00

13.30-15.00

16.00-17.30

16.30-20.00

18.00-18.30

Aamiainen

Pieneläinkoti Pihka: Iloa eläimistä ja luonnosta

Lounas noutopöydästä

Toimintaa luonnossa:

Talvella: laavuretki lumikengillä

Kesällä: viikinkivenesoutu

Päivällinen noutopöydästä

Allasosasto avoinna, maksuton

Avoin ohjattu vesijumppa

KESKIVIikko

7.45-9.15

9.15-10.45

11.00-13.00

13.30-14.30

14.30-15.30

16.00-17.30

18.00-20.00

Aamiainen

Kuntotestin ohjeistus

Lounas noutopöydästä

Kävelytesti

Kehonhuolto ja rentoutus

Päivällinen noutopöydästä

Rantasauna ja yhteinen ohjattu illanvietto takkatuvalla

TORSTAI

7.45-9.15

9.15-10.45

11.00-13.00

13.30-15.30

16.00-17.30

16.30-20.00

Aamiainen

Kuntosaliharjoitus, teemana tasapaino sekä kävelytestin palaute

Lounas noutopöydästä

Laavuretki ja nokipannukahvit

Päivällinen noutopöydästä

Allasosasto avoinna, maksuton



Seniöri 60+ -loma,
Malliohjelma 2024

PERJANTAI

7.45-9.15

9.15-10.45

11.00-13.00

Aamiainen

Yhteinen loman päätös ja palaute

Lounas noutopöydästä

Tiloista ja palveluista

Vastaanottomme palvelee

ma-pe 8.00-21.00

la-su 8.00-18.00

Keilahalli avoinna:

ma-pe klo 10.00-21.00. Hinta 10€/h/rata, ohjelmaan kuuluessa maksuton.

Välineet:

Liikunta-ja harrastusvälineistöä voit lainata vastaanotostamme veloituksetta.

SUP-lauta- ja fatbikevuokrat 15€/tunti, varaukset vastaanotostamme.

Huom. muutokset ohjelmassa mahdollisia mm. säästä johtuen.

Maksullinen lisäohjelma:

Tarjoamme vaihtelevasti maksullista lisäohjelmaa lomaohjelman ulkopuolisina aikoina. Maksullisen lisäohjelman aikataulut vahvistamme ennen loman alkua kotisivuillamme tapahtumakalenterista <https://piispala.fi/ajankohtaista/>. Aktiviteettien hinta alk. 6€/hlö.

Voit varata oman saunavuoron rantasaunaltamme, vuoron hinta 30€/tunti.

Nuorisokeskus Piispala
Kurssitie 40
43300 Kannonkoski
p. 0207 694 300



Loman tavoitteena on perheyhteyden vahvistuminen sekä vertaisperheiden kohtaaminen virkistykseen, levon ja ryhmäkohtaisen ohjelman kautta.

SUNNUNTAI

14.30 →

15.00-16.30

16.30-18.00

18.00-19.30

19.00-20.30

Saapuminen Piispalaan

Tervetuloa lomalle! Tuloinfo, tutustuminen sekä ryhmäytymistä

Päivällinen noutopöydästä

Alueeseen tutustuminen Seppo-pelin avulla

Iltapala Piispantuvan ruokalassa

MAANANTAI

7.45-9.15

9.00-11.00

9.15-10.45

9.30-10.30

11.00-12.00

11.00-12.30

12.00-13.30

12.00-13.30

14.30-16.00

16.00-17.30

18.00-19.30

19.00-20.30

Aamiainen

Lastenhoito 1-4-vuotiaille, **ilmoittautuminen edellispäivänä vastaanottoon**

Lapset 4-6v.: Tutustumista ja leikkejä

Koululaiset 7-12v.: Tutustumista ja rentoa pelailua

Aikuiset: vertaisohjaajan tuokio

Omatoiminen pelivuoro (liikuntasali)

Lounas noutopöydästä

Pieneläinkoti Pihkan vierailuaika, maksullinen

Nuoret 13-17v.: Tutustumista ja lajikokeiluja

Koko perheen rantatohinat: pelejä ja leikkejä rannassa, tullaan tutuksi!

Päivällinen noutopöydästä

Omatoiminen illanvietto (vertaisohjaaja)

Iltapala Piispantuvan ruokalassa

TIISTAI

7.45-9.15

9.00-11.00

9.15-10.45

9.30-10.30

11.00-12.00

11.00-12.30

12.00-13.30

12.00-13.30

14.30-16.00

16.00-17.30

16.30-20.00

19.00-20.30

Aamiainen

Lastenhoito 1-4-vuotiaille, **ilmoittautuminen edellispäivänä vastaanottoon**

Lapset: ulkoilu sekä kädenaidot

Koululaiset: Stunt- ja alaköysirata

Aikuiset: Lomatreeni

Omatoiminen pelivuoro

Lounas noutopöydästä

Pieneläinkoti Pihkan vierailuaika, maksullinen

Nuoret: Melonta

Koko perheen pelit ja leikit

Päivällinen noutopöydästä

Koko perhe uimaan, allasosasto avoinna

Iltapala Piispantuvan ruokalassa

KESKIVIIKKO

7.45-9.15

9.00-11.00

9.15-10.45

9.30-10.30

11.00-12.00

11.00-12.30

Aamiainen

Lastenhoito 1-4-vuotiaille, **ilmoittautuminen edellispäivänä vastaanottoon**

Lapset: Metsäretki

Koululaiset: Temppurata ja jousiammunta

Aikuiset: Vertaisohjaajan tuokio

Omatoiminen pelivuoro

Lounas noutopöydästä



12.00-13.30
12.00-13.30
14.00-16.00
16.00-17.30
18.00-19.00
19.00-20.30

Pieneläinkoti Pihkan vierailuaika, maksullinen
Nuoret: Kuplafutis
Koko perhe uimaan, allasosasto avoinna
Päivällinen noutopöydästä
Yhteiset pelit liikuntasalissa, omatoiminen
Iltapala Piispantuvan ruokalassa

TORSTAI

7.45-9.15
9.00-11.00
9.15-10.45

9.30-10.30
11.00-12.30
12.00-13.30
14.00-16.00

16.00-17.30
16.30-20.00
19.00-20.30

Aamiainen
Lastenhoito 1-4-vuotiaille, **ilmoittautuminen edellispäivänä vastaanottoon**
Lapset: Temppurata
Koululaiset: Kädentaidot
Aikuiset: teemakeskustelu – hyvinvoinnin tukeminen arjen valinnoilla
Lounas noutopöydästä
Nuoret: korukiven hionta
Koko perheen Pieneläinkoti Pihka, kaksi ryhmää. Vuorot jaetaan loma-
avauksen yhteydessä.
Päivällinen noutopöydästä
Koko perhe uimaan, allasosasto avoinna
Iltapala Piispantuvan ruokalassa

PERJANTAI

7.45-9.15
9.15-10.00
11.00-12.30

Aamiainen
Yhteinen loman päätös ja palautteen keruu
Lounas noutopöydästä

Huom. muutokset ohjelmassa mahdollisia mm. säästä johtuen.

Tiloista ja palveluista

Vastaanotomme palvelee
ma-su 8.00-20.30

Keilahalli avoinna:
ma-pe klo 10.00-20.00. Hinta 10€/h/rata.

Välineet:
Liikunta- ja harrastusvälineistöä voit lainata vastaanotostamme veloituksetta (ei koske vuokravälineitämme).
SUP-lauta- ja fatbikevuokrat 15€/tunti, varaukset vastaanotostamme.



Maksullinen lisäohjelma:

Tarjoamme vaihtelevasti maksullista lisäohjelmaa lomaohjelman ulkopuolisina aikoina. Maksullisen lisäohjelman aikataulut vahvistamme ennen loman alkua kotisivuillamme tapahtumakalenterista <https://piispala.fi/ajankohtaista/>. Aktiviteettien hinta alk. 6€/hlö.

Voit varata oman perhesaunavuoron rantasaunaltamme, vuoron hinta 30€/tunti.