



Loma ja Terveys ry / Perheloma
Vuokatin Urheiluopistolla (Kesä / Syksy)

Päivä 1.

14.00 – 15.00	Tervetuloinfo	Luentosali
16.00 – 17.00	Koko perheelle tutustumispelit ja geokätköilyn ohjeistus	Vuokatti Areena

Päivä 2.

10.00 – 11.30	Koko perheelle soutua, melontaa ja sup-lautailua	Särkisen järvi
14.15 – 15.15	Aikuisille vertaistukikeskustelukerta	Luentosali
14.00 – 15.30	Lapsille ja nuorille temppuliikuntaa	Telinesali
14.00 – 15.30	Lastenhoitoa / toimintaa 1-4-vuotiaille ja leikki-ikäisille	Pikku-Pölly

Päivä 3.

10.00 – 12.00	Koko perheelle retki Vuokatin vaaralle	Lähtö pihakentältä
14.00 – 15.30	Nuorille ja aikuisille ekoaseamuntaa	Vuokatti Areena
14.00 – 15.30	Leikki-ikäisille ja lapsille liikuntaleikit ja -pelit	Vuokatti Areena
14.00 – 15.30	Lastenhoitoa / toimintaa 1-4-vuotiaille	Pikku-Pölly
19.00 – 21.00	Rantasaunat lämpimänä	Iso-Eikka ja Pikku-Eikka

Päivä 4.

10.00 – 11.30	Lapsille, nuorille ja aikuisille pehmogolf	Vuokatti Areena
9.45 – 11.45	Lastenhoitoa / toimintaa 1-4-vuotiaille ja leikki-ikäisille Omatoiminen iltapäivä	Pikku-Pölly

Päivä 5.

10.00 – 11.00	Koko perheelle tiimikisailut	Pihakenttä
14.00 – 15.30	Aikuisille mailapelit (padel, squash, pöytätennis)	Vuokatti Areena
14.00 – 15.30	Lapsille ja nuorille liikuntapelit (Ballbouncer, Funbattle...)	Vuokatti Areena
13.45 – 15.45	Lastenhoitoa / toimintaa 1-4-vuotiaille ja leikki-ikäisille	Pikku-Pölly

Päivä 6.

10.00 – 11.00	Pihapelit ja sprinttiparkour lapsille ja nuorille	Pihakenttä / Leikkipuisto
11.30 –	Loman päätös / palautetilaisuus	Luentosali

IKÄRAJAT: "Leikki-ikäinen" = 4-6v, "Lapsi" = 7-12v, "Nuori" = 13-17v



Loma ja Terveys ry / Perheloma
Vuokatin Urheiluopistolla (Talvi / Kevät)

Päivä 1.

14.00 – 15.00	Tervetuloinfo	Luentosali
16.00 – 17.00	Koko perheelle tutustumispelit ja geokätköilyn ohjeistus	Vuokatti Areena

Päivä 2.

10.00 – 11.00	Koko perheelle pulkkamäki	Lähtö Ski Servicen edestä
14.15 – 15.15	Aikuisille vertaistukikeskustelukerta	Luentosali
14.00 – 15.30	Lapsille ja nuorille temppuliikuntaa	Telinesali
14.00 – 15.30	Lastenhoitoa / toimintaa 1-4-vuotiaille ja leikki-ikäisille	Pikku-Pölly

Päivä 3.

10.00 – 11.00	Koko perheelle pilkkimistä	Särkisen jää
14.00 – 15.30	Nuorille ja aikuisille ekoaseammuntaa	Vuokatti Areena
14.00 – 15.30	Leikki-ikäisille ja lapsille liikuntaleikit ja -pelit	Vuokatti Areena
14.00 – 15.30	Lastenhoitoa / toimintaa 1-4-vuotiaille	Pikku-Pölly
19.00 – 21.00	Rantasaunat lämpimänä / avantouinti	Iso-Eikka ja Pikku-Eikka

Päivä 4.

10.00 – 11.30	Lapsille, nuorille ja aikuisille pehmogolf	Vuokatti Areena
9.45 – 11.45	Lastenhoitoa / toimintaa 1-4-vuotiaille ja leikki-ikäisille Omatoiminen iltapäivä	Pikku-Pölly

Päivä 5.

10.00 – 11.00	Koko perheelle lumenveistoa	Lähtö Ski Servicen edestä
14.00 – 15.30	Aikuisille mailapelit (padel, squash, pöytätennis)	Vuokatti Areena
14.00 – 15.30	Lapsille ja nuorille liikuntapelit (Ballbouncer, Funbattle...)	Vuokatti Areena
13.45 – 15.45	Lastenhoitoa / toimintaa 1-4-vuotiaille ja leikki-ikäisille	Pikku-Pölly

Päivä 6.

10.00 – 11.00	Koko perheelle rekiajelua moottorikelkalla	Särkisen kota
11.30 –	Loman päätös / palautetilaisuus	Luentosali

IKÄRAJAT: "Leikki-ikäinen" = 4-6v, "Lapsi" = 7-12v, "Nuori" = 13-17v



Loma ja Terveys ry / Vertaisloma lapsiperheille
Vuokatin Urheiluopistolla (Kesä / Syksy)

Päivä 1.

14.00 – 15.00	Tervetuloinfo	Luentosali
16.00 – 17.00	Koko perheelle tutustumispelit ja geokätköilyn ohjeistus	Vuokatti Areena

Päivä 2.

10.00 – 11.30	Koko perheelle soutua, melontaa ja sup-lautailua	Särkisen järvi
14.15 – 15.15	Aikuisille vertaistukikeskustelukerta	Luentosali
14.00 – 15.30	Lapsille ja nuorille temppuliikuntaa	Telinesali
14.00 – 15.30	Lastenhoitoa / toimintaa 1-4-vuotiaille ja leikki-ikäisille	Pikku-Pölly

Päivä 3.

10.00 – 12.00	Koko perheelle retki Vuokatin vaaralle	Lähtö pihakentältä
14.15 – 15.15	Aikuisille vertaistukikeskustelukerta	Luentosali
14.00 – 15.30	Nuorille ekoaseammuntaa	Vuokatti Areena
14.00 – 15.30	Leikki-ikäisille ja lapsille liikuntaleikit ja -pelit	Vuokatti Areena
14.00 – 15.30	Lastenhoitoa / toimintaa 1-4-vuotiaille	Pikku-Pölly
19.00 – 21.00	Rantasaunat lämpimänä	Iso-Eikka ja Pikku-Eikka

Päivä 4.

10.00 – 11.30	Lapsille, nuorille ja aikuisille pehmogolf	Vuokatti Areena
9.45 – 11.45	Lastenhoitoa / toimintaa 1-4-vuotiaille ja leikki-ikäisille Omatoiminen iltapäivä	Pikku-Pölly

Päivä 5.

10.00 – 11.00	Koko perheelle tiimikisailut	Pihakenttä
14.00 – 15.30	Aikuisille mailapelit (padel, squash, pöytätennis)	Vuokatti Areena
14.00 – 15.30	Lapsille ja nuorille liikuntapelit (Ballbouncer, Funbattle...)	Vuokatti Areena
13.45 – 15.45	Lastenhoitoa / toimintaa 1-4-vuotiaille ja leikki-ikäisille	Pikku-Pölly

Päivä 6.

10.00 – 11.00	Pihapelit ja sprinttiparkour lapsille ja nuorille	Pihakenttä / Leikkipuisto
11.30 –	Loman päätös / palautetilaisuus	Luentosali

IKÄRAJAT: "Leikki-ikäinen" = 4-6v, "Lapsi" = 7-12v, "Nuori" = 13-17v



Loma ja Terveys ry / Vertaisloma lapsiperheille
Vuokatin Urheiluopistolla (Talvi / Kevät)

Päivä 1.

14.00 – 15.00	Tervetuloinfo	Luentosali
16.00 – 17.00	Koko perheelle tutustumispelit ja geokätköilyn ohjeistus	Vuokatti Areena

Päivä 2.

10.00 – 11.00	Koko perheelle pulkkamäki	Lähtö Ski Servicen edestä
14.15 – 15.15	Aikuisille vertaistukikeskustelukerta	Luentosali
14.00 – 15.30	Lapsille ja nuorille temppuliikuntaa	Telinesali
14.00 – 15.30	Lastenhoitoa / toimintaa 1-4-vuotiaille ja leikki-ikäisille	Pikku-Pölly

Päivä 3.

10.00 – 11.00	Koko perheelle pilkkimistä	Särkisen jää
14.15 – 15.15	Aikuisille vertaistukikeskustelukerta	Luentosali
14.00 – 15.30	Nuorille ekoaseammuntaa	Vuokatti Areena
14.00 – 15.30	Leikki-ikäisille ja lapsille liikuntaleikit ja -pelit	Vuokatti Areena
14.00 – 15.30	Lastenhoitoa / toimintaa 1-4-vuotiaille	Pikku-Pölly
19.00 – 21.00	Rantasaunat lämpimänä / avantouinti	Iso-Eikka ja Pikku-Eikka

Päivä 4.

10.00 – 11.30	Lapsille, nuorille ja aikuisille pehmogolf	Vuokatti Areena
9.45 – 11.45	Lastenhoitoa / toimintaa 1-4-vuotiaille ja leikki-ikäisille Omatoiminen iltapäivä	Pikku-Pölly

Päivä 5.

10.00 – 11.00	Koko perheelle lumenveistoa	Lähtö Ski Servicen edestä
14.00 – 15.30	Aikuisille mailapelit (padel, squash, pöytätennis)	Vuokatti Areena
14.00 – 15.30	Lapsille ja nuorille liikuntapelit (Ballbouncer, Funbattle...)	Vuokatti Areena
13.45 – 15.45	Lastenhoitoa / toimintaa 1-4-vuotiaille ja leikki-ikäisille	Pikku-Pölly

Päivä 6.

10.00 – 11.00	Koko perheelle rekiajelua moottorikelkalla	Särkisen kota
11.30 –	Loman päätös / palautetilaisuus	Luentosali

IKÄRAJAT: "Leikki-ikäinen" = 4-6v, "Lapsi" = 7-12v, "Nuori" = 13-17v