



**Tervehdys Ukkohallasta, Kainuun korkeimman vaaran juurelta ja Syväjärven rannalta. Olette tulossa Solaris ry:n lapsiperheiden lomalle nauttimaan yhteisestä ajasta. Majoitutte SkiChalets- tai Lake Residence -huoneistoissa aivan Ukkohallan ydinalueella, majoitukseen sisältyy lüinavaatteet ja loppusiivous täysihoiidolla. Ruokailut ovat Ravintola Hallan Karhussa. Kylpylän vapaa käyttö loman ajan, Saaga Areenan käyttö peleihin ja leikkeihin maksutta koko loman ajan!**

### Maanantai

**16.00 alk.** Saapuminen Ukkohallaan ja majoittuminen huoneistoihin

**16.30–17.30** Päivällinen noutopöydästä (iltapalat mukaan)

**18.00–19.30** Tervetuloilaisuus: Viikko-ohjelman läpikäynti ja tutustuminen toisiin perheisiin, Saaga-Areena (2krs.), Ukkohallan tiloihin ja alueeseen tutustuminen

### Tiistai

**7.30–9.30** Mahdollisuus kehonkoostumusmittaukseen aikuisille ja yli 15.v nuorille (ajat varataan aloitustilaisuudessa)

**8:00–9:30** Aamiainen noutopöydästä

**10:00–12:00** Aikuisille ja nuorille UKK-kävelytesti ulkona, kokoontuminen ravintolan terassin edessä P-paikalla

**10:00–12:00** Lapsille ohjattua pelailua ulkona kokoontuminen ravintolan terassin edessä P-paikalla

**12:00–13:00** Lounas noutopöydästä

**13.30–15.30** Special Family Olympic games

- erä 1 – ulkona

**16.30–17.30** Päivällinen noutopöydästä (iltapalat mukaan)

### Keskiviikko

**8:00–9:00** Aamiainen noutopöydästä

**11:00–12:00** Aikuisille perhearjen haasteet – teemainen tuokio Saaga-kabinetissa

**11:00–12:00** Lapsille ohjattuja pelejä ja leikkejä salissa

**12:00–13.00** Lounas noutopöydästä

**13:30 – 15:30** Special Family Olympic games

– erä 2. ulkona

**16.30–17.30** Päivällinen noutopöydästä (iltapala mukaan)

**17.30–20.30** Ohjattu Hohtokeilaus ja kisailu

### Torstai

**8:00–9:00** Aamiainen noutopöydästä

**9:30 – 11:00** Special Family Olympic games

- erä 3 Ulkona + salissa.

**11:15–12:15** Satutuokio / lautapelejä lapsille Saaga-kabinetissa/salissa (vanhemmille vapaata)

**12:15–13:00** Lounas noutopöydästä

**13:00–17:00** Aikaa patikkaretkeen. Ohjaajat ottavat ryhmät ja käydään tutustumassa lähialueen maisemakohteeseen. (yht. n. 8km) Kokoontuminen p-paikalla, terassin edessä.

**16.30–17.30** Päivällinen noutopöydästä (iltapalat mukaan)

**18:00 –20:30** Kehonhuolto/saunajooga - nuorille fresbeegolffia, pienemmille lapsille omaa ohjattua ohjelmaa. Kokoontuminen salissa.

### Perjantai (Vapaa-aikaa)

**8:00–9:00** Aamiainen noutopöydästä

**12.00–13.00** Lounas noutopöydästä

**16.30–17.30** Päivällinen noutopöydästä (iltapalat mukaan)

### Lauantai

**8:00–9:00** Aamiainen noutopöydästä

**9:30–11:00** Koko perheen yhteinen ohjelma salissa ja palaute viikosta. Special Family Olympic gamesin palkintojen jako!

**11.15–12.15** Huoneiden luovutus, lounas noutopöydästä ja kotiinlähtö

### Lisätiedot:

**Ukkohallan info,**

**Ukkohallantie 20, 89400 Hyrynsalmi**

**[info@ukkohalla.fi](mailto:info@ukkohalla.fi), puh. 08 748 500**