

SOLARIS

perheloma 5 vrk- malliohjelma

Lomilla on tarkoitus voimaannuttaa lomalaisia henkisesti, jotta he selviävät paremmin arjessa loman jälkeen. Lomilla on tarjottava ammattilaisten ohjauksessa välineitä terveyden ja toimintakyvyn ylläpitoon loman jälkeen sekä innostettava liikunnalliseen elämäntapaan. Perhelomissa tärkeää on erityisesti perheyhteyden vahvistuminen perheen yhteisillä harrasteilla, mutta myös vanhempien mahdollisuus omiin lepotaukoihin. Pidätämme oikeuden aikataulumuutoksiin.

1.päivä

klo 14.30 Saapuminen Peurunkaan ja majoittuminen
klo 17.30-19.00 Päivällinen ravintolan noutopöydästä
klo 20.00 Iltapala

2.päivä

klo 07.00 - 09.00 Aamiainen ravintolan noutopöydästä
klo 09.00-11.00 Tuloinfo, tutustuminen, ryhmäyttäminen ja loman tavoitteet
klo 11.00 - 12.00 Lounas ravintolan noutopöydästä
klo 14.00 - 16.00 Koko perheelle: Kotatuokio, yhteistä toimintaa ja leikkejä rantakodalla (ryhmäytyminen)
klo 17.00 - 19.00 Päivällinen ravintolan noutopöydästä
klo 20.00 Iltapala

3.päivä

klo 07.00 - 09.00 Aamiainen ravintolan noutopöydästä
klo 09.30 - 11.30 Koko perheen leikkimielinen tiimikisailu ulkona (ryhmäytyminen)
klo 12.00 - 13.00 Lounas ravintolan noutopöydästä
klo 14.00- 16.00 Lastenhoito 3-7 vuotiaille
klo 14.15 - 15.45 Pelejä ja leikkejä kouluikäisille lapsille, kesällä ulkona, talvella sisällä
klo 14.30 - 15.30 Aikuiset: Ryhmäkeskustelu, Ajankäytön ja perhe-elämän yhteensovittaminen
klo 17.00 - 19.00 Päivällinen ravintolan noutopöydästä
klo 18.00-19.00 Ohjattua iltaohjelmaa
klo 20.00 Iltapala

4.päivä

klo 07.00 - 09.00 Aamiainen ravintolan noutopöydästä
klo 10.00 – 12.00 Koko perheen pelailu:
Kesällä ja syksyllä: frisbeegolf, mölkky ,keilailu
Talvella ja keväällä: keilailu, sähly, sulkapallo
klo 12.00 - 13.00 Lounas ravintolan noutopöydästä
klo 14.00- 16.00 Lastenhoito 3-7 vuotiaille lapsille
klo 14.15-15.45 kouluikäisten lasten liikunta- ja leikkituokio
klo 14.15- 15.45 Aikuisten omatoimista tekemistä
klo 17.00 - 19.00 Päivällinen ravintolan noutopöydästä
klo 20.00 Iltapala

5.päivä

klo 07.00 - 09.00 Aamiainen ravintolan noutopöydästä
klo 9.30 – 11.30 Koko perheelle: omatoimista tekemistä
klo 12.00 – 13.00 Lounas ravintolan noutopöydästä
klo 14.00 - 15.45 Askartelua koko perheelle
klo 18.00-19.00 Ohjattua iltaohjelmaa
klo 17.00 - 19.00 Päivällinen ravintolan noutopöydästä
klo 20.00 Iltapala

6.päivä

klo 07.00 - 09.00 Aamiainen ravintolan noutopöydästä
klo 09.30 – 10.30 Palautekeskustelu
klo 11.00 – 12.00 Lähtölounas ravintolan noutopöydästä

Lopullinen ohjelma jaetaan jokaiselle tuloinfon yhteydessä.
Lisäksi lomalaiset saavat käyttää vapaasti kuntosaleja ja kylpylää