

## **Lapsiperhelomat Heimarissa 18–24.6.2018, 1-7.7.2018 ja 29.7–4.8.2018**

Alustava ohjelma lapsiperheille, muutokset mahdollisia. Pidätämme oikeudet muutoksiin.

Toiminnan alustava sisältö

Lapsille:

liikunnallisia pelejä ja leikkejä mm. hyödyntäen ESLi:n Sporttivaunua (vaunun kuva ohjelman lopussa), lisäksi koko perheen leikkimieliset olympialaiset yhtenä päivänä. Ohjelma suunnitellaan niin, että perheet voivat liikkua yhdessä.

Aikuisille:

luennot (3 x 2 h) teemat: ”Aktiivinen arki”, ”Painon hallinta ja ravinto” sekä ”Taukoliikunta ja selän huolto”. Liikuntaosioiden sisältönä esim. keppijumppa, Lavis® lavatanssijumppa/ tanssi-liikunta, frisbeegolf, kahvakuula, sauvakävely ja venyttely.

Varustuksena liikuntaan soveltuva asu sään ja toiminnan mukaan sekä hyvät liikkumiseen soveltuvat jalkineet esim. lenkkarit, ei korkokenkiä.

Ensimmäisen ohjauspäivän aamupäivän osio on kaikille yhteinen sisältäen tutustumista mm. pelien ja leikkien avulla.

### **Vko 25 18–24.6.2018 ma-su, sisältäen juhannuksen**

#### **Päivä 1, tulopäivä** (ei ohjattua toimintaa, perheiden omaa aikaa)

Tulopäivänä huoneet saatavissa klo 15.00 jälkeen

klo 15.00 tervetulotoivotus Heimarissa (kahvi/tee, mehu/keksit)

klo 17–18 päivällinen

klo 19–20 iltapala ravintolassa

#### **Päivä 2**

klo 8-9.30 aamiainen

klo 9.30–11.30 aktiivista, ohjattua toimintaa

klo 11.30–12.30 lounas

klo 13.00–14.30 aktiivista, ohjattua toimintaa

klo 17–18 päivällinen

klo 18–21 rantasaunat + palju ja makkaranpaistoa rannassa

#### **Päivä 3**

klo 8-9.30 aamiainen

klo 9.30–11.30 aktiivista, ohjattua toimintaa

klo 11.30–12.30 lounas

klo 13.00–14.30 aktiivista, ohjattua toimintaa

klo 17–18 päivällinen

klo 18–22 rantasaunat

klo 19–20 iltapala ravintolassa

**Päivä 4**

klo 8-9.30 aamiainen  
klo 9.30–11.30 aktiivista, ohjattua toimintaa  
klo 11.30–12.30 lounas  
klo 13.00–14.30 aktiivista, ohjattua toimintaa  
klo 17–18 päivällinen  
klo 18–22 rantasaunat  
klo 19–20 iltapalana letunpaistoa ravintolan terassilla

**Päivä 5, juhannusaatto** (Heimarin omaa ohjelmaa)

klo 8-10 aamiainen  
klo 12–13 lounas  
klo 17–18 päivällinen  
klo 18–22 rantasaunat  
klo 19–20 iltapala ravintolassa

**Päivä 6, juhannuspäivä**

klo 8-9.30 aamiainen  
klo 9.30–11.30 aktiivista, ohjattua toimintaa  
klo 11.30–12.30 lounas  
klo 13.00–14.30 aktiivista, ohjattua toimintaa  
klo 17–18 päivällinen  
klo 18–22 rantasaunat  
klo 19–20 iltapala ravintolassa

**Päivä 7, lähtöpäivä**

klo 8-10 aamiainen  
klo 11 huoneiden luovutus  
klo 11–12 päätöslounas  
Hyvää kotimatkaa

**Vko 27 1-7.7.2018 su-la ja vko 31 29.7–4.8.2018 su-la****Päivä 1, tulopäivä** (ei ohjattua toimintaa, perheiden omaa aikaa)

Tulopäivänä huoneet saatavissa klo 15.00 jälkeen  
klo 15.00 tervetuloitovotus Heimariissa (kahvi/tee, mehu/keksit)  
klo 17–18 päivällinen  
klo 19–20 iltapala ravintolassa

**Päivä 2**

klo 8-9.30 aamiainen  
klo 9.30–11.30 aktiivista, ohjattua toimintaa  
klo 11.30–12.30 lounas  
klo 13.00–14.30 aktiivista, ohjattua toimintaa  
klo 17–18 päivällinen  
klo 18–21 rantasaunat + palju ja makkaranpaistoa rannassa



**Päivä 3**

klo 8-9.30 aamiainen  
klo 9.30–11.30 aktiivista, ohjattua toimintaa  
klo 11.30–12.30 lounas  
klo 13.00–14.30 aktiivista, ohjattua toimintaa  
klo 17–18 päivällinen  
klo 18–22 rantasaunat  
klo 19–20 iltapala ravintolassa

**Päivä 4**

klo 8-9.30 aamiainen  
klo 9.30–11.30 aktiivista, ohjattua toimintaa  
klo 11.30–12.30 lounas  
klo 13.00–14.30 aktiivista, ohjattua toimintaa  
klo 17–18 päivällinen  
klo 18–22 rantasaunat  
klo 19–20 iltapalana letunpaistoa ravintolan terassilla

**Päivä 5**

klo 8-9.30 aamiainen  
klo 9.30–11.30 aktiivista, ohjattua toimintaa  
klo 11.30–12.30 lounas  
klo 13.00–14.30 aktiivista, ohjattua toimintaa  
klo 17–18 päivällinen  
klo 18–22 rantasaunat  
klo 19–20 iltapala ravintolassa

**Päivä 6**

klo 8-9.30 aamiainen  
klo 9.30–11.30 aktiivista, ohjattua toimintaa  
klo 11.30–12.30 lounas  
klo 13.00–14.30 aktiivista, ohjattua toimintaa  
klo 17–18 päivällinen  
klo 18–22 rantasaunat  
klo 19–20 iltapala ravintolassa

**Päivä 7, lähtöpäivä**

klo 8-10 aamiainen  
klo 11 huoneiden luovutus  
klo 11–12 päätöslounas  
Hyvää kotimatkaa

Kuvassa Sporttivaunu.

