



**TEEMANA  
UNI JA  
RENTOUTUMINEN**

# SYYSPERHEPÄIVÄT

30.-31.10.2021 Liikuntakeskus Pajulahti, Nastola

**KOKO PERHEELLE**  
Halloween-seikkailu  
& rentoutumista  
saunomisen ja uinnin  
parissa

**LASTEN OHJELMA**  
Lapsille ohjelmassa  
mm. tempurata,  
pelailua,  
liikuntaleikkejä &  
laavuretki

**NUORTEN OHJELMA**  
Mm. TeamRace,  
nuoren kokemus-  
puheenvuoro,  
seinäkiipeilyä &  
rentoutustuokio

## Lauantai 30.10.2021

10.30-11.00	Ilmoittautuminen
11.00-12.00	Lounas
12.00-12.30	Tervetuloa!
12.30-13.30	Halloween -seikkailu
13.30-14.00	Välipala
14.00-14.30	Lapset ja nuoret ohjaukseen
14.30-15.00	Nuoren kokemuspuheenvuoro
15.00-16.00	Luento: Lapsi, nuori ja unen merkitys
16.00-17.30	Vertaiskeskustelu vanhemmille ja lähipiirille
17.30-18.00	Lasten ja nuorten haku ohjauksesta
17.30-19.00	Päivällinen
19.00-21.00	Uimaan & saunomaan tai omatoimista pelailua liikuntasalissa
20.00-21.00	Iltapala

## Sunnuntai 31.10.2021

07.30-09.30	Aamupala
09.30-10.00	Lapset ja nuoret ohjaukseen
10.00-12.00	Syysliittokokous
12.00-12.30	Lapset ja nuoret ohjauksesta
12.30-13.30	Lounas ja kotia kohti

Ohjelman aikataulu on alustava. Pidätämme oikeuden mahdollisiin ohjelmamuutoksiin.

**Lisätiedot: KLVV vertaistoiminnan koordinaattori/tarja.lindholm@klvl.fi**