



JOULULOMA AIKUISILLE

Lomaa vietetään perinteisessä hengessä jouluaterian, saunan ja jouluisen ohjelman parissa. Mahdollisuus nauttia olemisesta ja hyvästä seurasta. **Alustava ohjelma:**

LAUANTAI 21.12.2024

Kello	Ohjelman sisältö
14.00 – 14.30	Majoittuminen
14.30 – 16.00	Tervetuloa info – ja talon esittely
16.00 – 17.00	Tutustutaan taloon ja tullaan tutuiksi ryhmässä
17.00 – 19.00	Päivällinen noutopöydästä
15.00 – 20.30	<i>Kylpylän ja kuntosalien vapaa käyttö aukioloaikoina</i>

SUNNUNTAI 22.12.2024

Kello	Ohjelman sisältö
8.00 – 10.00	Aamiainen noutopöydästä
10.00 – 12.00	Joulukoristeiden askartelupaja kahviossa
12.00 – 14.00	Lounas noutopöydästä
14.00 – 16.00	Inkeritalon rantasaunan pehmeät löylyt, naisten vuoro
16.00 – 18.00	Inkeritalon rantasaunan pehmeät löylyt, miesten vuoro
17.00 – 19.00	Päivällinen noutopöydästä
15.00 – 20.30	<i>Kylpylän ja kuntosalien vapaa käyttö aukioloaikoina</i>

MAANANTAI 23.12.2024 AATONAATTO

Kello	Ohjelman sisältö
8.00 – 10.00	Aamiainen noutopöydästä
9.30 – 11.30	Ohjattu tonttusuunnistus päärakennuksessa, toimiva tonttu – testi
11.30 – 13.30	Lounas noutopöydästä
13.30 – 14.30	Ohjattu liikuntaryhmä, kehon lihaskunto – ja liikkuvuusharjoitteet sekä tietoutta lihaskunnan merkityksestä
17.00 – 18.00	Päivällinen noutopöydästä
18.00 – 18.45	Jouluista haitarimusiikkia aulatilassa
18.30 – 19.00	Vuolunäytös
15.00 – 20.30	<i>Kylpylän ja kuntosalien vapaa käyttö aukioloaikoina</i>

TIISTAI 24.12.2024 JOULUAATTO

Kello	Ohjelman sisältö
8.00 – 9.00	Aamiainen noutopöydästä
10.00 – 11.00	Jouluaaton hartaushetki, Punkaharjun seurakunta
12.00 – 13.00	Joulupuuro
14.00 – 15.00	Muistokynttilöiden sytytys Kruunupuiston sisäpihalla
17.00 – 18.30	Jouluillallinen
20.00 – 22.00	Ohjelmallista aattoiltaanviettoa ravintolassa, joulupukki saapuu vierailulle!
13.00 – 17.00	<i>Kylpylän ja kuntosalien vapaa käyttö aukioloaikoina</i>

KESKIVIIKKO 25.12.2024 JOULUPÄIVÄ

Kello	Ohjelman sisältö
5.30	Aamukahvia ja leipää kirkkoon lähtijöille
6.00 – 8.30	Lähtö joulukirkkoon Kerimäelle, kuljetus linja-autolla (ennakkoilmoittaudu kuljetukseen vastaanottoon viim. ed. päivänä klo 16 mennessä, lisämaksullinen retki)
8.00 – 9.00	Aamiainen (Kruunupuistoon jääneet lomalaiset)
10.00 – 11.00	Joulun muistelut, jouluinen tietovisa yhdessä
12.00 – 13.00	Kevyt lounas
12.30 – 13.30	Joulupäivän rentousryhmä, rentoudutaan yhdessä
14.30 – 15.30	Jouluinen bingo – hetki ravintolassa
15.30 – 17.00	Joulupäivällinen
19.15 – 20.30	Joulupäivän konsertti, elävää musiikkia ravintolassa
10.00 – 16.00	<i>Kylpylän ja kuntosalien vapaa käyttö aukioloaikoina</i>

TORSTAI 26.12.2024 TAPANINPÄIVÄ

Kello	Ohjelman sisältö
8.00 – 9.00	Aamiainen noutopöydästä
10.00 – 11.00	Ohjattu kävely, kinkunsulattelua yhdessä ulkoillen
11.00 – 12.00	Palauttekeskustelu – ja lomaterveiset kotiin!
12.00	Huoneiden luovutus
12.00 – 13.00	Lounas noutopöydästä

Lopullisen lomaohjelman saat saapuessasi Kruunupuistoon.

Lisäksi lomaan sisältyy 1 x 30 minuutin hieronta, jonka jokainen saa omaan lomaohjelmaansa.

Harrastusvälineet (potkukelkat/lumikengät, kävelysauvat) ja liikuntatilat ovat veloituksetta ryhmän käytössä.

Tervetuloa Punkaharjun kansallismaisemaan viettämään unelmien joulua!

Kruunupuisto

Vaahersalontie 44, 58450 Punkaharju

www.kruunupuisto.fi



Loman yhteyshenkilö: Mona Ryyänen, liikunnanohjaaja / erä – ja luonto – opas

mona.ryyanen@kruunupuisto.fi , p. 044 467 6086