

Viikko 5

wilhelmiina

Maanantai 26.1.

10:00–10:20

Tuolijumppa
ravintolassa.

11:30–13:30

Lounas

14:00–14:30

Rauhallinen kävely
keskuspuistossa.
Lähtö ravintolasta.

15:00–16:00

Asukasraati
ravintolassa.
Tervetuloa!

Tiistai 27.1.

10:00–10:20

Tuolijumppa
ravintolassa.

11:30–13:30

Lounas

14:00–14:45

Englannin kielen
puheryhmä.
Teemana:
Holiday
H-siiven olohuone.

Keskiviikko 28.1.

9:30–11:30

Uimavuoro.
Wilhelmiina
Taavetissa.
Lähtö kävellen
ravintolasta
klo 9:30.

11:30–13:30

Lounas

14:00–14:45

Keskustelupiiri.
H-siiven
olohuoneessa.



Torstai 29.1.

10:30–11:15

Kuntosalitreeni.
Siirrytään salille
ravintolasta.
klo 10:30.

11:30–13:30

Lounas

14:00–15:00

Lukupiiri
valitaan kirja
H-siiven olohuone.

15:30–16:30

Pitkä kävely
keskuspuistossa.
Lähtö ravintolasta.

Perjantai 30.1.

10:00–10:20

Tuolijumppa
ravintolassa.

11:30–13:30

Lounas

14:00–14:45

Aivojumppa
H-siiven
olohuoneessa.



Lauantai 31.1.

11:30–13:30

Lounas

Lauantaisaunat
(omatoiminen):

17:00–18:00

Naiset

18:30–19:30

Miehet



Sunnuntai 1.2.

11:30–13:30

Lounas

VINKKI!

YLE TV1

Hämärä luonto
klo 18.15–18.45