

Wilhelmiina Tenholan viikko-ohjelma 9.2.-15.2.

wilhelmiina

Maanantai 9.2.

10:00–10:20

Tuolijumppa
ravintolassa.

11:30–13:30

Lounas



14:30–15:00

Rauhallinen kävely
keskuspuistossa.
Lähtö ravintolasta.

16:00–16:45

Aivojumppa
H-siiven
olohuoneessa.



Tiistai 10.2.

10:00–10:20

Tuolijumppa
ravintolassa.

11:30–13:30

Lounas

14:00–15:00

Lukupiiri
Pitkän päivän ilta
H-siiven olohuoneessa



15:30–16:30

Pitkä kävely
keskuspuistossa.
Lähtö ravintolasta.

Keskiviikko 11.2.

9:30–11:30

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

11:30–13:30

Lounas

14:00–15:00

Juttutuokio
H-siiven
olohuoneessa.



Torstai 12.2.

10:30–11:15

Kuntosalitreeni.
Siirrytään salille
ravintolasta.
klo 10:30.

11:30–13:30

Lounas

14:00–15:00

(omatoiminen)
Asahi-
terveysliikuntatunti
lähtö ravintolasta
klo 13.50

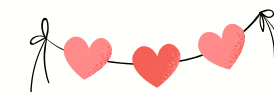
14:20 alkaen

Vinkki!
YLE TV2
Talviolympialaiset
Milano-Cortina

Perjantai 13.2.

10:00–10:20

Tuolijumppa
ravintolassa.



10:30–11:00

Ystävänpäivän
yhteislaulut Helsingin
Muistiyhdistyksen
kanssa, J-siiven
olohuoneessa.

11:30–13:30

Lounas

15:00–16:00

Ystävänpäivän
vohvelikutsut
ravintolassa.
Tervetuloa!



Lauantai 14.2.

11:30–13:30

Lounas

Lauantaisaunat
(omatoiminen):

17:00–18:00

Naiset

18:30–19:30

Miehet



Sunnuntai 15.2.

11:30–13:30

Lounas

Talviolympialaiset
YLE TV1 ja TV2
klo 11.00 alkaen

