

Wilhelmiina Tenholan viikko-ohjelma 23.2.-1.3.2026

wilhelmiina

Maanantai 23.2.

10:00–10:20

Tuolijumppa
ravintolassa

11:00–11:30

Päivän uutiset
luettuna H-siiven
olohuoneessa



11:30–13:30

Lounas

13:30–15:30

Uimavuoro
Wilhelmiina
Taavetissa.

Lähtö kävellen
ravintolasta
klo 13:30

15:45–16:30

Asukasraati
ravintolassa
Tervetuloa!

Tiistai 24.2.

10:00–10:20

Tuolijumppa
ravintolassa

11:00–11:30

Rauhallinen kävely
keskuspuistossa

11:30–13:30

Lounas

14:00–15:00

Lukupiiri
Pitkän päivän ilta

H-siiven

olohuoneessa

15:30–16:15

(televisio)

*Estradilla Kari Tapio -
kunnianosoitus Olavi
Virralle konsertti*

H-siivessä



Keskiviikko 25.2.

10:00–11:00

Pitkä kävely
keskuspuistossa

11:30–13:30

Lounas

14:00–14:45

Juttutuokio
H-siiven
olohuoneessa



15:00–15:30

Hartaus
J-siiven
olohuoneessa



Torstai 26.2.

10:30–11:15

Kuntosalitreeni.
Siirrytään salille
ravintolasta.

klo 10:30



11:30–13:30

Lounas

14:00–15:00

Asahi-
terveysliikuntatunti
lähtö ravintolasta
klo13.50

15:30–16:30

Lukupiiri
Pitkän päivän ilta
H-siiven
olohuoneessa.



Perjantai 27.2.

10:00–10:20

Tuolijumppa
(tanssillinen jumppa)
ravintolassa.

11:00–11:30

Muistiharjoituksia
H-siiven
olohuoneessa.



11:30–13:30

Lounas

14:00–15:00

Levyraati
H-siiven
olohuoneessa.



Lauantai 28.2.

11:30–13:30

Lounas

Lauantaisaunat
(omatoiminen):

17:00–18:00

Naiset

18:30–19:30

Miehet



Sunnuntai 1.3.

11:30–13:30

Lounas

18:05–20:00

TV4 esittää
Kyllä isä osaa

