

Wilhelmiina Tenholan viikko-ohjelma 2.3.-8.3.2026

wilhelmiina

Maanantai 2.3.

10:00–10:20

Tuolijumppa
ravintolassa



11:30–13:30

Lounas

13:30–15:30

Uimavuoro
Wilhelmiina
Taavetissa.
Lähtö kävellen
ravintolasta
klo 13:30



Tiistai 3.3.

10:00–10:20

Tuolijumppa
ravintolassa

11:00–11:30

Rauhallinen kävely
keskuspuistossa.
Lähtö ravintolasta.



11:30–13:30

Lounas

14:00–15:00

Lukupiiri
Pitkän päivän ilta
H-siiven
olohuoneessa



15:15–16:00

Aivojumppa
H-siivessä



Keskiviikko 4.3.



10:00–11:00

Pitkä kävely
keskuspuistossa.
Lähtö ravintolasta.

11:30–13:30

Lounas

14:00–15:00

Opitaan Italiaa
yhdessä H-siiven
olohuoneessa



Torstai 5.3.

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 6.3.

10:00–10:20

Tuolijumppa
(tanssillinen jumppa)
ravintolassa.



11:30–13:30

Lounas

14:00–14:45

(televisio)
*Klassisen musiikin
konsertti*
H-siiven
olohuoneessa



Lauantai 7.3.

11:30–13:30

Lounas

Lauantaisaunat
(omatoiminen):

17:00–18:00

Naiset

18:30–19:30

Miehet



Sunnuntai 8.3.

11:30–13:30

Lounas

14:25–16:05

Vinkki!
YLE TEEMA FEM
*Laulu tulipunaisesta
kukasta*
(suomi 1938)

