

Wilhelmiina Tenholan viikko-ohjelma 9.3.-15.3.2026

wilhelmiina

Maanantai 9.3.

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



Tiistai 10.3.

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 11.3.



10:00–11:00

Pitkä kävely
keskuspuistossa.
Lähtö ravintolasta.

11:30–13:30

Lounas

14:30–15:00

*Sirja Puurtinen
esiintyy*

Paikka: ravintola
Tervetuloa!



Torstai 12.3.

10:30–11:15

Kuntosalitreeni.
Siirrytään salille
ravintolasta.



klo 10:30

11:00–14:00

Vaatemyyjä
Seniorshop
ravintolassa



11:30–13:30

Lounas

14:00–15:00

Asahi-
terveysliikuntatunti.
Lähtö ravintolasta
klo 13.50



15:15–16:00

Lukupiiri
H-siiven
olohuoneessa

Perjantai 13.3.

10:00–10:20

Tuolijumppa
(tanssillinen jumppa)
ravintolassa.



11:30–13:30

Lounas

14:00–14:30

Runotuokio
*tunnettuja
suomalaisia runoja*
H-siivessä



14:45–15:30

Bingo
H-siivessä



Lauantai 14.3.

11:30–13:30

Lounas

Lauantaisaunat
(omatoiminen):

17:00–18:00

Naiset

18:30–19:30

Miehet



Sunnuntai 15.3.

11:30–13:30

Lounas

14:45–15:45

YLE TV1
*Ruokamatka
Ranskaan*

