

Wilhelmiina Tenholan viikko-ohjelma 16.3.-22.3.2026

wilhelmiina

Maanantai 16.3.

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 17.3.

10:00–10:20

Tuolijumppa
ravintolassa



11:00–11:30

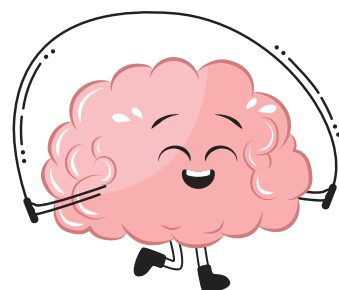
Rauhallinen kävely
keskuspuistossa.
Lähtö ravintolasta.

11:30–13:30

Lounas

15:15–16:00

Aivojumppa
H-siivessä



Keskiviikko 18.3.

10:00–11:00

Pitkä kävely
keskuspuistossa.
Lähtö ravintolasta.



11:30–13:30

Lounas

14:00–15:00

Istutetaan yhdessä
pääsiäisen *rairuohot*
ravintolassa.

Tervetuloa!



15:30–16:15

Karaokea
H-siivessä
*Tervetuloa
laulamaan ja
kuuntelemaan!*



Torstai 19.5.

10:30–11:15

Kuntosalitreeni.
Siirrytään salille
ravintolasta.



10:30->

Kenkämyyjä
ravintolassa



11:30–13:30

Lounas

14:00–15:00

Asahi-
terveysliikuntatunti.
Lähtö ravintolasta
klo13.50



Perjantai 20.3.

10:00–10:20

Tuolijumppa
(tanssillinen jumppa)
ravintolassa.



11:30–13:30

Lounas

14:00–15:00

FloweRescue-kukat
saapuvat.
Tule mukaan
kukkatyöpajaan
ravintolaan.



Lauantai 21.3.

11:30–13:30

Lounas

Lauantaisaunat
(omatoiminen):

17:00–18:00

Naiset

18:30–19:30

Miehet



Sunnuntai 22.3.

11:30–13:30

Lounas

19:00–21:10

Vinkki!

MTV Ava
Hercule Poirot

