

Wilhelmiina Tenholan viikko-ohjelma 25.5.-31.5.2026

wilhelmiina

LOUNAS JOKA PÄIVÄ KLO 11:30-13:30

Maanantai 25.5.

10:00–10:20

Tuolijumppa
ravintolassa

13:30->

Uimavuoro
Wilhelmiina
Taavetissa.
Lähtö kävelen
ravintolasta
klo 13:30

15:30-16:15

Lukupiiri
H-siiven
olohuoneessa



Tiistai 26.5.

10:00-10:20

Tuolijumppa
ravintolassa

11:00-11:30

Rauhallinen kävely
keskuspuistossa.
Lähtö ravintolasta

15:00-16:00

Asukasraati
ravintolassa
Tervetuloa!



Keskiviikko 27.5.

10:00-11:00

Pitkä kävely
keskuspuistossa.
Lähtö ravintolasta

14:00-14:45

Aivojumppa
H-siiven
olohuoneessa

15:00-15:30

Hartaus
J-siiven
olohuoneessa



Torstai 28.5.

10:30–11:30

Kuntosalitreeni.
Siirrytään salille
ravintolasta
klo 10:30

14:00-15:00

Levyraati
ravintolan terassilla
(säävaraus).
Tervetuloa!

15:15-16:00

Lukupiiri
H-siiven
olohuoneessa



Perjantai 29.5.

10:00-10:20

Tuolijumppa
(tanssillinen)
ravintolassa

11:00-11:30

Päivän
Hesari luettuna
H-siiven
olohuoneessa

14:00-14:45

Aivojumppa
H-siiven
olohuoneessa

Lauantai 30.5.

Lauantaisaunat
(omatoiminen)

17:00–18:00

Naiset

18:30–19:30

Miehet



Sunnuntai 31.5.