

Wilhelmiina Tenholan viikko-ohjelma 8.6.-14.6.2026

wilhelmiina

Maanantai 8.6.

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 9.6.

10:00-10:20

Tuolijumppa
ravintolassa

10:30->

Toripäiväretki
Hakaniemen torille

11:00-11:30

Rauhallinen kävely
keskuspuistossa.
Lähtö ravintolasta

14:00-14:45

Aivojumppa
H-siiven olohuoneessa

Keskiviikko 10.6.

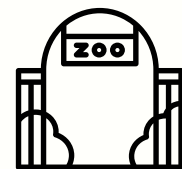


10:00-11:00

Pitkä kävely
keskuspuistossa.
Lähtö ravintolasta

12:00->

Retki korkeasaareen



Torstai 11.6.

10:30–11:30

Kuntosalitreeni.
Siirrytään salille
ravintolasta
klo 10:30

13:15-13:45

Päivän uutiset
luettuna H-siiven
olohuoneessa



14:00-15:00

Karaoke
*Tervetuloa laulamaan
ja kuuntelemaan*
H-siiven
olohuoneessa



Perjantai 12.6.

10:00-10:20

Tuolijumppa
ravintolassa

11:00-11:30

Runotuokio
H-siiven olohuoneessa

14:00-15:00

Juttutuokio
ravintolan terassilla
(säätövara)

Tervetuloa!



Lauantai 13.6.

Lauantaisaunat
(omatoiminen)

17:00–18:00

Naiset

18:30–19:30

Miehet



Käännä



10:30-> Toripäiväretki Hakaniemen torille Live-oppilaiden kanssa

(omakustanteinen. Ilmoittautumisaika on päättynyt). Lähtö J-siiven aulasta (0. krs.)

12:00-> Retki Korkeasaareen

(omakustanteinen. Ilmoittautumisaika on päättynyt). Lähtö J-siiven aulasta (0. krs.)

Ruokailuajat:

Aamupala klo 8:00-10:00

Lounas klo 11:30-13:30

Päivällinen (ruokakassin haku) klo 16:00