

Wilhelmiina Tenholan viikko-ohjelma 24.8.-30.8.2026

wilhelmiina

Maanantai 24.8.

10:00–10:20

Tuolijumppa
ravintolassa

13:30->

Uimavuoro
Wilhelmiina
Taavetissa.
Lähtö kävellen
ravintolasta
klo 13.30



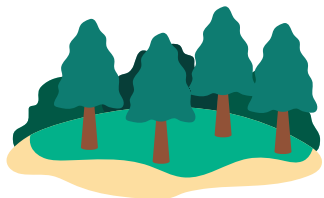
15:30-16:15

Lukupiiri
(valitaan kirja)
H-siiven
olohuoneessa

Tiistai 25.8.

10:00-10:20

Tuolijumppa
ravintolassa



11:00-11:30

Rauhallinen kävely
keskuspuistossa.
Lähtö ravintolasta

15:00-16:00

Asukasraati
ravintolassa
Tervetuloa!

Keskiviikko 26.8.



10:00-11:00

Pitkä kävely
keskuspuistossa.
Lähtö ravintolasta

14:00-15:00

Karaoke
H-siiven
olohuoneessa



Torstai 27.8.

10:30–11:30

Kuntosalitreeni.
Siirrytään salille
ravintolasta
klo 10:30

15:00-15:30

Hartaus
J-siiven
olohuoneessa



15:45-16:30

Lukupiiri
H-siiven
olohuoneessa

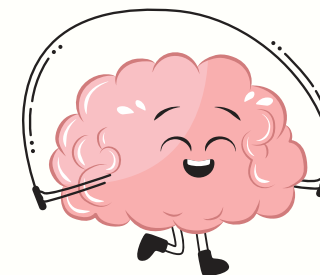
Perjantai 28.8.

10:00-10:20

Tuolijumppa
ravintolassa

14:30-15:15

Aivojumppa
H-siiven
olohuoneessa



Lauantai 29.8.



Lauantaisaunat
(omatoiminen)

17:00–18:00

Naiset

18:30–19:30

Miehet

Sunnuntai 30.8.



Käännä





Ruokailuajat:

Aamupala klo 8:00-9:30

Lounas klo 11:00-13:30

Päivällinen ravintolassa klo 16:30-17:00