

Wilhelmiina Tenholan viikko-ohjelma 31.8.-6.9.2026

wilhelmiina

Maanantai 31.8.

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 1.9.

10:00-10:20
Tuolijumppa
ravintolassa

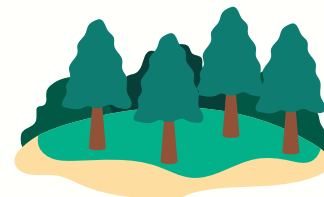
11:00-11:30
Rauhallinen kävely
keskuspuistossa.
Lähtö ravintolasta

15:00-16:00
Tule mukaan
viettämään
lämmينhenkistä
lauluhetkeä tuttujen
sävelten parissa.
Lauletaan yhdessä
toivelauluja
H-siiven olohuoneessa



Keskiviikko 2.9.

10:00-11:00
Pitkä kävely
keskuspuistossa.
Lähtö ravintolasta



14:00-14:45
Aivojumppa
H-siiven
olohuoneessa



Torstai 3.9.

10:30–11:30
Kuntosalitreeni.
Siirrytään salille
ravintolasta
klo 10:30

15:00-16:00
Wiltsun
musiikkiraati
H-siiven
olohuoneessa



Perjantai 4.9.

10:00-10:20
Tuolijumppa
ravintolassa

14:00-14:45

Lukupiiri
H-siiven
olohuoneessa



Lauantai 5.9.

Lauantaisaunat
(omatoiminen)

17:00–18:00

Naiset

18:30–19:30

Miehet

Sunnuntai 6.9.



Käännä





Ruokailuajat:

Aamupala klo 8:00-9:30

Lounas klo 11:00-13:30

Päivällinen ravintolassa klo 16:30-17:00