

Wilhelmiina Tenholan viikko-ohjelma 7.9.-13.9.2026

wilhelmiina

Maanantai 7.9.

10:00–10:20

Tuolijumppa
ravintolassa

13:30->

Uimavuoro
Wilhelmiina
Taavetissa.
Lähtö kävellen
ravintolasta
klo 13.30

15:30-16:15

Lukupiiri
H-siiven
olohuoneessa



Tiistai 8.9.

10:00-10:20

Tuolijumppa
ravintolassa



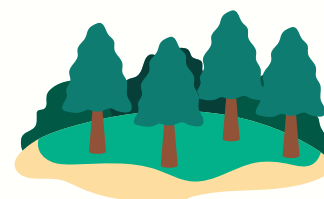
11:00-11:30

Rauhallinen kävely
keskuspuistossa.
Lähtö ravintolasta

13:30-15:00

Katsokaa yhdessä
“Radio tekee murren”
YLE TV1
H-siiven
olohuoneessa

Keskiviikko 9.9.



10:00-11:00

Pitkä kävely
keskuspuistossa.
Lähtö ravintolasta



14:00-14:45

Aivojumppaa
H-siiven
olohuoneessa

Torstai 10.9.

10:30–11:30

Kuntosalitreeni.
Siirrytään salille
ravintolasta
klo 10:30

15:30-16:15

Lukupiiri
H-siiven
olohuoneessa



Perjantai 11.9.

10:00-10:20

Tuolijumppa
ravintolassa

14:00-15:30

Cavalleria rusticana
ooppera,
Pietro Mascagni
tv:stä
H-siiven
olohuoneessa



Lauantai 12.9.

Lauantaisaunat
(omatoiminen)

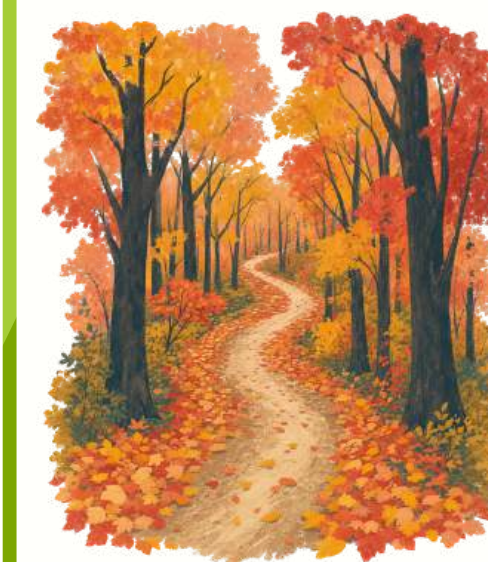
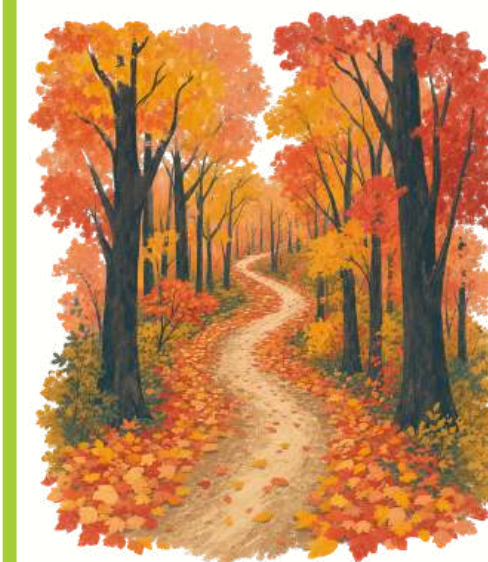
17:00–18:00

Naiset

18:30–19:30

Miehet

Sunnuntai 13.9.



Käännä



Ruokailuajat:

Aamupala klo 8:00-9:30

Lounas klo 11:00-13:30

Päivällinen ravintolassa klo 16:30-17:00