

Wilhelmiina Tenholan viikko-ohjelma 14.9.- 20.9.2026

wilhelmiina

Maanantai 14.9.

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 15.9.

10:00-10:20

Tuolijumppa
ravintolassa

11:00-11:30

Rauhallinen kävely
keskuspuistossa.
Lähtö ravintolasta

14:30-15:15

Trivial Pursuit
*Tule viettämään hetki
tietovisan parissa*

H-siiven
olohuoneessa

Keskiviikko 16.9.

10:00-11:00

Pitkä kävely
keskuspuistossa.
Lähtö ravintolasta

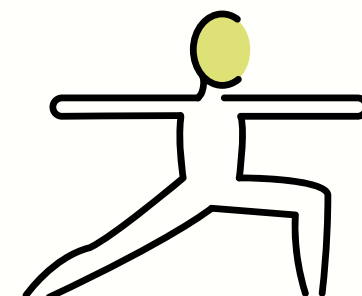


14:30-15:15

Lukupiiri
H-siiven
olohuoneessa

15:30-16:15

Tasapainoharjoituksia.
Lähtö H-siiven
olohuoneesta
Tervetuloa!



Torstai 17.9.

10:30–11:30

Kuntosalitreeni.
Siirrytään salille
ravintolasta
klo 10:30

14:00-14:45

Aivojumppaa
H-siiven
olohuoneessa

15:30-16:00

Porraskävelyharjoitus.
Lähtö J-siiven
pääaulasta (0. kerros)

17:00-19:00

Katsotaan yhdessä
elokuva
“vihreä oli laaksoni”
H-siiven olohuoneessa



Perjantai 18.9.

10:00-10:20

Tuolijumppa
ravintolassa

13:30-14:30

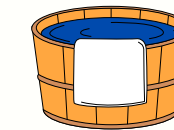
FloweRescue -kukat
saapuvat.
Tervetuloa
kukkatyöpajaan
ravintolaan



15:00-15:45

Lauletaan yhdessä
tuttujen sävelten
parissa
H-siiven
olohuoneessa

Lauantai 19.9.



Lauantaisaunat
(omatoiminen)

17:00–18:00

Naiset

18:30–19:30

Miehet

Sunnuntai 20.9.

14:00 ->

**Ulla-Maijan
lukutuokio.**

Tervetuloa
viettämään mukavaa
iltapäivää hyvän
kirjan parissa.
Tuokion lukijana
toimii
lämmihenkinen
vapaaehtoisemme
Ulla-Maija.
**Paikka: J-siiven
olohuone**



Käännä



Ruokailuajat:

Aamupala klo 8:00-9:30

Lounas klo 11:00-13:30

Päivällinen ravintolassa klo 16:30-17:00