

Wilhelmiina Tenholan viikko-ohjelma 21.9.-27.9.2026

wilhelmiina

Maanantai 21.9.

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 22.9.

10:00-10:20
Tuolijumppa
ravintolassa

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

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

Keskiviikko 23.9.

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



15:00-15:45
Lukupiiri
H-siiven
olohuoneessa

Torstai 24.9.

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

11:00-14:00
Vaatemyynti
ravintolassa



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

15:00-15:30
Hartaus
J-siiven
olohuoneessa



Perjantai 25.9.

10:00-10:20
Tuolijumppa
ravintolassa

13:25-15:00
Katsokaa yhdessä
"Hän tuli ikkunasta"
YLE TV1
H-siiven
olohuoneessa



Lauantai 26.9.

Lauantaisaunat
(omatoiminen)

17:00–18:00

Naiset

18:30–19:30

Miehet

Sunnuntai 27.9.

14:00->
Vapaaehtoisemme
Ulla-Maija pitää
iltapäivätuokion
J-siiven
olohuoneessa
Tervetuloa!



Käännä





Ruokailuajat:

Aamupala klo 8:00-9:30

Lounas klo 11:00-13:30

Päivällinen ravintolassa klo 16:30-17:00