

# Wilhelmiina Tenholan viikko-ohjelma 28.9.-4.10.2026

wilhelmiina

**Maanantai 28.9.**

**10:00–10:20**  
Tuolijumppa  
ravintolassa

**13:30->**  
Uimavuoro  
Wilhelmiina  
Taavetissa.  
Lähtö kävellen  
ravintolasta  
klo 13.30



**Tiistai 29.9.**

**10:00-10:20**  
Tuolijumppa  
ravintolassa

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

**13:30->**  
Retki  
Kaupunginmuseoon.  
Tutustutaan  
**Helsinki**-näyttelyyn.  
Lähtö klo 13:30  
J-siiven pääaulasta



**Keskiviikko 30.9.**

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

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

**15:30-16:15**  
Lukupiiri  
H-siiven  
olohuoneessa

**Torstai 1.10.**

**10:30–11:30**  
Kuntosalitreeni.  
Siirytään salille  
ravintolasta  
klo 10:30

**14:00-14:45**  
Asahi-  
terveysliikuntatunti.  
Lähtö ravintolasta  
klo 13.50

**15:00->**  
Miina Sillanpään päivä  
kakkukahvit  
ravintolassa.  
**Tervetuloa!**



**Perjantai 2.10.**

**Nina poissa!**

*Omatoiminen  
jumppahetki.*



*Ohjeet  
H-siiven käytävän  
seinällä*

**14:00-14:45**  
Pelatkaa yhdessä  
**“Haluatko  
miljonääriksi”**  
peliä  
H-siiven olohuoneessa



**Lauantai 3.10.**

**Lauantaisaunat**  
(omatoiminen)

**17:00–18:00**

**Naiset**

**18:30–19:30**

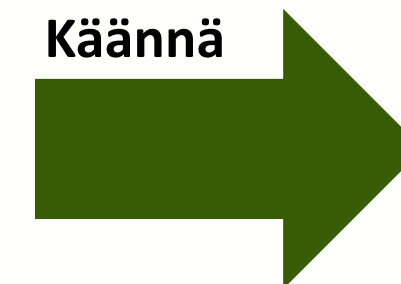
**Miehet**

**Sunnuntai 4.10.**

**14:00->**  
Vapaaehtoisen  
**Ulla-Maijan**  
iltapäivätuokio  
J-siiven  
olohuoneessa.  
*Tervetuloa!*



**Käännä**



## **Ruokailuajat:**

Aamiainen klo 8:00-9:30

Lounas klo 11:00-13:30

Päivällinen ravintolassa klo 16:30-17:00