

Wilhelmiina Tenholan viikko-ohjelma 12.10.-18.10.2026

wilhelmiina

Maanantai 12.10.

10:00–10:20

Tuolijumppa
ravintolassa

13:30->

Uimavuoro
Wilhelmiina
Taavetissa.
Lähtö kävellen
ravintolasta
klo 13.30



15:30-16:15

Aivojumppaa
H-siiven
olohuoneessa

Tiistai 13.10.

10:00-10:20

Tuolijumppa
ravintolassa

11:00-11:30

Rauhallinen kävely
keskuspuistossa.
Lähtö ravintolasta



Keskiviikko 14.10.

10:00-11:00

Pitkä kävely
keskuspuistossa.
Lähtö ravintolasta

14:00-14:45

Wiltsun musiikkiraati
H-siiven olohuoneessa

15:00-16:00

Asukasraati
ravintolassa.
Tervetuloa!

Torstai 15.10.

10:30–11:30

Kuntosalitreeni.
Siirrytään salille
ravintolasta
klo 10:30

14:00-15:30

**Wilhelmiinan
syyskarkelot
Taavetissa.**

Lähtö klo 13:30
J-siiven pääaulasta.
Tervetuloa!



Perjantai 16.10.

Nina poissa!

11:00-14:00

**Seniorshop
vaatekauppa
ravintolassa**



13:25-14:50

Katsokaa yhdessä
YLE TV1
Sillankorvan emäntä
H-siiven
olohuoneessa

Lauantai 17.10.

Lauantaisaunat
(omatoiminen)

17:00-18:00

Naiset

18:30-19:30

Miehet



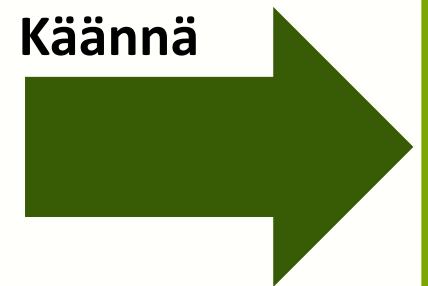
Sunnuntai 18.10.

14:15->

Vapaaehtoisen
Ulla-Maijan
iltapäivätuokio
J-siiven
olohuoneessa.



Käännä



Tule mukaan viihtymään koko Wilhelmiinan yhteisiin syyskarkeloihin. Luvassa on syksyinen iltapäivä, jossa pääset tervehtimään ja silittämään alpakoita ja jättikania.

Lisäksi taustalla Wilma soittaa harmonikkaa.

Laita lämpimästi vaatetta päälle.

Asahi-terveysliikuntatunti (omatoiminen).

Lähtekää yhdessä ravintolasta klo 13.50

Ruokailuajat:

Aamupala klo 8:00-9:30

Lounas klo 11:00-13:30

Päivällinen ravintolassa klo 16:30-17:00