

# Wilhelmiina Tenholan viikko-ohjelma 19.10.-25.10.2026

wilhelmiina

**Maanantai 19.10.**

**10:00–10:45**  
Kuntosalitreeni.  
Siirrytään salille  
ravintolasta  
klo 09:55

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



**15:30-16:15**  
Lukupiiri  
(valitaan kirja)  
H-siiven  
olohuoneessa

**Tiistai 20.10.**

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

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

**15:00->**  
**Giacomo Puccinin**  
**Tosca Ooppera**  
tv:stä  
H-siiven  
olohuoneessa  
**Tervetuloa!**



**Keskiviikko 21.10.**

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

**16:00-16:45**  
Lukupiiri  
H-siiven  
olohuoneessa



**Torstai 22.10.**

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

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

**15:00->**  
**Giacomo Puccinin**  
**Tosca Ooppera**  
**(jatkuu..)**  
tv:stä  
H-siiven  
olohuoneessa  
**Tervetuloa!**



**Perjantai 23.10.**

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

**11:00-11:30**  
Luetaan yhdessä  
viikon uutiset  
H-siiven  
olohuoneessa

**13:30-14:15**  
Aivojumppaa  
H-siiven  
olohuoneessa



**Lauantai 24.10.**



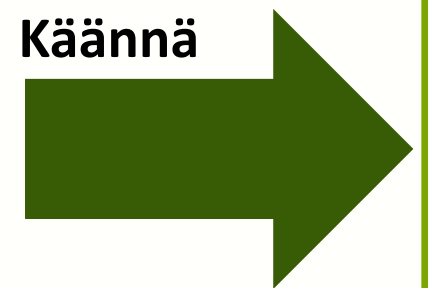
**Lauantaisaunat**  
(omatoiminen)  
**17:00-18:00**  
Naiset  
**18:30-19:30**  
Miehet

**Sunnuntai 25.10.**

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



**Käännä**



## **Ruokailuajat:**

Aamupala klo 8:00-9:30

Lounas klo 11:00-13:30