

Wilhelmiina Tenholan viikko-ohjelma 26.10.-1.11.2026

wilhelmiina

Maanantai 26.10.

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
H-siiven
olohuoneessa

Tiistai 27.10.



10:00-10:20
Tuolijumppa
ravintolassa

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

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



Keskiviikko 28.10.

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



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

16:00-16:45
Wiltsun musiikkiraati
H-siiven
olohuoneessa

Torstai 29.10.

10:30–11:30
Kuntosalitreeni.
Siirrytään salille
ravintolasta
klo 10.30

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



Perjantai 30.10.

10:00-10:20
Tuolijumppa
ravintolassa

13:25-14:45
Katsokaa yhdessä
YLE TV1
"Kaunis Veera eli
Ballaadi Saimaalta"
H-siiven
olohuoneessa



Lauantai 31.10.

Pyhäinpäivä
Voit sytyttää
kynttilän jonkun
sinulle tärkeän
henkilön muistoksi.
LED-muistokynttilän
saat ravintolan
henkilökunnalta.
Muistopaikka
ravintolan terassilla.



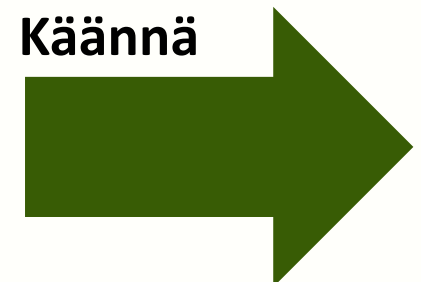
Lauantaisaunat
(omatoiminen)
17:00-18:00
Naiset
18:30-19:30
Miehet



Sunnuntai 1.11.

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

Käännä



Ruokailuajat:

Aamupala klo 8:00-9:30

Lounas klo 11:00-13:30