Wilhelmiina Tenholan viikko-ohjelma 2.11.-8.11.2026

wilhelmiina

Maanantai 2.11.

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 3.11.

10:00-10:20
Tuolijumppa
ravintolassa

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

15:00-15:45
Juttutuokio
H-siiven
olohuoneessa.
Tervetuloa!



Keskiviikko 4.11.

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



14:30-14:50
Tuolijumppa
ravintolassa

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

Torstai 5.11.

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

14:00-14:45
Asahi-
terveysliikuntatunti
(omatoiminen).
Paikka: sairaalan
liikuntasali, P-kerros

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



Perjantai 6.11.

10:00-10:20
Tuolijumppa
ravintolassa

11:00-11:30
Tule mukaan
happihyppelylle!
Raitista ilmaa,
mukavaa ulkoilua
keskuspuistossa.
Lähtö ravintolasta

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



Lauantai 7.11.



14:30->
O´Hannas
lauluyhtye esittää
perinteistä
Irlantilaista
musiikkia
ravintolassa.
Tervetuloa
kuuntelemaan!

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

Sunnuntai 8.11.

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

Isänpäivä



Ruokailuajat:

Aamupala klo 8:00-9:30

Lounas klo 11:00-13:30