Wilhelmiina Tenholan viikko-ohjelma 9.11.-15.11.2026

wilhelmiina

Maanantai 9.11.

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 10.11.

Nina & Matias kehittämis-aamupäivässä klo 10:00-11:30

10:00-10:30
Opiskelija Senjan
tuokio
H-siiven
olohuoneessa.
Tervetuloa!

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



Keskiviikko 11.11.

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

14:30-14:50
Tuolijumppa
ravintolassa

15:30-16:30
Giuseppe Verdin ooppera Rigoletto
Katsotaan yhdessä
tv:stä
H-siiven
olohuoneessa.
Tervetuloa!

Torstai 12.11.

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

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

15:30-16:30
Giuseppe Verdin ooppera Rigoletto
(jatkuu..)
Katsotaan yhdessä
tv:stä
H- siiven
olohuoneessa.
Tervetuloa!

Perjantai 13.11.

10:00-10:20
Tuolijumppa
ravintolassa

Katsokaa yhdessä
yle TV1
klo 13:20-15:00
"Kuu on vaarallinen"
H-siiven
olohuoneessa



Lauantai 14.11.



14:30->
Four Hats esiintyy
"Lunta saa tuiskuttaa!"
ravintolassa.
Tervetuloa!

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

Sunnuntai 15.11.

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



Ruokailuajat:

Aamupala klo 8:00-9:30

Lounas klo 11:00-13:30