Wilhelmiina Tenholan viikko-ohjelma 16.11.-22.11.2026

wilhelmiina

Maanantai 16.11.

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 17.11.

10:00-10:20
Tuolijumppa ravintolassa

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

13:30-14:40
Katsokaa yhdessä yle TV1
"Taas tyttö kadoksissa"
H-siiven olohuoneessa



Keskiviikko 18.11.



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

14:30-14:50
Tuolijumppa ravintolassa

15:15-16:15
Asukasraati ravintolassa
Tervetuloa!

Torstai 19.11.

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

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

15:00-15:45
Toivemusiikkituokio
Kuunnellaan yhdessä tuttuja sävelmiä omien toiveiden mukaan.
Tervetuloa!



Perjantai 20.11.

10:00-10:20
Tuolijumppa ravintolassa

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

13:30-14:15
FloweRescue-kukat saapuvat
Tervetuloa kukkatyöpajaan ravintolaan



Lauantai 21.11.



Lauantaisaunat
(omatoiminen)

17:00-18:00
Naiset
18:30-19:30
Miehet

Sunnuntai 22.11.

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



Ruokailuajat:

Aamupala klo 8:00-9:30

Lounas klo 11:00-13:30