Wilhelmiina Tenholan viikko-ohjelma 23.11.-29.11.2026

wilhelmiina

Maanantai 23.11.

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 24.11.

10:00-10:20
Tuolijumppa ravintolassa

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

15:00-15:45
Wiltsun musiikkiraati
H-siiven olohuoneessa
Tervetuloa!



Keskiviikko 25.11.

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



14:30-14:50
Tuolijumppa ravintolassa

Torstai 26.11.

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

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



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

Perjantai 27.11.

10:00-10:20
Tuolijumppa ravintolassa

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

15:00-15:45
Aivojumppaa
H-siiven olohuoneessa



Lauantai 28.11.



15:00-16:30
Käsityötiima
Tehdään yhdessä joulukoristeita
Tervetuloa myös omien käsitöiden kanssa
Teitä opastaa vapaaehtoinen **Ulla-Maija**
H-siiven olohuoneessa

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

Sunnuntai 29.11.

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



Ruokailuajat:

Aamupala klo 8:00-9:30

Lounas klo 11:00-13:30