



Palvelukeskus Ilolansalon virikkeellinen viikko-ohjelma

Maaliskuu-huhtikuu 2025 | Ilolankatu 6 24240 Salo | www.salva.fi

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	lauantai	sunnuntai
Aamiainen klo 8.00–9.30	Aamiainen klo 8.00–9.30	Aamiainen klo 8.00–9.30	Aamiainen klo 8.00–9.30	Aamiainen klo 8.00–9.30	Aamiainen klo 8.30–9.30	Aamiainen klo 8.30–9.30
Aamunavaus Ravintolasali klo 8.30–8.45	Aamunavaus Ravintolasali klo 8.30–8.45	Aamunavaus Ravintolasali klo 8.30–8.45	Aamunavaus Ravintolasali klo 8.30–8.45	Aamunavaus Ravintolasali klo 8.30–8.45	Lue lisää ohjelmaa kunkin kuukauden Ilolansanomista	
Boccia Vanha sali klo 10.00	Seniorineuvola <i>Katso tarkemmat tiedot Ilolansanomista</i>		Tuolijumppa Vanha Sali klo 10.00	Bingo Vanha Sali klo 10.30		
Tuolijumppa Vanha Sali klo 11.00						
Lounas klo 11.00–13.30	Lounas klo 11.00–13.30	Lounas klo 11.00–13.30	Lounas klo 11.00–13.30	Lounas klo 11.00–13.30	Lounas klo 11.00–13.30	Lounas klo 11.00–13.30
Hyvien uutisten keskustelukerho Kabinetti Joutsen klo 13.30 <i>Katso tarkempi päivä Ilolansanomista</i>	Pelikerho Vanha Sali klo 13.00 <i>Pariton viikko</i>	Aivotreenit Kabinetti Joutsen klo 13.00	Levytuokio Ravintolasali klo 14.00 <i>Parilliset viikot</i>	Musta kuula –peli Kabinetti Joutsen klo 13.00 <i>Parilliset viikot</i>	Lauantain toivotut Ravintolasali klo 14.00 <i>Parittomat viikot</i>	Raamattu- ja virsipiiri Ravintolasali klo 14.30 <i>Parilliset viikot</i>
Lukupiiri E-rapun 3 krs. aula klo 14.00 <i>Katso tarkempi päivä Ilolansanomista</i>				Ilolansalo soi Ravintolasali klo 14.00		
				Ruotsinkielinen keskusteluryhmä Kabinetti Joutsen klo 15.00 <i>Parilliset viikot</i>		
Päivällinen klo 16.00–17.00	Päivällinen klo 16.00–17.00	Päivällinen klo 16.00–17.00	Päivällinen klo 16.00–17.00	Päivällinen klo 16.00–17.00	Päivällinen klo 16.00–17.00	Päivällinen klo 16.00–17.00
Juttelutuokio 🌸 E-rapun 3. kerros klo 18.00	Asukasilta 🌸 Ravintolasali klo 18.00		Yhteissaunavuorot 🌸 K-kerroksen sauna <i>Naiset 16.00–18.00 Miehet 18.00–20.00</i>	Yhteissaunavuorot 🌸 K-kerroksen sauna <i>Naiset 16.00–18.00 Miehet 18.00–20.00</i>	Ruokasalis 🌸 lauleta Ravintolasali klo 18.00	

27.2.2025

Ryhmiin osallistuminen on maksutonta

🌸 Ryhmä on vain Palvelukeskus Ilolansalon asukkaille

VIRIKERYHMÄT

Aamunavaus

Ilolansalon asukkaiden yhteinen aamuhetki, tiedotetaan päivän tapahtumista, tietovisaa ja aamujumppaa. Ei edellytä aamiaisen syömistä.

Bingo

Pelataan bingoa mielen virkistykseksi.

Boccia

Tule pelaamaan ikäihmisille suunnattua sisäpeiliä. Peli luonnistuu myös liikuntarajoitteisilta.

Hyvien uutisten keskustelukerho

Keskustellaan yhdessä hyvistä asioista. Haetaan iloa elämään.

Juttelutuokio

Tule tapaamaan toisia illan ratoksi E-rapun kolmannen kerroksen aulaan.

Lauantain toivotut

Kuunnellaan toivelevyjä ja keskustellaan musiikista.

Musta kuula

Suosittu sanapeli aivojen ylläpitämiseksi.

Pelikerho

Kerhossa tehdään käsitöitä ja pelataan erilaisia lauta- ja korttipelejä vapaaehtoisten avustamana. Pelit ovat mukavaa ajanvietettä ja samalla hyvää aivojumppaa.

Ruokasalis lauleta

Yhteislaulua

Ruotsinkielinen keskusteluryhmä

Keskustellaan valitusta teemasta ruotsiksi. Ohjaajana vapaaehtoinen.

Salvavisa

Viihteellinen, aivojen toimintaa virkistävä joukkuetietokilpailu kerran kuukaudessa. Katso tarkempi päivä Ilolansanomista.

Seniorineuvola

Ilolansalon Seniorineuvolassa järjestetään verenpaineen ja verensokerin mittauksia sekä mielenkiintoisia luentoja terveyteen ja ikäihmisten etuuksiin liittyen. Katso tarkemmat tiedot Ilolansanomista.

Tuolijumppa

Salvan kuntoutuksen ohjaajat vetävät jumppatuokion istualtaan. Mukaan on helppo tulla.

Lisätietoa virikkeellisistä ryhmistä saat Ilolansalon infosta.



Palvelukeskus Iloansalon liikunnallinen viikko-ohjelma

Maaliskuu-huhtikuu 2025 | Iloankatu 6 24240 Salo

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Asukkaiden kuntosalivuoro klo 8.00–9.00	Henkilökunnan ja jäsenten kuntosalivuoro klo 6.00–8.00	Henkilökunnan ja jäsenten kuntosalivuoro klo 6.00–8.00				
Aamiainen klo 8.00–9.30	Aamiainen klo 8.00–9.30	Aamiainen klo 8.00–9.30	Aamiainen klo 8.00–9.30	Aamiainen klo 8.00–9.30	Aamiainen klo 8.30–9.30	Aamiainen klo 8.30–9.30
Fysiovoima** klo 9.30–10.30		Fysiorytmi** klo 9.30		Fysiovoima** klo 9.30–10.30	Asukkaiden kuntosalivuoro klo 9.00–11.00	Asukkaiden kuntosalivuoro klo 9.00–11.00
Fysiosisu klo 10.45–11.45				Salva ry jäsenten kuntosalivuoro klo 11.30–12.30	Salva ry jäsenten kuntosalivuoro klo 11.00–13.00	Salva ry jäsenten kuntosalivuoro klo 11.00–13.00
Lounas klo 11.00–13.30	Lounas klo 11.00–13.30	Lounas klo 11.00–13.30	Lounas klo 11.00–13.30	Lounas klo 11.00–13.30	Lounas klo 11.00–13.30	Lounas klo 11.00–13.30
			Senioripilates klo 13.00–14.00 <i>27.2.2025 alkaen</i>			
Fysiosisu klo 12.45–13.45	Kehonhallinta ja tasapaino -ryhmä 1 klo 12.45–13.45 <i>11.3.2025 alkaen</i>		Kehonhallinta ja tasapaino -ryhmä 2 klo 13.00–14.00 <i>3.4.2025 alkaen</i>			
			Henkilökunnan kuntosalivuoro klo 14.30–16.00	Asukkaiden kuntosalivuoro klo 15.00–17.00	Salva ry jäsenten kuntosalivuoro klo 13.00–16.00	Salva ry jäsenten kuntosalivuoro klo 13.00–16.00
Päivällinen klo 16.00–17.00	Päivällinen klo 16.00–17.00	Päivällinen klo 16.00–17.00	Päivällinen klo 16.00–17.00	Päivällinen klo 16.00–17.00	Päivällinen klo 16.00–17.00	Päivällinen klo 16.00–17.00
Henkilökunnan kuntosalivuoro klo 16.00–17.00	Ikämiesten kuntosaliryhmä klo 15.30–16.30	Naisasukkaiden kuntosalivuoro klo 16.00–17.00	Henkilökunnan kuntosalivuoro klo 16.00–17.00	Salva ry jäsenten kuntosalivuoro klo 17.00–19.00	Salva ry jäsenten kuntosalivuoro klo 16.00–19.00	Salva ry jäsenten kuntosalivuoro klo 16.00–19.00
Asukkaiden kuntosalivuoro klo 17.00–18.00	Asukkaiden kuntosalivuoro klo 17.00–18.00	Asukkaiden kuntosalivuoro klo 17.00–18.00	Asukkaiden kuntosalivuoro klo 17.00–18.00			
Salva ry jäsenten kuntosalivuoro klo 18.00–19.00	Salva ry jäsenten kuntosalivuoro klo 18.00–19.00	Salva ry jäsenten kuntosalivuoro klo 18.00–19.00	Salva ry jäsenten kuntosalivuoro klo 18.00–19.00			

**osallistuminen kuntoklubikortilla

LIIKUNNALLISET RYHMÄT

Ikämiesten kuntosaliryhmä

Ikämiesten oma kuntosaliryhmä. Ohjaajana vapaaehtoinen.

Fysiosisu -apuvälineitä käyttävien kuntosaliryhmä

Fysioterapeutin ohjaamat tunnit sisältäen alkulämmittelyn, henkilökohtaisen ohjauksen, loppuvenyttelyn sekä avustavan henkilön. Kysy tarkemmat ajankohdat fysioterapeuteilta. Erillinen osallistumismaksu.

Fysiovoima

Ikänaisten oma kuntosaliryhmä. Ryhmä sisältää alkulämmittelyn, kuntosalilaitteilla kiertoharjoittelukierroksen sekä loppuvenyttelyt. Ohjaajana fysioterapeutti. Osallistuminen kuntoklubikortilla

Senioripilates

27.2.2025 klo 13.00 alkaen
Ryhmä kokoontuu 5 kertaa. Hinta 50 €.
Mukaan mahtuu 10 henkilöä.

Kehonhallinta ja tasapaino -ryhmä 1

11.3.2025 klo 12.45 alkaen
Ilman apuvälineitä liikkuville. Ryhmä kokoontuu 5 kertaa.
Kehonhallinta- ja tasapainoryhmät ovat osa Ikävoimala -hanketta ja Varhan tuella asiakkaille maksuttomia.

Kehonhallinta ja tasapaino -ryhmä 2

3.4.2025 klo 13.00 alkaen
Apuvälineitä, kuten keppi tai rollaattori käyttäville.
Ryhmä kokoontuu 5 kertaa.
Kehonhallinta- ja tasapainoryhmät ovat osa Ikävoimala -hanketta ja Varhan tuella asiakkaille maksuttomia.

Kaikissa liikuntaryhmissä ensimmäinen tutustumiskerta on maksuton. Tule mukaan.

KUNTOSALIVUOROT

Asukkaiden kuntosalivuoro

Palvelukeskus Iloansalon asukkaiden omatoiminen kuntosalivuoro. Ei ohjaajaa. Vuoro kuuluu osaksi peruspalveluja.

Salva ry:n jäsenten kuntosalivuoro

Salva ry:n jäsenten omatoiminen kuntosalivuoro. Ei ohjaajaa. Vuoro kuuluu osaksi Salva ry:n jäsenetuja.

Lisätietoa liikuntaryhmistä saat fysioterapeuteiltamme.

Anne Lehtinen

Vastaava fysioterapeutti
044 7213 358
anne.lehtinen@salva.fi

Anu Kannari

Fysioterapeutti
044 7213 355
anu.kannari@salva.fi

KUNTOKLUBIKORTTI

10-kertaa

Asukkaat ja jäsenet	79,80 €	(7,98 € / kerta)
Muut	92,24 €	(9,22 € / kerta)

20-kertaa

Asukkaat ja jäsenet	159,60 €	(7,98 € / kerta)
Muut	184,48 €	(9,22 € / kerta)

Kuntoklubikortilla osallistutaan Iloansalon kuntosaliryhmiin. Täysinäiset kortit voi palauttaa Iloansalon infoon. Palautetut kortit osallistuvat arvontaan kaksi kertaa vuodessa. Voit ostaa kuntoklubikortit Iloansalo infosta.