



Palvelukeskus Iloansalon SYKSYN VIRIKKEELLINEN VIIKKO-OHJELMA



syys-marraskuu 2017, Iloankatu 6, 24240 Salo

* merkittyihin ryhmiin osallistuminen klubikortilla tai 2 €. Lisätietoja ryhmien sisällöstä kääntöpuolella.

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 ravintolasalissa klo 8.30–8.45	Aamunavaus ravintolasalissa klo 8.30–8.45	Aamunavaus ravintolasalissa klo 8.30–8.45	Aamunavaus ravintolasalissa klo 8.30–8.45	Aamunavaus ravintolasalissa klo 8.30–8.45		
Boccia-ryhmä klo 10.00 Vanha Sali	Ailin runo- ja monitoimipiiri klo 10 parilliset viikot Aino-koti	<i>Lisää ohjelmaa kunkin kuukauden Iloansanomissa!</i>	Raamattupiiri klo 10.30-11.15 Parilliset viikot Tammikabinetti	Bingo* klo 10.30–11.00 Vanha Sali		
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
 Puuhapiiri klo 13–15 K-kerroksen Päiväkammari	Hengelliset laulut klo 13 parittomat viikot Vanha Sali	Lukuryhmä klo 13.00 Kabinetti Kielo	Musta kuula –peli klo 13.00 Vanha Sali parittomat viikot	Veteraanituokio 1krt/kk klo 13-14 Vanha Sali 22.9., 27.10., 24.11	Lauantain toivotut parilliset viikot klo 13-14 Kabinetti Tammi	Raamattu- ja virsipiiri klo 13.30 Vanha Sali
	Sirpan kirjallisuuspiiri klo 14.00 5.9., 3.10., 7.11.	Kimppakävely klo 14.30 ei ohjaajaa Iloansalo laulaa Yhteislaulutilaisuus klo 14.30 27.9., 25.10., 29.11.	Muistin aarreaitta – muistipähkinät* Vanha Sali klo 14.30-15.30	SALVAvisa 1krt/kk klo 13 -14 15.9., 20.10., 17.11.		
Päivällinen klo 16–17	Päivällinen klo 16–17	Päivällinen klo 16–17	Päivällinen klo 16–17	Päivällinen klo 16–17	Päivällinen klo 16–17	Päivällinen klo 16–17
	Asukasilta klo 18 Vanha Sali	Ikäakatemia klo 17.30-19.00 Ravintolasali 1krt/kk	Yhteissaunavuorot K-kerroksen sauna naiset 16–18 miehet 18–20	Yhteissaunavuorot K-kerroksen sauna naiset 16–18 miehet 18–20		

Aamunavaus

Ilolansalon asukkaiden yhteinen aamuhetki, tiedotetaan päivän tapahtumista, tietovisa + aamujumppa. Kaikille avoin, ei edellytä aamiaisen syömistä. Aamunavauksen pitää Salva ry:n työntekijä.

Ailin runo- ja monitoimipiiri Yhdessäoloa runoilun ja keskustelun parissa.

Asukasilta

Vapaata seurustelua, pelejä, kahvia ja korppua, asukkaiden yhteinen illanvietto.

Bingo Pelataan bingoa porukalla. *Klubikortilla/2€*

Boccia-ryhmä

Suosittu kuulapeli joka sopii kaikille.

Hengelliset laulut

Lauletaan hengellisiä lauluja säestettynä.

Ikäakatemia

Tiedon ja kokemuksen kohtaamispaikka. Luentoja eri aiheista kerran kuukaudessa.

Ilolansalo laulaa

Tule mukaan iloiseen yhteislaulutilaisuuteen. Tarjolla lauluja eri aiheista.

Lauantain toivotut

Kuunnellaan toivelevyjä ym. vaihtuvaa ohjelmaa, kokoontuu parillisten viikkojen lauantaina.

Lukuryhmä

Vapaaehtoinen lukee ryhmälle yhdessä valittua kirjaa.

Muistin aarreaitta – muistipätkinät Suullisia ja kirjallisia muistiharjoituksia. Ryhmä tarkoitettu erityisesti henkilöille, joilla on muistiongelmia. Ohjaajana Salva ry:n työntekijä. *Klubikortilla/2 €*

Musta kuula Suosittu sanapeli mielen virkistämiseksi ja aivojen ylläpitämiseksi.

Puuhabiiri Ylläpidetään sekä kehitetään käden taitoja yhdessä.

Raamattupiiri Luetaan Raamattua ja keskustellaan aiheesta.

Raamattu- ja virsiipiiri Luetaan raamattua ja lauletaan tuttuja virsiä virsikirjasta.

SALVAvisa Viihteellinen, aivojen toimintaa virkistävä joukkuetietokilpailu kerran kuukaudessa.

Silkkiamaalausryhmä SILKKIS - kokoontuu kaksi kertaa kuukaudessa päiväkammarin tilassa A-rapun K-kerroksessa Elsi Pohjavirran johdolla. Seuraa ilmoittelua aulan tussitaululla sekä Ilolansanomissa, joissa ilmoitetaan kokoontumisajankohta. Materiaalimaksu.

Sirpan kirjallisuuspiiri Kaikki lukemisen ystävät tervetuloa. Kokoontuu kerran kuukaudessa.

Veteraanituokio Keskustelutuokio erilaisista teemoista. Kokoontuu kerran kuukaudessa.

KLUBIKORTTI

Klubikortin hinta 35 € Asukkaille ja SALVA ry:n jäsenille 25 €

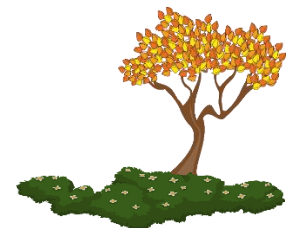
Klubikortilla osallistutaan Ilolansalon virikeryhmiin

Yhteen klubikorttiin kerätään 15 leimaa. Täysinäiset kortit

voi palauttaa Ilolansalon infoon. Palautetut kortit osallistuvat arvontaan

2 kertaa vuodessa. Voit ostaa klubikortin infosta.

Lisätietoa virikkeellisistä ryhmistä saat infosta 02 7213 300





Palvelukeskus Iloansalon SYKSYN LIIKUNNALLINEN VIIKKO-OHJELMA syys-marraskuu 2017



** merkityt ryhmät, osallistuminen KUNTOklubikortilla. Lisätietoa ryhmien sisällöstä kääntöpuolella

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
	Salvan hlökunta ja jäsen kuntosalivuoro klo 6–8	Salvan henkilökunnan kuntosalivuoro klo 7–8				
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
Vahvat Leidit - kuntosaliryhmä** klo 9.30–10.30		Leiditsumppa** klo 9.30–10.30 13.9. alkaen		Vahvat Leidit - kuntosaliryhmä** klo 9.30–10.30	Asukkaiden kuntosalivuoro klo 10–11	Asukkaiden kuntosalivuoro klo 9–10
Sisulla ja Sydämellä - kuntosaliryhmä klo 11	Veteraanikuntoutus klo 9.00–14.30 (erillinen aikataulu fysioterapeuteilta)	Tuolijumppa klo 11.00 parittomat viikot Vanha Sali	Veteraanikuntoutus klo 9.00–14.30 (erillinen aikataulu fysioterapeuteilta)		Salva ry:n jäsenten kuntosalivuoro klo 11–12	Salva ry:n jäsenten kuntosalivuoro klo 10–11
Sisulla ja Sydämellä - kuntosaliryhmä klo 12.45		Manun jumppa klo 11.00 parilliset viikot Vanha Sali			Salva ry:n henkilökunnan kuntosalivuoro 13–15	Salva ry:n henkilökunnan kuntosalivuoro 13–16
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
					Salva ry:n jäsenten kuntosalivuoro klo 15–16	Salva ry:n jäsenten kuntosalivuoro klo 15–16
Päivällinen klo 16–17	Päivällinen klo 16–17	Päivällinen klo 16–17	Päivällinen klo 16–17	Päivällinen klo 16–17	Päivällinen klo 16–17	Päivällinen klo 16–17
Lavis- lavatanssijumppa** klo 16 – 17	Salva ry:n henkilökunnan kuntosalivuoro klo 16–17	Ikämiesten kuntosaliryhmä 16–17 29.11. asti	Salva ry:n henkilökunnan kuntosalivuoro klo 16–17	Asukkaiden kuntosalivuoro klo 16–17		
Asukkaiden kuntosalivuoro klo 17–18	Asukkaiden kuntosalivuoro klo 17–18	Asukkaiden kuntosalivuoro klo 17–18	Asukkaiden kuntosalivuoro klo 17–18	Salva ry:n jäsenten kuntosalivuoro klo 17–18		
Salva ry:n jäsenten kuntosalivuoro klo 18–19	Salva ry:n jäsenten kuntosalivuoro klo 18–19	Salva ry:n jäsenten kuntosalivuoro klo 18–19	Salva ry:n jäsenten kuntosalivuoro klo 18–19			

LIKUNNALLISET RYHMÄT

Ikämiesten kuntosaliryhmä

Kuntosali tutuksi; miesten oma kuntosaliryhmä.
Ohjaajana vapaaehtoinen. maksuton

Kimppakävely

Kävellään porukalla Iloansalon läheisyydessä kulkeva esteetön polku (800 m). Säävaraus: Jos on kova sade, ryhmä ei kokoonnu. Ei ohjaajaa. Maksuton

Lavis-lavatanssijumppa

Helppo ja hauska liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssien askeleisiin.

Leiditsumppa

Kunnon kohotusta tanssin avulla! Naisille suunnattu tunti, jossa helppoja tanssiliikkeitä, keskivartalon lihaskuntoharjoitteita sekä loppuvenyttelyt fysioterapeutin ohjaamana. Osallistuminen kuntoklubikortilla

Manun jumppa

Keppijumppaa kaikenkuntoisille. Ohjaajana vapaaehtoinen. Maksuton

Sisulla ja Sydämellä -apuvälineitä käyttävien kuntosaliryhmä

Fysioterapeutin ohjaamat tunnit sisältäen alkulämmittelyn, henkilökohtaisen ohjauksen, loppuvenyttelyn sekä avustavan henkilön. Kymmenen kerran jakso, jonka jälkeen tauko. Kysy tarkemmat ajankohdat fysioterapeuteilta. Osallistumismaksu: 10 krt /55€

Tuolijumppa

Jumppaa tuolilla istuen. Kesto 30 min. Maksuton

Vahvat leidit -ikänaisten kuntosaliryhmä

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

Kaikissa liikuntaryhmissä ensimmäinen tutustumiskerta maksuton. Tervetuloa!

KUNTOSALIVUOROT

Salva ry:n jäsenten kuntosalivuoro

Salva ry:n jäsenten omatoiminen kuntosalivuoro. Ei ohjaajaa. maksuton Salva ry:n jäsenille.

Asukkaiden kuntosalivuoro

Palvelukeskus Iloansalon asukkaiden omatoiminen kuntosalivuoro. Ei ohjaajaa. Maksuton Iloansalon asukkaille.

**Lisätietoa liikuntaryhmistä saat fysioterapeuteiltamme
044 721 3355**

KUNTOKLUBIKORTTI 2017

Kuntoklubikortin hinta

10-kertaa

Asukkaille ja SALVA ry:n jäsenille 50€
muut 60€

30-kertaa

Asukkaille ja SALVA ry:n jäsenille 130€
muut 140€

Kuntoklubikortilla osallistutaan Iloansalon kuntosaliryhmiin. Yhteen klubikorttiin kerätään 15 leimaa. Täysinäiset kortit voi palauttaa Iloansalon infoon. Palautetut kortit osallistuvat arvontaan 2 x vuodessa. Voit ostaa kuntoklubikortit Iloansalo infosta.

