



Palvelukeskus Iloansalon KESÄN VIRIKKEELLINEN VIIKKO-OHJELMA

Kesäkuu-elokuu 2018



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		
Mölkky klo 10.00 Iloansalon lähipuisto	Ailin runo- ja monitoimipiiri klo 10.00 parilliset viikot Aino-koti Tauolla kesäkuun	<i>Lisää ohjelmaa kunkin kuukauden Iloansanomissa</i>	Raamattuhetki klo 10.30 Kabinetti Tammi	Bingo* klo 10.30 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 13.00–15.00 K-kerroksen Päiväkammari Jatkuu 20.8.	Laulukööri klo 13.00 parilliset viikot Vanha Sali	Iloansalo laulaa -yhteislaulutilaisuus klo 14.30 27.6. 25.7. 29.8.	Kesäkahvila klo 14.00-15.00 Ravintolan terassi 7.6.-26.7.	SALVAvisa klo 13.00 15.6. 20.7. 17.8.	Lauantain toivotut parilliset viikot klo 13-14 Kabinetti Tammi Tauolla 17.6.- 10.8.	Raamattu- ja virsipiiri klo 13.30 Vanha Sali
			Muistin aarreaitta – muistipähkinät* Vanha Sali parilliset viikot klo 14.30			
			Musta kuula –pele klo 14.30 Vanha Sali parittomat viikot Jatkuu 2.8.			
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 18.00 Ravintolasali	Kesäkeittiö klo 17.00 Ravintolan terassi 6.6.-25.7.	Yhteissaunavuorot K-kerroksen sauna Naiset 16.00–18.00 Miehet 18.00–20.00	Yhteissaunavuorot K-kerroksen sauna Naiset 16.00–18.00 Miehet 18.00–20.00		

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

Aamunavaus

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

Ailin runo- ja monitoimipiiri Yhdessäoloa runoilun ja keskustelun parissa. Ohjaajana vapaaehtoinen. Maksuton

Asukasilta Vapaata seurustelua, pelejä, kahvia ja korppua, asukkaitten yhteinen illanvietto. Maksuton

Bingo Pelataan bingoa porukalla. Ohjaajana vapaaehtoinen. Osallistuminen klubikortilla/2€

Iloansalo laulaa -yhteislaulutilaisuus kerran kuussa. Iloista yhteislaulua eri teemojen ympärillä.

Kesäkahvila Tervetuloa nauttimaan kahvikupponen herkkujen ja hyvän seuran kera Ravintolan terassille.

Kesäkeittiö Keskiylikkoisin Ravintolan terassilla tarjolla kesäherkkuja.

Lauantain toivotut

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

Lukuryhmä

Vapaaehtoinen lukee ryhmälle yhdessä valittua kirjaa. Lukuryhmä jatkaa taas syyskuussa.



Muistin aarreaitta – muistipätkinät Suullisia ja kirjallisia muistiharjoituksia. Ryhmä tarkoitettu erityisesti henkilöille, joilla on muistiongelmia. Klubikortilla/2 €

Musta kuula Suosittu sanapeli mielen virkistämiseksi ja aivojen ylläpitämiseksi.

Mölkky Pelataan hauskaa kesäpeliä Iloansalon viereisessä puistossa. Jos kesäsade yllättää, tarjolla on Bocciaa sisällä.

Puuhapiiri Ylläpidetään sekä kehitetään käden taitoja yhdessä. Ohjaajana vapaaehtoinen. Puuhapiiri jatkuu 20.8.

Raamattu- ja virsiipiiri Luetaan raamatua ja lauletaan tuttuja virsiä virsikirjasta. Ohjaajana vapaaehtoinen. Maksuton

Raamattuhetki Kuunnellaan Jukka Norvannon radio-ohjelmaa raamatusta ja keskustellaan aiheesta.

Salvavisä Viihteellinen, aivojen toimintaa virkistävä joukkuetietokilpailu 1krt/kk. Ohjaajana Salva ry:n työntekijä. Maksuton

Silkki-maalauksryhmä SILKKIS - kokoontuu 2krt/kk Päiväkammari tilassa A-rapun K-kerroksessa Elsi Pohjavirran johdolla. Seuraa ilmoittelua Iloansanomissa, jossa ilmoitetaan kokoontumisajankohta! Materiaalimaksu.

KLUBIKORTTI

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

Klubikortilla osallistutaan Iloansalon virikeryhmiin
Yhteen klubikorttiin kerätään 15 leimaa. Täysinäiset kortit voi palauttaa Iloansalon infoon. Palautetut kortit osallistuvat arvontaan 2 kertaa vuodessa. Voit ostaa klubikortin infosta.



Lisätietoa virikkeellisistä ryhmistä saat infosta 02 7213 300



Palvelukeskus Iolansalon KESÄN LIIKUNNALLINEN VIIKKO-OHJELMA

Kesäkuu-elokuu 2018



Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
		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 <i>19.6. jälkeen omatoimisesti</i>					Aukkaiden kuntosalivuoro klo 10–11	Aukkaiden kuntosalivuoro klo 9–10
		Tuolijumppa klo 11 parittomat viikot Vanha Sali		Jäsenten kuntosalivuoro klo 11–12	Jäsenten kuntosalivuoro klo 11–12	
		Manun jumppa klo 11.00 parilliset viikot Vanha Sali		Henkilökunnan kuntosalivuoro 13–15	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
					Jäsenten kuntosalivuoro klo 15–16	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
	Henkilökunnan kuntosalivuoro klo 16–17		Henkilökunnan kuntosalivuoro klo 16–17	Aukkaiden kuntosalivuoro klo 16–17		
Aukkaiden kuntosalivuoro klo 17–18	Aukkaiden kuntosalivuoro klo 17–18	Aukkaiden kuntosalivuoro klo 17–18	Aukkaiden kuntosalivuoro klo 17–18	Jäsenten kuntosalivuoro klo 17–18		
Jäsenten kuntosalivuoro klo 18–19	Jäsenten kuntosalivuoro klo 18–19	Jäsenten kuntosalivuoro klo 18–19	Jäsenten kuntosalivuoro klo 18–19			

** -merkittyihin ryhmiin osallistuminen Kuntoklubikortilla. Lisätietoa ryhmien sisällöstä kääntöpuolella

LIIKUNNALLISET RYHMÄT

Ikämiesten kuntosaliryhmä

Kuntosali tutuksi; miesten oma kuntosaliryhmä.
Ohjaajana vapaaehtoinen. Ryhmä on tauolla kesän ajan.

Manun jumppa

Keppijumppaa kaikenkuntoisille. Ohjaajana vapaaehtoinen.

Sisulla ja Sydämellä -apuvälineitä käyttävien kuntosaliryhmä

Fysioterapeutin ohjaamat tunnit sisältäen alkulämmittelyn, henkilökohtaisen ohjauksen, loppuvenyttelyn sekä avustavan henkilön. Kymmenen kerran jakso, jonka jälkeen tauko. Ryhmä on tauolla kesän ajan.

Tuolijumppa

Jumppaa tuolilla istuen. Kesto 30 min.

Vahvat leidit -ikänaisten kuntosaliryhmä

Ikänaisten oma kuntosaliryhmä. Ryhmä sisältää alkulämmittelyn, kuntosalilaitteilla kiertoharjoittelukierroksen sekä loppuvenyttelyt. Kesällä ryhmä kokoontuu ilman ohjaajaa.

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 2018



Kuntoklubilubikortin 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.