



Palvelukeskus Iloansalon syksyn virikkeellinen viikko-ohjelma

Syyskuu-marraskuu 2018 Iloankatu 6 24240 Salo

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	Lue lisää ohjelmaa kunkin kuukauden Iloansanomista		Virshivarti ja raamattuhetki klo 10.15 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 13–15 K-kerroksen Päiväkammari	Hengelliset laulut klo 13.00 parittomat viikot Vanha Sali	Lukuryhmä klo 13.00 Kabinetti Kiello	Musta kuula –peli klo 13.00 Kabinetti metsä parittomat viikot	Veteraanituokio klo 13.00 Vanha Sali <i>21.9. 26.10. 23.11.</i>	Lauantain toivotut klo 13.00 Kabinetti Tammi parilliset viikot	Raamattu- ja virsiipiiri klo 13.30 Vanha Sali
Miesten vuoro klo 14.00 Parilliset viikot Vanha sali	Laulukööri klo 13.00 parilliset viikot Vanha sali	Iloansalo laulaa klo 14.30 <i>26.9. 31.10. 28.11.</i>	Aivotreenit* Kabinetti metsä klo 14.30-15.30	SALVAvisa klo 13.00 Vanha sali <i>14.9. 19.10. 9.11.</i>		
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	Ikäakatemia klo 17.30 Ravintolasali <i>kerran kuukaudessa</i>	Peli-ilta E-rapun 5.kerros klo 18.00	Yhteissaunavuorot K-kerroksen sauna naiset 16–18 miehet 18–20		
			Yhteissaunavuorot			

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

Aamunavaus

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

Asukasilta

Vapaata seurustelua, pelejä, kahvia ja korppua, asukkaitten 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.

Laulukööri

Yhteislaulua. Mukaan sopii tulla vaikka vaan kuuntelemaankin.

Lukuryhmä

Vapaaehtoinen lukee ryhmälle yhdessä valittua kirjaa.

Miesten vuoro

Keskustelua ja tekemistä miesten kesken, miehisistä asioista.

Aivotreenit

Suullisia ja kirjallisia muistiharjoituksia. Ohjaajana Salva ry:n työntekijä ja vapaaehtoinen. *Klubikortilla/2 €*

Musta kuula

Suosittu sanapeli mielen virkistämiseksi ja aivojen ylläpitämiseksi.

Puuhapiiri

Ylläpidetään sekä kehitetään käden taitoja yhdessä.

Virsi- ja Raamattuhetki

Kuunnellaan Jukka Norvannon radio-ohjelmaa raamatusta ja keskustellaan aiheesta.

Raamattu- ja virsi- ja Raamattuhetki

Luetaan raamattua ja lauletaan tuttuja virsiä.

SALVAvisa

Viihteellinen, aivojen toimintaa virkistävä joukkuetietokilpailu kerran kuukaudessa.

Silkki- ja Raamattuhetki

SILKKIS - kokoontuu kaksi kertaa kuukaudessa päiväkammari 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 28 € 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 Ilolansalon syksyn liikunnallinen viikko-ohjelma

Syyskuu-marraskuu 2018 Ilolankatu 6 24240 Salo

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	Veteraanikuntoutus klo 9.00–14.30 (erillinen aikataulu fysioterapeuteilta)	Leiditsumppa** klo 9.30–10.30	Veteraanikuntoutus klo 9.00–14.30 (erillinen aikataulu fysioterapeuteilta)	Vahvat Leidit - kuntosaliryhmä** klo 9.30–10.30	Asukkaiden kuntosalivuoro klo 9–11	Asukkaiden kuntosalivuoro klo 9–11
Sisulla ja Sydämellä - kuntosaliryhmä klo 11		Tuolijumppa klo 11.00 parittomat viikot Vanha Sali		Salva ry:n jäsenten kuntosalivuoro klo 11–13	Salva ry:n jäsenten kuntosalivuoro klo 11–13	
Sisulla ja Sydämellä - kuntosaliryhmä klo 12.45		Manun jumppa klo 11.00 parilliset viikot 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
					Salva ry:n henkilökunnan kuntosalivuoro 13–16	Salva ry:n henkilökunnan kuntosalivuoro 13–16
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
Salva ry:n henkilökunnan kuntosalivuoro klo 16–17	Ikämiesten kuntosaliryhmä 16–17		Salva ry:n henkilökunnan kuntosalivuoro klo 16–17	Asukkaiden kuntosalivuoro klo 16–17	Salva ry:n jäsenten kuntosalivuoro klo 16–19	Salva ry:n jäsenten kuntosalivuoro klo 16–19
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 17–19		
Salva ry:n jäsenten kuntosalivuoro klo 18–19	Salva ry:n jäsenten kuntosalivuoro klo 18–19	Salva ry:n jäsenten kuntosalivuoro klo 18–19	Salva ry:n jäsenten kuntosalivuoro klo 18–19			

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

LIIKUNNALLISET RYHMÄT

Ikämiesten kuntosaliryhmä

Kuntosali tutuksi; miesten oma kuntosaliryhmä.
Ohjaajana vapaaehtoinen.

Leiditsumppa

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

Manun jumppa

Keppijumppaa kaikenkuntoisille. Ohjaajana Mauno "Manu" Kontto

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.

Vahvat leidit -ikänaisten kuntosaliryhmä

Ikänaisten oma kuntosaliryhmä. Ryhmä sisältää alkulämmittelyn, kuntosalilaitteilla kiertoharjoittelukierroksen 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 Ilolansalon asukkaiden omatoiminen kuntosalivuoro. Ei ohjaajaa. Maksuton Ilolansalon asukkaille.

**Lisätietoa liikuntaryhmistä saat fysioterapeuteiltamme
044 7213 355**

KUNTOKLUBIKORTTI

10-kertaa

Asukkaat	50 €	(5 € / kerta)
SALVA ry jäsenet	50 €	(5 € / kerta)
Muut	60 €	(6 € / kerta)

30-kertaa

Asukkaat	130 €	(4,33 € / kerta)
SALVA ry jäsenet	130 €	(4,33 € / kerta)
Muut	140 €	(4,66 € / kerta)

Kuntoklubikortilla osallistutaan Ilolansalon kuntosaliryhmiin. Yhteen klubikorttiin kerätään 15 leimaa. Täysinäiset kortit voi palauttaa Ilolansalon infoon. Palautetut kortit osallistuvat arvontaan 2 kertaa vuodessa. Voit ostaa kuntoklubikortit Ilolansalo infosta.