



Palvelukeskus Iloansalon TALVEN VIRIKKEELLINEN VIIKKO-OHJELMA

JOULU-HELMIKUU 2018, 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 Palvelukoti	<i>Lisää ohjelmaa kunkin kuukauden Iloansanomissa!</i>	Raamattupiiri klo 10.30-11.15 Tammikabinetti	Bingo* klo 10.30–11.00 Vanha Sali		
	Neuvokkaat naiset <i>Katso seuraava sivu</i>					
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 <i>jatkuu 16.1.</i>	Lukuryhmä klo 13.00 Kabinetti Kielto	Musta kuula –peli klo 13.00 Vanha Sali parittomat viikot	Veteraanituokio klo 13-14 Vanha Sali <u>26.1. 23.2.</u>	Lauantain toivotut parilliset viikot klo 13-14 Kabinetti Tammi	Raamattu- ja virsi- ja piiri klo 13.30 Vanha Sali
Miesten vuoro klo 14-15 Parittomat viikot 8.1. alk. Vanha sali	Laulukööri klo 13.00 parilliset viikot Vanha sali	Iloansalo laulaa Yhteislaulutilaisuus klo 14.30 <u>27.12., 31.1., 28.2.</u>	Muistin aarreaitta – muistipähkinät* Vanha Sali klo 14.30-15.30	SALVAvisa klo 13 -14 <u>15.12., 19.1., 16.2.</u>		
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, 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, kokoontuu parillisten viikkojen lauantaina.

Laulukööri

Yhteislaulua joka toinen tiistai Vanhassa Salissa. Mukaan sopii tulla vaikka vaan kuuntelemaankin.

Lukuryhmä

Vapaaehtoinen lukee ryhmälle yhdessä valittua kirjaa.

Miesten vuoro

Keskustelua ja tekemistä miesten kesken, miehisistä asioista.

Muistin aarreaitta – muistipätkinät

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

Musta kuula

Suosittu sanapeli mielen virkistämiseksi ja aivojen ylläpitämiseksi.

Neuvokkaat naiset

Lisätiedot Kerttu Puhakka-Lappalainen kerttu.puhakka@gmail.com
+358405026363

Puuhapiiri

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.

Silkki maalausryhmä

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 TALVEN LIIKUNNALLINEN VIIKKO-OHJELMA joulu-helmikuu 2018



** 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	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 10–11	Asukkaiden kuntosalivuoro klo 9–10
Sisulla ja Sydämellä - kuntosaliryhmä klo 11		Tuolijumppa klo 11.00 parittomat viikot Vanha Sali			Salva ry:n jäsenten kuntosalivuoro klo 11–12	Salva ry:n jäsenten kuntosalivuoro klo 10–12
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 16–18
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			

LIIKUNNALLISET RYHMÄT

Ikämiesten kuntosaliryhmä

Kuntosali tutuksi; miesten oma kuntosaliryhmä.
Ohjaajana vapaaehtoinen. 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 kierto- ja 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 Iloansalon asukkaiden omatoiminen kuntosalivuoro. Ei ohjaajaa. Maksuton Iloansalon asukkaille.

**Lisätietoa liikuntaryhmistä saat fysioterapeuteiltamme
044 721 3355**

KUNTOKLUBIKORTTI 2017

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 kuntoklubikortin Iloansalo infosta.