



Palvelukeskus Ilolansalon virikkeellinen viikko-ohjelma

Kesäkuu-elokuu 2019 | Ilolankatu 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 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 | |
| Mölkky Vanha Sali klo 10.00 <i>Sateen sattuessa Boccia Vanhassa Salissa</i> | | Tuolijumppa/ Manun jumppa Vanha Sali klo 11.00 <i>Parittomat/parilliset viikot</i> | | Bingo* Vanha Sali klo 10.30 | | |
| 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 | Lounas klo 11.00–13.30 |
| Puuhapiiri <i>Jatkuu 12.8.</i> | Laulukööri Vanha Sali klo 13.00 <i>Parilliset viikot</i> | Lukuryhmä Kabinetti Kielo klo 13.00 <i>Jatkuu 21.8.</i> | Musta kuula –peli Kabinetti koivu klo 13.00 <i>Parilliset viikot Jatkuu 8.8.</i> | Ilolansalo soi Ravintolasali klo 14.30 | | Raamattu- ja virsipiiri Vanha Sali klo 13.30 |
| | | Ilolansalo laulaa klo 14.30 <i>Kuukauden viimeinen keskiviikko</i> | Aivotreenit* Kabinetti koivu klo 14.30 | | | |
| 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 |
| | Asukasilta klo 18.00 Ravintolasali | Kesäkeittiö klo 17.00-18.00 Sisäpiha 5.6.-31.7. | 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> | | |

Palvelukeskus Ilolansalon virikeryhmät ovat kaikille avoimia

Osallistuminen maksutonta, paitsi *merkittyihin osallistuminen klubikortilla tai 2 €. Lisätietoja ryhmien sisällöstä kääntöpuolella.

Aamunavaus

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

Aivotreenit Klubikortilla / 2 €

Erilaisia harjoituksia muistin ylläpitämiseksi.

Asukasilta

Vapaata seurustelua pelien ja kahvin parissa. Yhteistä illanviettoa asukkaiden vetämänä.

Bingo Klubikortilla / 2 €

Tule pelaamaan bingoa mielen virkistykseksi.

Boccia-ryhmä

Petankin sisäversio, joka sopii iloksi kaikille.

Digiklubi – kesätauolla

Perusapua internetin, tietokoneen, kännykän ja tabletin käytössä.

Ikäakatemia - kesätauolla

Tiedon ja kokemuksen kohtaamispaikka. Luentoja eri aiheista kerran kuukaudessa.

Ilolansalo laulaa

Tule mukaan iloiseen yhteislaulutilaisuuteen.

Ilolansalo soi

Perjantaisin valmistaudumme viikonlopun viettoon elävän musiikin tahdeissa. Seuraa tarkempaa ilmoittelua Ilolansanomissa.

Juttelutuokio

Tavataan naapureita ja jutellaan kuulumisia.

Kesäkeittiö

Kesän ajan keskiviikkoillat herkutellaan grillimakkaralla ja letuilla.

Lauantain toivotut – kesätauolla

Kuunnellaan toivelevyjä ja keskustellaan musiikista.

Laulukööri

Yhteislaulua elävällä säestyksellä. Mukaan sopii tulla vaikka vaan kuuntelemaan.

Lukuryhmä - kesätauolla

Vapaaehtoinen lukee ryhmälle yhdessä valittua kirjaa.

Manun jumppa

Keppijumppaa kaiken kuntoisille. Ohjaajana Mauno "Manu" Kontto

Miesten vuoro - kesätauolla

Keskustelua ja tekemistä äijäporukalla. Mielenkiintoisia vieraita ja keskustelua ajankohtaisista uutisista.

Musta kuula - kesätauolla

Suosittu sanapeli aivojen ylläpitämiseksi.

Puuhapiiri - kesätauolla

Iloista yhdessäoloa käsitöiden ja kahvikupposen ääressä.

Salvavisa - kesätauolla

Viihteellinen, aivojen toimintaa virkistävä joukkuetietokilpailu kerran kuukaudessa.

Silkki-kädentaitoryhmä

Silkki kokoontuu kaksi kertaa kuukaudessa päiväkammarissa Elsi Pohjavirran johdolla. Tarkemmat päivät löydät Ilolansanomista.

Ulkoilua yhdessä - kesätauolla

Lähde mukaan ulkoilemaan yhdessä vapaaehtoisten kanssa. Ole valmiina pääovella klo 14.30.

Tuolijumppa

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

Yhteissaunavuorot

Yhteissaunat lämpiävät Ilolansalon A-rapun K-kerroksessa joka torstai ja perjantai. Naiset saunovat klo 16.00-18.00 ja miehet klo 18.00-20.00. Yhteissaunat kuuluvat osana peruspalveluita kaikille Palvelutalo Ilolansalon asukkaille.

KLUBIKORTTI

Klubikortin hinta 28 € asukkaille ja Salva ry:n jäsenille 25 €

Klubikortilla osallistutaan Ilolansalon virikeryhmiin. Yhteen klubikorttiin kerätään 15 leimaa (arvo 30 €). Voit ostaa klubikortin infosta.

Lisätietoa virikkeellisistä ryhmistä saat Ilolansalon infosta.



Palvelukeskus Ilolansalo on osa Iloa arkeen -pysäkkien toimintaa. Tilaisuuksiimme ovat kaikki tervetulleita. Ryhmiin osallistuminen on maksutonta, paitsi erikseen mainituissa ryhmissä



Palvelukeskus Iloansalon liikunnallinen viikko-ohjelma

Kesäkuu-elokuu 2019 | Iloankatu 6 24240 Salo

| Maanantai | Tiistai | Keskiviikko | Torstai | Perjantai | Lauantai | Sunnuntai |
|---|--|--|---|--|---|---|
| | Salva ry:n henkilökunnan kuntosalivuoro klo 7.00–8.00 | Salva ry:n henkilökunnan kuntosalivuoro klo 7.00–8.00 | | | | |
| 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 |
| Vahvat Leikit - kuntosaliryhmä** klo 9.30–10.30 <i>Omatoimisesti</i> | | | | | Asukkaiden kuntosalivuoro klo 9.00–11.00 | Asukkaiden kuntosalivuoro klo 9.00–11.00 |
| | | | | | Salva ry:n jäsenten kuntosalivuoro klo 11.00–13.00 | Salva ry:n 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 |
| | | | | | Salva ry:n henkilökunnan kuntosalivuoro 13.00–16.00 | Salva ry:n henkilökunnan kuntosalivuoro 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 |
| Salva ry:n henkilökunnan kuntosalivuoro klo 16.00–17.00 | | | Salva ry:n henkilökunnan kuntosalivuoro klo 16.00–17.00 | Asukkaiden kuntosalivuoro klo 16.00–17.00 | Salva ry:n jäsenten kuntosalivuoro klo 16.00–19.00 | Salva ry:n 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:n jäsenten kuntosalivuoro klo 17.00–19.00 | | |
| Salva ry:n jäsenten kuntosalivuoro klo 18.00–19.00 | Salva ry:n jäsenten kuntosalivuoro klo 18.00–19.00 | Salva ry:n jäsenten kuntosalivuoro klo 18.00–19.00 | Salva ry:n jäsenten kuntosalivuoro klo 18.00–19.00 | | | |

**osallistuminen kuntoklubikortilla

LIIKUNNALLISET RYHMÄT

Ikämiesten kuntosaliryhmä - tauolla

Miesten oma kuntosaliryhmä. Ohjaajana vapaaehtoinen.

Leiditsumppa - tauolla

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

Sisulla ja Sydämellä -apuvälineitä käyttävien kuntosaliryhmä - tauolla

Fysioterapeutin ohjaamat tunnit sisältäen alkulämmittelyn, henkilökohtaisen ohjauksen, loppuvenyttelyn sekä avustavan henkilön. Kymmenen kerran jakso, jonka jälkeen tauko. Kysy tarkemmat ajankohdat fysioterapeuteilta. Erillinen osallistumismaksu.

Vahvat leidit -ikänaisten kuntosaliryhmä

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

Kaikissa liikuntaryhmissä ensimmäinen tutustumiskerta on maksuton. Tule mukaan.

KUNTOSALIVUOROT

Salva ry:n jäsenten kuntosalivuoro

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

Asukkaiden kuntosalivuoro

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

**Lisätietoa liikuntaryhmistä saat
fysioterapeuteiltamme.**

KUNTOKLUBIKORTTI

10-kertaa

| | | |
|---------------------|-------------|---------------|
| Asukkaat ja jäsenet | 60 € | (6 € / kerta) |
| Muut | 70 € | (7 € / kerta) |

20-kertaa

| | | |
|---------------------|--------------|------------------|
| Asukkaat ja jäsenet | 115 € | (5,75 € / kerta) |
| Muut | 125 € | (6,25 € / kerta) |

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