



Palvelukeskus Ilolansalon virikkeellinen viikko-ohjelma

Maaliskuu-toukokuu 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		
Boccia-ryhmä Vanha Sali klo 10.00		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 Päivätoimintatila klo 13.00–15.00	Hengelliset laulut Vanha Sali klo 13.00 <i>Parittomat viikot</i>	Lukuryhmä Kabinetti Kielo klo 13.00	Musta kuula –peli Kabinetti koivu klo 13.00 <i>Parittomat viikot</i>	Veteraanituokio Vanha Sali klo 13.00 22.3. 26.4.	Lauantain toivotut Vanha Sali klo 13.00 <i>Parilliset viikot</i>		
Miesten vuoro Vanha Sali klo 14.00 <i>Parilliset viikot</i>	Laulukööri Vanha Sali klo 13.00 <i>Parilliset viikot</i>	Ilolansalo laulaa klo 14.30 <i>Kuukauden viimeinen keskiviikko</i>	Aivotreenit* Kabinetti koivu klo 14.30	Salvavisa Vanha Sali klo 13.00 15.3. 12.4. 10.5.			Raamattu- ja virsiipiiri Vanha Sali klo 13.30
Ulkoilua yhdessä Lähtö pääovelta klo 14.30	Sirpan kirjallisuuspiiri Tapaaminen aulassa klo 14.30 19.3. 9.4. 14.5.		Digiklubi Kabinetti Joutsen klo 13.00 <i>Kerran kuukaudessa</i>	Ilolansalo soi Ravintolasali 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	Ikäakatemia klo 17.30 Ravintolasali <i>kerran kuukaudessa</i>	Juttelutuokio E-rapun 5.kerros klo 18.00	Yhteissaunavuorot K-kerroksen sauna <i>Naiset 16.00–18.00 Miehet 18.00–20.00</i>			
			Yhteissaunavuorot <i>Katso ajat perjantailta</i>				

Palvelukeskus Ilolansalon virikeryhmät ovat kaikille avoimia

*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

Perusapua internetin, tietokoneen, kännykän ja tabletin käytössä.

Hengelliset laulut

Lauletaan hengellisiä lauluja säestettynä.

Ikäakatemia

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.

Lauantain toivotut

Kuunnellaan toivelevyjä ja keskustellaan musiikista.

Laulukööri

Yhteislaulua elävällä säestyksellä. Mukaan sopii tulla vaikka vaan kuuntelemaankin.

Lukuryhmä

Vapaaehtoinen lukee ryhmälle yhdessä valittua kirjaa.

Manun jumppa

Keppijumppaa kaiken kuntoisille. Ohjaajana Mauno "Manu" Kontto

Miesten vuoro

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

Musta kuula

Suosittu sanapeli aivojen ylläpitämiseksi.

Puuhapiiri

Iloista yhdessäoloa käsitöiden ja kahvikupposen ääressä.

Raamattu- ja virsiipiiri

Luetaan raamattua ja lauletaan tuttuja virsiä.

Salvavisa

Viihteellinen, aivojen toimintaa virkistävä joukkuetietokilpailu kerran kuukaudessa.

Silkis-kädentaitoryhmä

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

Sirpan kirjallisuuspiiri

Kaikki lukemisen ystävät tervetuloa. Kokoontuu kerran kuukaudessa.

Ulkoilua yhdessä

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

Tuolijumppa

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

Veteraanituokio

Keskustelutuokio mielenkiintoisista aiheista Risto Lietepohjan johdolla. Seuraa tarkempaa ilmoittelua Ilolansanomissa.

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

Maaliskuu-toukokuu 2019 | Iloankatu 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 <i>(erillinen aikataulu</i> <i>fysioterapeuteilta)</i>	Leiditsumppa** klo 9.30–10.30	Veteraanikuntoutus klo 9.00–14.30 <i>(erillinen aikataulu</i> <i>fysioterapeuteilta)</i>	Vahvat Leidit - kuntosaliryhmä** klo 9.30–10.30	Asukkaiden kuntosalivuoro klo 9.00–11.00	Asukkaiden kuntosalivuoro klo 9.00–11.00
Sisulla ja Sydämellä - kuntosaliryhmä klo 11.00–12.00					Salva ry:n jäsenten kuntosalivuoro klo 11.00–13.00	Salva ry:n jäsenten kuntosalivuoro klo 11.00–13.00
Sisulla ja Sydämellä - kuntosaliryhmä klo 12.45–13.45						
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 16.00–17.0	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	Ikämiesten kuntosaliryhmä 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

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

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. 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.