



# Palvelukeskus Ilolansalon virikkeellinen viikko-ohjelma

Syyskuu-Marraskuu 2019 | Ilolankatu 6 24240 Salo

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	lauantai	sunnuntai
<b>Aamiainen</b> klo 8.00–9.30	<b>Aamiainen</b> klo 8.00–9.30	<b>Aamiainen</b> klo 8.00–9.30	<b>Aamiainen</b> klo 8.00–9.30	<b>Aamiainen</b> klo 8.00–9.30	<b>Aamiainen</b> klo 8.30–9.30	<b>Aamiainen</b> klo 8.30–9.30
<b>Aamunavaus</b> Ravintolasali klo 8.30–8.45	<b>Aamunavaus</b> Ravintolasali klo 8.30–8.45	<b>Aamunavaus</b> Ravintolasali klo 8.30–8.45	<b>Aamunavaus</b> Ravintolasali klo 8.30–8.45	<b>Aamunavaus</b> Ravintolasali klo 8.30–8.45	<b>Lue lisää ohjelmaa kunkin kuukauden Ilolansanomista</b>	
<b>Boccia-ryhmä</b> Vanha Sali klo 10.00		<b>Tuolijumppa/ Manun jumppa</b> Vanha Sali klo 11.00 <i>Parittomat/parilliset viikot</i>	<b>Peliklubi</b> Kabinetti koivu klo 10.00 <i>Parilliset viikot</i>	<b>Bingo*</b> Vanha Sali klo 10.30		
<b>Lounas</b> klo 11.00–13.30	<b>Lounas</b> klo 11.00–13.30	<b>Lounas</b> klo 11.00–13.30	<b>Lounas</b> klo 11.00–13.30	<b>Lounas</b> klo 11.00–13.30	<b>Lounas</b> klo 11.00–13.30	<b>Lounas</b> klo 11.00–13.30
<b>Puuhapiiri</b> Päivätoimintatila klo 13.00–15.00	<b>Laulukööri/ Hengelliset laulut</b> Vanha Sali klo 13.00 <i>Parilliset viikot/parittomat viikot</i>	<b>Lukuryhmä</b> Kabinetti Kielo klo 13.00	<b>Musta kuula -peli</b> Kabinetti koivu klo 13.00 <i>Parittomat viikot</i>	<b>Salvavisa</b> Vanha Sali klo 13.00 <i>6.9., 4.10., 8.11.</i>	<b>Lauantain toivotut</b> Vanha Sali klo 13.00 <i>Parilliset viikot</i>	<b>Raamattu- ja virsipiiri</b> Vanha Sali klo 13.30
		<b>Ilolansalo laulaa</b> klo 14.30 <i>Kuukauden viimeinen keskiviikko</i>	<b>Aivotreenit*</b> Kabinetti koivu klo 14.30			
<b>Ulkoilua yhdessä</b> Lähtö pääovelta klo 14.30	<b>Sirpan kirjallisuuspiiri</b> Tapaaminen aulassa klo 14.30 <i>24.9. 29.10. 26.11.</i>			<b>Ilolansalo soi</b> Ravintolasali klo 14.30		
<b>Päivällinen</b> klo 16.00–17.00	<b>Päivällinen</b> klo 16.00–17.00	<b>Päivällinen</b> klo 16.00–17.00	<b>Päivällinen</b> klo 16.00–17.00	<b>Päivällinen</b> klo 16.00–17.00	<b>Päivällinen</b> klo 16.00–17.00	<b>Päivällinen</b> klo 16.00–17.00
	<b>Asukasilta</b> klo 18.00 Ravintolasali	<b>Ikäakatemia</b> klo 17.30 Ravintolasali <i>kerran kuukaudessa</i>	<b>Yhteissaunavuorot</b> K-kerroksen sauna <i>Naiset 16.00–18.00 Miehet 18.00–20.00</i>	<b>Yhteissaunavuorot</b> K-kerroksen sauna <i>Naiset 16.00–18.00 Miehet 18.00–20.00</i>		
		<b>Juttelutuokio</b> E-rapun 4.kerros klo 18.00				

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

### **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.

### **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

Syyskuu-Marraskuu 2019 | Iloankatu 6 24240 Salo

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
	Salvan hlökunta ja jäsen kuntosalivuoro klo 6.00–8.00	Salvan hlökunta kuntosali- salivuoro klo 6.00–8.00				
<b>Aamiainen</b> klo 8.00–9.30	<b>Aamiainen</b> klo 8.00–9.30	<b>Aamiainen</b> klo 8.00–9.30	<b>Aamiainen</b> klo 8.00–9.30	<b>Aamiainen</b> klo 8.00–9.30	<b>Aamiainen</b> klo 8.30–9.30	<b>Aamiainen</b> klo 8.30–9.30
<b>Vahvat Leidit - kuntosaliyryhmä**</b> klo 9.30–10.30	<b>Veteraanikuntoutus</b> klo 9.00–14.30 <i>(erillinen aikataulu fysioterapeuteilta)</i>	<b>Leiditsumppa**</b> klo 9.30–10.30	<b>Veteraanikuntoutus</b> klo 9.00–14.30 <i>(erillinen aikataulu fysioterapeuteilta)</i>	<b>Vahvat Leidit - kuntosaliyryhmä**</b> klo 9.30–10.30	<b>Asukkaiden kuntosali- vuoro</b> klo 9.00–11.00	<b>Asukkaiden kuntosali- vuoro</b> klo 9.00–11.00
<b>Sisulla ja Sydämellä - kuntosaliyryhmä</b> klo 10.45–12.00					<b>Salva ry:n jäsenten kuntosali- vuoro</b> klo 11.00–13.00	<b>Salva ry:n jäsenten kuntosali- vuoro</b> klo 11.00–13.00
<b>Sisulla ja Sydämellä - kuntosaliyryhmä</b> klo 12.45–13.45						
<b>Lounas</b> klo 11.00–13.30	<b>Lounas</b> klo 11.00–13.30	<b>Lounas</b> klo 11.00–13.30	<b>Lounas</b> klo 11.00–13.30	<b>Lounas</b> klo 11.00–13.30	<b>Lounas</b> klo 11.00–13.30	<b>Lounas</b> klo 11.00–13.30
			Tasapainoryhmä klo 15.00–16.00		<b>Salva ry:n henkilökunnan kuntosali- vuoro</b> klo 13.00–16.00	<b>Salva ry:n henkilökunnan kuntosali- vuoro</b> klo 13.00–16.00
<b>Päivällinen</b> klo 16.00–17.00	<b>Päivällinen</b> klo 16.00–17.00	<b>Päivällinen</b> klo 16.00–17.00	<b>Päivällinen</b> klo 16.00–17.00	<b>Päivällinen</b> klo 16.00–17.00	<b>Päivällinen</b> klo 16.00–17.00	<b>Päivällinen</b> klo 16.00–17.00
<b>Salva ry:n henkilökunnan kuntosali- vuoro</b> klo 16.00–17.00	<b>Ikämiesten kuntosaliyryhmä</b> klo 16.00–17.00		<b>Salva ry:n henkilökunnan kuntosali- vuoro</b> klo 16.00–17.00	<b>Asukkaiden kuntosali- vuoro</b> klo 16.00–17.00	<b>Salva ry:n jäsenten kuntosali- vuoro</b> klo 16.00–19.00	<b>Salva ry:n jäsenten kuntosali- vuoro</b> klo 16.00–19.00
<b>Asukkaiden kuntosali- vuoro</b> klo 17.00–18.00	<b>Asukkaiden kuntosali- vuoro</b> klo 17.00–18.00	<b>Asukkaiden kuntosali- vuoro</b> klo 17.00–18.00	<b>Asukkaiden kuntosali- vuoro</b> klo 17.00–18.00	<b>Salva ry:n jäsenten kuntosali- vuoro</b> klo 17.00–19.00		
<b>Salva ry:n jäsenten kuntosali- vuoro</b> klo 18.00–19.00	<b>Salva ry:n jäsenten kuntosali- vuoro</b> klo 18.00–19.00	<b>Salva ry:n jäsenten kuntosali- vuoro</b> klo 18.00–19.00	<b>Salva ry:n jäsenten kuntosali- vuoro</b> 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.