



Palvelukeskus Iloansalon virikkeellinen viikko-ohjelma

Joulukuu-helmikuu 2019 | 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 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		
Boccia-ryhmä Vanha Sali klo 10.00	Lue lisää ohjelmaa kunkin kuukauden Iloansanomista		Virshivartti ja raamattuhetki Kabinetti Tammi klo 10.15	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 Päiväkammari klo 13–15	Hengelliset laulut Vanha Sali klo 13.00 <i>Parittomat viikot</i>	Lukuryhmä Kabinetti Kielo klo 13.00	Musta kuula –peli Kabinetti metsä klo 13.00 <i>Parittomat viikot</i>	Veteraanituokio Vanha Sali klo 13.00 <i>25.1. 22.2.</i>	Lauantain toivotut Kabinetti Tammi klo 13.00 <i>Parilliset viikot</i>	Raamattu- ja virsiipiiri Vanha Sali klo 13.30
Miesten vuoro Vanha Sali klo 14.00 <i>Parilliset viikot</i>	Laulukööri Vanha Sali klo 13.00 <i>Parilliset viikot</i>	Iloansalo laulaa klo 14.30 <i>Kuukauden viimeinen keskiviikko</i>	Aivotreenit* Kabinetti metsä klo 14.30	SALVAvisa Vanha Sali klo 13.00 <i>14.12. 11.1. 8.2.</i>		
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>	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.

Ahaa!-ryhmä

Suullisia ja kirjallisia muistiharjoituksia henkilökohtaisesti Salvan työntekijän opastamana.

Aivotreenit

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

Asukasilta

Vapaata seurustelua, pelejä, kahvia ja korppua, asukkaiden 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.

Musta kuula

Suosittu sanapeli mielen virkistämiseksi ja aivojen ylläpitämiseksi.

Puuhapiiri

Ylläpidetään sekä kehitetään käden taitoja yhdessä.

Raamattu- ja virsiipiiri

Luetaan raamattua ja lauletaan tuttuja virsiä.

SALVAvisa

Viihteellinen, aivojen toimintaa virkistävä joukkuetietokilpailu kerran kuukaudessa.

Silkkimaalausryhmä

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.

Virsi-vuoro ja raamattuhetki

Kuunnellaan Jukka Norvannon radio-ohjelmaa raamatusta ja keskustellaan aiheesta. Hetki aloitetaan virren yhteislaululla.

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 Iloansalon liikunnallinen viikko-ohjelma

Joulukuu-helmikuu 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 fysioterapeuteilta)</i>	Leiditsumppa** klo 9.30–10.30	Veteraanikuntoutus klo 9.00–14.30 <i>(erillinen aikataulu 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		Tuolijumppa klo 11.00–11.30 Vanha Sali <i>parittomat viikot</i>		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		Manun jumppa klo 11.00–11.30 Vanha Sali <i>parilliset viikot</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
					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	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			

** 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.