



Palvelukeskus Iloansalon virikkeellinen viikko-ohjelma

Kesäkuu-elokuu 2022 | Iloankatu 6 24240 Salo | www.salva.fi

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 Iloansanomista	
Mölky * Sisäpiha klo 10.00		Tuolijumppa Vanha Sali klo 9.30		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
Tuolijumppa Vanha Sali klo 11.00			Aivotreenit * Kabinetti Joutsen klo 14.00	Musta kuula –peli * Kabinetti Joutsen klo 13.00 <i>Parilliset viikot</i> Iloansalo soi * Sisäpiha klo 14.00		Raamattu- ja virsipiiri Ravintolasali klo 14.30 <i>Parilliset viikot</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
		Kesäkeittiö Sisäpiha klo 17.00				
	Asukasilta Ravintolasali klo 18.00–19.00	Juttelutuokio E-rapun 3. kerros klo 18.00				
		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>	Yhteissaunavuorot K-kerroksen sauna <i>Naiset 16.00–18.00 Miehet 18.00–20.00</i>		

31.5.2022



* Ryhmä on osa Iäkkeskus-toimintaa
Ryhmiin osallistuminen on maksutonta.

Aamunavaus

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

Asukasilta

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

Bingo

Tule pelaamaan bingoa mielen virkistykseksi.

Ilolansalo soi

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

Kesäkeittiö

Kesän keskiviikkoillat herkutellaan grillimakkaralla ja letuilla.

Musta kuula

Suosittu sanapeli aivojen ylläpitämiseksi.

Mölkky

Klassinen ulkopeli kesä iloksi.

Pelikerho

Yhdessä pelataan erilaisia lautapelejä ja korttipelejä.

Raamattu- ja virsiipiiri

Luetaan raamattua ja lauletaan tuttuja virsiä.

Salvavisa

Viihteellinen, aivojen toimintaa virkistävä joukkuetietokilpailu keran kuukaudessa.

Silkis-kädentaitoryhmä

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

Tuolijumppa

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

Lisätietoa virikkeellisistä ryhmistä saat Ilolansalon infosta.



Ryhmään osallistuminen on maksutonta.



Palvelukeskus Iloansalon liikunnallinen viikko-ohjelma

Kesäkuu-elokuu 2022 | Iloankatu 6 24240 Salo

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Asukkaiden kuntosalivuoro klo 8.00–9.00	Henkilökunnan ja jäsenten kuntosalivuoro klo 6.00–8.00	Henkilökunnan ja jäsenten kuntosalivuoro klo 6.00–8.00				
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 Leidit -kuntosaliryhmä** klo 9.30–10.30				Vahvat leidit -kuntosaliryhmä** <i>23.6. asti</i> klo 9.30–10.30	Asukkaiden kuntosalivuoro klo 9.00–11.00	Asukkaiden kuntosalivuoro klo 9.00–11.00
				Salva ry jäsenten kuntosalivuoro klo 11.30–12.30	Salva ry jäsenten kuntosalivuoro klo 11.00–13.00	Salva ry 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
				Asukkaiden kuntosalivuoro klo 15.00–17.00	Salva ry jäsenten kuntosalivuoro klo 13.00–16.00	Salva ry jäsenten kuntosalivuoro klo 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
Henkilökunnan kuntosalivuoro klo 16.00–17.00	Ikämiesten kuntosaliryhmä <i>Ilman ohjaajaa</i> klo 15.30–16.30	Naisasukkaiden kuntosalivuoro klo 16.00–17.00	Henkilökunnan kuntosalivuoro klo 16.00–17.00	Salva ry jäsenten kuntosalivuoro klo 17.00–19.00	Salva ry jäsenten kuntosalivuoro klo 16.00–19.00	Salva ry 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 jäsenten kuntosalivuoro klo 18.00–19.00	Salva ry jäsenten kuntosalivuoro klo 18.00–19.00	Salva ry jäsenten kuntosalivuoro klo 18.00–19.00	Salva ry 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. 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

Asukkaiden kuntosalivuoro

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

Salva ry:n jäsenten kuntosalivuoro

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

Lisätietoa liikuntaryhmistä saat fysioterapeuteiltamme.

KUNTOKLUBIKORTTI

10-kertaa

Asukkaat ja jäsenet **71,50 €** (7,15 € / kerta)

Muut **82,50 €** (8,25 € / kerta)

20-kertaa

Asukkaat ja jäsenet **132,00 €** (6,60 € / kerta)

Muut **143,00 €** (7,15 € / kerta)

Kuntoklubikortilla osallistutaan Iloansalon kuntosaliryhmiin. Täysinäiset kortit voi palauttaa Iloansalon infoon. Palautetut kortit osallistuvat arvontaan kaksi kertaa vuodessa. Voit ostaa kuntoklubikortit Iloansalo infosta.