



# Palvelukeskus Iloansalon virikkeellinen viikko-ohjelma

Maaliskuu-toukokuu 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	
<b>Boccia</b> * Vanha sali klo 10.00	<b>Seniorineuvola</b> * <i>Katso tarkemmat tiedot Iloansanomista</i>	<b>Tuolijumppa</b> Vanha Sali klo 9.30		<b>Bingo</b> * 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		
<b>Tuolijumppa</b> Vanha Sali klo 11.00			<b>Käsityö- ja pelikerho</b> * Vanha Sali klo 12.30	<b>Musta kuula –peli</b> * Kabinetti Joutsen klo 13.00 <i>Parilliset viikot</i>	<b>Lauantain toivotut</b> Vanha Sali klo 13.00 <i>Parittomat viikot</i>	<b>Raamattu- ja virsiipiiri</b> Ravintolasali klo 14.30 <i>Parilliset viikot</i>
<b>Kulttuuria kuvina ja videoina</b> Vanha Sali klo 14.00 <i>Parittomat viikot</i>			<b>Aivotreenit</b> * Kabinetti Joutsen klo 14.00	<b>Iloansalo soi</b> * Ravintolasali klo 14.00		
<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>Asukasilta</b> Ravintolasali klo 18.00–19.00	<b>Juttelutuokio</b> E-rapun 3. kerros klo 18.00				
		<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>Yhteissaunavuorot</b> K-kerroksen sauna <i>Naiset 16.00–18.00 Miehet 18.00–20.00</i>		

28.2.2022



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

### **Aamunavaus**

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

### **Bingo**

Pelataan bingoa mielen virkistykseksi.

### **Boccia**

Tule pelaamaan ikäihmisille suunnattua sisäpeiliä. Peli luonnistuu myös liikuntarajoitteisilta.

### **Kulttuuria kuvina**

Ympäri maailmaa matkustetaan erilaisten kuva- ja videoesitysten muodossa. Tutustumme mielenkiintoisiin näyttelyihin, museoihin, nähtävyyksiin ja konsertteihin kotoa käsin. Tule mukaan matkalle. Ryhmän vetäjänä toimii vapaaehtoinen.

### **Musta kuula**

Suosittu sanapeli aivojen ylläpitämiseksi.

### **Juttelutuokio**

Tule tapaamaan toisia keskiviikkoillan ratoksi E-rapun kolmannen kerroksen aulaan.

### **Käsityö- ja pelikerho**

Kerhossa tehdään käsitöitä ja pelataan erilaisia lauta- ja korttipelejä vapaaehtoisten avustamana. Pelit ovat mukavaa ajanvietettä ja samalla hyvää aivojumppaa.

### **Lauantain toivotut**

Kuunnellaan toivelevyjä ja keskustellaan musiikista.

### **Salvavisa**

Viihteellinen, aivojen toimintaa virkistävä joukkuetietokilpailu kerran kuukaudessa.

### **Seniorineuvola**

Ilolansalon Seniorineuvolassa järjestetään verenpaineen ja verensokerin mittauksia sekä mielenkiintoisia luentoja terveyteen ja ikäihmisten etuuksiin liittyen. Katso tarkemmat tiedot Ilolansanomista.

### **Silkkis-kädentaitoryhmä**

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

### **Tuolijumppa**

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

Lisätietoa virikkeellisistä ryhmistä saat Ilolansalon infosta.



Ryhmiiin osallistuminen on maksutonta.



# Palvelukeskus Iloansalon liikunnallinen viikko-ohjelma

Maaliskuu-toukokuu 2022 | Iloankatu 6 24240 Salo

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
<b>Asukkaiden kuntosalivuoro</b> klo 8.00–9.00	<b>Henkilökunnan ja jäsenten kuntosalivuoro</b> klo 6.00–8.00	<b>Henkilökunnan ja jäsenten kuntosalivuoro</b> 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 -kuntosaliryhmä**</b> klo 9.30–10.30		<b>Leiditsumppa**</b> klo 9.30		<b>Vahvat leidit -kuntosaliryhmä**</b> klo 9.30–10.30	<b>Asukkaiden kuntosalivuoro</b> klo 9.00–11.00	<b>Asukkaiden kuntosalivuoro</b> klo 9.00–11.00
<b>Sisulla ja sydämellä</b> klo 10.45–11.45				<b>Salva ry jäsenten kuntosalivuoro</b> klo 11.30–12.30	<b>Salva ry jäsenten kuntosalivuoro</b> klo 11.00–13.00	<b>Salva ry jäsenten kuntosalivuoro</b> klo 11.00–13.00
<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>Sisulla ja sydämellä</b> klo 12.45–13.45				<b>Asukkaiden kuntosalivuoro</b> klo 15.00–17.00	<b>Salva ry jäsenten kuntosalivuoro</b> klo 13.00–16.00	<b>Salva ry jäsenten kuntosalivuoro</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>Henkilökunnan kuntosalivuoro</b> klo 16.00–17.00	<b>Ikämiesten kuntosaliryhmä</b> klo 15.30–16.30	<b>Naisasukkaiden kuntosalivuoro</b> klo 16.00–17.00	<b>Henkilökunnan kuntosalivuoro</b> klo 16.00–17.00	<b>Salva ry jäsenten kuntosalivuoro</b> klo 17.00–19.00	<b>Salva ry jäsenten kuntosalivuoro</b> klo 16.00–19.00	<b>Salva ry jäsenten kuntosalivuoro</b> klo 16.00–19.00
<b>Asukkaiden kuntosalivuoro</b> klo 17.00–18.00	<b>Asukkaiden kuntosalivuoro</b> klo 17.00–18.00	<b>Asukkaiden kuntosalivuoro</b> klo 17.00–18.00	<b>Asukkaiden kuntosalivuoro</b> klo 17.00–18.00			
<b>Salva ry jäsenten kuntosalivuoro</b> klo 18.00–19.00	<b>Salva ry jäsenten kuntosalivuoro</b> klo 18.00–19.00	<b>Salva ry jäsenten kuntosalivuoro</b> klo 18.00–19.00	<b>Salva ry jäsenten kuntosalivuoro</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. 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 Ilolansalon 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 Ilolansalon kuntosaliryhmiin. Täysinäiset kortit voi palauttaa Ilolansalon infoon. Palautetut kortit osallistuvat arvontaan kaksi kertaa vuodessa. Voit ostaa kuntoklubikortit Ilolansalo infosta.