



Palvelukeskus Ilolansalon virikkeellinen viikko-ohjelma

Syyskuu-marraskuu 2025 | Ilolankatu 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 kunkin kuukauden Ilolansanomista	
Boccia Vanha sali klo 10.00	Seniorineuvola <i>Katso tarkemmat tiedot Ilolansanomista</i>		Tuolijumppa Vanha Sali klo 10.00	Bingo Vanha Sali klo 10.30		
Tuolijumppa Vanha Sali klo 11.00						
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
Hyvien uutisten keskustelukerho Kabinetti Joutsen klo 13.30 <i>Katso tarkempi päivä Ilolansanomista</i>	Pelikerho Vanha Sali klo 13.00 <i>Pariton viikko</i>	Aivotreenit Kabinetti Joutsen klo 13.00	Levytuokio Ravintolasali klo 14.00 <i>Parilliset viikot</i>	Musta kuula –peli Kabinetti Joutsen klo 13.00 <i>Parilliset viikot</i>		Raamattu- ja virsipiiri Ravintolasali klo 14.30 <i>Parilliset viikot</i>
Lukupiiri E-rapun 3 krs. aula klo 14.00 <i>Katso tarkempi päivä Ilolansanomista</i>				Ilolansalo soi Ravintolasali klo 14.00		Karaokeässäät Ravintolasali klo 14.30 <i>Parittomat viikot</i>
				Ruotsinkielinen keskusteluryhmä Kabinetti Joutsen klo 15.00 <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
Juttelutuokio 🌸 E-rapun 3. kerros klo 18.00	Asukasilta 🌸 Ravintolasali 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>	Ruokasalis🌸 lauleta Ravintolasali klo 18.00	

15.9.2025

15.9.2025

Ryhmiin osallistuminen on maksutonta

🌸 Ryhmä on vain Palvelukeskus Ilolansalon asukkaille

VIRIKERYHMÄT

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 sisäpeliä. Peli luonnistuu myös liikuntarajoitteisilta.

Hyvien uutisten keskustelukerho

Keskustellaan yhdessä hyvistä asioista. Haetaan iloa elämään.

Juttelutuokio

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

Musta kuula

Suosittu sanapeli aivojen ylläpitämiseksi.

Pelikerho

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

Ruokasalis lauleta

Yhteislaulua

Ruotsinkielinen keskusteluryhmä

Keskustellaan valitusta teemasta ruotsiksi. Ohjaajana vapaaehtoinen.

Salvavisa

Viihteellinen, aivojen toimintaa virkistävä joukkuetietokilpailu kerran kuukaudessa. Katso tarkempi päivä Ilolansanomista.

Seniorineuvola

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

Tuolijumppa

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

Lisätietoa virikkeellisistä ryhmistä saat Ilolansalon infosta. Ryhmiin osallistuminen on maksutonta.

Suurin osa ryhmistä on avoinna kaikille osana Ikäkeskus-toimintaa.

LIIKUNNALLISET RYHMÄT

Ikämiesten kuntosaliryhmä

Ikämiesten oma kuntosaliryhmä. Ohjaajana vapaaehtoinen.

Fysiosisu -apuvälineitä käyttävien kuntosaliryhmä

Fysioterapeutin ohjaamat tunnit sisältäen alkulämmittelyn, henkilökohtaisen ohjauksen, loppuvenyttelyn sekä avustavan henkilön. Kysy tarkemmat ajankohdat fysioterapeuteilta. Erillinen osallistumismaksu.

Fysiovoima

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.

Anne Lehtinen

Vastaava fysioterapeutti
044 7213 358
anne.lehtinen@salva.fi

Anu Kannari

Fysioterapeutti
044 7213 355
anu.kannari@salva.fi

KUNTOKLUBIKORTTI

10-kertaa

Asukkaat ja jäsenet	79,80 €	(7,98 € / kerta)
Muut	92,24 €	(9,22 € / kerta)

20-kertaa

Asukkaat ja jäsenet	159,60 €	(7,98 € / kerta)
Muut	184,48 €	(9,22 € / kerta)

Kuntoklubikortilla osallistutaan Ilolansalon kuntosaliryhmiin. Täysinäiset kortit voi palauttaa Ilolansalon infoon. Palautetut kortit osallistuvat arvontaan kaksi kertaa vuodessa. Voit ostaa kuntoklubikortin Ilolansalo infosta.



Palvelukeskus Ilolansalon liikunnallinen viikko-ohjelma

Syyskuu-marraskuu 2025 | Ilolankatu 6 24240 Salo

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Aukkaiden kuntosalivuoro klo 8.00–9.00	Henkilökunnan ja jäsenten kuntosalivuoro klo 7.00–8.00	Henkilökunnan ja jäsenten kuntosalivuoro klo 7.00–8.00				
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
Fysiovoima** klo 9.30–10.30		Fysiorytmi** klo 9.30		Fysiovoima** klo 9.30–10.30	Aukkaiden kuntosalivuoro klo 9.00–11.00	Aukkaiden kuntosalivuoro klo 9.00–11.00
Fysiosis klo 10.45–11.45				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
Fysiosis klo 12.45–13.45						
			Henkilökunnan kuntosalivuoro klo 14.30–16.00	Aukkaiden 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 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
Aukkaiden kuntosalivuoro klo 17.00–18.00	Aukkaiden kuntosalivuoro klo 17.00–18.00	Aukkaiden kuntosalivuoro klo 17.00–18.00	Aukkaiden 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 kuntoklubikortti