



Palvelukeskus Ilolansalon virikkeellinen viikko-ohjelma

Syyskuu-marraskuu 2026 | 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
Tuolijumppa Vanha Sali klo 11.00	Seniorineuvola <i>Katso tarkemmat tiedot Ilolansanomista</i>		Tuolijumppa Vanha Sali klo 10.00	Bingo Vanha Sali klo 10.30	Lisää ohjelmaa kunkin kuukauden Ilolansanomissa	
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
		Aivotreenit Vanha Sali 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>
				Ilolansalo soi Ravintolasali klo 14.00		
				Ruotsinkielinen keskusteluryhmä Kabinetti Joutsen klo 15.00 <i>Parilliset viikot</i>		Karaokeässä Sinikka ja Seppo Ravintolasali klo 14.30 Parittomat viikot
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	

1.9.2026

Ryhmiin osallistuminen on maksutonta

🌱 Ryhmä on vain Palvelukeskus Ilolansalon asukkaille

VIRIKKEELLISET RYHMÄT

Aivotreenit

Harjoitustehtäviä aivojen ja muistin ylläpitämiseksi.

Bingo

Pelataan bingoa mielen virkistykseksi.

Juttelutuokio

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

Levytuokio

Hyvää musiikkia levyltä soitettuna Hannu Sainion juontamana.

Musta kuula

Suosittu sanapeli aivojen ylläpitämiseksi.

Ruokasalis lauleta

Yhteislaulua

Ruotsinkielinen keskusteluryhmä

Keskustellaan valitusta teemasta ruotsiksi. Ohjaajana vapaaehtoinen.

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 jumppatuokion istualtaan. Mukaan on helppo tulla.

Lisätietoa virikkeellisistä ryhmistä saat Ilolansalon infosta.

LIIKUNNALLISET RYHMÄT

Ikämiesten kuntosaliryhmä

Kuntosali tutuksi; miesten 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 kiertoarjoittelukierroksen sekä loppuvenyttelyt. Ohjaajana fysioterapeutti. Osallistuminen kuntoklubikortilla

Fysiorytmi

Rytmiästä kuntoliikuntaa ja koordinaatiota.

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.

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	82,00 €	(8,20 € / kerta)
Muut	95,00 €	(9,50 € / kerta)

20-kertaa

Asukkaat ja jäsenet	164,00 €	(8,20 € / kerta)
Muut	190,00 €	(9,50 € / kerta)

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



Palvelukeskus Iloansalon liikunnallinen viikko-ohjelma

Syyskuu-marraskuu 2026 | 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
Fysiovoima naisille** klo 9.30–10.30		Fysiorytmi** klo 9.30		Fysiovoima naisille** klo 9.30–10.30	Asukkaiden kuntosalivuoro klo 9.00–11.00	Asukkaiden kuntosalivuoro klo 9.00–11.00
Fysiosisu 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
	Taitoa & Tasapainoa klo 12.45 <i>8.9.–6.10.</i>		Senioripilates klo 13.00 <i>1.10. alkaen 5 krt</i> Henkilökunnan kuntosalivuoro klo 14.30–16.00	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 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