



Palvelukeskus Ilolansalon virikkeellinen viikko-ohjelma

Syyskuu-marraskuu 2020 | Ilolankatu 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	Lue lisää ohjelmaa kunkin kuukauden Ilolansanomista	
Boccia Vanha Sali klo 10.00	Seniorineuvola <i>Katso tarkemmat tiedot Ilolansanomista</i>	Tuolijumppa Vanha Sali klo 11.00	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
Laulukööri Ravintolasali klo 13.00 <i>Parilliset viikot</i>	Käsityö- ja pelikerho Vanha Sali klo 13.00	Lukuryhmä Kabinetti Joutsen klo 13.00	Aivotreenit* Vanha sali klo 14.30	Musta kuula –peli Kabinetti Joutsen klo 13.00 <i>Parilliset viikot</i>	Lauantain toivotut Vanha sali klo 13.00 <i>Parilliset viikot</i>	Raamattu- ja virsipiiri Ravintolasali klo 14.30
		Ilolansalo laulaa Ravintolasali klo 14.00 <i>Kts. Ilolansanomiat</i>		Ilolansalo soi Ravintolasali klo 14.00		
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
	Asukasilta klo 18.00 Ravintolasali	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>		

3.9.2020

Palvelukeskus Ilolansalon virikeryhmät ovat kaikille avoimia. Katso tarkempi ohjelma Ilolansanomista. Muutokset mahdollisia.

*osallistuminen klubikortilla tai 2 € * Ikäkeskustoiminta

Aamunavaus

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

Aivotreenit Klubikortilla / 2 €

Erilaisia harjoituksia muistin ylläpitämiseksi.

Asukasilta

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

Bingo Klubikortilla / 2 €

Pelataan bingoa mielen virkistykseksi.

Boccia

Tule pelaamaan ikäihmisille suunnattua sisäpeliiä. Peli luonnistuu myös liikuntarajoitteisilta.

Ilolansalo laulaa

Tule mukaan iloiseen yhteislaulutilaisuuteen. Katso päivät Ilolansanomista.

Ilolansalo soi

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

Käsityö- ja pelikerho

Kerhossa pelataan erilaisia lauta- ja korttipelejä sekä tehdään käsitöitä vapaaehtoisten avustamana. Voit vaikka vuorotella pelaamisen ja töiden välillä haluamasi mukaan.

Lauantain toivotut

Kuunnellaan toivelevyjä ja keskustellaan musiikista.

Lukuryhmä

Vapaaehtoinen lukee ryhmälle yhdessä valittua kirjaa.

Musta kuula

Suosittu sanapeli aivojen ylläpitämiseksi.

Raamattu- ja virsipiiri

Luetaan raamattua ja lauletaan tuttuja virsiä.

Seniorineuvola

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

Silkki-kädentaitoryhmä

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

Tuolijumppa

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

Yhteissaunavuorot

Yhteissaunat lämpiävät Ilolansalon A-rapun K-kerroksessa joka keskiviikko, torstai ja perjantai. Naiset saunovat klo 16.00-18.00 ja miehet klo 18.00-20.00. Yhteissaunat kuuluvat osana peruspalveluita kaikille Palvelutalo Ilolansalon asukkaille.

KLUBIKORTTI

Klubikortin hinta 28 €,

Asukkaille ja Salva ry:n jäsenille 25 €

Klubikortilla osallistutaan Ilolansalon virikeryhmiin. Yhteen klubikorttiin kerätään 15 leimaa (arvo 30 €). Voit ostaa klubikortin infosta.

Lisätietoa virikkeellisistä ryhmistä saat Ilolansalon infosta.



Palvelukeskus Ilolansalo on osa Iloa arkeen -pysäkkien toimintaa. Tilaisuuksiimme ovat kaikki tervetulleita. Ryhmiin osallistuminen on maksutonta, paitsi erikseen mainituissa ryhmissä



Palvelukeskus Iloansalon liikunnallinen viikko-ohjelma

Syyskuu-marraskuu 2020 | Iloankatu 6 24240 Salo

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Asukkaiden ja eläkeläisten kuntosalivuoro klo 8.00-9.00	Henkilökunnan ja jäsenten kuntosalivuoro klo 6.00-8.00	Henkilökunnan 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	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 ja eläkeläisten kuntosalivuoro klo 9.00-11.00	Asukkaiden kuntosalivuoro klo 9.00-11.00
Sisulla ja Sydämellä kuntosaliryhmä klo 10.45-12.00					Salva ry jäsenten kuntosalivuoro klo 11.00-13.00	Salva ry jäsenten kuntosalivuoro klo 11.00-13.00
Sisulla ja Sydämellä kuntosaliryhmä klo 12.45-13.45						
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 ja eläkeläisten kuntosalivuoro klo 15.00-16.00	Henkilökunnan kuntosalivuoro klo 13.00-16.00	Henkilökunnan 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 16.00-17.00		Henkilökunnan kuntosalivuoro klo 16.00-17.00	Asukkaiden kuntosalivuoro klo 16.00-17.00	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 17.00-19.00		
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	Salva ry jäsenten kuntosalivuoro klo 18.00-19.00			

**osallistuminen kuntoklubikortilla Ikäkeskustoiminta

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. Kymmenen kerran jakso, jonka jälkeen tauko. 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.

Eläkeläisten kuntosalivuoro

Salon kaupungin eläkeläiskortilla pääset hyödyntämään Palvelukeskus Iloansalon kuntosalia.

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	60 €	(6 € / kerta)
Muut	70 €	(7 € / kerta)

20-kertaa

Asukkaat ja jäsenet	115 €	(5,75 € / kerta)
Muut	125 €	(6,25 € / kerta)

Kuntoklubikortilla osallistutaan Iloansalon kuntosaliryhmiin. Täysinäiset kortit voi palauttaa Iloansalon infoon. Palautetut kortit osallistuvat arvontaan 2 kertaa vuodessa. Voit ostaa kuntoklubikortit Iloansalo infosta.