



Palvelukeskus Iloansalon virikkeellinen viikko-ohjelma

Syyskuu-marraskuu 2021 | 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	<p>Lue lisää ohjelmaa kunkin kuukauden Iloansanomista</p>	
Boccia 🌱 Vanha sali klo 10.00	Seniorineuvola 🌱 <i>Katso tarkemmat tiedot Iloansanomista</i>	Tuolijumppa Vanha Sali klo 9.30		Bingo 🌱 Kabinetti metsä 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	Iloansalo laulaa 🌱 Ravintolasali klo 14.00 <i>Parittomat viikot</i>	Viisastelijoiden kerho Vanha Sali klo 13.30 <i>Katso tarkemmat tiedot Iloansanomista</i>	Käsityö- ja pelikerho 🌱 Vanha Sali klo 12.30	Musta kuula –peli 🌱 Kabinetti Metsä klo 14.00 <i>Parilliset viikot</i>	Lauantain toivotut Vanha Sali klo 13.00 <i>Parittomat viikot</i>	Raamattu- ja virsipiiri Ravintolasali klo 14.30 <i>Parilliset viikot</i>
		Kulttuuria kuvina ja videoina Vanha Sali klo 14.00 <i>Parilliset viikot</i>	Aivotreenit Kabinetti Joutsen klo 14.00	Iloansalo 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 Ravintolasali klo 17.00–18.00					

16.9.2021

🌱 Ryhmä on osa Iloa arkeen -pysäkin 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 sisäpeliä. Peli luonnistuu myös liikuntarajoitteisilta.

Kulttuurina 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.

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.

Viisastelijoiden kerho

Keskustellaan enemmän ajankohtaisista ja vähemmän ajankohtaisista asioista ja ollaan kuin muka tiedettäisiin jotain niistä. Tässä ryhmässä sinun ei tarvitse pitää itseäsi yhtään fiksumpana, viisastella voi meistä jokainen. Vetäjänä toiminnanjohtaja Anne Juntti.

Lisätietoa virikkeellisistä ryhmistä saat Ilolansalon infosta.



Ryhmiiin osallistuminen on maksutonta.





Palvelukeskus Iloansalon liikunnallinen viikko-ohjelma

Syyskuu-marraskuu 2021 | 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		Leiditsumppa** klo 9.30		Vahvat Leidit - kuntosaliryhmä** klo 9.30–10.30	Asukkaiden kuntosalivuoro klo 9.00–11.00	Asukkaiden kuntosalivuoro klo 9.00–11.00
Sisulla ja sydämellä 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
Sisulla ja sydämellä klo 12.45–13.45				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		Henkilökunnan kuntosalivuoro klo 16.00–17.00			
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 16.00–19.00	Salva ry jäsenten kuntosalivuoro klo 16.00–19.00
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

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.