



Palvelukeskus Iloansalon virikkeellinen viikko-ohjelma

Syyskuu-marraskuu 2023 | 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 kunkin kuukauden Iloansanomista	
Boccia Vanha sali klo 10.00	Seniorineuvola <i>Katso tarkemmat tiedot Iloansanomista</i>	Tuolijumppa Vanha Sali klo 9.30 Yhteiskävely Pääovelta klo 10.30		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		
Tuolijumppa Vanha Sali klo 11.00	Hyvien uutisten keskustelukerho Kabinetti Joutsen klo 13.30 <i>Katso tarkempi päivä Iloansanomista</i>	Ikääntyvien yliopisto Kabinetti Joutsen klo 14.00	Aivotreenit Kabinetti Joutsen klo 14.00	Musta kuula –peli Kabinetti Joutsen klo 13.00 <i>Parilliset viikot</i>		Raamattu- ja virsipiiri Ravintolasali klo 14.30 <i>Parilliset viikot</i>
Pelikerho Vanha Sali klo 12.30 <i>Parittomat viikot</i>				Iloansalo soi Ravintolasali klo 14.00		
				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 18.00–19.00		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>		

18.9.2023

🌸 Ryhmä on vain Palvelukeskus Iloansalon asukkaille
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.

Hyvien uutisten keskustelukerho

Keskustellaan yhdessä hyvistä asioista.

Haetaan iloa elämään.

Ikääntyvien yliopisto

Luentoja mielenkiintoisista aiheista suorana

Jyväskylän yliopistosta. Ilmoittautuminen etukäteen.

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.

Lauantain toivotut

Kuunnellaan toivelevyjä ja keskustellaan musiikista.

Ruotsinkielinen keskusteluryhmä

Keskustellaan valitusta temasta ruotsiksi. Ohjaajana vapaaehtoinen.

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. 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

Syyskuu-marraskuu 2023 | 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		Toiminnallinen harjoittelu** 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	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

LIIKUNNALLISET RYHMÄT

Ikämiesten kuntosaliryhmä

Kuntosali tutuksi; miesten oma kuntosaliryhmä. Ohjaajana vapaaehtoinen.

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 **76,50 €** (7,65 € / kerta)

Muut **88,28 €** (8,83 € / kerta)

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