



# Palvelukeskus Ilolansalon virikkeellinen viikko-ohjelma

Maaliskuu-toukokuu 2024 | Iloankatu 6 24240 Salo | www.salva.fi

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	lauantai	sunnuntai
<b>Aamiainen</b> klo 8.00–9.30	<b>Aamiainen</b> klo 8.00–9.30	<b>Aamiainen</b> klo 8.00–9.30	<b>Aamiainen</b> klo 8.00–9.30	<b>Aamiainen</b> klo 8.00–9.30	<b>Aamiainen</b> klo 8.30–9.30	<b>Aamiainen</b> klo 8.30–9.30
<b>Aamunavaus</b> Ravintolasali klo 8.30–8.45	<b>Aamunavaus</b> Ravintolasali klo 8.30–8.45	<b>Aamunavaus</b> Ravintolasali klo 8.30–8.45	<b>Aamunavaus</b> Ravintolasali klo 8.30–8.45	<b>Aamunavaus</b> Ravintolasali klo 8.30–8.45	<b>Lue lisää ohjelmaa kunkin kuukauden Ilolansanomista</b>	
<b>Boccia</b> Vanha sali klo 10.00	<b>Seniorineuvola</b> <i>Katso tarkemmat tiedot Ilolansanomista</i>	<b>Tuolijumppa</b> Vanha Sali klo 10.00 <b>Yhteiskävely</b> Pääovelta klo 10.30		<b>Bingo</b> Vanha Sali klo 10.30		
<b>Lounas</b> klo 11.00–13.30	<b>Lounas</b> klo 11.00–13.30	<b>Lounas</b> klo 11.00–13.30	<b>Lounas</b> klo 11.00–13.30	<b>Lounas</b> klo 11.00–13.30		
<b>Tuolijumppa</b> Vanha Sali klo 11.00	<b>Hyvien uutisten keskustelukerho</b> Kabinetti Joutsen klo 13.30 <i>Katso tarkempi päivä Ilolansanomista</i>	<b>Ikääntyvien yliopisto</b> Kabinetti Joutsen klo 14.00	<b>Aivotreenit</b> Kabinetti Joutsen klo 13.00	<b>Musta kuula –peli</b> Kabinetti Joutsen klo 13.00 <i>Parilliset viikot</i>	<b>Lauantain toivotut</b> Ravintolasali klo 14.00 <i>Katso tarkempi päivä Ilolansanomista</i>	<b>Raamattu- ja virsipiiri</b> Ravintolasali klo 14.30 <i>Parilliset viikot</i>
<b>Pelikerho</b> Vanha Sali klo 12.30 <i>Parilliset viikot</i>			<b>Levytuokio</b> Ravintolasali klo 14.00 <i>Parittomat viikot</i>	<b>Ilolansalo soi</b> Ravintolasali klo 14.00		
	<b>Päivällinen</b> klo 16.00–17.00	<b>Päivällinen</b> klo 16.00–17.00	<b>Päivällinen</b> klo 16.00–17.00	<b>Päivällinen</b> klo 16.00–17.00		
<b>Juttelutuokio</b> 🌸 E-rapun 3. kerros klo 18.00	<b>Asukasilta</b> 🌸 Ravintolasali klo 18.00–19.00		<b>Yhteissaunavuorot</b> 🌸 K-kerroksen sauna <i>Naiset 16.00–18.00 Miehet 18.00–20.00</i>	<b>Yhteissaunavuorot</b> 🌸 K-kerroksen sauna <i>Naiset 16.00–18.00 Miehet 18.00–20.00</i>		

8.4.2024

🌸 Ryhmä on vain Palvelukeskus Ilolansalon 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 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.

### **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

Maaliskuu-toukokuu 2024 | Iloankatu 6 24240 Salo

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
<b>Asukkaiden kuntosalivuoro</b> klo 8.00–9.00	<b>Henkilökunnan ja jäsenten kuntosalivuoro</b> klo 6.00–8.00	<b>Henkilökunnan ja jäsenten kuntosalivuoro</b> klo 6.00–8.00				
<b>Aamiainen</b> klo 8.00–9.30	<b>Aamiainen</b> klo 8.00–9.30	<b>Aamiainen</b> klo 8.00–9.30	<b>Aamiainen</b> klo 8.00–9.30	<b>Aamiainen</b> klo 8.00–9.30	<b>Aamiainen</b> klo 8.30–9.30	<b>Aamiainen</b> klo 8.30–9.30
<b>Fysiovoima**</b> klo 9.30–10.30		<b>Fysiorytmi**</b> klo 9.30		<b>Fysiovoima**</b> klo 9.30–10.30	<b>Asukkaiden kuntosalivuoro</b> klo 9.00–11.00	<b>Asukkaiden kuntosalivuoro</b> klo 9.00–11.00
<b>Fysiosisu</b> klo 10.45–11.45				<b>Salva ry jäsenten kuntosalivuoro</b> klo 11.30–12.30	<b>Salva ry jäsenten kuntosalivuoro</b> klo 11.00–13.00	<b>Salva ry jäsenten kuntosalivuoro</b> klo 11.00–13.00
<b>Lounas</b> klo 11.00–13.30	<b>Lounas</b> klo 11.00–13.30	<b>Lounas</b> klo 11.00–13.30	<b>Lounas</b> klo 11.00–13.30	<b>Lounas</b> klo 11.00–13.30	<b>Lounas</b> klo 11.00–13.30	<b>Lounas</b> klo 11.00–13.30
<b>Fysiosisu</b> klo 12.45–13.45			<b>Henkilökunnan kuntosalivuoro</b> klo 14.30–16.00	<b>Asukkaiden kuntosalivuoro</b> klo 15.00–17.00	<b>Salva ry jäsenten kuntosalivuoro</b> klo 13.00–16.00	<b>Salva ry jäsenten kuntosalivuoro</b> klo 13.00–16.00
<b>Päivällinen</b> klo 16.00–17.00	<b>Päivällinen</b> klo 16.00–17.00	<b>Päivällinen</b> klo 16.00–17.00	<b>Päivällinen</b> klo 16.00–17.00	<b>Päivällinen</b> klo 16.00–17.00	<b>Päivällinen</b> klo 16.00–17.00	<b>Päivällinen</b> klo 16.00–17.00
<b>Henkilökunnan kuntosalivuoro</b> klo 16.00–17.00	<b>Ikämiesten kuntosaliryhmä</b> klo 15.30–16.30	<b>Naisasukkaiden kuntosalivuoro</b> klo 16.00–17.00	<b>Henkilökunnan kuntosalivuoro</b> klo 16.00–17.00			
<b>Asukkaiden kuntosalivuoro</b> klo 17.00–18.00	<b>Asukkaiden kuntosalivuoro</b> klo 17.00–18.00	<b>Asukkaiden kuntosalivuoro</b> klo 17.00–18.00	<b>Asukkaiden kuntosalivuoro</b> klo 17.00–18.00	<b>Salva ry jäsenten kuntosalivuoro</b> klo 17.00–19.00	<b>Salva ry jäsenten kuntosalivuoro</b> klo 16.00–19.00	<b>Salva ry jäsenten kuntosalivuoro</b> klo 16.00–19.00
<b>Salva ry jäsenten kuntosalivuoro</b> klo 18.00–19.00	<b>Salva ry jäsenten kuntosalivuoro</b> klo 18.00–19.00	<b>Salva ry jäsenten kuntosalivuoro</b> klo 18.00–19.00	<b>Salva ry jäsenten kuntosalivuoro</b> klo 18.00–19.00			

\*\*osallistuminen kuntoklubikortilla

## 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 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.**

#### 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	<b>76,50 €</b>	(7,65 € / kerta)
Muut	<b>88,28 €</b>	(8,83 € / kerta)

### 20-kertaa

Asukkaat ja jäsenet	<b>153,00 €</b>	(7,65 € / kerta)
Muut	<b>176,56 €</b>	(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.