

ILOLANSANOMAT

Ikiliikkuja-viikko

Maaliskuun alussa vietetään Ikiliikkuja-viikkoa. Viikko kannustaa jokaista meistä liikkumaan omalla tavallamme, silloinkin kun ei huvita. Näin liikkumiskyky pysyy yllä ja antaa mahdollisuuden elää omannäköistä elämää. Vaikka liikkuminen ei aina tunnu mukavalta, sopiva tapa löytyy jokaiselle. Kaikenlainen liike auttaa kunnon ylläpitämisessä ja sillä on vaikutusta hyvinvointiimme monin tavoin. Ilolansalosta saat apua oman liikkumisen ylläpitämiseen. Osallistu maksuttomiin ryhmiin, edullisiin ohjattuihin ryhmiimme tai pyydä fysioterapeuteilta henkilökohtaista ohjausta. Ikiliikkuja-viikolla on monipuolisesti ohjelmää. Tule tutustumaan eri ryhmiin. Kirjaa ylös oma osallistumisesi ja osallistu arvontaan. Assin saat Ilolansalon infosta.

Maanantai 9.3.

Ikiliikkuja-viikon avaus *Ravintolasali klo 8.30*

Fysiovoima *Kuntosali klo 9.30*

Tuolijumppa *Vanha Sali klo 11.00*

Tiistai 10.3.

Kuntosalilaitteiden opastus *Kuntosali klo 10.00*

Tasapaino kokeiluryhmä *Kuntosali klo 14.30*

Ikämiesten kuntosaliryhmä *Kuntosali klo 15.30*

Keskiviikko 11.3.

Fysiorytmi *Kuntosali klo 9.30*

Kimppalenkki *Sisäpiha klo 11.00*

Torstai 12.3.

Potkua proteiinista -webinaari

Kabinetti Joutsen klo 10.00

Tuolijumppa *Vanha sali klo 11.00*

Huom! Aloitusaika vaihtunut.

Perjantai 13.3.

Fysioterapeutin poliklinikka vastaanottoaika

Maksuton kartoituskäynti kropan krämppiin

Salvan fysioterapeutti Anu Kannarin vastaanotolla.

Varaa aika etukäteen 044 7213 355.

Fysiovoima *Kuntosali klo 9.30*

Terveisin

Ilolansalon väki



PALVELUKESKUS

ILOLANSALO

Maaliskuu 2026



**Laitetaan kuntoon
kroppa ja mieli.**

MAALISKUU

- su 1.3.** **Karaokeässäät Sinikka ja Seppo** Ravintolasali klo 14.30
-
- ma 2.3.** **Jalkahoitaja Riitta Paju** K-kerroksen hoituhuoneessa.
Varaa aika Ilolansalon Infosta. Hoidon hinta on 50 €
Tuolijumppa Vanha Sali klo 11.00
Aivotreenit Vanha Sali klo 13.00
Juttelutuokio E-rapun 3. kerroksen aula klo 18.00
-
- ti 3.3.** **Käsityökerho** Vanha Sali klo 10.00
Korttibingo Kabinetti Koivu klo 10.00
Asukasilta Ravintolasali klo 18.00
-
- ke 4.3.** **Hartaustilaisuus ristin juurella** Kabinetti Joutsen klo 17.00
-
- to 5.3.** **Tuolijumppa** Vanha sali klo 10.00
Levytuokio: 1950-luvun iskelmät osa 4 Ravintolasali klo 14.00
-
- pe 6.3.** **Maripuoti ja Bellan kukka** Pääaula klo 11.00–14.00
Tarjolla Laurien housuja, kevään neuleita ja hyviä aletarjouksia.
Kevään kukkakimppuja naistenpäivän kunniaksi.
Bingo Vanha Sali klo 10.30
Musta kuula Kabinetti Joutsen klo 13.00
Ilolansalo soi: Pellat Ravintolasali klo 14.00
-
- la 7.3.** **Ilolansalo soi: Anna Schukov** Ravintolasali klo 14.30
Ruokasalis lauleta Ravintolasali klo 18.00
-
- su 8.3.** **Raamattu- ja virsipiiri** Ravintolasali klo 14.30
-
- ma 9.3.** **Ikiliikkuja-viikko**
Lue lisää etusivulta.
Ikiliikkuja-viikon avaus Ravintolasali klo 8.30
Fysiovoima Kuntosali klo 9.30
Tuolijumppa Vanha Sali klo 11.00
Hyvien uutisten keskustelukerho Kabinetti Joutsen klo 13.30
Juttelutuokio E-rapun 3. kerroksen aula klo 18.00
-
- ti 10.3.** **Seniorineuvola: Verensokerin mittaus** klo 8.00–10.00
Älä syö ennen mittausta.
Kuntosalilaitteiden opastus Kuntosali klo 10.00
Seniorineuvola: Neurologiset sairaudet
Kabinetti Koivu klo 12.00
Tietoa neurologisista sairauksista sekä Kelan etuuksista.
Pelikerho Vanha Sali klo 13.00
Tasapaino kokeiluryhmä Kuntosali klo 14.30
Ikämiesten kuntosaliryhmä Kuntosali klo 15.30
Asukasilta Ravintolasali klo 18.00
-

MAALISKUU

-
- ke 11.3. Seniorineuvola: Lääkäri talossa** (Pihlajalinna)
Varaa aika etukäteen 044 7213 364. Maksullinen.
Fysiorytmi Kuntosali klo 9.30
Kimppalenkki Sisäpiha klo 11.00
Aivotreenit Vanha Sali klo 13.00
Hartaustilaisuus ristin juurella Kabinetti Joutsen klo 17.00
-
- to 12.3. Ortobio-kenkämyynti** Pääaula klo 10.00–13.00
Potkua proteiinista -webinaari Kabinetti Joutsen klo 10.00
Tuolijumppa Vanha sali klo 11.00
Huom! Aloitusaika vaihtunut.
Seurakunnan tilaisuus Ravintolasali klo 15.00
Seurakunnan hoivamuusikko esiintyy.
-
- pe 13.3. Fysioterapeutin poliklinikka vastaanottoaika**
Maksuton kartoituskäynti kropan krämppiin
Salvan fysioterapeutti Anu Kannarin vastaanotolla.
Varaa aika etukäteen 044 7213 355.
Fysiovoima Kuntosali klo 9.30
Bingo Vanha Sali klo 10.30
Ilolansalo soi: Pepe Enroth Ravintolasali klo 14.00
-
- la 14.3. Ruokasalis lauleta** Ravintolasali klo 18.00
-
- su 15.3. Karaokeässäät Sinikka ja Seppo** Ravintolasali klo 14.30
-
- ma 16.3. Tuolijumppa** Vanha Sali klo 11.00
Salvavisa Vanha Sali klo 15.00
Leikkimielinen joukkuetietokilpailu. Tule mukaan pelaamaan yhdessä.
Juttelutuokio E-rapun 3. kerroksen aula klo 18.00
-
- ti 17.3. Seniorineuvola: Huolla kuulosi**
Seniorineuvola klo 10.00–12.00
Salon kuuloyhdistys auttaa kuulolaitteiden kanssa. Voit tuoda kuulolaitteesi huollettavaksi: pariston vaihtoon, puhdistettavaksi, tai letkun vaihtoon.
Palvelu saapumisjärjestyksessä, noin 10 minuuttia asiakasta kohden.
Käsityökerho Vanha Sali klo 10.00
Ilolansalo soi: Timo Rautala & Tiitu Leppänen Ravintolasali klo 14.00
Asukasilta Ravintolasali klo 18.00
-
- ke 18.3. Jalkahoitaja Riitta Paju** K-kerroksen hoitohuoneessa.
Varaa aika Ilolansalon Infosta. Hoidon hinta on 50 €
Aivotreenit Vanha Sali klo 13.00
Hartaustilaisuus ristin juurella Kabinetti Joutsen klo 17.00
-

MAALISKUU

-
- to 19.3.** **Tuolijumppa** Vanha sali klo 10.00
-
- pe 20.3.** **Bingo** Vanha Sali klo 10.30
Musta kuula Kabinetti Joutsen klo 13.00
Ilolansalo soi: Sami Arojoki Ravintolasali klo 14.00
-
- la 21.3.** **Ilolansalo soi: Sonja laulattaa** Ravintolasali klo 14.30
Ruokasalis lauleta Ravintolasali klo 18.00
-
- su 22.3.** **Raamattu- ja virsipiiri** Ravintolasali klo 14.30
-
- ma 23.3.** **Tuolijumppa** Vanha Sali klo 11.00
Juttelutuokio E-rapun 3. kerroksen aula klo 18.00
-
- ti 24.3.** **Seniorineuvola: Verenpaineen mittaus** klo 9.00–11.00
Pelikerho Vanha Sali klo 13.00
Asukasilta Ravintolasali klo 18.00
-
- ke 25.3.** **Seniorineuvola: Lääkäri talossa** (Pihlajalinna)
Varaa aika etukäteen 044 7213 364. Maksullinen.
Aivotreenit Kabinetti Koivu klo 13.00
Huom. Tila vaihtunut.
Näytelmäpiirin kevätesitys Ravintolasali klo 15.00
Hartaustilaisuus ristin juurella Kabinetti Joutsen klo 17.00
-
- to 26.3.** **Tuolijumppa** Vanha sali klo 10.00
Levytuokio: Neljä iskelmätähteä Ravintolasali klo 14.00
-
- pe 27.3.** **Bingo** Vanha Sali klo 10.30
Ilolansalo soi: Kielot Ravintolasali klo 14.00
Ruotsinkielinen keskusteluryhmä Kabinetti Joutsen klo 15.00
-
- la 28.3.** **Ruokasalis lauleta** Ravintolasali klo 18.00
-
- su 29.3.** **Karaokeässäät Sinikka ja Seppo** Ravintolasali klo 14.30
-
- ma 30.3.** **Tuolijumppa** Vanha Sali klo 11.00
Luku- ja runopiiri E-rapun 3. kerroksen aula klo 14.00
Keskustellaan yhdessä kirjoista ja lukemisesta.
Juttelutuokio E-rapun 3. kerroksen aula klo 18.00
-
- ti 31.3.** **Käsityökerho** Vanha Sali klo 10.00
Ilolansalo soi: Aleksanteri Laakso klo 14.00
Asukasilta Ravintolasali klo 18.00
-