

ILOLANSANOMAT

Iloa alkavaan vuoteen. Vuosi 2020 tuottaa ajanlaskusamme taas hankaluuksia. Ajanlaskumme on aloitettu vuodesta 1, jolloin uusi vuosikymmen alkaa vasta 2021. Puhekielessä miellämme kuitenkin jo vuoden 2020 uudeksi kymmeneksi. Joka tapauksessa, ystäville voi ainakin toivottaa iloa uuteen vuoteen.

Ilolansanomia, omaa lehteämme, julkaisemme tänäkin vuonna. Sieltä löydät järjestämiämme tapahtumia. Kerromme lisäksi ajankohtaisista asioista ja tarjouksistamme.

Palvelumme ovat ennallaan ja hinnatkin pääosin. Aterioiden hintoihin tulee 30 sentin korotus maaliskuun alusta. Uusi hinnasto ilmestyy pikapuolin ja on voimassa 1.2.2020 alkaen. Kotihoidon palveluista voit kysyä palveluohjaaja Hannele Leinolta 044 7213 357. Lääkäriin vastaanotolle pääsee varaamalla ajan etukäteen Ikosen Eevalta 044 7213 364. Fysioterapeutin, 044 7213 358, ja toimintaterapeutin, 044 7213 385, vastaanotolle pääsee suoraan ilman lääkärin lähetettäkin.

Vuoden 2020 teema on ”Hyvä elämä jokaiselle - on onni vanheta.” Tavoitteenamme on tarjota jokaiselle Ilolansalon asukkaalle mielekästä tekemistä ja auttaa hyvän elämän edellytyksissä. Ollaan yhteyksissä.

Ilolansalon virikeryhmät palailevat joulutauolta tammikuun aikana. Viikko-ohjelmaamme on tullut pientä muutosta. Musta kuula siirtyy perjantai-iltapäivään. Leikkimielistä sanapeliä on tarjolla joka toinen viikko. Peliä vetää vapaaehtoinen. Muistin ylläpitämiseksi löytyy muitakin ryhmiä. Aivotreenit kokoontuvat torstai-iltapäivissä ja kerran kuussa kisataan SalvaVisan tietokilpailussa. Tutkitusti toisten ihmisten tapaaamisella on terveydellisiä vaikutuksia. Etsi itsellesi mielekästä tekemistä tai tule tapaamaan toisia ihan vaan yhteisissä tiloissa tai vaikka ruokailun merkeissä.

Laskut ovat tulleet myöhässä. Tämä johtuu laskutusjärjestelmän päivityksestä ja sen yhteydessä esiin tulleista haasteista. Asiakkaiden ei tarvitse tehdä mitään. Laskut tulevat hieman myöhemmin ja eräpäiviä on tarpeen mukaan siirretty. Olemme pahoillamme viivästyksestä. Mikäli teillä on kysyttävää, lisätietoja antaa hallintosihteeri Marjo Juvonen 044 7213 367.

Illoisin terveisin, Ilolansalon väki



**PALVELUKESKUS
ILOLANSALO**

**Tammikuu
2020**



TAMMIKUU ILOLANSALOSSA

Aloita päiväsi aamunavauksella. Joka arki-aamu klo 8.30 Ilolansalon ravintolasalissa kuullaan päivän ajankohtaiset asiat sekä herätetään pää ja kroppa kevyellä jumpalla. Pidät mielesi virkeänä, kun annat arkeesi rutiineja ja tapaavat toisia. Osallistuminen ei edellytä aamiaisen syömistä, mutta säännöllinen ja terve ruokavalio on osa jaksamista.

* merkittyihin osallistuminen 2 € tai klubikortilla

Ilolansalon pääaulassa on esillä Helmi Salomaan maalauksia.

ke 1.1. Uuden vuoden päivä

to 2.1. Jalkahoitaja Riitta Paju K-kerroksen hoituhuoneessa, tai tarvittaessa kotona
Varaa aika Ilolansalon Infosta. Hoidon hinta on 40 €

Vaatemyynti Pekka Helttunen Pääaula klo 10.30-13.30

Uusi neulemallisto saapunut.

Peliklubi Kabinetti Koivu klo 10.00-11.30

Tule pelaamaan korttia ja lautapelejä.

Aivotreenit* Kabinetti Koivu klo 14.30

Pidä yllä muistiasi erilaisilla viriketoiminnoilla. Aivotreenit kokoontuvat viikottain ratkomaan muistia ylläpitäviä tehtäviä.

pe 3.1. Bingo* Vanha Sali klo 10.30

Musta kuula Kabinetti Koivu klo 13.00

Ilolansalo soi: Atte & Veko Ravintolasali klo 14.30

Tarjolla yhteislaulua vuoden aloituksena.

su 5.1. Raamattu- ja virsipiiri Vanha Sali klo 13.30

ma 6.1. Loppiainen

Ilolansalo soi: Ahteenjuuri Ravintolasali klo 14.30

Kantria ja bluesia loppiaisen ratoksi.

ti 7.1. Laulukööri Vanha Sali klo 13.00

Asukasilta Ravintolasali klo 18.00

ke 8.1. Manun jumppa Vanha Sali klo 11.00

Aloitetaan kinkun sulatteleminen yhdessä jumppaamalla.

Lukuryhmä Kabinetti Kielo klo 13.00

Juttelutuokio E-rapun 4. kerroksen aula klo 18.00

Tule tapaamaan Ilolansalon naapureita ja juttelemaan keskiviikkoillan ratoksi.

to 9.1. Peliklubi Kabinetti Koivu klo 10.00-11.30

Tule pelaamaan korttia ja lautapelejä.

Aivotreenit* Kabinetti Koivu klo 14.30

pe 10.1. Bingo* Vanha Sali klo 10.30

Salvavisa Vanha Sali klo 13.00

Ryhmätietovisailua, paikalle voi tulla yksinkin, ryhmiin mahtuu aina mukaan.

Ilolansalo soi: Yrjö Teuri & Risto Salovaara Ravintolasali klo 14.30

su 12.1. Raamattu- ja virsipiiri Vanha Sali klo 13.30

ma 13.1. Seniorineuvola: Lääkäri talossa (Pihlajalinna)

Ajanvaraus 044 7213 364, maksullinen

Boccia Vanha Sali klo 10.00

Puuhapiiri Päivätoimintatila klo 13.00

Ulkoilua yhdessä sisäpihalta klo 14.15

Lähde ulkoilemaan yhdessä muiden kanssa

TAMMIKUUN ILOLANSALOSSA

-
- ti 14.1.** **Jalkahoitaja** Riitta Paju K-kerroksen hoituhuoneessa, tai tarvittaessa kotona
Varaa aika Ilolansalon Infosta. Hoidon hinta on 40 €
Silkki-kädentaitoryhmä Päivätoimintatila klo 12.00
Hengelliset laulut Vanha Sali klo 13.00
Asukasilta Ravintolasali klo 18.00
-
- ke 15.1.** **Tuolijumppa** Vanha Sali klo 11.00
Lukuryhmä Kabinetti Kielo klo 13.00
Juttelutuokio E-rapun 4. kerroksen aula klo 18.00
Tule tapaamaan Ilolansalon naapureita ja juttelemaan keskiviikkoillan ratoksi.
-
- to 16.1.** **Peliklubi** Kabinetti Koivu klo 10.00-11.30
Tule pelaamaan korttia ja lautapelejä.
Aivotreenit* Kabinetti Koivu klo 14.30
-
- pe 17.1.** **Muistineuvola** muistihoitajan vastaanotto, maksullinen
Ajanvaraus etukäteen Kirsi Haapala 044 721 3372
Bingo* Vanha Sali klo 10.30
Musta kuula Kabinetti Koivu klo 13.00
Ilolansalo soi: Atte & Veko Ravintolasali klo 14.30
Tarjolla yhteislaulua viikonlopun aloitukseksi.
-
- su 19.1.** **Raamattu- ja virsiipiiri** Vanha Sali klo 13.30
-
- ma 20.1.** **Boccia** Vanha Sali klo 10.00
Puuhapiiri Päivätoimintatila klo 13.00
Ulkoilua yhdessä sisäpihalta klo 14.15
Lähde ulkoilemaan yhdessä muiden kanssa
-
- ti 21.1.** **Seniorineuvola: Verensokerin mittaus** klo 8.00–10.00
Laulukööri Vanha Sali klo 13.00
Asukasilta Ravintolasali klo 18.00
-
- ke 22.1.** **Riitta Muuro myy kortteja** Pääaula klo 10.00-13.00
Manun jumppa klo 11.00
Huom! Tila vaihtunut. Katso tarkemmat tiedot ilmoitustaululta.
Lukuryhmä Kabinetti Kielo klo 13.00
Juttelutuokio E-rapun 4. kerroksen aula klo 18.00
Tule tapaamaan Ilolansalon naapureita ja juttelemaan keskiviikkoillan ratoksi.
-
- to 23.1.** **Seniorineuvola: Voiko flunssan ehkäistä** klo 10.00
Peliklubi Kabinetti Koivu klo 10.00-11.30
Tule pelaamaan korttia ja lautapelejä.
Aivotreenit* Kabinetti Koivu klo 14.30
-
- pe 24.1.** **Etuusneuvola: Tukea Kelasta hoitoon ja asumiseen** Seniorineuvola klo 9.30
Millainen on eläkettä saavan hoitotuki ja asumistuki.
Bingo* Vanha Sali klo 10.30
Ilolansalo soi: Atte Jäntti ja Pertun pojat Ravintolasali klo 14.30
-
- la 25.1.** **Lauantain toivotut** Vanha Sali klo 13.00
-
- su 26.1.** **Raamattu- ja virsiipiiri** Vanha Sali klo 13.30
-
- ma 27.1.** **Boccia** Vanha Sali klo 10.00
Puuhapiiri Päivätoimintatila klo 13.00
Ulkoilua yhdessä sisäpihalta klo 14.15
Lähde ulkoilemaan yhdessä muiden kanssa
-

TAMMIKUUN ILOLANSALOSSA

- ti 28.1.** **Seniorineuvola: Verenpaineen mittaus** klo 9.00–11.00
Jalkahoitaja Riitta Paju K-kerroksen hoituhuoneessa, tai tarvittaessa kotona
Varaa aika Ilolansalon Infosta. Hoidon hinta on 40 €
Silkki-kädentaitoryhmä Päivätoimintatila klo 13.00
Hengelliset laulut Vanha Sali klo 13.00
Asukasilta Ravintolasali klo 18.00
- ke 29.1.** **Tuolijumppa** Vanha Sali klo 11.00
Lukuryhmä Kabinetti Kielo klo 13.00
Ilolansalo laulaa Ravintolasali klo 14.30
Yhteislaulua perinteisesti kuukauden viimeisenä keskiviikkona.
Juttelutuokio E-rapun 4. kerroksen aula klo 18.00
Tule tapaamaan Ilolansalon naapureita ja juttelemaan keskiviikkoillan ratoksi.
- to 30.1.** **Peliklubi** Kabinetti Koivu klo 10.00-11.30
Tule pelaamaan korttia ja lautapelejä.
Aivotreenit* Kabinetti Koivu klo 14.30
- pe 31.1.** **Bingo*** Vanha Sali klo 10.30
Musta kuula Kabinetti Koivu klo 13.00
Ilolansalo soi: Kapa Ahonen Ravintolasali klo 14.30

**KAPA
AHONEN**

Perjantai 31.1. klo 14.30
Ravintolasali



Seniorineuvola


Etuusneuvola: Tukea Kelasta hoitoon ja asumiseen
Pe 24.1. klo 9.30

Lääkärin vastaanotto
Ma 13.1. Ajavaraus Seniorineuvolasta

Verensokerin mittaus
Ti 21.1. klo 8.00-10.00

Verenpaineen mittaus
Ti 28.1. klo 9.00-11.00

Voiko flunssan ehkäistä
To 23.1. klo 10.00



Kesäksi kuntoon

Lähde mukaan Ilolansalon monipuoliseen kuntoilutarjontaan. Salvan kuntoutus järjestää erilaisia ryhmiä pitkiä kevättä.

Pidä huoli kropastasi. Kuntoilu on osa hyvinvointiasi.

Lisätiedot Salvan kuntoutukselta.

