

# ILOLANSANOMAT

**Helmikuu helistää**, eli tuo kovia pakkasiaan. Vaikka päivät jo pitelevät, lämpötila ulkona ei vielä nouse. Jos kissan kiima osuu helmikuun alkupäiville, se tietää varhaista kevättä. Näin osasi vanha kansa ennustaa.

**Voimaa ruuasta** -viikkoa vietetään helmikuun alussa. Monipuolinen ja säännöllinen ruokailu on tärkeää myös ikäihmisille. Ilolansalon Ravintola on tunnettu maittavasta ja monipuolisesta tarjonnastaan. Ruokailemalla saat päivääsi myös säännöllistä rytmiä ja tapaat toisia ihmisiä, joka on tärkeä osa hyvinvointia, etenkin korona-aikana.

**Salvan kuntoutus** haastaa liikkumaan. Tämän Ilolansanomien välistä löydät helmikuun haasteen. Kirjaa ylös kuinka paljon olet liikkunut. Palauta liikuntapäiväkirja kuun lopussa infon edessä olevaan laatikkoon. Palauttaneiden kesken arvotaan hierontaa. Muista pitää itsestäsi huolta liikkumalla. Hyvää perusliikuntaa on kävely Ilolansalon käytävillä ja perusjumppa kotona. Kuntoutuksemme järjestää tuolijumpan kaksi kertaa viikossa. Voit myös kysyä henkilökohtaista apua erilaisiin ohjauksiin. Ikämiesten kuntosaliryhmä jatkaa kokoontumisiaan taas helmikuussa, tervetuloa miehet. Asukkaillemme on kuntosalivuoro joka päivä.

**Salvan Seniorineuvola** palvelee jatkossa vain ajanvarauksella. Kun sinulla on tarve sairaanhoitajalle, varaa aika etukäteen. Tällä varmistamme paremman palvelun sekä asiointin yksityisyyden. Ajanvarauksen voit tehdä maanantaisin, keskiviikkoisin, torstaisin ja perjantaisin klo 9.00–11.00. Soita numeroon 044 7213 364 Eeva-Kaarina tai 044 7213 360 Taina. Olette lämpimästi tervetulleita!

**Uusi asukas** tervetuloa Ilolansaloon! Sairaanhoitajamme ottaa sinuun yhteyttä ja sopii erillisen tapaamisen, jossa käydään läpi terveyteen ja toimintakykyyn liittyviä asioita, sekä Ilolansalon palveluita. Voit samalla kysyä heiltä mielessä olevia kysymyksiä ja sopia jatkotoimenpiteistä.

**Tarvitsetko neuvoa** Kelan etuuksissa? Tai taksikorttihakemuksissa, veteraanien etuuksien ja palveluiden hakemisessa, edunvalvonta- ja hoitotohtorasioissa, sekä muissa sosiaalisissa kysymyksissä. Kaikissa etuusasioissa opastavat Anu 044 7213 356 ja Hannele 044 7213 357, varaa aikasi ennakolta.

**Salvan hintoihin** tulossa vain vähäisiä korotuksia. Vuokra sekä perus- ja turvapalvelu pysyvät ennallaan. Henkilökohtaisen avun käyntiin tulee 1.3.2021 alkaen 25 sentin hinnankorotus. Aterioihin tulee 20 sentin hinnankorotus 1.6.2021 alkaen. Kerromme lisää asiasta perjantaina 5.3. klo 8.30 ravintolasalissa. Hinnasto löytyy infon telineestä ja verkosta [www.salva.fi](http://www.salva.fi). Päivitetty hinnasto tulee saataville helmikuun lopussa.

**Kampaamon puhelinnumero** vaihtuu. Jatkossa ajanvaraus tapahtuu numerosta 02 7316977. Parturi-kampaamo Salon Sarah löytyy Ilolansalon katutasosta, D- ja E-rapun kulmasta. Saat Ilolansalossa helposti myös kampaamopalvelut.

**Talvisin terveisin Ilolansalon väki**



## PALVELUKESKUS ILOLANSALO

Helmikuu 2021



Tervetuloa talvi

# HELMIKUU

**Aloita päiväsi aamunavauksella.** Joka arkipäivä klo 8.30 Iloilansalon ravintolasalissa kuullaan päivän ajankohtaiset asiat sekä herätetään pää ja kroppa kevyellä jumpalla. Tule ravintolasaliin tai kuuntele aamunavaus keskusradiosta. Terveellinen ja säännöllinen ruoka on osa jaksamista.

*Muutokset tilaisuuksissa mahdollisia. Seuraa ilmoittelua Iloilansalon aulan ilmoitustaululla.*

- 
- ma 1.2.** **Boccia** Vanha Sali klo 10.00  
**Tuolijumppa** Vanha Sali klo 11.00  
**Asukkaiden kuntosalivuoro** Kuntosali klo 17.00–18.00
- 
- ti 2.2.** **Riitta Muuro ystävänpäiväkorttimyynti** Pääaula klo 9.00-11.00  
**Modasol-vaatemyynti** Pääaula klo 10.30–14.00  
Esillä uutta mallistoa.  
**Asukkaiden kuntosalivuoro** Kuntosali klo 17.00–18.00
- 
- ke 3.2.** **Tuolijumppa** Kuntosali klo 9.30  
**Lukuryhmä** Kabinetti Joutsen klo 13.00  
**Asukkaiden kuntosalivuoro** Kuntosali klo 17.00–18.00
- 
- to 4.2.** **Asukkaiden kuntosalivuoro** Kuntosali klo 17.00–18.00
- 
- pe 5.2.** **Bingo** Vanha Sali klo 10.30  
**Asukkaiden kuntosalivuoro** Kuntosali klo 15.00–18.00
- 
- la 6.2.** **Asukkaiden kuntosalivuoro** Kuntosali klo 9.00–11.00
- 
- su 7.2.** **Asukkaiden kuntosalivuoro** Kuntosali klo 9.00–11.00
- 
- ma 8.2.** **Seniorineuvola: Lääkäri talossa** (Pihlajalinna)  
Ajanvaraus 044 7213 364. Maksullinen.  
**Tuolijumppa** Vanha Sali klo 11.00  
**Boccia** Vanha Sali klo 10.00  
**Asukkaiden kuntosalivuoro** Kuntosali klo 17.00–18.00
- 
- ti 9.2.** **Seniorineuvola: Verensokerin mittaus** klo 8.00–10.00  
**Ikämiesten kuntosaliryhmä** Kuntosali klo 15.30  
**Asukkaiden kuntosalivuoro** Kuntosali klo 17.00–18.00
- 
- ke 10.2.** **Tuolijumppa** Kuntosali klo 9.30  
**Jalkahoitaja** Riitta Paju K-kerroksen hoituhuoneessa.  
Varaa aika Iloilansalon Infosta. Hoidon hinta on 40 €.  
**Lukuryhmä** Kabinetti Joutsen klo 13.00  
**Asukkaiden kuntosalivuoro** Kuntosali klo 17.00–18.00
- 
- to 11.2.** **112-päivän aamunavaus** Ravintolasali klo 8.30  
Tule ravintolasaliin tai kuuntele keskusradiosta, kuinka pienillä asioilla voit parantaa turvallisuuttasi arjen askareissa.  
**Asukkaiden kuntosalivuoro** Kuntosali klo 17.00–18.00
- 
- pe 12.2.** **Bingo** Vanha Sali klo 10.30  
**Musta kuula** Kabinetti Joutsen klo 13.00  
**Asukkaiden kuntosalivuoro** Kuntosali klo 15.00–17.00
-

# HELMIKUU

- la 13.2.** **Asukkaiden kuntosalivuoro** Kuntosali klo 9.00–11.00
- su 14.2.** **Asukkaiden kuntosalivuoro** Kuntosali klo 9.00–11.00
- ma 15.2.** **Boccia** Vanha Sali klo 10.00  
**Tuolijumppa** Vanha Sali klo 11.00  
**Asukkaiden kuntosalivuoro** Kuntosali klo 17.00–18.00
- ti 16.2.** **Seniorineuvola: Flunssa** klo 10.00  
Yhteistyössä Kuninkaantien apteekki  
**Ortobio kenkämyynti** Pääaula klo 10.00–14.00  
**Ikämiesten kuntosaliryhmä** Kuntosali klo 15.30  
**Asukkaiden kuntosalivuoro** Kuntosali klo 17.00–18.00
- ke 17.2.** **Tuolijumppa** Kuntosali klo 9.30  
**Lukuryhmä** Kabinetti Joutsen klo 13.00  
**Asukkaiden kuntosalivuoro** Kuntosali klo 17.00–18.00
- to 18.2.** **Asukkaiden kuntosalivuoro** Kuntosali klo 17.00–18.00
- pe 19.2.** **Bingo** Vanha Sali klo 10.30  
**Asukkaiden kuntosalivuoro** Kuntosali klo 15.00–18.00
- la 20.2.** **Asukkaiden kuntosalivuoro** Kuntosali klo 9.00–11.00
- su 21.2.** **Asukkaiden kuntosalivuoro** Kuntosali klo 9.00–11.00
- ma 22.2.** **Tuolijumppa** Vanha Sali klo 11.00  
**Boccia** Vanha Sali klo 10.00  
**Asukkaiden kuntosalivuoro** Kuntosali klo 17.00–18.00
- ti 23.2.** **Seniorineuvola: Verenpaineen mittaus** klo 9.00–11.00  
**Seniorineuvola: Sairaanhoidajan vastaanotto**  
Ajanvaraus 044 7213 364. Maksullinen.  
**Ikämiesten kuntosaliryhmä** Kuntosali klo 15.30  
**Asukkaiden kuntosalivuoro** Kuntosali klo 17.00–18.00
- ke 24.2.** **Tuolijumppa** Kuntosali klo 9.30  
**Lukuryhmä** Kabinetti Joutsen klo 13.00  
**Asukkaiden kuntosalivuoro** Kuntosali klo 17.00–18.00
- to 25.2.** **Jalkahoitaja** Riitta Paju K-kerroksen hoituhuoneessa.  
Varaa aika Iloilansalon Infosta. Hoidon hinta on 40 €.  
**Asukkaiden kuntosalivuoro** Kuntosali klo 17.00–18.00
- pe 26.2.** **Bingo** Vanha Sali klo 10.30  
**Musta kuula** Kabinetti Joutsen klo 13.00  
**Asukkaiden kuntosalivuoro** Kuntosali klo 15.00–17.00
- la 27.2.** **Asukkaiden kuntosalivuoro** Kuntosali klo 9.00–11.00
- su 28.2.** **Asukkaiden kuntosalivuoro** Kuntosali klo 9.00–11.00

HELMIKUU

# YKSYKSKAKS- PÄIVÄ 112

Ennakointi vie vaaroilta voimat

Mitä sinun on hyvä huomioida turvallisuudessasi?  
Tule kuuntelemaan ravintolasaliin torstaina 11.2. klo 8.30.

## Seniorineuvola

Verensokerin mittaus

Tiistai 9.2. klo 8.00–10.00

Lääkärin vastaanotto ajanvarauksella

Maanantai 8.2. Maksullinen

Suojaudu flunssalta

Tiistai 16.2. klo 10.00 Vanha Sali Ilmoittaudu etukäteen

Verenpaineen mittaus

Tiistai 23.2. klo 9.00–11.00

Sairaanhoitajan vastaanotto ajanvarauksella

Tiistai 23.2. Maksullinen

Ajanvaraus ma, ke, to ja pe klo 9.00–11.00

numerosta 044 7213 364 ja 044 7213 360



## KEVÄT SAAPUU, AURINKO PAISTAA PUHTAUDEN TUOKSUN VOI JO HAISTAA

Ota yhteys Salvan Siivouksen ammattilaisiin ja sovi kevätsiivouksesta hyvissä ajoin. Soita 044 7213 368, tai ottamalla hihasta kiinni, kun näet käytävällä. Muista myös tilata ikkunoiden pesu.

