

ILOLANSANOMAT

Tammikuun toinen Ilolansanommat on tässä, ole hyvä. Tämä Ilolansanommat kattaa tammikuun lopun. Rajoitukset vaikuttavat vielä paljon toimintaamme. Päivän ohjelmaan voi tulla muutoksia. Seuraa aulan ilmoitustaululta ajankohtaisia tietoja.

Älä liiku oireisena! Jos sinulla on yleisiä flunssan oireita, kuten yskää tai vuotavaa nenää, älä liiku yleisissä tiloissa. Lepää omassa asunnossasi. Pyydä tarvittaessa hoitajilta apua. Vältä taudin leviäminen muihin asukkaisiin.

Vierailut ovat mahdollisia. Voit kutsua tuttavias kyllään normaaliin tapaan. Vieraiden on kuitenkin huolehdittava yleisistä ohjeista; älä tule sairaana, käytä hengityssuojainta, käytä käsidesiä ja pidä turvaväli. Suosittelemme vierailijoille koronan kotitestin tekemistä ennen vierailua. Koronan levitessä helposti, kannattaa myös miettiä onko vierailu aiheellista.

Harrastusryhmistä osa on vielä tauolla. Vapaaehtoisten vetämät ryhmät jatkavat toimintaansa myöhemmin. Tästä Ilolansanomasta näet, mihin ryhmään voit jo osallistua. Harrastusryhmät ovat toistaiseksi vain Ilolansalon asukkaiden käytettävissä.

Asukkaiden kuntosalivuorot jatkuvat normaalisti. Huomioi kuntosalilla edelleen turvavälit toisiin käyttäjiin. Puhdista laitteet aina ennen käyttöä. Merkitse salilta löytyvään vihkoon, milloin olet ollut kuntosalilla. Näin pystymme tarvittaessa jäljittämään mahdollisen viruksen leviämisen.

Asukkaiden saunavuorot jatkuvat normaalisti. Yhteissaunat lämpiävät keskiviikkoisin, torstaisin ja perjantaisin A-rapun K-kerroksessa. Naisten vuoro on kello 16.00–18.00 ja miesten vuoro on kello 18.00–20.00.

Terveisin, Ilolansalon väki



PALVELUKESKUS ILOLANSALO

Tammikuu 2022



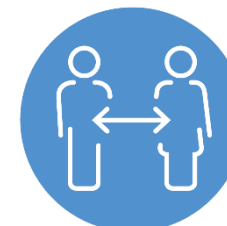
Tule terveenä



Pese kädet



Yski oikein



Pidä turvaväli

TAMMIKU

Aloita päiväsi aamunavauksella. Aamunavaus järjestetään joka arkiamu kello 8.30 ravintolasalissa. Aamunavauksessa kuulet päivän ohjelman. Tarjolla on myös tietokilpakysemyksiä ja aamujumppa. Tule aamunavaukseen ravintolasaliin tai kuuntele aamunavaus keskusradiosta.

Ravintolassa voit nauttia myös aamiaisen. Terveellinen ja säännöllinen ruoka on osa hyvinvointia ja lisää jaksamista.

**Koronatilanteen vuoksi, muutokset ohjelmassa ovat mahdollisia.
Seuraa ajantasaista tiedotusta pääaulan infotaululta.**

-
- ma 17.1. Boccia** Vanha sali klo 10.00
Tuolijumppa Peruttu
-
- ti 18.1. Seniorineuvola: Syö vitamiineja** Seniorineuvola klo 10.00
Miksi vitamiinien saanti on tärkeää muun muassa veren hemoglobiinien kannalta. Tule kuulemaan tietoisku.
Asukasilta Ravintolasali klo 18.00
-
- ke 19.1. Jalkahoitaja** Riitta Paju K-kerroksen hoituhuoneessa.
Varaa aika Ilolansalon Infosta. Hoidon hinta on 45 €
Tuolijumppa Peruttu
Juttelutuokio E-rapun 3. kerroksen aula klo 18.00
Tule tapaamaan Ilolansalon naapureita ja juttelemaan keskiviikkoillan ratoksi.
-
- to 20.1. Aivotreenit** Kabinetti Joutsen klo 14.00
-
- pe 21.1. Bingo** Vanha Sali klo 10.30
Ilolansalo soi Peruttu
-
- ma 24.1. Boccia** Vanha sali klo 10.00
Tuolijumppa Peruttu
Salvavisa Vanha Sali klo 15.00
Tule mukaan pelaamaan tietovisailua.
-
- ti 25.1. Asukasilta** Ravintolasali klo 18.00
-
- ke 26.1. Tuolijumppa** Peruttu
Juttelutuokio E-rapun 3. kerroksen aula klo 18.00
Tule tapaamaan Ilolansalon naapureita ja juttelemaan keskiviikkoillan ratoksi.
-
- to 27.1. Aivotreenit** Kabinetti Joutsen klo 14.00
-
- pe 28.1. Bingo** Vanha Sali klo 10.30
Ilolansalo soi Peruttu
-
- ma 31.1. Jalkahoitaja** Riitta Paju K-kerroksen hoituhuoneessa.
Varaa aika Ilolansalon Infosta. Hoidon hinta on 45 €
Boccia Vanha sali klo 10.00
Tuolijumppa Peruttu
-