

ILOLANSANOMAT

Vuosi 2025 alkaa. Kuuluuko tapoihisi tehdä uuden vuoden lupauksia? Moni aloittaa terveet elämäntavat uuden vuoden alkaessa. Miten olisi monipuolinen ruokailu? Lämmin ruoka kaksi kertaa päivässä? Muistaa syödä myös aamiaista. Ravintolastamme saat helposti monipuolisen aamiaisen, lounaan ja päivällisen vuoden jokaisena päivänä.

Myös kuntoilu on hyvä uuden vuoden lupaus.

Kierrä vaikka oma kerroksesi muutaman kerran tai tule alakertaan. Alakerran käytävään on merkitty, kuinka monta metriä kävelyllä tulee pituutta.

Samalla näet muita ihmisiä. Mahdollisuuksien mukaan voi käyttää portaita hissien sijaan sekä osallistua erilaisiin kuntoryhmiin. Ryhmistä saat lisätietoa Salvan fysioterapeuteilta.

Virikeryhmämme palaavat joulutauoilta. Olisiko niissä sinun uuden vuoden lupauksesi? Aloita uusi harrastus.

Tule pelaamaan pelejä toisten kanssa, aivotreeneihin tai bingoon. Tapahtumien ajat löydät Ilolansanomista.

Vaikka meitä suomalaisia pidetään ujoina, omiin koloihimme käpertyvinä, tänä vuonna uuden vuoden lupaus voisi olla jutella vierustoverille. Kun kohtaatte hississä, kysy mitä toiselle kuuluu ja toivota mukavaa päivää. Se on helppo lupaus toteuttaa ja antaa paljon monille.

Ikäihmisten teatteriryhmä

Ikäihmisten teatteriryhmä aloittaa Ilolansalossa. Tule mukaan kokemaan teatterin tekemisen iloa. Voit osallistua, vaikka sinulla ei ole kokemusta teatterista. Ryhmä tarjoaa turvallisen ja innostavan mahdollisuuden teatterin tekemiseen ja kokemiseen kannustavassa ilmapiirissä. Tavoitteena on tehdä esitys, joka esitetään kurssin päätteeksi. Ryhmän ohjaajana toimii Johanna Parkkinen, joka ohjasi syksyllä 2024 Pärjätään yhdessä -näytelmän Ilolansalon asukkaiden kanssa. Teatteriryhmä toteutetaan yhteistyössä Salon Kansalaisopiston kanssa.

Osallistuminen on Palvelukeskus Ilolansalon asukkaille maksutonta. Kokoontumiset ovat keskiviikkoisin klo 14.30–16.00 välillä 22.1.-16.4.2025.

Ilmoittaudu kurssille mukaan 7.1.2025 mennessä infoon.

Vanha Salin remontti

Ilolansalon Vanha Sali remontoidaan. Tilassa uusitaan lattian pintaa. Remontti kestää tammikuun alun. Remontti aiheuttaa muutoksia tapahtumien sijainneille.

Tähän Ilolansanomiin on merkitty poikkeavat tapahtumien sijainnit.

Terveisin Ilolansalon väki

PALVELUKESKUS ILOLANSALO

Tammikuu 2025



**Uutta vuotta kohti
hyvässä seurassa.**

TAMMIKUU

Aloita päiväsi aamunavauksella.

Aamunavaus järjestetään joka arkiamu kello 8.30 ravintolasalissa. Aamunavauksessa kuulet päivän ohjelman. Tarjolla on myös tietokilpakymsymyksiä ja aamujumppa. Tule aamunavaukseen ravintolasaliin tai kuuntele aamunavaus keskusradiosta. Ravintolassa voit nauttia myös aamiaisen. Terveellinen ja säännöllinen ruoka on osa hyvinvointia ja lisää jaksamista.

-
- ke 1.1.** **Uudenvuodenpäivä**
Ruokasalis lauleta Ravintolasali klo 18.00
-
- pe 3.1.** **Fysioterapeutin poliklinikka vastaanottoaika**
Maksuton kartoituskäynti kropan krämppiin
Salvan fysioterapeutti Anu Kannarin vastaanotolla.
Varaa aika etukäteen 044 7213 355.
Bingo Kabinetti Joutsen klo 10.30
Huom! Paikka vaihtunut.
Ilolansalo soi: Sonja laulattaa Ravintolasali klo 14.00
-
- la 4.1.** **Lauantain toivotut** Ravintolasali klo 14.00
Ruokasalis lauleta Ravintolasali klo 18.00
-
- ma 6.1.** **Loppiainen**
Juttelutuokio E-rapun 3. kerroksen aula klo 18.00
-
- ti 7.1.** **Asukasilta** Ravintolasali klo 18.00
-
- ke 8.1.** **Seniorineuvola: Lääkäri talossa** (Pihlajalinna)
Varaa aika etukäteen 044 7213 364. Maksullinen.
Tuolijumppa Katso paikka pääaulan ilmoitustaululta.
Ruokasalis lauleta Ravintolasali klo 18.00
-
- to 9.1.** **Aivotreenit** Kabinetti Joutsen klo 13.00
Levytuokio: Iskelmiä vuoden alkuun Ravintolasali klo 14.00
-
- pe 10.1.** **Bingo** Kabinetti Joutsen klo 10.30
Huom! Paikka vaihtunut.
Musta kuula Kabinetti Joutsen klo 13.00
Ilolansalo soi: Merja Lehtinen & Juha Leppänen
Ravintolasali klo 14.00
Ruotsinkielinen keskusteluryhmä Kabinetti Joutsen klo 15.00
-
- la 11.1.** **Ruokasalis lauleta** Ravintolasali klo 18.00
-
- su 12.1.** **Raamattu- ja virsiipiiri** Ravintolasali klo 14.30
-
- ma 13.1.** **Jalkahoitaja** Riitta Paju K-kerroksen hoituhuoneessa.
Varaa aika Ilolansalon Infosta. Hoidon hinta on 48 €
Boccia Vanha sali klo 10.00
Tuolijumppa Peruttu
Juttelutuokio E-rapun 3. kerroksen aula klo 18.00
-
- ti 14.1.** **Seniorineuvola: Verensokerin mittaus** klo 8.00–10.00
Pelikerho Kabinetti Koivu klo 13.00
Huom! Paikka vaihtunut.
Ikämiesten kuntosaliryhmä Kuntosali klo 15.30
Ikämiesten kuntosaliryhmä jatkuu.
Ryhmä kokoontuu viikoittain vapaaehtoisen ohjaamana.
Tule mukaan kevyeen kuntosalijumppaan.
Asukasilta Ravintolasali klo 18.00
-
- ke 15.1.** **Tuolijumppa** Katso paikka pääaulan ilmoitustaululta.
Ruokasalis lauleta Ravintolasali klo 18.00
-

TAMMIKU

to 16.1.	Aivotreenit Kabinetti Joutsen klo 13.00
pe 17.1.	Bingo Vanha Sali klo 10.30 Ilolansalo soi: Piija Laulajatar & Esa Ravintolasali klo 14.00
la 18.1.	Lauantain toivotut Ravintolasali klo 14.00 Ruokasalis lauleta Ravintolasali klo 18.00
su 19.1.	Sonja laulattaa Ravintolasali klo 15.00
ma 20.1.	Boccia Vanha sali klo 10.00 Tuolijumppa Vanha Sali klo 11.00 Lukupiiri E-rapun 3. kerroksen aula klo 14.00 Keskustellaan yhdessä kirjoista ja lukemisesta. Juttelutuokio E-rapun 3. kerroksen aula klo 18.00
ti 21.1.	Seniorineuvola: Verenpaineen mittaus klo 9.00–11.00 Värttinällä kehruu näytös Pääaula klo 14.30 Kerstin Märtins esittelee värttinällä kehruuta. Tule kokeilemaan villan kehruuta. Kerstinin villanäyttely on esillä Ilolansalon pääaulassa tammikuussa. Asukasilta Ravintolasali klo 18.00
ke 22.1.	Tuolijumppa Vanha sali klo 10.00 Ikäihmisten teatteriryhmä Vanha Sali klo 14.00 Ruokasalis lauleta Ravintolasali klo 18.00
to 23.1.	Aivotreenit Kabinetti Joutsen klo 13.00 Levytuokio: Ruusut ja muita kukkasia Ravintolasali klo 14.00
pe 24.1.	Bingo Vanha Sali klo 10.30 Musta kuula Kabinetti Joutsen klo 13.00 Ilolansalo soi: Pellat Ravintolasali klo 14.00 Ruotsinkielinen keskusteluryhmä Kabinetti Joutsen klo 15.00
la 25.1.	Ruokasalis lauleta Ravintolasali klo 18.00
su 26.1.	Raamattu- ja virsipiiri Ravintolasali klo 14.30
ma 27.1.	Boccia Vanha sali klo 10.00 Tuolijumppa Vanha Sali klo 11.00 Hyvien uutisten keskustelukerho Kabinetti Joutsen klo 13.30 Keskustellaan yhdessä iloisessa hengessä. Juttelutuokio E-rapun 3. kerroksen aula klo 18.00
ti 28.1.	Seniorineuvola: Muisti Kabinetti Koivu klo 10.00 Pelikerho Vanha Sali klo 13.00 Salvavisa Vanha Sali klo 15.00 Leikkimielinen joukkuetietokilpailu. Tule mukaan pelaamaan yhdessä. Asukasilta Ravintolasali klo 18.00
ke 29.1.	Seniorineuvola: Lääkäri talossa (Pihlajalinna) Varaa aika etukäteen 044 7213 364. Maksullinen. Tuolijumppa Vanha sali klo 10.00 Ikäihmisten teatteriryhmä Vanha Sali klo 14.00 Ruokasalis lauleta Ravintolasali klo 18.00
to 30.1.	Aivotreenit Kabinetti Joutsen klo 13.00
pe 31.1.	Bingo Vanha Sali klo 10.30 Ilolansalo soi: Kielot Ravintolasali klo 14.00



Palvelukeskus Ilolansalon virikkeellinen viikko-ohjelma

Joulukuu-helmikuu 2025 | Ilolankatu 6 24240 Salo | www.salva.fi

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	lauantai	sunnuntai
Aamiainen klo 8.00–9.30	Aamiainen klo 8.00–9.30	Aamiainen klo 8.00–9.30	Aamiainen klo 8.00–9.30	Aamiainen klo 8.00–9.30	Aamiainen klo 8.30–9.30	Aamiainen klo 8.30–9.30
Aamunavaus Ravintolasali klo 8.30–8.45	Aamunavaus Ravintolasali klo 8.30–8.45	Aamunavaus Ravintolasali klo 8.30–8.45	Aamunavaus Ravintolasali klo 8.30–8.45	Aamunavaus Ravintolasali klo 8.30–8.45	Lue lisää ohjelmaa kunkin kuukauden Ilolansanomista	
Boccia Vanha sali klo 10.00	Seniorineuvola <i>Katso tarkemmat tiedot Ilolansanomista</i>	Tuolijumppa Vanha Sali klo 10.00		Bingo Vanha Sali klo 10.30		
Tuolijumppa Vanha Sali klo 11.00						
Lounas klo 11.00–13.30	Lounas klo 11.00–13.30	Lounas klo 11.00–13.30	Lounas klo 11.00–13.30	Lounas klo 11.00–13.30	Lounas klo 11.00–13.30	Lounas klo 11.00–13.30
Hyvien uutisten keskustelukerho Kabinetti Joutsen klo 13.30 <i>Katso tarkempi päivä Ilolansanomista</i>	Pelikerho Vanha Sali klo 13.00 <i>Pariton viikko</i>		Aivotreenit Kabinetti Joutsen klo 13.00	Musta kuula –peli Kabinetti Joutsen klo 13.00 <i>Parilliset viikat</i>	Lauantain toivotut Ravintolasali klo 14.00 <i>Parittomat viikat</i>	Raamattu- ja virsipiiri Ravintolasali klo 14.30 <i>Parilliset viikat</i>
			Lukupiiri E-rapun 3 krs. aula klo 14.00 <i>Katso tarkempi päivä Ilolansanomista</i>	Levytuokio Ravintolasali klo 14.00 <i>Parilliset viikat</i>		
Päivällinen klo 16.00–17.00	Päivällinen klo 16.00–17.00	Päivällinen klo 16.00–17.00	Päivällinen klo 16.00–17.00	Päivällinen klo 16.00–17.00	Päivällinen klo 16.00–17.00	Päivällinen klo 16.00–17.00
Juttelutuokio 🌱 E-rapun 3. kerros klo 18.00	Asukasilta 🌱 Ravintolasali klo 18.00–19.00		Yhteissaunavuorot 🌱 K-kerroksen sauna Naiset 16.00–18.00 Miehet 18.00–20.00	Yhteissaunavuorot 🌱 K-kerroksen sauna Naiset 16.00–18.00 Miehet 18.00–20.00		30.12.2024

* Ryhmä on vain Palvelukeskus Ilolansalon asukkailla
Ryhmään osallistuminen on maksutonta.