

ILOLANSANOMAT

Muutoksia viikko-ohjelmaan

Toistuvien ryhmien viikko-ohjelmaan tulee muutoksia.

Keskiviikon tuolijumppa siirtyy torstaille.

Kellonaika pysyy samana.

Aivotreenit siirtyvät torstailta keskiviikolle.

Kellonaika pysyy samana.

Muutokset tulevat voimaan maaliskuun alusta.

Molemmat ryhmät näet Ilolansanomista sekä viikko-ohjelmasta.

Tuolijumppa ma klo 11.00 ja to klo 10.00 Vanha Sali

Aivotreenit ke klo 13.00 Kabinetti Joutsen

Tanssiviikko 24.–30.3.

Salvan kuntoutus haastaa kaikki mukaan liikkumaan tanssimalla. Tanssi on tutkitusti hyvä liikkumisen muoto. Se tuo hyvinvointia niin vartalolle kuin mielelle. Tanssiviikolla on luvassa monenlaista ohjelmaa, kuten perjantaitanssit sekä Mummodisko, jonka seremoniamestarina ikinuori Tuija Piepponen. Lisätietoa viikon ohjelmasta myöhemmin. Tanssiviikolla jaamme jokaiselle tanssipassin. Merkitse passiin tanssiminuuttisi viikon aikana ja osallistu arvontaan.

Tämän runon haluaisin kuulla

26.3. klo 10.00 Vanha Sali

Kuuntelemme yhdessä runoja netistä. Mikä on sinun lempirunosi? Minkä runon haluaisit kuulla? Jätä runotoiveesi aulan postilaatikkoon 12.3.2025 mennessä.

Pyykkihuneet

Jos käytät talon pyykkikoneita, muista merkitä käyttö tilassa olevaan vihkoon. Yhteiskäyttö on mahdollista vain, jos jokainen merkitsee oman käyttönsä.

Kevätkokous

SALVA ry kevätkokous järjestetään 24.3.2025 klo 17.30 Ravintolasalissa. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat. Kokoukseen on kutsuttu kaikki yhdistyksen jäsenet.

Terveisin Ilolansalon väki



PALVELUKESKUS

ILOLANSALO

Maaliskuu 2025



Ystäviä tapaamassa.

MAALISKUU

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.

-
- la 1.3.** **Lauantain toivotut** Ravintolasali klo 14.00
Ruokasalis lauleta Ravintolasali klo 18.00
-
- ma 3.3.** **Boccia** Vanha sali klo 10.00
Tuolijumppa Vanha Sali klo 11.00
Ilolansalo soi: Soivakoti Ravintolasali klo 14.00
Juttelutuokio E-rapun 3. kerroksen aula klo 18.00
-
- ti 4.3.** **Korttibingo** Kabinetti Koivu klo 10.00
Asukasilta Ravintolasali klo 18.00
-
- ke 5.3.** **Aivotreenit** Kabinetti Joutsen klo 13.00
-
- to 6.3.** **Tuolijumppa** Vanha sali klo 10.00
Ilolansalo soi: Seppo Lankinen Ravintolasali klo 18.00
-
- pe 7.3.** **Fysioterapeutin poliklinikka vastaanottoaika**
Maksuton kartoituskäynti kropan krämppiin Salvan fysioterapeutti Anu Kannarin vastaanotolla. Varaa aika etukäteen 044 7213 355.
Maripuoti myynti Pääaula klo 11.00–14.00
Tule tekemään alelöytöjä.
Bingo Vanha Sali klo 10.30
Musta kuula Kabinetti Joutsen klo 13.00
Ilolansalo soi: Aleksanteri Laakso Ravintolasali klo 14.00
Ruotsinkielinen keskusteluryhmä Peruttu
-
- la 8.3.** **Ilolansalo soi: Kari Nieminen & Antti Vainio** Ravintolasali klo 15.00
Ruokasalis lauleta Ravintolasali klo 18.00
-
- su 9.3.** **Raamattu- ja virsiipiiri** Ravintolasali klo 14.30
-
- ma 10.3.** **Boccia** Vanha sali klo 10.00
Tuolijumppa Vanha Sali klo 11.00
Hyvien uutisten keskustelukerho Kabinetti Joutsen klo 13.30
Keskustellaan yhdessä iloisessa hengessä.
Toiminnallinen iltapäivä Ravintolasali klo 15.00
Toiminnallinen musiikkituokio yhdessä Laulunarvoiset-vapaaehtoisryhmän kanssa
Juttelutuokio E-rapun 3. kerroksen aula klo 18.00
-
- ti 11.3.** **Jalkahoitaja Riitta Paju** K-kerroksen hoituhuoneessa.
Varaa aika Ilolansalon Infosta. Hoidon hinta on 48 €
Seniorineuvola: Verensokerin mittaus klo 8.00–10.00
Älä syö ennen mittausta.
Pelikerho Vanha Sali klo 13.00
Asukasilta Ravintolasali klo 18.00
-

MAALISKUU

- ke 12.3. Seniorineuvola: Lääkäri talossa** (Pihlajalinna)
Varaa aika etukäteen 044 7213 364. Maksullinen.
Aivotreenit Kabinetti Joutsen klo 13.00
- to 13.3. Ikiliikkuja -verkkoluento** Kabinetti Joutsen klo 10.00
Tarjolla tietoa arkiliikkumisesta ja paikallaanolon tauotuksesta sekä niiden merkityksestä hyvinvointiin. Lisäksi saat vinkkejä, miten voisit lisätä liikettä omaan arkeen. Luento tulee verkon välityksellä.
Tuolijumppa Vanha sali klo 10.00
Levytuokio: Enkeleitä ja muita olentoja Ravintolasali klo 14.00
- pe 14.3. Bingo** Vanha Sali klo 10.30
Ilolansalo soi: Markku Peimola & Henna Rajaniemi
Ravintolasali klo 14.00
- la 15.3. Ilolansalo soi: Timo Rautala** Ravintolasali klo 15.00
Ruokasalis lauleta Ravintolasali klo 18.00
- ma 17.3. Boccia** Vanha sali klo 10.00
Tuolijumppa Vanha Sali klo 11.00
Juttelutuokio E-rapun 3. kerroksen aula klo 18.00
- ti 18.3. Seniorineuvola: Verenpaineen mittaus** klo 9.00–11.00
Ilolansalo soi: Pertti Palm Ravintolasali klo 14.00
Asukasilta Ravintolasali klo 18.00
- ke 19.3. Aivotreenit** Kabinetti Joutsen klo 13.00
Kanttorin lauluhetki Ravintolasali klo 14.00
- to 20.3. Tuolijumppa** Vanha sali klo 10.00
Levytuokio: Tuttuja iskelmiä Ravintolasali klo 14.00
- pe 21.3. Bingo** Vanha Sali klo 10.30
Musta kuula Kabinetti Joutsen klo 13.00
Ilolansalo soi: Junkkarit Ravintolasali klo 14.00
Ruotsinkielinen keskusteluryhmä Kabinetti Joutsen klo 15.00
- la 22.3. Ruokasalis lauleta** Ravintolasali klo 18.00
- su 23.3. Raamattu- ja virsipiiri** Ravintolasali klo 14.30
- ma 24.3. Tanssiviikko 24.–30.3.**
Jalkahoitaja Riitta Paju K-kerroksen hoituhuoneessa.
Varaa aika Ilolansalon Infosta. Hoidon hinta on 48 €
Boccia Vanha sali klo 10.00
Tuolijumppa Vanha Sali klo 11.00
Salvavisa Vanha Sali klo 15.00
Juttelutuokio E-rapun 3. kerroksen aula klo 18.00
- ti 25.3. Seniorineuvola: Kuulo** Vanha sali klo 10.00
Yhteistyössä Salon Kuuloyhdistys
Pelikerho Vanha Sali klo 13.00
Asukasilta Ravintolasali klo 18.00

MAALISKUU

- ke 26.3. Seniorineuvola: Lääkäri talossa** (Pihlajalinna)
Varaa aika etukäteen 044 7213 364. Maksullinen.
Anja Lönnqvistin käsityömyynti Pääaula klo 10.00–14.00
Tämän runon haluaisin kuulla Vanha Sali klo 10.00
Lue lisää etusivulta.
Aivotreenit Kabinetti Joutsen klo 13.00
Mummodisko Ravintolasali klo 14.00
Lue lisää etusivulta.
- to 27.3. Tuolijumppa** Vanha sali klo 10.00
Seurakunnan tilaisuus Ravintolasali klo 15.00
Paikalla pappi ja kanttori.
- pe 28.3. Bingo** Vanha Sali klo 10.30
Ilolansalo soi: Perjantaitanssit Ravintolasali klo 14.00
Tanssiviikon kunniaksi perjantaitanssit.
Tahdeista vastaavat Janne Kuusinen, Kari Nieminen ja Kari Mattila.
- la 29.3. Ilolansalo soi: Sonja laulattaa** Ravintolasali klo 15.00
Ruokasalis lauleta Ravintolasali klo 18.00
- ma 31.3. Boccia** Vanha sali klo 10.00
Tuolijumppa Vanha Sali klo 11.00
Muistojen ranta -konsertti Ravintolasali klo 14.00
Seurakunnan hoivamuusikko esiintyy.
Lukupiiri E-rapun 3. kerroksen aula klo 14.00
Keskustellaan yhdessä kirjoista ja lukemisesta.
Juttelutuokio E-rapun 3. kerroksen aula klo 18.00

