

# ILOLANSANOMAT



**Vanhustenviikkoa** vietetään lokakuun alussa. Tänä vuonna teemana On onni vanheta. Meistä jokainen ikääntyy. Tehdään se siis yhdessä ja ilolla. Vanhenemisessa on monia asioita, joista nauttia. Eri ikäisenä iloa tuottavat erilaiset asiat. Ja toisaalta, yksinkertaiset asiat ilahduttavat aina. Nyt onnea voi etsiä vaikka syksyn väreistä.

Aina on hyvä käydä läpi muistoja, kaikenlaisia.

**Perinteinen sadonkorjuulounas** on tarjolla keskiviikkona. Pääsemme nauttimaan tuoreista herkuista, joita on tarjolla syksyisin. Hyvä syy kutsua lounasvieras. Torstaina puolestaan saamme aamulla seuraksemme neiti P.E. Largonian. Hän kävi viihdyttämässä meitä syyskuussa ja palaa uudelleen. Tule katsomaan mitä tällä kertaa on ohjelmassa. Viime kerralla hän lauleli ja haastatteli meitä.

Torstaina saamme ulkoiluseuraksi Aurinkoleijonan päiväkodin lapset. He vetävät takapihalla alkujumpan, jonka jälkeen kierrämme yhdessä esteettömän polun. Pukeudu lämpimästi ja tule mukaan. Pyydä hoitajilta apua ja ilmoita saattajatarpeesta etukäteen. Kutsu ystäväsikin ulkoilemaan.

**Ikäkeskustoimintaa aloitetaan pikkuhiljaa.** Tarkoitus on vähentää yksinäisyyttä ja lisätä terveyttä ja hyvinvointia. Tilaisuutemme ovat avoinna kaikille ikääntyneille Salossa ja nähtävissä viikko-ohjelmassamme sekä lehdissä. Vinkkaa tuttavillenne!

**Korona ei ole voitettu vielä.** Kokoontumisrajoitukset on määrätty lokakuun loppuun asti korkeintaan 50 henkeen. Seuraamme tilannetta ja toistaiseksi järjestämme tilaisuudet normaalisti Ilolansalossa.

Edelleen on tärkeää huomioida, että **emme tule paikalle sairaina, huolehdimme hyvästä käsihygieniasta, pidämme turvavälin toisiimme ja tarvittaessa käytämme hengityssuojainta. Niitä voi ostaa infosta!**

**Iloisin terveisin, Ilolansalon väki**



**PALVELUKESKUS  
ILOLANSALO  
LOKAKUU 2020**



On onni vanheta neiti P.E. Largonian seurassa. Eila, Eero ja Irmeli ainakin on mukana – tule sinäkin!

# LOKAKUU

**Aloita päiväsi aamunavauksella.** Joka arkiamu klo 8.30 Ilolansalon 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.

Lokakuussa Ilolansalon aulassa esillä taiteilija Nina Korvenojan näyttely.  
19.10.–2.11. esillä Silkkis-kädentaitoryhmän syysnäyttely.

- to 1.10.** **Modasol vaatemyynti** Pääaula klo 10.30–14.00  
**Aivotreenit** Vanha Sali klo 14.30
- pe 2.10.** **Riitta Muuron korttimyynti** Pääaula klo 11.00–13.00  
**Musta kuula** Kabinetti Joutsen klo 13.00  
Suositettu sanapeli, jolla treenaat aivojasi.  
**Bingo** Vanha Sali klo 10.30  
**Ilolansalo soi: Pepe Enroth** Ravintolasali klo 14.00
- la 3.10.** **Lauantain toivotut** Vanha Sali klo 13.00
- su 4.10.** **Vanhusten viikon pääjuhla** klo 13.00  
Eduskunnan puhemies Anu Vehviläinen avaa Vanhusten viikon. Tule katsomaan lähetystä yhdessä muiden kanssa Ilolansalon pääaulan televisiosta. Voit katsoa lähetystä myös kotona AlfaTV:ltä kanava 15.  
**Raamattu- ja virsiipiiri** Ravintolasali klo 14.30
- ma 5.10.** **Seniorineuvola: Lääkäri talossa** (Pihlajalinna)  
Ajanvaraus 044 7213 364. Maksullinen.  
**Mölky** Sisäpiha klo 10.00  
Pelataan yhdessä perinteistä suomalaista pihapeliä. Säävaraus.  
**Iloasalo tutuksi** Kabinetti Koivu klo 11.00  
Oletko kiinnostunut asumisesta ja palveluista Palvelukeskus Ilolansalossa? Asukas, kutsu ystäväsikin tutustumaan asumisvaihtoehtoihin.
- ti 6.10.** **Seniorineuvola: Verensokerin mittaus** klo 8.00–10.00  
Pidä huoli itsestäsi. Seuraa verensokerin arvojasi. Salvan Seniorineuvolassa tarjolla on mahdollisuus mittauttaa myös verensokeri.  
**Ikäkeskustoiminnan avajaiset** Ravintolasali klo 8.30  
Avaamme Ikäkeskustoiminnan virallisesti Vanhustenviikolla avajaismaljan muodossa. Ripustamme presidenttitaulun seinälle samalla.  
**Digiklubi** Kabinetti Joutsen klo 10.00–11.00  
Onko sinulla ongelmia tietokoneen tai kännykän kanssa?  
Tule kysymään neuvoa – ota oma laitteesi mukaan.  
**Käsityö- ja pelikerho** Vanha Sali klo 13.00  
**Ikämiesten kuntosaliryhmä** Kuntosali klo 16.00  
**Asukasilta** Ravintolasali klo 18.00
- ke 7.10.** **Sadonkorjuulounas** Ravintolasali klo 11.00–13.30  
Ravintolamme perinteinen syyskattaus. Tarjolla on herkkuja sato-kauden antimista. Tule herkuttelemaan ja nauttimaan väriloistosta.  
**Tuolijumppa** Vanha Sali klo 11.00  
Salvan ammattilainen ohjaa kaikille sopivan tuolijumpan. Muista liikkua ja pitää itsestäsi huolta.  
**Silkkis-kädentaitoryhmä** Vanha sali klo 12.30  
**Lukuryhmä** Kabinetti Joutsen klo 13.00  
**Teatterivierailu: Länsmäkeläiset** Ravintolasali klo 14.00  
Tarinoita ja laulelmaa maalaiselämästä.

Vanhustenviikko 4.–11.10. Onni on vanheta

# LOKAKUU

- to 8.10.** **Puuhapiirin myyjäiset** Pääaula klo 12.00–14.00  
Puuhapiirimme vapaaehtoiset myyvät villasukkia ja kortteja ynnä muuta.  
**Aamuinfo** Ravintolasali klo 8.30  
Neiti P.E. Lagoonia on taas seuranamme. Hän hurmasi meidät edellisellä käynnillään. Tule katsomaan mitä tällä kertaa on tarjolla.  
**Ulkoilua yhdessä** Sisäpiha klo 10.00  
Aurinkoleijonan päiväkodin lapset lähtevät kanssamme kävelylle. Aloitetaan sisäpihalla lasten vetämällä alkujumpalla. Sen jälkeen kierrämme esteettömän polun. Pyydä tarvittaessa hoitajalta etukäteen apua, 044 7213 356 / Anu.  
**Seurakunnan hartaushetki** Ravintolasali klo 14.00  
Salon seurakunnan diakoniatyö järjestää hartaushetken Ilolansalon asukkaille.  
**Aivotreenit** Vanha Sali klo 14.30  
Erilaisia harjoitustehtäviä muistin ylläpitämiseksi.
- pe 9.10.** **Riitta Muuron korttimyynti** Pääaula klo 11.00–13.00  
**Bingo** Vanha Sali klo 10.30  
Jännitetään yhdessä bingoa.  
**Ilolansalo soi: Sari ja Antti Saarinen** Ravintolasali klo 14.00  
Saarisen muusikkopariskunta tarjoilee barokkimusiikin klassikoita.
- su 11.10.** **Raamattu- ja virsiipiiri** Ravintolasali klo 14.30
- ma 12.10.** **Seniorshop** Pääaula klo 10.00–14.00 Tarjolla vaatteiden syysmallistoa.  
**Mölkky** Sisäpiha klo 10.00  
Pelataan yhdessä perinteistä suomalaista pihapeliä. Säävaraus.  
**Laulukööri** Vanha Sali klo 14.00
- ti 13.10.** **Käsityö- ja pelikerho** Vanha Sali klo 13.00  
**Ikämiesten kuntosaliryhmä** Kuntosali klo 16.00  
**Asukasilta** Ravintolasali klo 18.00  
Iltaisinkaan ei tarvitse olla yksin. Asukasillassa ilta sujuu mukavasti kahvikupin, ystävien ja erilaisten ajanvietteiden parissa.
- ke 14.10.** **Jalkahoitaja** Riitta Paju K-kerroksen hoituhuoneessa.  
Varaa aika Ilolansalon Infosta. Hoidon hinta on 40 €  
**AmWay myynti** Pääaula klo 10.00–14.00  
Tarjolla monipuolisesti luontoystävällisiä kodintarvikkeita.  
**Aamuinfo** Ravintolasali klo 8.30  
Vieraana Lounean puhelinyhtiö. Aiheena asuntojen Ilolansalon asuntojen lan-  
kapuhelimet. Tule kuulemaan mitä on luvassa.  
**Tuolijumppa** Vanha Sali klo 11.00  
**Lukuryhmä** Kabinetti Joutsen klo 13.00  
**Kanttorin lauluhetki** Ravintolasali klo 14.00
- to 15.10.** **Aamunavaus** Ravintolasali klo 8.30  
Neiti P.E. Lagoonia on taas seuranamme. Hän hurmasi meidät edellisellä käynnillään. Tule katsomaan mitä tällä kertaa on tarjolla.  
**Aivotreenit** Vanha Sali klo 14.30
- pe 16.10.** **Riitta Muuron korttimyynti** Pääaula klo 11.00–13.00  
**Bingo** Vanha Sali klo 10.30  
**Musta kuula** Kabinetti Joutsen klo 13.00  
Suositettu sanapeli, jolla treenaat aivojasi.  
**Ilolansalo soi: Kapa Ahonen** Ravintolasali klo 14.00

# LOKAKUU

- 
- la 17.10.** **Lauantain toivotut** Vanha Sali klo 13.00
- 
- su 18.10.** **Raamattu- ja virsiipiiri** Ravintolasali klo 14.30
- 
- ma 19.10.** **Mölkky** Sisäpiha klo 10.00  
Pelataan yhdessä perinteistä suomalaista pihapeliä. Säävaraus.
- 
- ti 20.10.** **Muistineuvola** muistihoidajan vastaanotto  
Ajanvaraus etukäteen Kirsi Haapala 044 721 3372. Maksullinen.  
**Seniorineuvola: Unen ja levon tärkeys** klo 10.00  
Kuinka uni ja lepo yleensä vaikuttavat hyvinvointiimme, yhteistyössä Kuninkaantien apteekki.  
**Käsityö- ja pelikerho** Vanha Sali klo 13.00  
**Ikämiesten kuntosaliryhmä** Kuntosali klo 16.00  
**Asukasilta** Ravintolasali klo 18.00
- 
- ke 21.10.** **Tuolijumppa** Vanha Sali klo 11.00  
**Silkis-kädentaitoryhmä** Vanha sali klo 13.00  
**Lukuryhmä** Kabinetti Joutsen klo 13.00
- 
- to 22.10.** **Aamunavaus** Ravintolasali klo 8.30  
Neiti P.E. Lagoonia on taas seuranamme. Hän hurmasi meidät edellisellä käynnillään. Tule katsomaan mitä tällä kertaa on tarjolla.  
**Aivotreenit** peruttu
- 
- pe 23.10.** **Riitta Muuron korttimyynti** Pääaula klo 11.00–13.00  
**Bingo** Vanha Sali klo 10.30  
**Ilolansalo soi: Naiskuoro Kielot** Ravintolasali klo 14.00
- 
- su 25.10.** **Raamattu- ja virsiipiiri** Ravintolasali klo 14.30
- 
- ma 26.10.** **Jalkahoitaja** Riitta Paju K-kerroksen hoituhuoneessa.  
Varaa aika Ilolansalon Infosta. Hoidon hinta on 40 €  
**Mölkky** Sisäpiha klo 10.00  
Pelataan yhdessä perinteistä suomalaista pihapeliä. Säävaraus.  
**Laulukööri** Vanha Sali klo 14.00
- 
- ti 27.10.** **Seniorineuvola: Sairaanhoitajan vastaanotto**  
Ajanvaraus 044 7213 364. Maksullinen.  
**Seniorineuvola: Verenpaineen mittaus** klo 9.00–11.00  
**Käsityö- ja pelikerho** Vanha Sali klo 13.00  
**Ikämiesten kuntosaliryhmä** Kuntosali klo 16.00  
**Asukasilta** Ravintolasali klo 18.00
- 
- ke 28.10.** **Tuolijumppa** Vanha Sali klo 11.00  
**Lukuryhmä** Kabinetti Joutsen klo 13.00  
**Ilolansalo soi: Seppo Lankinen** Ravintolasali klo 18.00  
Lauluduo Sepoista puolet on paikalla.
- 
- to 29.10.** **Aivotreenit** Vanha Sali klo 14.30
- 
- pe 30.10.** **Riitta Muuron korttimyynti** Pääaula klo 11.00–13.00  
**Bingo** Vanha Sali klo 10.30  
**Musta kuula** Kabinetti Joutsen klo 13.00  
**Ilolansalo soi: Junkkarit** Ravintolasali klo 14.00
- 
- la 31.10.** **Pyhäinpäivä**  
**Lauantain toivotut** Vanha Sali klo 13.00
-