

ILOLANSANOMAT

Yhteissaunojen päivät muuttuvat tammikuun alussa. Saunat lämpiävät jatkossa torstaisin ja perjantaisin. Yhteissauna ei ole enää keskiviikkoisin käytössä. Vuoro poistuu, jotta säästämme sähköä. Yhteissauna kuuluu Ilolansalon asukkaille osana Perus- ja turvapalvelua.

Yhteissauna torstaisin ja perjantaisin

A-rapun K-kerroksessa

Naiset klo 16.00–18.00 ja miehet klo 18.00–20.00

Ikääntyvien yliopisto jatkuu tammikuussa. Kevään ajan tarjolla on mielenkiintoisia luentoja muun muassa nukkumisesta, yksinäisyydestä sekä muistisairaudesta. Puhujina nähdään asiantuntijoita eri aloilta, kuten näyttelijä Hannu-Pekka Björkman ja professori Veli-Pekka Tynkkynen. Luennot lähetetään videon välityksellä suorana Jyväskylän yliopistosta.

Kurssille ei tarvitse ilmoittautua etukäteen. Näet luentojen sisällön Ilolansanomista. Tule kuuntelemaan ne luennot, jotka sinua kiinnostavat.

Ikääntyvien yliopisto keskiviikkoisin klo 14.00

Musta kuula -turnaus aloittaa pelikauden komeasti perjantaina 13. tammikuuta. Mielenkiintoisessa sanapelissä keksitään sanoja annetuista kirjaimista. Tule mukaan kisaamaan, kun joukkueet ottavat mittaa toisistaan. Tai tule vain kannustamaan toisia. Musta kuula -peliä voit pelata joka toinen perjantai Ilolansalossa. Peli on hyvää jumppaa muistillesi.

Musta kuula -kauden avaus perjantai 13.1.

Musta kuula parillisen viikon perjantait klo 13.00

Uusi vuosi on hyvä hetki aloittaa uusi harrastus.

Tule tutustumaan Ilolansalossa tarjolla oleviin mahdollisuuksiin. Harrastuksilla pidät yllä omaa hyvinvointia ja jaksamista. Tule pelaamaan lautapelejä toisten kanssa tai osallistu vaikka tuolijumppaan tai kuntosaliin.

Käsityö- ja pelikerho torstaisin klo 12.30

Ikämiesten kuntosaliryhmä tiistaisin klo 15.30

Tuolijumppa maanantaisin klo 11.00

ja keskiviikkoisin klo 9.30

Terveisin Ilolansalon väki



PALVELUKESKUS

ILOLANSALO

Tammikuu 2023



Joulun juhlista selvitty
-saa arki koittaa.

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.

la 31.12. Iloilansalo soi: Riitta ja Hannu Ravintolasali klo 15.00

su 1.1. Uudenvuodenpäivä
Raamattu- ja virsipiiri Ravintolasali klo 14.30

ma 2.1. Jalkahoitaja Riitta Paju K-kerroksen hoituhuoneessa.
Varaa aika Iloilansalon Infosta. Hoidon hinta on 45 €
Boccia Vanha sali klo 10.00
Tuolijumppa Vanha Sali klo 11.00
Juttelutuokio E-rapun 3. kerroksen aula klo 18.00
Tule tapaamaan Iloilansalon naapureita ja juttelemaan illan ratoksi.

ti 3.1. Seniorineuvola: Verensokerin mittaus klo 8.00–10.00
Asukasilta Ravintolasali klo 18.00
Iloilansalon asukkaat järjestävät iloista illan viettoa, ettei kenenkään tarvitse olla yksin.

ke 4.1. Seniorineuvola: Lääkäri talossa (Pihlajalinna)
Varaa aika etukäteen 044 7213 364. Maksullinen.
Tuolijumppa Vanha sali klo 9.30
Iloilansalo soi: Varpuset Ravintolasali klo 17.00
Lauluryhmä Varpuset esiintyy Pekka Laakson johdolla.

to 5.1. Aivotreenit Kabinetti Joutsen klo 14.00
Ylläpidä muistiasi ja mielen toimintaa yksinkertaisilla aivojen harjoituksilla. Auttavat yleisessä jaksamisessa ja kunnon pitämisessä.

pe 6.1. Loppiainen
Iloilansalo soi: Ahteenjuuri Ravintolasali klo 14.00

ma 9.1. Boccia Vanha sali klo 10.00
Tuolijumppa Vanha Sali klo 11.00
Juttelutuokio E-rapun 3. kerroksen aula klo 18.00
Tule tapaamaan Iloilansalon naapureita ja juttelemaan illan ratoksi.

ti 10.1. Iloilansalo laulaa Ravintolasali klo 14.00
Yhteislaulua Hannu Määttäsen johdolla.
Asukasilta Ravintolasali klo 18.00
Iloilansalon asukkaat järjestävät iloista illan viettoa, ettei kenenkään tarvitse olla yksin.

TAMMIKUU

-
- ke 11.1. Tuolijumppa** Vanha sali klo 9.30
Ikääntyvien yliopisto Kabinetti Joutsen klo 14.00
Tule katsomaan luentoja suorana lähetyksenä Jyväskylän yliopistosta. Aiheena on tulevaisuus – toivoa vai toivottomuutta maahanmuuton näkökulmasta Suomessa. Asiantuntijana puhumassa on Anu Rohima-Mylläri.
Luennoille ei tarvitse ilmoittautua etukäteen.
-
- to 12.1. Käsityö- ja pelikerho** Vanha Sali klo 12.30
Voit tulla pelaamaan yhdessä erilaisia lautapelejä tai tekemään käsitöitä. Voit myös tulla vain juttelemaan toisten kanssa.
Aivotreenit Kabinetti Joutsen klo 14.00
-
- pe 13.1. Bingo** Vanha Sali klo 10.30
Musta kuula -turnaus Kabinetti Joutsen klo 13.00
Musta kuula on mielenkiintoinen sanapeli. Turnauksessa Iloansalon asukkaat kisaavat leikkimielisesti mm Salvan työntekijöitä vastaan. Tule mukaan kisaan tai tule yleisöksi kannustamaan toisia. Musta kuula -peliä voit tulla pelaamaan joka toinen perjantai.
Iloansalo soi: Kari Nieminen ja Janne Kuusinen
Ravintolasali klo 14.00
-
- la 14.1. Lauantain toivotut** Vanha Sali klo 13.00
-
- su 15.1. Raamattu- ja virsipiiri** Ravintolasali klo 14.30
-
- ma 16.1. Boccia** Vanha sali klo 10.00
Tuolijumppa Vanha Sali klo 11.00
Juttelutuokio E-rapun 3. kerroksen aula klo 18.00
Tule tapaamaan Iloansalon naapureita ja juttelemaan illan ratoksi.
-
- ti 17.1. Ortopio kenkämyynti** Pääaula klo 10.00–14.00
Seniorineuvola: Verenpaineen mittaus klo 9.00–11.00
Salvavisa Vanha Sali klo 15.00
Ryhmätietovisailua, paikalle voi tulla yksinkin, ryhmiin mahtuu aina mukaan.
Asukasilta Ravintolasali klo 18.00
-
- ke 18.1. Jalkahoitaja** Riitta Paju K-kerroksen hoituhuoneessa.
Varaa aika Iloansalon Infosta. Hoidon hinta on 45 €
Tuolijumppa Vanha sali klo 9.30
Ikääntyvien yliopisto Vanha Sali klo 14.00
Huom, paikkana Vanha Sali.
Tule katsomaan luentoja suorana lähetyksenä Jyväskylän yliopistosta. Aiheena Kohti parempia unia, uni hyvinvoinnin perustana. Puhujana on unilääkäri, dosentti Henri Tuomilehto
-

TAMMIKUU

- to 19.1. Käsiyö- ja pelikerho** Vanha Sali klo 12.30
Tule pelaamaan yhdessä erilaisia lautapelejä tai tekemään käsitöitä. Voit myös tulla vain juttelemaan toisten kanssa.
Seniorineuvola: Jalkojen omahoito Kabinetti Koivu klo 13.00
Jalkaterapeutti Hanna Kaisa Järvinen kertoo, kuinka pidät itse huolta jaloistasi.
Aivotreenit Kabinetti Joutsen klo 14.00
- pe 20.1. Bingo** Vanha Sali klo 10.30
Ilolansalo soi: Tuija Laine Ravintolasali klo 14.00
- su 22.1. Seurakunnan tilaisuus** Ravintolasali klo 14.30
Salon seurakunnan diakoniatyö vierailee Ilolansalossa.
- ma 23.1. Boccia** Vanha sali klo 10.00
Tuolijumppa Vanha Sali klo 11.00
Juttelutuokio E-rapun 3. kerroksen aula klo 18.00
Tule tapaamaan Ilolansalon naapureita ja juttelemaan illan ratoksi.
- ti 24.1. Asukasilta** Ravintolasali klo 18.00
Ilolansalon asukkaat järjestävät iloista illan viettoa, ettei kenenkään tarvitse olla yksin.
- ke 25.1. Tuolijumppa** Vanha sali klo 9.30
Ikääntyvien yliopisto Kabinetti Joutsen klo 14.00
Tule katsomaan luentoa suorana lähetyksenä Jyväskylän yliopistosta. Menneisyyttä muuttamassa – esihistorian jalanjäljillä Keski-Suomessa. Professori emeritus Janne Vilku.
- to 26.1. Käsiyö- ja pelikerho** Vanha Sali klo 12.30
Aivotreenit Kabinetti Joutsen klo 14.00
- pe 27.1. Bingo** Vanha Sali klo 10.30
Musta kuula Kabinetti Joutsen klo 13.00
Ilolansalo soi: Kielot Ravintolasali klo 14.00
- la 28.1. Lauantain toivotut** Vanha Sali klo 13.00
- su 29.1. Raamattu- ja virsipiiri** Ravintolasali klo 14.30
- ma 30.1. Boccia** Vanha sali klo 10.00
Tuolijumppa Vanha Sali klo 11.00
Juttelutuokio E-rapun 3. kerroksen aula klo 18.00
Tule tapaamaan Ilolansalon naapureita ja juttelemaan illan ratoksi.
- ti 31.1. Asukasilta** Ravintolasali klo 18.00