

ILOLANSANOMAT

Vanhusten viikko aloittaa lokakuun. Tänä vuonna viikon teemana on lästä numero.

Teeman myötä halutaan nostaa esiin arvokas vanhuus meille jokaiselle.

Monipuolisesti ohjelmaa on tarjolla myös Ilolansalossa. Luvassa on muun muassa mielenkiintoisia luentoja suorina lähetyksinä eri puolilta Suomea.

Keskiviikkona näyttelijä ja laulaja Ritva Oksanen kertoo ikääntymisen vaikutuksesta luovuuteen.

Torstaina viikon ohjelmassa on perinteinen ulkoilupäivä ja saamme seuraksemme tuttuun tapaan päiväkodin lapset. Lähde yhdessä

iloiselle aamukävelyllä lasten kanssa.

Tarkemmat ohjelmat näet tästä Ilolansanomista.

Sadonkorjuulounas

Keskiviikko 18.10. klo 11.00–13.30

Ravintola Ilolansalon perinteinen sadonkorjuulounas on taas tarjolla. Pöydässä on monipuolisesti sato-kauden herkuja. Aterian kruunaa kokonainen porsas.

Kuntosali tutuksi

Perjantai 6.10. klo 10.45

Tule tutustumaan Ilolansalon kuntosaliin. Salvan fysioterapeutit ohjaavat alkulämmittelun, tutustuttavat kuntosalin laitteisiin sekä ohjaavat loppuvenytelyn. Ilolansalon asukkaana käytössäsi n kuntosali viikon jokaisena päivänä. Katso tarkempi aikataulu viikko-ohjelmasta.

Yhteiskäyttörollaattorit

Ilolansalon pääoven tuulikaapissa on rollaattoreita ja pyörätuoleja yhteiskäyttöön. Voit lainata niitä esimerkiksi kaupungilla käymistä varten. Laitteet ovat lyhyttä lainaamista varten, ei kotiinvietäväksi. Palautathan laitteet takaisin tuulikaappiin, jotta toisetkin voivat niitä lainata. Varmista myös, että kaikki osat, kuten pyörätuolin astinlaudat, ovat mukana. Jos tarvitset esimerkiksi rollaattoria

Terveisin Ilolansalon väki

PALVELUKESKUS ILOLANSALO

Lokakuu 2023



LOKAKUU

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.

-
- pe 29.9.** **Bingo** Vanha Sali klo 10.30
Ilolansalon markkinat Pääaula klo 10.00–12.00
Ilolansalo soi: Kielot Ravintolasali klo 14.00
-
- la 30.9.** **Ilolansalo laulaa: Sonja laulattaa** Ravintolasali klo 15.00
-
- su 1.10.** **Kanttorin lauluhetki** Vanha Sali klo 15.30
-
- ma 2.10.** **Boccia** Vanha sali klo 10.00
Tuolijumppa Vanha Sali klo 11.00
Juttelutuokio E-rapun 3. kerroksen aula klo 18.00
-
- ti 3.10.** **Tehdään yhdessä värikästä syksyä** Pääaula klo 10.00–14.30
Miksi ja miten minä käyttäisin digiä? Kabinetti Koivu klo 13.00
Suora lähetys seminaarista. Tule kuulemaan, mihin muut käyttävät digiä ja mihin sinä voisit sitä käyttää. Miten digilaitteiden käytössä pääsee vauhtiin ja mistä niiden käyttöön voi saada apua.
Asukasilta Ravintolasali klo 18.00
-
- ke 4.10.** **Jalkahoitaja** Riitta Paju K-kerroksen hoituhuoneessa.
Varaa aika Ilolansalon Infosta. Hoidon hinta on 45 €
Tuolijumppa Vanha sali klo 9.30
Ikääntyminen ja luovuus Ravintolasali klo 10.00
Ritva Oksanen kertoo ikääntymisen vaikutuksesta luovuuteen.
Kuulemme myös Ritvan lausuntaa. Verkkoluento.
Yhteiskävely Pääovi klo 10.30
Ikääntyvien yliopisto Kabinetti Joutsen klo 14.00
Tule katsomaan luentoa suorana lähetyksenä Jyväskylän yliopistosta. Aiheena muuttunut ja entistä aktiivisempi vanhuus.
Luennoitsijana kansanterveyden professori Taina Rantanen.
-
- to 5.10.** **Vanhustenviikon ulkoilupäivä** Sisäpiha klo 9.30
Lähde yhteiselle syyskävelylle päiväkodin lasten kanssa.
Kierrämme Ilolansalon läheisen esteettömän polun.
Aivotreenit Kabinetti Joutsen klo 14.00
-
- pe 6.10.** **Modasol vaatemyynti** Pääaula klo 10.30–14.00
Uusi syysmallisto saapunut - myös miesten vaatteita.
Bingo Vanha Sali klo 10.30
Kuntosali tutuksi Kuntosali klo 10.45
Tule tutustumaan Ilolansalon kuntosaliin. Salvan fysioterapeutit ohjaavat alkulämmittelyyn, tutustuttavat kuntosalin laitteisiin sekä ohjaavat loppuvenyttelyyn. Ilolansalon asukkaana käytössäsi on kuntosali viikon jokaisena päivänä.
Katso tarkempi aikataulu viikko-ohjelmasta.
Musta kuula Kabinetti Joutsen klo 13.00
Ilolansalo soi: Risto Salovaara & Yrjö Teuri Ravintolasali klo 14.00
Ruotsinkielinen keskusteluryhmä Peruttu
Ilolansalo soi: Seppo Lankinen Ravintolasali klo 17.00
-

LOKAKUU

-
- su 8.10.** **Raamattu- ja virsipiiri** Ravintolasali klo 14.30
-
- ma 9.10.** **Boccia** Vanha sali klo 10.00
Tuolijumppa Vanha Sali klo 11.00
Pelikerho Vanha Sali klo 12.30
Juttelutuokio E-rapun 3. kerroksen aula klo 18.00
-
- ti 10.10.** **Seniorineuvola: Verensokerin mittaus** klo 8.00–10.00
Ilolansalo laulaa Ravintolasali klo 14.00
Yhteislaulua Marjaliisa Villan ja Atte Jäntin johdolla.
Asukasilta Ravintolasali klo 18.00
-
- ke 11.10.** **Tuolijumppa** Vanha sali klo 9.30
Yhteiskävely Pääovi klo 10.30
Riitta Muuron korttimyynti Pääaula klo 11.00–13.00
Ikääntyvien yliopisto Kabinetti Joutsen klo 14.00
Tule katsomaan luentoa suorana lähetyksenä Jyväskylän yliopistosta.
Aiheena syrjäytymisen ja väkivaltaisuuden biologiset ja psykososiaaliset taustatekijät.
Luennoimassa työelämäprofessori Hannu Lauerma psykiatrisesta vankisairaalarasta.
-
- to 12.10.** **Aivotreenit** Kabinetti Joutsen klo 14.00
-
- pe 13.10.** **SeniorShop myynti** Pääaula klo 10.00–14.00
Bingo Vanha Sali klo 10.30
Ilolansalo soi: Pellat Ravintolasali klo 14.00
-
- la 14.10.** **Kannarin pajan Perfect home -myynti** Pääaula klo 10.30–14.00
Vink vink! Varaudu jo nyt joululahjojen hankintaan.
Kaikkeaa kivaa sisustustavaraa kotiin jo nyt joulun aikaa silmällä pitäen.
Ilolansalo soi: Sylvi ja Kimmo Ravintolasali klo 15.00
-
- ma 16.10.** **Boccia** Vanha sali klo 10.00
Tuolijumppa Vanha Sali klo 11.00
Salvavisa Vanha Sali klo 15.00
Ryhmätietovisailua, paikalle voi tulla yksinkin, ryhmiin mahtuu aina mukaan.
Juttelutuokio E-rapun 3. kerroksen aula klo 18.00
Tule tapaamaan Ilolansalon naapureita ja juttelemaan illan ratoksi.
-
- ti 17.10.** **Seniorineuvola: Verenpaineen mittaus** klo 9.00–11.00
Asukasilta Ravintolasali klo 18.00
-
- ke 18.10.** **Jalkahoitaja** Riitta Paju K-kerroksen hoituhuoneessa.
Varaa aika Ilolansalon Infosta. Hoidon hinta on 45 €
Tuolijumppa Vanha sali klo 9.30
Hyvä ravitseminen edistää toimintakykyä ja aivoterveyttä
Vanha Sali klo 10.00
Gery ry:n Merja Suominen kertoo syömisen merkityksestä hyvinvoinnin kannalta
Yhteiskävely Pääovi klo 10.30
Sadonkorjuulounas Ravintolasali klo 11.00–13.30
Ikääntyvien yliopisto Kabinetti Joutsen klo 14.00
Tule katsomaan luentoa suorana lähetyksenä Jyväskylän yliopistosta.
Aiheena tekoäly ja arjen kehitysnäkymät.
Luennoitsimassa tutkijatohtori Anna-Maria Raita-Hakola Jyväskylän yliopistosta.
-

LOKAKUU

-
- to 19.10.** **Anja Lönnqvist käsityömyynti** Pääaula klo 10.00–14.00
Aivotreenit Kabinetti Joutsen klo 14.00
-
- pe 20.10.** **Bingo** Vanha Sali klo 10.30
Musta kuula Kabinetti Joutsen klo 13.00
Ilolansalo soi: Anu Kivelä Ravintolasali klo 14.00
Ruotsinkielinen keskusteluryhmä Kabinetti Joutsen klo 15.00
-
- la 21.10.** **Ilolansalo soi: Ismo & Sonja** Ravintolasali klo 15.00
-
- su 22.10.** **Raamattu- ja virsiipiiri** Ravintolasali klo 14.30
-
- ma 23.10.** **Boccia** Vanha sali klo 10.00
Tuolijumppa Vanha Sali klo 11.00
Pelikerho Vanha Sali klo 12.30
Juttelutuokio E-rapun 3. kerroksen aula klo 18.00
Tule tapaamaan Ilolansalon naapureita ja juttelemaan illan ratoksi.
-
- ti 24.10.** **Ilolansalo soi: UE** Ravintolasali klo 14.00
Asukasilta Ravintolasali klo 18.00
-
- ke 25.10.** **Tuolijumppa** Vanha sali klo 9.30
Hilkka Seitzin käsityömyynti Pääaula klo 10.00–15.00
Yhteiskävely Pääovi klo 10.30
Ikääntyvien yliopisto Kabinetti Joutsen klo 14.00
Tule katsomaan luentoa suorana lähetyksenä Jyväskylän yliopistosta.
Aiheena Aika. Tila. Liike.
Luennoitsemissa valokuvaaja Elina Brotherus
-
- to 26.10.** **Aivotreenit** Kabinetti Joutsen klo 13.00
Huomioi alkamisaika.
Levytuokio: Sekahaku Ravintolasali klo 14.00
Hannu Sainion juontama musiikkituokio.
-
- pe 27.10.** **Bingo** Vanha Sali klo 10.30
Ilolansalo soi: Junkkarit Ravintolasali klo 14.00
-
- la 28.10.** **Ilolansalo soi: Sonja laulattaa** Ravintolasali klo 14.00
-
- su 29.10.** **Seurakunta vieraillee** Vanha Sali klo 15.30
Salon seurakunnan diakoni on paikalla.
-
- ma 30.10.** **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 31.10.** **Hyvien uutisten keskustelukerho** Kabinetti Joutsen klo 13.30
Keskustellaan yhdessä iloisessa hengessä.
Asukasilta Ravintolasali klo 18.00
-