

ILOLANSANOMAT

Vanhustenviikkoa vietetään perinteiseen tapaan lokakuussa.

Tänä vuonna teemana on Hyvä arki, hyvä mieli. Kun pienet asiat arjessa ovat hyvällä mallilla, myös mieli pysyy hyvänä.

Mielen hyvinvointi on tutkitusti tärkeää koko hyvinvoinnin kannalta, mutta jokainen varmasti huomaa sen omassa elämässäänkin. Iloiset asiat, kuten kaunis ilma, läheisten kanssa vietetty aika tai itselle tärkeä harrastus, saavat koko kropan voimaan hyvin.

Mitkä päivittäiset asiat tekevät sinulle hyvän arjen? Onko se turvallisuus, hyvä uni, säännöllinen ja monipuolinen ruoka tai ystävien seura?

Seminaari vanhustenhuollon tulevaisuudesta

Keskiviikko 9.10. klo 15.00–17.00 Ravintolasali

Vanhustenviikon ohjelmassa Ilolansalossa on mielenkiintoinen seminaari vanhustenhuollon tulevaisuudesta. Puhumassa on HALI ry:n Arja Laitinen, joka kysyy, onko vanhustenhuollossa tilausta yksityisille toimijoille. Päivän pääpuhujana on näyttelijänä tuttu Tom Pöysti. Hän esittää aiheellisen kysymyksen, saako elämän kokeellakin olla kivaa.

Seminaari järjestetään ravintolasalissa. Tapahtuman vuoksi, päivällinen on keskiviikkona 9.10. tarjolla Kabinetti Joutsenessa, tai voit pyytää päivällisen kotiisi.

Vanhusten viikon ulkoilupäivän haaste

Torstai 10.10. klo 9.30–11.00

Vanhusten viikon torstaina liikutaan taas yhdessä. Palvelukeskus Ilolansalon vierellä kulkee esteetön polku, jonka pituus on yksi kilometri. Lähdemme yhdessä matkaan klo 9.30 Ilolansalon sisäpihalta. Seuraksi saamme päiväkodin lapset.

25-vuotisjuhlan kunniaksi, Salva ry haastaa kaikki mukaan yhteisen hyvän puolesta. Jokaista polun kiertämistä kohden, Salva ry lahjoittaa euron Pelastakaa Lapset ry:lle lasten auttamiseksi kotimaassa. Jokainen voi kiertää polun niin monta kertaa kuin haluaa. Ilmoittaudu jokaisen kierroksen jälkeen Ilolansalon infoon. Suorittaa voi 10.10.2024 klo 9.30–11.00 välisenä aikana.

Tietoa paloturvallisuudesta

Tiistai 8.10. klo 14.00 Ravintolasali

Pelastuslaitos vierailee Ilolansalossa ja kertoo, mitä meidän kaikkien olisi hyvä huomioida oman kotimme paloturvallisuudessa. Tule kuuntelemaan ohjeet, kuinka estät tulipalon kotonasi. Tilaisuudessa on kahvitarjoilu.

Sadonkorjuulounas

Keskiviikko 16.10. klo 11.00–13.30 Ravintolasali

Ravintola Ilolansalon perinteinen sadonkorjuulounason taas tarjolla. Pöydässä on monipuolisesti satokauden herkkuja. Aterian kruunaa kokonainen porsas.

Yhteiskäytössä olevat pyörätuolit ja rollaattorit

Ilolansalon aulassa on Salvan rollaattoreita sekä pyörätuoleja lyhytaikaiseen lainaan. Laitteet on merkitty tarroilla, joissa lukee Salva. Laitteita voi lainata esimerkiksi ulkoilukäyttöön tai sairaalakäyntiä varten. Laitteet on tarkoitettu lyhytaikaiseen käyttöön jokaiselle. Niitä ei saa viedä omaan asuntoon. Jos asunnossasi on Salvan yhteinen rollaattori tai pyörätuoli, palauta se aulaan. Yhteiskäyttö ei toimi, jos joku varaa laitteet itselleen.

Iloisin terveisin

Ilolansalon väki



PALVELUKESKUS ILOLANSALO

Lokakuu 2024



**Messuhumaa ja
teatterin taikaa.**

LOKAKUU

Aloita päiväsi aamunavauksella.

Aamunavaus järjestetään joka arkiamu kello 8.30 ravintolasalissa.

Aamunavauksessa kuulet päivän ohjelman. Tarjolla on myös visakysymyksiä ja aamujumppa. Tule aamunavaukseen ravintolasaliin tai kuuntele aamunavaus keskusradiosta. Ravintolassa voit nauttia myös aamiaisen.

Terveellinen ja säännöllinen ruoka on osa hyvinvointia ja lisää jaksamista.

ti 1.10. Asukasilta Ravintolasali klo 18.00

ke 2.10. Tuolijumppa Vanha sali klo 10.00

Ikääntyvien yliopisto Kabinetti Joutsen klo 14.00

Miksi kannattaa syödä terveellisesti? Emme ole sitä mitä syömme vaan sitä mitä suoliston bakteerit tekevät siitä mitä syömme.

Professori emeritus, Pentti Huovinen, Turun yliopisto

Tule katsomaan luentoa suorana lähetyksenä Jyväskylän yliopistosta.

to 3.10. Aivotreenit Kabinetti Joutsen klo 13.00

Levytuokio: Iskelmäparaati Ravintolasali klo 14.00

pe 4.10. Fysioterapeutin poliklinikka vastaanottoaika

Maksuton kartoituskäynti kropan krämppiin

Salvan fysioterapeutti Anu Kannarin vastaanotolla.

Varaa aika etukäteen 044 7213 355.

Bingo Vanha Sali klo 10.30

Musta kuula Kabinetti Joutsen klo 13.00

Ilolansalo soi: Markku Peimola & Henna Rajaniemi

Ravintolasali klo 14.00

Ruotsinkielinen keskusteluryhmä Kabinetti Joutsen klo 15.00

su 6.10. Vanhustenviikko 6.–13.10.

Raamattu- ja virsiپیiri Ravintolasali klo 14.30

ma 7.10. 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

Teatterivierailu Vanha Sali klo 14.00

Teatteri Rollo esittää näytelmän Harmaat pantterit ja Puuman metsästys

Juttelutuokio E-rapun 3. kerroksen aula klo 18.00

Tule tapaamaan Ilolansalon naapureita ja juttelemaan illan ratoksi.

ti 8.10. Seniorineuvola: Rakasta luitasi Kabinetti Koivu klo 10.00

Pelikerho Vanha Sali klo 12.30–13.30

Huomioi muuttunut aika.

Tietoa paloturvallisuudesta Ravintolasali klo 14.00

Pelastuslaitos kertoo, kuinka ennaltaehkäiset tulipalon.

Tule kuuntelemaan neuvoja. Kahvitarjoilu.

Asukasilta Ravintolasali klo 18.00

LOKAKUU

-
- ke 9.10. Tuolijumppa** Vanha sali klo 10.00
Ikääntyvien yliopisto Kabinetti Joutsen klo 14.00
Toimittaja Rauli Virtanen kertoo työstä konflikteissa ja katastrofeissa.
Tule katsomaan luentoa suorana lähetyksenä Jyväskylän yliopistosta.
Seminaari vanhustenhuollon tulevaisuudesta Ravintolasali klo 15.00
Lue lisää etusivulta.
-
- to 10.10. Vanhusten viikon ulkoilu** Sisäpiha klo 9.30
Kierrämme yhdessä päiväkodin lasten kanssa esteettömän polun.
Salva ry haastaa kaikki mukaan kävelytalkoisiin yhteisen hyvän puolesta.
Lue lisää etusivulta.
Aivotreenit Kabinetti Joutsen klo 13.00
-
- pe 11.10. Anja Lönnqvist käsityömyynti** Pääaula klo 10.00–14.00
Bingo Vanha Sali klo 10.30
Ilolansalo laulaa Ravintolasali klo 14.00
Yhteislaulua Atte Jäntin ja Pertti Laineen johdolla
-
- la 12.10. Lauantain toivotut** Ravintolasali klo 14.00
-
- ma 14.10. Boccia** Vanha sali klo 10.00
Tuolijumppa Vanha Sali klo 11.00
Juttelu tuokio E-rapun 3. kerroksen aula klo 18.00
-
- ti 15.10. Seniorineuvola: Verensokerin mittaus** klo 8.00–10.00
Ilolansalo soi: Piija Laulajatar & Esa Ravintolasali klo 14.00
Asukasilta Ravintolasali klo 18.00
-
- ke 16.10. Tuolijumppa** Vanha sali klo 10.00
Sadonkorjuulounas Ravintolasali klo 11.00–13.30
Tervetuloa nauttimaan lounaalla satokauden antimista.
Ikääntyvien yliopisto Kabinetti Joutsen klo 14.00
Veren monet tehtävät, luennoitsijana professori Riitta Lassila, HY
Tule katsomaan luentoa suorana lähetyksenä Jyväskylän yliopistosta.
-
- to 17.10. Aivotreenit** Kabinetti Joutsen klo 13.00
Levytuokio: Lokakuun toiveet Ravintolasali klo 14.00
-
- pe 18.10. Bingo** Vanha Sali klo 10.30
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 19.10. Isovanhempien päivä**
”Kannarin pajan” **Perfect Home myynti** Pääaula klo 10.00–14.00
Kotiin iloa ja lämpöä syksyn pimentyessä.
-
- su 20.10. Raamattu- ja virsiپیری** Ravintolasali klo 14.30
-

LOKAKUU

ma 21.10. Modasol vaatemyynti Pääaula klo 10.30–14.00

Uusi syysmallisto saapunut

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 22.10. Seniorineuvola: Verenpaineen mittaus klo 9.00–11.00

Pelikerho Vanha Sali klo 13.00

Asukasilta Ravintolasali klo 18.00

ke 23.10. Jalkahoitaja Riitta Paju K-kerroksen hoituhuoneessa.

Varaa aika Ilolansalon Infosta. Hoidon hinta on 48 €

Tuolijumppa Vanha sali klo 10.00

Ikääntyvien yliopisto Vanha sali klo 14.00

Huom, paikkana Vanha Sali.

Yhdysvaltain presidentinvaalit 2024, luennoitsijana Yhdysvaltain politiikan asiantuntija Jani Kokko.

Tule katsomaan luentoa suorana lähetyksenä Jyväskylän yliopistosta.

Kanttorin lauluhetki Ravintolasali klo 14.00

to 24.10. Aivotreenit Kabinetti Joutsen klo 13.00

Seurakunnan tilaisuus Ravintolasali klo 14.00

Paikalla diakoniatyöntekijä ja pappi.

pe 25.10. Hilikka Seitz käsityömyynti Pääaula klo 10.00–14.00

Bingo Vanha Sali klo 10.30

Ilolansalo soi: Kielot Ravintolasali klo 14.00

la 26.10. Lauantain toivotut Peruttu

ma 28.10. 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 29.10. Hyvien uutisten keskustelukerho Vanha Sali klo 13.30

Huom. Paikkana Vanha Sali. Keskustellaan yhdessä iloisessa hengessä.

Asukasilta Ravintolasali klo 18.00

ke 30.10. Tuolijumppa Vanha sali klo 10.00

Ikääntyvien yliopisto Kabinetti Joutsen klo 14.00

Maapallo potilaana, luennoitsijana kansleri emeritus Kari Raivio.

Tule katsomaan luentoa suorana lähetyksenä Jyväskylän yliopistosta.

to 31.10. Aivotreenit Kabinetti Joutsen klo 13.00

Levytuokio: Piristystä lokakuulle Ravintolasali klo 14.00
