

ILOLANSANOMAT

Seniorimessuista on selvitty kunnialla. Sen verran meillä on kokemusta niistäkin, että alkaa mennä jo aika rutiinilla. Toki muutama parannusehdotus keksittiin tänäkin vuonna. Eli ensi vuonna taas hiukan paremmin. Kuka sitä parempia haasteita asettaisikaan, kuin sinä itse.

Mikko Alatalo ja Jammi Humalamäki keräsivät torille suuret määrät laulajia. Tutut laulut ja menevät jutut olivat omiaan ottamaan toriyleisön haltuunsa. Miehet ehtivät vierailla myös palvelukeskuksessamme. Kiitosta esiintyjiltä tuli yleisön läheisyydestä ja hyvästä ilmapiiristä. Kyllä meidän kelpaa täällä asua, jos ison maailman muusikotkin kehuvat.

Vanhusten viikkoa vietetään lokakuun alussa. Ohjelmaa on Ilolansalossa tarjolla taas monin tavoin. Tiistaina kahdeksas päivä isännöimme kaupunkienvälistä Seniorivisaa. Tietokilpajoukkueet ympäri maata saapuvat kisaamaan tietämyksestään ja mukana on tietysti myös Ilolansalon joukkue. Tule mukaan seuraamaan leikkimielistä ottelua ja kannustamaan omaa joukkuettamme.

Psykologi Pirkko Lahti vierailee Ikäakatemiassa kertomassa elämän eliksiiristä. Kuinka jokainen voi auttaa itseään jaksamaan vielä vanhoillakin päivillä. Vanhuuteen varautuminen on teemana myös Vanhusten viikolla. Tule kuuntelemaan mielenkiintoista puhujaa tiistai-iltana.

Ilolansalo soi myös läpi koko lokakuun. Heti ensimmäisenä perjantaina tarjolla on sukupolvien säveliä. Ilolansalossa entuudestaan tuttu Saara Helena esittää perinteisiä **karjalaisia lauluja** yhdessä Julia ja Janette Humalamäen kanssa. Säestyksestä vastaa Maritta Toivoniemi. Kuun puolivälissä on tarjolla rempseää menoa. Ensin vieraaksemme tulevat **Sepot** Lankinen ja Soittila haitariensa ja juttujensa kanssa. Viikkoa myöhemmin **Caravan pojat** tuovat uuden esityksensä tukkilaistunnelmissa ja siitä viikon kuluttua tapaamme vielä vanhat ystävämmme **Junkkarit**. Lokakuu kääritään lopulta pakettiin kuplettien merkeissä, kun Juhani Viita astelee suomalaisten kuplettilaulujen mestarien jalanjäljissä. Viikonloput Ilolansalossa aloitellaan siis hyvän musiikin tahdeissa.

Pelkkää juhlaa ei tietenkään voi olla, tarvitaan arkea väliin. Mainitaan silti vielä keskiviikko 16.10. jolloin tarjolla on **elonkorjuulounas** kaikkien syksyn herkkujen muodossa sekä kokonainen palvattu sika. Iltapäivällä voi käydä täyden mahansa kanssa vaikka hierottavana. Hemmottelu järjestetään Vanhassa salissa, varaa paikkasi etukäteen.

Iloisin terveisin, Ilolansalon väki



PALVELUKESKUS ILOLANSALO

Lokakuu
2019



Seniorimessut tarjosivat torin täydeltä tuttuja, tyyliä ja tunnelmaa.

LOKAKUU ILOLANSALOSSA

Aloita päiväsi aamunavauksella. Joka arkiamu klo 8.30 Ilolansalon ravintolasalissa kuullaan päivän ajankohtaiset asiat sekä herätetään pää ja kroppa kevyellä jumppalla. Pidät mielesi virkeänä, kun annat arkeesi rutiineja ja tapaat toisia. Osallistuminen ei edellytä aamiaisen syömistä, mutta säännöllinen ja terve ruokavalio on osa jaksamista.

Lokakuussa Ilolansalon pääaulassa esillä ovat Ensio Huldenin keräämät kokoelmat Salo aiheisista postikorteista.

* merkittyihin osallistuminen 2 € tai klubikortilla

- ti 1.10.** **Laulukööri** Vanha Sali klo 13.00
Asukasilta Ravintolasali klo 18.00
- ke 2.10.** **Manun jumppa** Vanha Sali klo 11.00
Lukuryhmä peruttu
Juttelutuokio E-rapun 4. kerroksen aula klo 18.00
Tule tapaamaan Ilolansalon naapureita ja juttelemaan keskiviikkoillan ratoksi.
- to 3.10.** **Peliklubi** Kabinetti Koivu klo 10.00-11.30
Tule pelaamaan korttia ja lautapelejä.
Silkki-kädentaitoryhmä Päivätoimintatila klo 10.00
Aivotreenit* Kabinetti Koivu klo 14.30
- pe 4.10.** **Bingo*** Vanha Sali klo 10.30
Ilolansalo soi: Sukupolvien sävelet – karjalaisia lauluja Ravintolasali klo 14.30
Saara Helena, Julia sekä Janette Humalamäki esittävät perinteisiä karjalaisia lauluja.
Maritta Toivoniemi säestää.
- la 5.10.** **Lauantain toivotut** Vanha Sali klo 13.00
- su 6.10.** **Raamattu- ja virsipiiri** Vanha Sali klo 13.30
- ma 7.10.** **Boccia** Vanha Sali klo 10.00
Puuhapiiri Päivätoimintatila klo 13.00
Ulkoilua yhdessä pääovelta klo 14.30
Lähde ulkoilemaan yhdessä muiden kanssa
- ti 8.10.** **Colosé ihonhoitotuotteet** Pääaula klo 10.00-13.00
Seniorineuvola: Verensokerin mittaus klo 8.00–10.00
Lounas klo 11.00-13.30
Seniorivisan järjestelyjen vuoksi, lounas on tarjolla Ravintolasalissa klo 12.45 asti. Tämän jälkeen ruokailu on mahdollista kahvilan puolella klo 13.30 asti.
Kaupunkienvälinen Seniorivisa klo 13.00 Ravintolasali
Salva ry isännöi tänä vuonna kaupunkien välistä tietokilpailua. Joukkueita saapuu kilpailemaan ympäri maan. Tule seuraamaan kilpailua Ravintolasaliimme ja kannustamaan oma joukkueemme voittoon.
Hengelliset laulut Peruttu
Ikäkatemia: Elämän eliksiiri Ravintolasali klo 17.30
Psykologi Pirkko Lahti kertoo kuinka saada jaksamista elämäänsä.
- ke 9.10.** **Jalkahoitaja** Riitta Paju K-kerroksen hoituhuoneessa, tai tarvittaessa kotona
Varaa aika Ilolansalon Infosta. Hoidon hinta on 40 €
Riitta Muuro myy kortteja Pääaula klo 10.00-13.00
Tuolijumppa Vanha Sali klo 11.00
Lukuryhmä Kabinetti Kieli klo 13.00
Ehtoollishartaus Ravintolasali klo 14.30
Juttelutuokio E-rapun 4. kerroksen aula klo 18.00
Tule tapaamaan Ilolansalon naapureita ja juttelemaan keskiviikkoillan ratoksi.

LOKAKUU ILOLANSALOSSA

- to 10.10.** **lääkäiden ulkoilupäivä** Sisäpiha klo 9.30
Lähde mukaan ulkoilemaan yhdessä päiväkodin lasten kanssa. Aloitamme kevyellä jumpalla, jonka jälkeen kierrämme esteettömän reitin.
Digiklubi klo 10.00 Kabinetti Joutsen
Kuinka tunnistautua verkossa. Pankkipalvelut siirtyvät sähköiseen varmistukseen. Miten tämä tapahtuu? Kertomassa Emmi Palomäki Osuuspankista. Kahvitarjoilu.
Musta kuula Kabinetti Koivu klo 13.00
Aivotreenit* Kabinetti Koivu klo 14.30
-
- pe 11.10.** **Untenmaa vaatemyynti** Pääaula klo 10.00-14.00
AmWay Pääaula klo 12.00-15.00
Myynnissä luontoon hajoavat kodinpuhdistusaineet.
Etuusneuvola Seniorineuvola klo 10.00
Tule kuulemaan ja kysymään edunvalvonnasta ja etuuksista
Bingo* Vanha Sali klo 10.30
Ilolansalo soi: Sepot Ravintolasali klo 13.30
Kaksi miestä, kaksi haitaria ja vino pino juttuja. Huomioi poikkeuksellinen aika!
-
- su 13.10.** **Raamattu- ja virsiipiiri** Vanha Sali klo 13.30
-
- ma 14.10.** **Boccia** Vanha Sali klo 10.00
Puuhapiiri Päivätoimintatila klo 13.00
Ulkoilua yhdessä pääovelta klo 14.30
Lähde ulkoilemaan yhdessä muiden kanssa
-
- ti 15.10.** **Seniorineuvola: Verenpaineen mittaus** peruttu
Laulukööri Vanha Sali klo 13.00
Asukasilta Ravintolasali klo 18.00
-
- ke 16.10.** **Sadonkorjuulounas** Ravintolasali klo 11.00-13.30
Syksyllä nautitaan perinteisistä elonkorjuun herkuista. Tarjolla on syksyn antimia sekä komea kokonainen palvattu porsas.
Manun jumppa Vanha Sali klo 11.00
Lukuryhmä Kabinetti Kieli klo 13.00
Hemmottelu Vanha Sali klo 14.00
Varaa itsellesi hetki hemmottelua. Tarjolla hierontaa, kynsien lakkausta, käsien hierontaa ja pientä purtavaa. Parafiinihoito tarjolla erillismaksusta (20 €). Tarjolla rajattu määrä paikkoja. Varaa paikkasi infosta.
Juttelutuokio E-rapun 4. kerroksen aula klo 18.00
Tule tapaamaan Ilolansalon naapureita ja juttelemaan keskiviikkoillan ratoksi.
-
- to 17.10.** **Seniorineuvola: Arjen apuvälineet** klo 10.00
Ikääntyminen ilmenee myös arjen erilaisissa rutiineissa. Maitopurkin avaaminen ei enää onnistu, tai napin laittaminen puseroon voi tuottaa vaikeuksia. Salvan toimintaterapeutti Emilia Paasi esittelee tarjolla olevia apuvälineitä, joilla pienet arkiaskareet on helpompi hoitaa iänkin kertyessä.
Peliklubi Kabinetti Koivu klo 10.00-11.30
Tule pelaamaan korttia ja lautapelejä.
Silkki-kädentaitoryhmä Päivätoimintatila klo 10.00
Aivotreenit* Kabinetti Koivu klo 14.30
-
- pe 18.10.** **Bingo*** Vanha Sali klo 10.30
Ilolansalo soi: Tukkilaisromantiikkaa Ravintolasali klo 14.30
Caravan poikien uusin esitys tuo lavalle lauluja tukkimiesajoilta.
-
- la 19.10.** **Lauantain toivotut** Vanha Sali klo 13.00
-
- su 20.10.** **Raamattu- ja virsiipiiri** Vanha Sali klo 13.30

LOKAKUU ILOLANSALOSSA

- ma 21.10.** **Boccia** Vanha Sali klo 10.00
Puuhapiiri Päivätoimintatila klo 13.00
Ulkoilua yhdessä pääovelta klo 14.30
Lähde ulkoilemaan yhdessä muiden kanssa
- ti 22.10.** **Jalkahoitaja** Riitta Paju K-kerroksen hoituhuoneessa, tai tarvittaessa kotona
Varaa aika Ilolansalon Infosta. Hoidon hinta on 40 €
Seniorineuvola: Sairaanhoidajan vastaanotto klo 9.00
Ajanvaraus 044 7213 364 Eeva-Kaarina Ikonen, maksullinen
Hengelliset laulut Peruttu
Lauluhetki: Ilon pisarat Vanha Sali klo 13.30
Lottaperinneyhdistyksen kuoro esiintyy.
Asukasilta Ravintolasali klo 18.00
- ke 23.10.** **Riitta Muuro myy kortteja** Pääaula klo 10.00-13.00
Tuolijumppa Vanha Sali klo 11.00
Lukuryhmä peruttu
Sigvaris laskimopäivät Vanha sali klo 13.00
Sigvariksen edustaja esittelee lääkinnällisten hoitosukkien terveydellisiä vaikutuksia.
Mahdollisuus pintaverisuonten mittaukseen D-PPG-laitteella.
Kanttorin lauluhetki Ravintolasali klo 14.30
Yhteislaulua kanttorin johdolla.
Juttelutuokio E-rapun 4. kerroksen aula klo 18.00
Tule tapaamaan Ilolansalon naapureita ja juttelemaan keskiviikkoillan ratoksi.
- to 24.10.** **Seniorineuvola: Lääkäri talossa** (Pihlajalinna)
Ajanvaraus 044 7213 364, maksullinen
Musta kuula Kabinetti Koivu klo 13.00
Aivotreenit* Kabinetti Koivu klo 14.30
- pe 25.10.** **Muistineuvola** muistihoidajan vastaanotto, maksullinen
Ajanvaraus etukäteen Kirsi Haapala 044 721 3372
Bingo* Vanha Sali klo 10.30
Ilolansalo soi: Junkkarit Ravintolasali klo 14.30
Komeaa laulanta komeiden nuorten miesten esittämänä.
- su 27.10.** **Raamattu- ja virsiپیiri** Vanha Sali klo 13.30
- ma 28.10.** **Boccia** Vanha Sali klo 10.00
Puuhapiiri Päivätoimintatila klo 13.00
Ulkoilua yhdessä pääovelta klo 14.30
Lähde ulkoilemaan yhdessä muiden kanssa
- ti 29.10.** **Korvaamaton kovalevy -verenpaineen mittaus** Seniorineuvola klo 9.00-16.00
Laulukööri Vanha Sali klo 13.00
Sirpan kirjallisuusپیiri kokoontuminen pääaulassa klo 14.30
Tule mukaan keskustelemaan kirjoista ja lukemisesta
Asukasilta Ravintolasali klo 18.00
- ke 30.10.** **Manun jumppa** Vanha Sali klo 11.00
Lukuryhmä Kabinetti Kielo klo 13.00
Juttelutuokio E-rapun 4. kerroksen aula klo 18.00
Tule tapaamaan Ilolansalon naapureita ja juttelemaan keskiviikkoillan ratoksi.
- to 31.10.** **Peliklubi** Kabinetti Koivu klo 10.00-11.30
Tule pelaamaan korttia ja lautapelejä.
Aivotreenit peruttu
Ilolansalo soi: Kuplettien mestari Ravintolasali klo 14.00
Juhani Viita esittää suomalaisten kupltilaulujen klassikoita.