

Ilolansanommat 6 2020

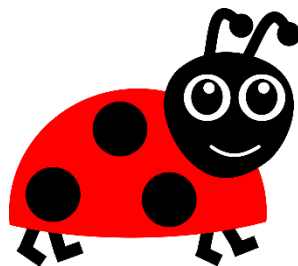
Jos ei heilaa helluntaina, on tuttu lause suomalaisessa kansanperinteessä. Kevät oli nuorille sopivaa aikaa riiata. Liikkuminen oli vapaampaa, kun torpista muutettiin asumaan aittoihin. Kesän aikana nuoret ehtivät tutustua toisiinsa. Helluntaina löydetystä kesäheilasta tuli syksyllä jo puoliso. Ja ellei heilaa helluntaina, juhannuksena jo jono.

Kesän myötä palaamme varovaisesti takaisin normaaliin elämään. Moni arkitoimi muuttuu Ilolansalossakin. Ikäihmiset saavat taas tavata läheisiään, mutta ulkona ja turvavälin päässä. Meiltä löytyy myös erillinen tapaamistila. Tapaamista varten järjestämme hengityssuojaimia. Kysy neuvoa infosta. Ketään ei jätetä yksin.

Virikeryhmämme palaavat hiljalleen kesäkuussa. Aloitamme osan ryhmistä ja seuraamme tilanteen kehittymistä. Ryhmät toimivat Vanhassa Salissa, Ravintolasalissa sekä sisäpihalla – tiloissa, joissa voimme pitää riittävästi etäisyyttä toisiimme. Osallistu erilaisiin virikeryhmiimme. Se on osa hyvinvointia. Poikkeusolojen aikana pidämme kaikki ryhmät maksuttomina. Palvelukeskus Ilolansalon tilaisuudet ovat toistaiseksi avoinna vain talon asukkaille. Muista hyvä henkilökohtainen hygienia sekä turvavälin säilyttäminen osallistuessasi tilaisuuksiin. Jos olet kipeä, pysy poissa yleisistä tiloista. Takasivulta löydät ryhmien kesän aikataulun.

Kotioloissa aikaansa voi viettää monella eri tavalla. Sisäsivuilta löydät muutaman Ilolansalon asukkaan neuvot, kuinka he viettävät aikaansa. Autetaan yhdessä toisiamme

**Iloisin terveisin,
Ilolansalon väki**



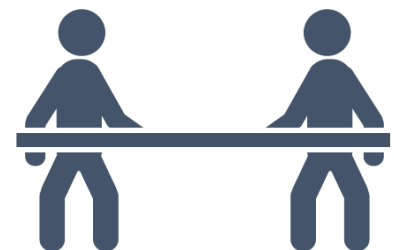
Estä viruksen leviäminen



Pese kätesi usein ja käytä käsidesiä



Vältä turhaa oleilua julkisissa tiloissa.



Pidä turvaväli.

Kotona voi tehdä kaikenlaista -Iloansalon asukkaat kertovat kuinka ajan saa kulumaan

Viimeiset pari kuukautta on Iloansalon käytävillä ollut tavallista hiljaisempaa. Monien arkeen se ei lopulta ole vaikuttanut suurestikaan. Eeva-Liisa Kantolan poika oli kieltänyt äitiään syömästä ravintolalassissa, mutta hän uhmasi pojan ohjeita.

- Iloansalon aamuinfo on tärkeä virike päivässä, etenkin nyt kun kaikki muu toiminta on hetkeksi pois käytöstä. Siellä näkee ihmisiä. Täytyy vaan huolehtia käsien hygieniasta ja pitää turvaväli, hän muistuttaa. Usein aamun kysymyksistä jää jokin asia mietityttämään ja Eeva-Liisa hakee siitä lisää tietoa internetistä. Siinä menee nopeasti pidempikin hetki, kun jää lukemaan mielenkiintoisia artikkeleita.



Poikkeusolot ovat lisänneet myös Eeva-Liisan lehtien lukemista Iloansalon lukupisteissä. Etenkin Turun Sanomat ovat olleet ahkerassa käytössä. Hänen oma poikansa asuu Turussa ja Eeva-Liisa on itse asunut aikanaan siellä, joten alueen tilanne kiinnostaa.

Ajan saa hyvin kulumaan myös pienillä askareilla. Kukkien hoito on mieluisaa ajanvietettä. Eeva-Liisa hoitaa istutuksiaan paitsi kotona, myös kotitilallaan. Hänen is-

tuttamiaan tulppaneja sekä kirjopikarililjoja voi käydä etsimässä ympäri palvelukeskustamme samalla kun käyt kävelyllä.

Kirjat sopivat kaikille

Rajoitukset eivät tarkoita, että ikäihmisten pitäisi lukkiutua huoneisiinsa. Liikkua voi vapaasti esimerkiksi Iloansalon käytävillä tai vaikka pihapiirissä. Hyvinvoinnin kannalta on tärkeää pysyä liikkeessä. Esko Laurila vie itsensä päivittäin lenkille korttelin ympäri. Se on osa päivittäistä rutiinia, joka auttaa paitsi kunnan ylläpitämisessä, myös henkisessä jaksamisessa. Välillä päivät tuntuvat pitkiltä.

- Nämä ohjeet on annettu noudatettaviksi. Kun sen tietää, niitä on helpompi noudattaa. Välillä ehkä kaipaisi jotain selvennystä, mitä saa tehdä ja mitä ei, Esko täsmentää.

Eskon seurana ovat äänikirjat. Näkökyvyn rajoittumisen myötä, hän pääsee nauttimaan kirjoista luetussa muodossa. Äänikirjoja löytyy omasta kokoelmasta, mutta niitä tarjoaa myös kirjastot, hän suosittelee.

Lapset huolehtivat, vaikka kaikki on hyvin

Aino Lehtinen on pyörätuolissa. Ennen eristystä poika kävi lähes päivittäin kävelyttämässä käytävällä. Viimeiset pari kuukautta kävelyharjoitukset ovat jääneet.

-Kyllä lapset soittavat päivittäin. Risto soittaa kolme kertaa päivässä; olenko syönyt aamupalan, lounaan ja päivällisen. Hän on pitänyt huolta ja tuonut kauppakassin ulko-ovelle. Hienoa, että lapset pitävät huolta, vaikka meillä on täällä kaikki hyvin, Aino kertoo.

Hänen hoitajansa kiinnittivät huomiota lisääntyneeseen makuulla oloon. Kävelyharjoituksista sovittiin, ja nyt poika voi taas käydä kävelyttämässä äitiä, kunhan pitää maskin naamalla ja huolehtii desinfioinnista.

Aivojumpsaa

Leena Siiskonen on ulkoillut sään salliessa. Toista tuntia menee rattoisasti kiertäessä hiljaisempia kävelyreittejä ja pitäen etäisyyttä toisiin ihmisiin. Hänen mielestään sääntöjä pitää noudattaa, mutta se ei tarkoita paikalleen jämähtämistä. Huolta täytyy pitää itsestään, niin kropasta, kuin nupista.

- Ei tässä tekeminen loppu. Ratkoo ristikoita, sudokuja, kryptoja, joka sorttia ja saa ajan kulumaan. Samalla pysyy pää virkeänä, hän neuvoo.



Aivojen ravinnon lisäksi Leena muistuttaa ruuan monipuolisuuden tärkeydestä. Kehuja saa Ilolansalon ravintola, joka on hyvä paikka tavata muita ihmisiä.

-Se on ihme paikka. Tarjolla on herkkuja joka päivä.

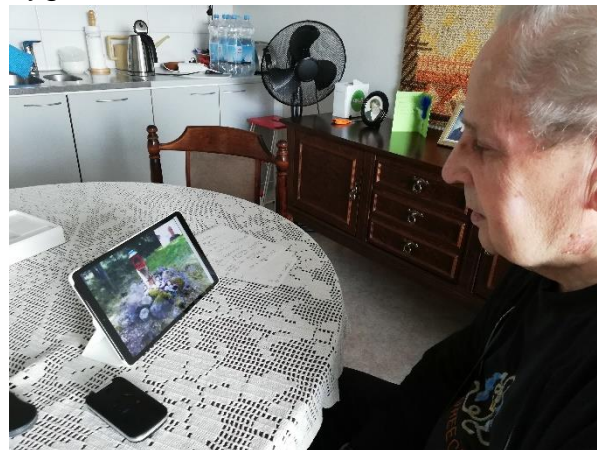
Kuvapuheluita

Keittiön pöydällä on tablettitietokone. Siinä näkyy kuvaa kesämökkin uudesta hyönteishotellista. Arvi Viitaniemi kokeili video-

puhelun soittamista tyttärelleen Ilolansalon infosta lainattavalla tabletilla. Hän innostui ajatuksesta ja pian poika toimitti Arville jo oman tabletin.

-Tämä on vielä vähän opetteluvaiheessa, mutta poika antaa aina kännykällä ohjeita. Olen katsonut muun muassa vanhoja matkailuvideoita. Videopuheluita soitetaan lapsille ja lastenlapsille. Viimeksi soitettiin yhteispuhelu, niin nähtiin kaikki samalla kertaa. Tämä on näppärä laite, vaikka en vielä hallitse tätä täysin, Arvi suhtautuu avoimesti uuteen apulaiseensa.

Sukulaiset ovat lähellä, mutta toistaiseksi he eivät ole päässeet käymään. Tapamisrajoituksia on nyt ryhdytty avaamaan. Ilolansalosta löytyy erillinen tapaamistila, jossa sukulaisia voi tavata turvallisesti. Tapaaminen ulkona on luvallista, turvaväli ja hygienia huomioiden.



Arvi on tyytyväinen viime aikojen olosuhteisiin Ilolansalossa. Kaikki palvelut ovat toimineet hyvin. Hoitajat vierailevat pari kertaa päivässä, hän käy itse syömässä ja käytävillä pääsee liikkumaan. Yhteisaunavuoro on vaihtunut omaan saunaan. Se on alkanut tuntua jopa paremmalta vaihtoehdolta.

-Ei tämän parempaa paikkaa tällaiselle vanhalle ukolle voi olla. Kaikki toimii.

Vierailut ja tapaamiset

Vierailu tapaamistilassa

Jos olet sairaana, tai sairastanut lähiaikoina, et voi tulla vierailemaan.

Läheisten tapaaminen on tärkeää. Palvelukeskus Iloansalon asukkaiden tapaaminen on mahdollista erillisessä tapaamistilassa. Sovi tapaaminen etukäteen Iloansalon infossa 02 7213 300 ma-pe klo 9.00-15.00.

Tapaamistila sijaitsee Vanhassa Salissa. Vieraiden sisäänkäynti tapahtuu palvelukeskuksen sisäpihan kautta. Tapaamiseen voi tulla enintään kaksi vierasta kerralla. Vierailulle on varattu aikaa 45 minuuttia. Vierailujen välillä on 15 minuuttia siirtymiseen sekä mahdolliseen tilojen puhdistukseen.

Erilaiset muistamiset, kuten kukat, tapaamisen yhteydessä ovat mahdollisia. Muistamista annettaessa vältä asukkaan ja vierailijan kosketusta samaan pintaan. Esimerkiksi; tuo tuomiset erillisessä pussissa, josta asukas ottaa ne itse.

Ohjeet tapaamisen aikana

- Desinfioi kätesi.
- Pue ylle hengitysuojain.
- Pysy suojalasin takana.
- Älä ota fyysistä kontaktia.
- Pidä turhat esineet pois pöydältä.
- Tapaamisen lopuksi pyyhi pöytä desinfiointipyyhkeellä seuraavaa vierailijaa varten.

Tapaaminen ulkotiloissa

Omaisiet voivat tavata Iloansalon asukkaita myös ulkotiloissa. Huomioi seuraavat asiat, myös ulkona tavattaessa.

- Pysy poissa, jos olet sairaana.
- Desinfioi kätesi huolellisesti ennen tapaamista. Huolehdi käsihygieniasta koko tapaamisen ajan.
- Käytä hengityssuojainta. Pyydä tarvittaessa suojain Iloansalosta.
- Pidä 1-2 metrin turvaväli omaiseen.

Välitä etänä – älä välitä tauteja



Kesäkuu Ilo-lansalossa

Aloita päiväsi aamunavauksella. Joka arkiamu klo 8.30 Ilo-lansalon ravintolasalissa kuullaan päivän ajankohtaiset asiat sekä herätetään pää ja kroppa kevyellä jumpalla. Kuuntele aamunavaus keskusradiosta tai tule ravintolasaliin. Muista myös terveellisen ja säännöllisen ruokavalion tärkeys. Voit tilata myös aamiaisen suoraan kotiisi. Terve ruokavalio on osa jaksamista.

- ma 25.5. Parvekejumppa** Sisäpiha klo 15.15
Pidä itsestäsi huolta. Salvan kuntoutuksen ammattilaiset ohjaavat lyhyen jumpan Ilo-lansalon sisäpihalla. Osallistu parvekkeellesi, kerrosparvekkeelta tai sisäpihalta. Muistetaan pitää turvaväliit.
- ti 26.5. Jalkahoitaja** Riitta Paju K-kerroksen hoituhuoneessa. Varaa aika Ilo-lansalon Infosta. Hoitovuoroja on harvennettu, jotta jalkahoitaja ehtii puhdistamaan tilat asiakkaiden käyntien välissä. Kotikäyntejä ei järjestetä poikkeustilan vuoksi. Hoidon hinta on 40 €
Parvekekonsertti: Pepe Enroth Sisäpiha klo 10.30
Senioritangokuningas esiintyy sisäpihalla. Tule katsomaan parvekkeellesi, kerrosparvekkeille tai sisäpihalle. Muistetaan pitää turvaväli. Säävaraus.
- pe 29.5. Asukasneuvoston aamunavaus** Ravintolasali klo 8.30
Luvassa yllätyksellinen aamuinfo. Kuuntele keskusradiosta tai tule katsomaan ravintolasaliin.
Parvekekonsertti: Klaus Pennanen Sisäpiha klo 14.30
Suomen kansallisoopperan tenori konsertoi haitarinsa kanssa. Tule katsomaan parvekkeellesi, kerrosparvekkeille tai sisäpihalle. Muistetaan pitää turvaväli. Säävaraus.
- su 31.5. Helluntai**
- ma 1.6. Mökky** Sisäpiha klo 10.00
Pelataan yhdessä kesän perinteistä pihapeliä. Jokaiselle pelaajalle annetaan oma kapula heitettäväksi.
Parvekejumppa Sisäpiha klo 15.15
Pidä itsestäsi huolta. Salvan kuntoutuksen ammattilaiset ohjaavat lyhyen jumpan Ilo-lansalon sisäpihalla. Osallistu parvekkeellesi, kerrosparvekkeelta tai sisäpihalta. Muistetaan pitää turvaväliit.
- ti 2.6. Asukasilta** Ravintolasali klo 18.00
- ke 3.6. Kesän avajaiset** Sisäpiha klo 16.30-18.00
Grillikausi avataan Ilo-lansalon sisäpihalla. Myynnissä makkaraa ja lettuja. Pöytiin tarjoilu. Muista huolehtia käsien puhtaudesta ja pitää turvaväli myös ulkona. Illan musiikista vastaa Ahteenjuuri.
- to 4.6. Aivotreenit** Vanha Sali klo 14.30
- pe 5.6. Bingo** Vanha Sali klo 10.30
Tule jännittämään leikkimieliseen kisaan.
Parvekekonsertti: Atte Jäntti & Marja-Liisa Sisäpiha klo 14.30
Tule katsomaan parvekkeellesi, kerrosparvekkeille tai sisäpihalle. Muistetaan pitää turvaväli. Säävaraus.
- ma 8.6. Seniorineuvola: Lääkäri talossa** (Pihlajalinna)
Ajanvaraus 044 7213 364. Maksullinen.
Mökky Sisäpiha klo 10.00
Pelataan yhdessä kesän perinteistä pihapeliä. Jokaiselle pelaajalle annetaan oma kapula heitettäväksi.
Parvekejumppa Sisäpiha klo 11.00

-
- ti 9.6.** **Kesäkahvila** Sisäpiha klo 14.00
Tarjolla herkkuja kesäpäivän kunniaksi. Pöytiin tarjoilu.
Lukuryhmä Vanha Sali klo 15.00
Henkilökunta lukee kirjaa.
Asukasilta Ravintolasali klo 18.00
-
- ke 10.6.** **Kanttorin parvekekonsertti** Sisäpiha klo 14.30
Ilo-lansalon henkilökunta lähettää terveiset asukkaillemme sisäpihalta. Luvassa pientä jumppaa ja muuta ohjelmaa. Tule katsomaan parvekkeelle, kerrosparvekkeille tai sisäpihalle. Muistetaan pitää turvaväli.
Kesäkeittiö Ravintolan terassi klo 17.00-18.00
Herkuttele grillin kesäherkuilla, makkaroidella ja letuilla. Pöytiin tarjoilu.
-
- to 11.6.** **Kesäkahvila** Sisäpiha klo 14.00
Tarjolla herkkuja kesäpäivän kunniaksi. Pöytiin tarjoilu.
Musta kuula Vanha Sali klo 14.30
-
- pe 12.6.** **Bingo** Vanha Sali klo 10.30
Tule jännittämään leikkimieliseen kisaan.
Parvekekonsertti: Kari Nieminen Sisäpiha klo 14.30
Tule katsomaan parvekkeellesi, kerrosparvekkeille tai sisäpihalle. Muistetaan pitää turvaväli. Säävaraus.
-
- ma 15.6.** **Mölkky** Sisäpiha klo 10.00
Pelataan yhdessä kesän perinteistä pihapeliä. Jokaiselle pelaajalle annetaan oma kapula heitettäväksi.
Parvekejumppa Sisäpiha klo 15.15
Pidä itsestäsi huolta. Salvan kuntoutuksen ammattilaiset ohjaavat lyhyen jumpan Ilo-lansalon sisäpihalla. Osallistu parvekkeellesi, kerrosparvekkeelta tai sisäpihalta. Muistetaan pitää turvaväli.
-
- ti 16.6.** **Jalkahoitaja** Riitta Paju K-kerroksen hoituhuoneessa. Varaa aika Ilo-lansalon Infosta. Hoitovuoroja on harvennettu, jotta jalkahoitaja ehtii puhdistamaan tilat asiakkaiden käyntien välissä. Kotikäyntejä ei järjestetä poikkeustilan vuoksi. Hoidon hinta on 40 €
Kesäkahvila Sisäpiha klo 14.00
Tarjolla herkkuja kesäpäivän kunniaksi. Pöytiin tarjoilu.
Asukasilta Ravintolasali klo 18.00
-
- ke 17.6.** **Kesäkeittiö** Ravintolan terassi klo 17.00-18.00
Herkuttele grillin kesäherkuilla, makkaroidella ja letuilla. Pöytiin tarjoilu.
-
- to 18.6.** **Kesäkahvila** Sisäpiha klo 14.00
Tarjolla herkkuja kesäpäivän kunniaksi. Pöytiin tarjoilu.
Aivotreenit Vanha Sali klo 14.30
-
- pe 19.6.** **Juhannusaatto**
Parvekekonsertti: Juhannusmusiikkia Sisäpiha klo 15.00
Tule katsomaan parvekkeellesi, kerrosparvekkeille tai sisäpihalle. Muistetaan pitää turvaväli. Säävaraus.
-
- la 20.6.** **Juhannuspäivä**
Parvekekonsertti Sisäpiha klo 15.00
Atte Jäntti soittaa juhannusmusiikkia
-
- ma 22.6.** **Mölkky** Sisäpiha klo 10.00
Pelataan yhdessä kesän perinteistä pihapeliä. Jokaiselle pelaajalle annetaan oma kapula heitettäväksi.
Parvekejumppa Sisäpiha klo 11.00
Pidä itsestäsi huolta. Salvan kuntoutuksen ammattilaiset ohjaavat lyhyen jumpan Ilo-lansalon sisäpihalla. Osallistu parvekkeellesi, kerrosparvekkeelta tai sisäpihalta. Muistetaan pitää turvaväli.
-

-
- ti 23.6.** **Kesäkahvila** Sisäpiha klo 14.00
Tarjolla herkkuja kesäpäivän kunniaksi. Pöytiin tarjoilu.
Lukuryhmä Vanha Sali klo 15.00
Henkilökunta lukee kirjaa.
Asukasilta Ravintolasali klo 18.00
-
- ke 24.6.** **Kesäkeittiö** Ravintolan terassi klo 17.00-18.00
Herkuttele grillin kesäherkuilla, makkaroidella ja letuilla. Pöytiin tarjoilu.
-
- to 25.6.** **Kesäkahvila** Sisäpiha klo 14.00
Tarjolla herkkuja kesäpäivän kunniaksi. Pöytiin tarjoilu.
Musta kuula Vanha Sali klo 14.30
-
- pe 26.6.** **Bingo** Vanha Sali klo 10.30
Tule jännittämään leikkimieliseen kisaan.
Parvekonsertti: Anna Schukov Sisäpiha klo 14.30
Tule katsomaan parvekkeellesi, kerrosparvekkeille tai sisäpihalle. Muistetaan pitää turvaväli. Säävaraus.
-
- ma 29.6.** **Mölkky** Sisäpiha klo 10.00
Pelataan yhdessä kesän perinteistä pihapeliä. Jokaiselle pelaajalle annetaan oma kappula heitettäväksi.
-
- ti 30.6.** **Kesäkahvila** Sisäpiha klo 14.00
Tarjolla herkkuja kesäpäivän kunniaksi. Pöytiin tarjoilu.
Lukuryhmä Vanha Sali klo 15.00
Henkilökunta lukee kirjaa.
Asukasilta Ravintolasali klo 18.00
-



KANTTORIN PARVEKEKONSERTTI

Keskiviikko 10.6. klo 10.30 Sisäpiha

Seurakunnan kanttori laulattaa tuttuja kesäisiä kansanlauluja ja virsiä.



Kesäkeittiö

Joka keskiviikko myynnissä grillimakkaraa ja lettuja.
Tiistaisin ja torstaisin kesäkahvila.



Palvelukeskus Iloansalon virikkeellinen viikko-ohjelma

Kesäkuu-Elokuu 2020 | Ryhmät ovat poikkeuksellisesti vain Palvelukeskus Iloansalon asukkaille

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Aamiainen klo 8.00–9.30	Aamiainen klo 8.00–9.30	Aamiainen klo 8.00–9.30	Aamiainen klo 8.00–9.30	Aamiainen klo 8.00–9.30	Aamiainen klo 8.30–9.30	Aamiainen klo 8.30–9.30
Aamunavaus Ravintolasali klo 8.30	Aamunavaus Ravintolasali klo 8.30	Aamunavaus Ravintolasali klo 8.30	Aamunavaus Ravintolasali klo 8.30	Aamunavaus Ravintolasali klo 8.30		
Mölkky Sisäpiha klo 10.00 <i>Säävara</i>				Bingo Vanha Sali klo 10.30	Asukkaiden kuntosalivuoro klo 9.00–11.00	Asukkaiden kuntosalivuoro klo 9.00–11.00
Lounas klo 11.00–13.30	Lounas klo 11.00–13.30	Lounas klo 11.00–13.30	Lounas klo 11.00–13.30	Lounas klo 11.00–13.30	Lounas klo 11.00–13.30	Lounas klo 11.00–13.30
Parvekejumppa Sisäpiha <i>Katso aika Iloansanomista</i>	Lukuryhmä Vanha Sali klo 15.00		Aivotreenit Vanha Sali klo 14.30	Parvekekonsertti Sisäpiha klo 14.30		
	Kesäkahvila Sisäpiha klo 14.00		Kesäkahvila Sisäpiha klo 14.00			
Päivällinen klo 16.00–17.00	Päivällinen klo 16.00–17.00	Päivällinen klo 16.00–17.00	Päivällinen klo 16.00–17.00	Päivällinen klo 16.00–17.00	Päivällinen klo 16.00–17.00	Päivällinen klo 16.00–17.00
Asukkaiden kuntosalivuoro klo 17.00–18.00	Asukkaiden kuntosalivuoro klo 17.00–18.00	Asukkaiden kuntosalivuoro klo 17.00–18.00	Asukkaiden kuntosalivuoro klo 17.00–18.00	Asukkaiden kuntosalivuoro klo 16.00–17.00	Asukkaiden kuntosalivuoro klo 16.00–17.00	
	Asukasilta Ravintolasali klo 17.00–18.00	Kesäkeittiö klo 17.00–18.00 <i>Sisäpiha 3.6.–29.7.</i>				