

# ILOLANSANOMAT

**Maaliskuu maan avaa.** Kevät tekee tuloaan ja lumet sulavat pikkuhiljaa. Maaliskuun lopulla koittaa jo kevätpäiväntauskin. Sen jälkeen päivät ovat jo yötä pidempiä. Näin meillä pohjoisella pallonpuoliskolla. Sen sijaan eteläisellä pallonpuoliskolla asuville yö on seuraavat puoli vuotta päivää pidempi.

**Suomessa** on annettu uusia kokoontumisrajoituksia koronaviruksen estämiseksi. Noudatamme Ilolansalossa näitä rajoituksia.

Ravintola Ilolansalo palvelee vain Palvelukeskus Ilolansalon asukkaita sekä henkilökuntaa. Ulkopuolisille asiakkaille annoksia myydään mukaan. Nämä rajoitukset ovat voimassa 8.–28.3. Virikeryhmien kokoa rajoitetaan. Osallistujia voi olla yhdessä ryhmässä enintään viisi.

Varaa paikkasi ryhmään etukäteen infosta. Varaukset otetaan vastaan aina alkavalle viikolle.

Bingo perutaan maaliskuun ajaksi.

Muista edelleen noudattaa rajoituksia ryhmissäkin. Huolehdi käsien hygieniasta, pidä turvaväli ja älä tule paikalle, jos olet kipeä. Autetaan toinen toisiamme. Ryhmämme ovat edelleen rajoitettu vain Ilolansalon asukkaille.

**Suosittu Pelikerho** on palaa tauolta maaliskuussa. Torstai-aamupäivisin kannattaa tulla yhdessä pelaamaan erilaisia lautajaj korttipelisiä. Ryhmän vetäjinä toimivat vapaaehtoisemme. Ryhmään mahtuu enintään kymmenen pelaajaa. Osallistujat jaetaan tarvittaessa kahteen tilaan.

**Viisastelijoiden kerho** on uusi ryhmä. Toiminnanjohtajamme Anne Juntti vetää keskustelua erilaisista aiheista. Jokainen on tervetullut juttelemaan ja viisastelemaan. Älä pelkää, ettet sopisi joukkoon. Tule rohkeasti mukaan. Tapaamiset ovat pari kertaa kuukaudessa. Katso tarkemmat ajat Ilolansanomista. Maaliskuussa viisastellaan torstaina 4.3. ja 25.3. klo 13.30.

**Koronapandemia ei ole vielä ohi** Ilolansalossa, vaikka rokotukset onkin jo saatu. Turvallisuusohjeita pitää jaksaa noudattaa vielä. Kiitos jokaiselle vastuullisesta toiminnasta, olemme pitäneet koronan loitolla toistaiseksi. Tehdään niin myös jatkossa.

## Terveisin Ilolansalon väki

**P.S.** Salvan Kuntoutus järjesti helmikuussa liikuntapäiväkirjan. Ilolansalon asukkaat liikkuivat reippaasti myös sisällä. Muista pitää itsestäsi huolta.

## Ryhmiiin osallistumisen ohjeet

1. Ilmoittaudu etukäteen infossa
2. Älä tule sairaana
3. Huolehdi käsihygieniasta
4. Pidä turvaväli



## PALVELUKESKUS ILOLANSALO

Maaliskuu 2021



*Rokotukset on aloitettu!*

# MAALISKUU

**Aloita päiväsi aamunavauksella.** Joka arkiamu klo 8.30 Ilolansalon ravintolasalissa kuullaan päivän ajankohtaiset asiat sekä herätetään pää ja kroppa kevyellä jumpalla. Tule ravintolasaliin tai kuuntele aamunavaus keskusradiosta. Terveellinen ja säännöllinen ruoka on osa jaksamista.

Muutokset tilaisuuksissa ovat mahdollisia. Seuraa ilmoittelua Ilolansalon aulan ilmoitustaululla.

Ryhmien osallistujamäärä on rajoitettu viranomaisten määräysten mukaisesti. Yhteen ryhmään voi osallistua enintään viisi henkilöä. Ilmoittaudu etukäteen ryhmiiin Ilolansalon infossa. Ilmoittautumiset otetaan vastaan aina maanantaista lähtien alkavan viikon ryhmiin.

Asukkaiden kuntosalivuorolle ei tarvitse ilmoittautua. Pidä turvavälit. Muista desinfioida laitteet käytön jälkeen.

- to 4.3.** **Pelikerho** Vanha Sali klo 10.30–12.00  
Tule pelaamaan lautapelejä ja korttipelejä yhdessä toisten kanssa. Mukavaa ajanvietettä ja samalla hyvää aivojumppaa.  
**Viisastelijoiden kerho** Vanha Sali klo 13.30  
Keskustellaan enemmän ja vähemmän ajankohtaisista asioista ja ollaan kuin muka tiedettäisiin jotain niistä. Tässä ryhmässä sinun ei tarvitse pitää itseäsi yhtään fiksumpana, viisastella voi meistä jokainen. Vetäjänä toiminnanjohtaja Anne Juntti.  
**Asukkaiden kuntosalivuoro** Kuntosali klo 17.00–18.00
- pe 5.3.** **Risut ja ruusut** Ravintolasali klo 8.30  
**Tuolijumppa** Kuntosali klo 13.30  
Salvan kuntoutuksen ohjaajat vetävät jumppatuokion.  
Mukaan on helppo tulla.  
**Asukkaiden kuntosalivuoro** Kuntosali klo 15.00–17.00
- la 6.3.** **Asukkaiden kuntosalivuoro** Kuntosali klo 9.00–11.00
- su 7.3.** **Asukkaiden kuntosalivuoro** Kuntosali klo 9.00–11.00
- ma 8.3.** **Seniorineuvola: Lääkäri talossa** (Pihlajalinna, Sanna Maula)  
Ajanvaraus 044 7213 364. Maksullinen.  
**Boccia** Vanha Sali klo 10.00  
Tule pelaamaan ikäihmisille suunnattua sisäpeliä.  
Peli luonnistuu myös liikuntarajoitteisilta.  
**Tuolijumppa** Vanha Sali klo 11.00  
Salvan kuntoutuksen ohjaajat vetävät jumppatuokion.  
Mukaan on helppo tulla.  
**Asukkaiden kuntosalivuoro** Kuntosali klo 17.00–18.00
- ti 9.3.** **Asukkaiden kuntosalivuoro** Kuntosali klo 17.00–18.00
- ke 10.3.** **Jalkahoitaja** Riitta Paju K-kerroksen hoituhuoneessa.  
Varaa aika Ilolansalon Infosta. Hoidon hinta on 40 €  
**Tuolijumppa** klo 9.30 Kuntosali  
Salvan kuntoutuksen ohjaajat vetävät jumppatuokion.  
Mukaan on helppo tulla.  
**Asukkaiden kuntosalivuoro** Kuntosali klo 17.00–18.00

# MAALISKUU

- to 11.3.** **Pelikerho** Vanha Sali klo 10.30–12.00  
Tule pelaamaan lautapelejä ja korttipelejä yhdessä toisten kanssa. Mukavaa ajanvietettä ja samalla hyvää aivojumppaa.  
**Asukkaiden kuntosalivuoro** Kuntosali klo 17.00–18.00
- pe 12.3.** **Tuolijumppa** Kuntosali klo 13.30  
Salvan kuntoutuksen ohjaajat vetävät jumppatuokion.  
Mukaan on helppo tulla.  
**Musta kuula** Kabinetti Koivu klo 14.00  
Suositettu sanapeli aivojen ylläpitämiseksi.  
**Asukkaiden kuntosalivuoro** Kuntosali klo 15.00–17.00
- la 13.3.** **Asukkaiden kuntosalivuoro** Kuntosali klo 9.00–11.00
- su 14.3.** **Asukkaiden kuntosalivuoro** Kuntosali klo 9.00–11.00
- ma 15.3.** **Boccia** Vanha Sali klo 10.00  
Tule pelaamaan ikäihmisille suunnattua sisäpeliä. Peli luonnistuu myös liikuntarajoitteisilta.  
**Tuolijumppa** Vanha Sali klo 11.00  
Salvan kuntoutuksen ohjaajat vetävät jumppatuokion.  
Mukaan on helppo tulla.  
**Asukkaiden kuntosalivuoro** Kuntosali klo 17.00–18.00
- ti 16.3.** **Ortobio jalkinemyynti** Pääaula klo 10.00–14.00  
**Seniorineuvola: Kuulon huolto** klo 10.00 Vanha sali  
Yhteistyössä kuulotutkija Noora Kultarinta  
**Asukkaiden kuntosalivuoro** Kuntosali klo 17.00–18.00
- ke 17.3.** **Tuolijumppa** klo 9.30 Kuntosali  
Salvan kuntoutuksen ohjaajat vetävät jumppatuokion.  
Mukaan on helppo tulla.  
**Asukkaiden kuntosalivuoro** Kuntosali klo 17.00–18.00
- to 18.3.** **Pelikerho** Vanha Sali klo 10.30–12.00  
Tule pelaamaan lautapelejä ja korttipelejä yhdessä toisten kanssa. Mukavaa ajanvietettä ja samalla hyvää aivojumppaa.  
**Asukkaiden kuntosalivuoro** Kuntosali klo 17.00–18.00
- pe 19.3.** **Tuolijumppa** Kuntosali klo 13.30  
Salvan kuntoutuksen ohjaajat vetävät jumppatuokion.  
Mukaan on helppo tulla.  
**Asukkaiden kuntosalivuoro** Kuntosali klo 15.00–17.00
- la 20.3.** **Asukkaiden kuntosalivuoro** Kuntosali klo 9.00–11.00
- su 21.3.** **Asukkaiden kuntosalivuoro** Kuntosali klo 9.00–11.00
- ma 22.3.** **Jalkahoitaja** Riitta Paju K-kerroksen hoituhuoneessa.  
Varaa aika Iloalansalon Infosta. Hoidon hinta on 40 €  
**Boccia** Vanha Sali klo 10.00  
Tule pelaamaan ikäihmisille suunnattua sisäpeliä. Peli luonnistuu myös liikuntarajoitteisilta.  
**Tuolijumppa** Vanha Sali klo 11.00  
**Asukkaiden kuntosalivuoro** Kuntosali klo 17.00–18.00

# MAALISKUU

- ti 23.3.** **Seniorineuvola: Sairaanhoidajan vastaanotto**  
Ajanvaraus 044 7213 364. Maksullinen.  
**Seniorineuvola: Verenpaineen mittaus** klo 9.00–11.00  
Seuraa terveyttäsi. Ilolansalon Seniorineuvolassa tarjolla mahdollisuus verenpaineen mittaukseen.  
**Asukkaiden kuntosalivuoro** Kuntosali klo 17.00–18.00
- ke 24.3.** **Tuolijumppa** klo 9.30 Kuntosali  
Salvan kuntoutuksen ohjaajat vetävät jumppatuokion istualtaan.  
Mukaan on helppo tulla.  
**Asukkaiden kuntosalivuoro** Kuntosali klo 17.00–18.00
- to 25.3.** **Pelikerho** Vanha Sali klo 10.30–12.00  
Tule pelaamaan lautapelejä ja korttipelejä yhdessä toisten kanssa. Mukavaa ajanvietettä ja samalla hyvää aivojumppaa.  
**Viisastelijoiden kerho** Vanha Sali klo 13.30  
Keskustellaan enemmän ja vähemmän ajankohtaisista asioista ja ollaan kuin muka tiedettäisiin jotain niistä. Tässä ryhmässä sinun ei tarvitse pitää itseäsi yhtään fiksumpana, viisastella voi meistä jokainen. Vetäjänä toiminnanjohtaja Anne Juntti.  
**Asukkaiden kuntosalivuoro** Kuntosali klo 17.00–18.00
- pe 26.3.** **Tuolijumppa** klo 13.30 Kuntosali  
Salvan kuntoutuksen ohjaajat vetävät jumppatuokion istualtaan.  
Mukaan on helppo tulla.  
**Musta kuula** Kabinetti Koivu klo 14.00  
Suositettu sanapeli aivojen ylläpitämiseksi.  
**Asukkaiden kuntosalivuoro** Kuntosali klo 15.00–17.00
- la 27.3.** **Asukkaiden kuntosalivuoro** Kuntosali klo 9.00–11.00
- su 28.3.** **Asukkaiden kuntosalivuoro** Kuntosali klo 9.00–11.00
- ma 29.3.** **Seniorineuvola: Lääkäri talossa** (Pihlajalinna, Sanna Maula)  
Ajanvaraus 044 7213 364. Maksullinen.  
**Boccia** Vanha Sali klo 10.00  
Tule pelaamaan ikäihmisille suunnattua sisäpeliä. Peli luonnistuu myös liikuntarajoitteisilta.  
**Tuolijumppa** Vanha Sali klo 11.00  
Salvan kuntoutuksen ohjaajat vetävät jumppatuokion istualtaan.  
Mukaan on helppo tulla.  
**Asukkaiden kuntosalivuoro** Kuntosali klo 17.00–18.00
- ti 30.3.** **Asukkaiden kuntosalivuoro** Kuntosali klo 17.00–18.00
- ke 31.3.** **Tuolijumppa** klo 9.30 Kuntosali  
Salvan kuntoutuksen ohjaajat vetävät jumppatuokion istualtaan.  
Mukaan on helppo tulla.  
**Asukkaiden kuntosalivuoro** Kuntosali klo 17.00–18.00