

# ILOLANSANOMAT

**Huh hellettä!** Kesäkuun lopussa rikottiin lämpöennätyksiä monin paikoin. Hellerajat paukkuivat myös Salossa useampana päivänä. Lämpötila oli poikkeuksellisen korkea kesäkuuksi.

**Kuumalla** on tärkeää muistaa juoda. Hikoilun mukana elimistöstä häviää nestettä tavallista enemmän. Myös syödä täytyy, vaikka kuumuus viekin ruokahalun. Hikoillessa elimistöstä häviää suolaa. Nauti kesästä turvallisesti – muista juoda ja syödä!

**Kabinetti Joutsen** on ilmastoitu tila. Pidämme kabinettia avoinne asukkaille kuumina päivinä. Voit tulla tarvittaessa vilvoittelemaan. Kabinetti Joutsen sijaitsee Ilolansalon aulassa.

**Koronarajoitukset** helpottavat hiljalleen. Pidetään edelleen huolta toisistamme ja noudatetaan ohjeita; Desinfioi kätesi, pidä turvaväli ja pysy pois yleisistä tiloista, jos olet ollut sairaana. Olemme yhdessä pärjänneet hyvin tähänkin asti. Autetaan toisiamme myös jatkossa.

**Ilolansalon virkistystoiminta** alkaa vähitellen palata entiselleen. Asukasillat jatkuvat taas tiistai-illoissa. Tule viettämään iltaa yhdessä toisten kanssa. Ohjelmassa on erilaisia virikkeitä kahvitarjoilun kanssa.

**Raamattu- ja virsipiiri** palaa takaisin ohjelmaan. Sunnuntai-iltapäivisin lauletaan yhdessä virsiä ja luetaan Raamattua. Vapaaehtoisten vetämä ryhmä kokoontuu ravintolasalissa.

**Ilolansalo soi** tuttuun tapaan joka perjantai. Viikonloput aloitetaan erilaisten musiikkiesitysten tahdeissa. Kesän ajan esitykset nautitaan ensisijaisesti sisäpihalla. Musiikista voi siis nauttia myös parvekkeelta.

**Asukkaiden yhteissaunat** lämpiävät taas joka viikko keskiviikkoisin, torstaisin ja perjantaisin. Naistenvuoro on kello 16.00–18.00. Miestenvuoro on kello 18.00–20.00. Yhteissauna sijaitsee A-rapun K-kerroksessa. Sinne pääsee A-rapun hissillä.

**Kesäretkiä Salon lähiympäristöön** on suunnitteilla kesän aikana. Ilmoitamme asiasta tarkemmin myöhemmin. Jos sinulla on mielessä lähipitäjä, jossa olisi mukava käydä, voit vinkata siitä infoon.

**Iloisin terveisin Ilolansalon väki**



## PALVELUKESKUS ILOLANSALO

Heinäkuu 2021



Kesän viettoa ystävien  
seurassa.

Kiitos Hannu ja ystäväsi  
musiikkihetkistä!

# HEINÄKUU

**Aloita päiväsi aamunavauksella.** Aamunavaus järjestetään joka arkiamu. Aamunavaus on 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 aamupalan. Terveellinen ja säännöllinen ruoka on osa hyvinvointia ja lisää jaksamista.

*Tilaisuuksiin voi tulla muutoksia. Esimerkiksi tilaisuuden alkamisaika voi vaihtua. Tilaisuus voidaan myös perua. Tärkeät tiedot näet ilmoitustaululla. Ilmoitustaulu on alakerrassa, pääoven edessä.*

- 
- ke 30.6.** **Tuolijumppa** Kuntosali klo 9.30  
**Viisastelijoiden kerho** Vanha Sali klo 13.30  
**Kesäkeittiö** Sisäpiha klo 17.00–18.00  
Tarjolla on muurinpohjalettuja ja grillimakkaraa. Tunnelmamusiikista vastaa Hannu Määttänen.  
**Asukkaiden kuntosalivuoro** Kuntosali klo 17.00–18.00
- 
- to 1.7.** **Käsityö- ja pelikerho** Vanha Sali klo 10.30–12.00  
**Asukkaiden kuntosalivuoro** Kuntosali klo 17.00–18.00
- 
- pe 2.7.** **Seniorshop** Pääaula klo 10.00–14.00  
**Bingo** Vanha Sali klo 10.30  
**Musta kuula** Kabinetti Koivu klo 13.00  
**Ilolansalo soi: Kari & Kari** Sisäpiha klo 14.00  
Kari Nieminen ja Kari Santakari tarjoilevat vanhoja iskelmiä ja tanssimusiikkia hanurin ja kitaran säestyksellä.  
**Asukkaiden kuntosalivuoro** Kuntosali klo 15.00–17.00
- 
- la 3.7.** **Asukkaiden kuntosalivuoro** Kuntosali klo 9.00–11.00
- su 4.7.** **Asukkaiden kuntosalivuoro** Kuntosali klo 9.00–11.00  
**Raamattu- ja virsiipiiri** Ravintolasali klo 14.30
- 
- ma 5.7.** **Mölkky** Sisäpiha klo 10.00  
Tule pelaamaan perinteistä pihapeliä.  
Jos sataa, pelataan bocciaa Vanhassa Salissa.  
**Tuolijumppa** Vanha Sali klo 11.00  
**Asukkaiden kuntosalivuoro** Kuntosali klo 17.00–18.00
- 
- ti 6.7.** **Seniorineuvola: Lääkäri talossa** (Pihlajalinna)  
Ajanvaraus 044 7213 364. Maksullinen.  
**Asukasilta** Ravintolasali klo 18.00  
**Asukkaiden kuntosalivuoro** Kuntosali klo 17.00–18.00
- 
- ke 7.7.** **Tuolijumppa** Kuntosali klo 9.30  
**Kesäkeittiö** Sisäpiha klo 17.00–18.00  
Tarjolla on muurinpohjalettuja ja grillimakkaraa. Tunnelmamusiikista vastaa Hannu Määttänen.  
**Asukkaiden kuntosalivuoro** Kuntosali klo 17.00–18.00
-

# HEINÄKUU

- to 8.7.** **Kotimaa kiikarissa -tanssiesitys** Ravintolasali klo 10.00  
Läntisen tanssin aluekeskus Kesäkulkurit-kiertue tuo tanssiesityksensä Iloalosaloon.  
**Käsityö- ja pelikerho** Vanha Sali klo 10.30–12.00  
**Asukkaiden kuntosalivuoro** Kuntosali klo 17.00–18.00
- pe 9.7.** **Bingo** Vanha Sali klo 10.30  
**Iloalosaloi: Yrjö Teuri** Sisäpiha klo 14.00  
**Asukkaiden kuntosalivuoro** Kuntosali klo 15.00–17.00
- la 10.7.** **Asukkaiden kuntosalivuoro** Kuntosali klo 9.00–11.00  
**Helene Schjerfbeck -päivä** Sisäpiha klo 10.00–12.00 ja 13.00–15.00  
Juhlistamme Suomen kuvataidetta ja Helene Schjerfbeckiä. Tarjolla erilaisia taidemuotoja kokeiltavaksi. Tule mukaan, arvaa mitä tuleman pitää.
- su 11.7.** **Asukkaiden kuntosalivuoro** Kuntosali klo 9.00–11.00
- ma 12.7.** **Mölkky** Sisäpiha klo 10.00  
Jos sataa, pelataan bocciaa Vanhassa Salissa.  
**Tuolijumppa** Vanha Sali klo 11.00  
**Asukkaiden kuntosalivuoro** Kuntosali klo 17.00–18.00
- ti 13.7.** **Seniorineuvola: Verensokerin mittaus** klo 8.00–10.00  
**Asukasilta** Ravintolasali klo 18.00  
**Asukkaiden kuntosalivuoro** Kuntosali klo 17.00–18.00
- ke 14.7.** **Jalkahoitaja** Riitta Paju K-kerroksen hoituhuoneessa.  
Varaa aika Iloalosalon Infosta. Hoidon hinta on 40 €  
**Tuolijumppa** Kuntosali klo 9.30  
**Viisastelijoiden kerho** Vanha sali klo 13.30  
**Kesäkeittiö** Sisäpiha klo 17.00–18.00  
Tarjolla on kesäkeskiviikkoisin muurinpohjalettuja ja grillimakkaraa. Tunnelmamusiikista vastaa Hannu Määttänen.  
**Asukkaiden kuntosalivuoro** Kuntosali klo 17.00–18.00
- to 15.7.** **Käsityö- ja pelikerho** Vanha Sali klo 10.30–12.00  
**Asukkaiden kuntosalivuoro** Kuntosali klo 17.00–18.00
- pe 16.7.** **Bingo** Vanha Sali klo 10.30  
**Musta kuula** Kabinetti Koivu klo 13.00  
**Iloalosaloi: Seppo Kinnunen** Sisäpiha klo 14.00  
**Asukkaiden kuntosalivuoro** Kuntosali klo 15.00–17.00
- la 17.7.** **Asukkaiden kuntosalivuoro** Kuntosali klo 9.00–11.00
- su 18.7.** **Asukkaiden kuntosalivuoro** Kuntosali klo 9.00–11.00  
**Raamattu- ja virsiipiiri** Ravintolasali klo 14.30
- ma 19.7.** **Mölkky** Sisäpiha klo 10.00  
Tule pelaamaan perinteistä pihapeliä.  
Jos sataa, pelataan bocciaa Vanhassa Salissa.  
**Tuolijumppa** Vanha Sali klo 11.00  
**Asukkaiden kuntosalivuoro** Kuntosali klo 17.00–18.00

# HEINÄKUU

- ti 20.7.** **Seniorineuvola: Verenpaineen mittaus** klo 9.00–11.00  
**Ilolansalo soi: Pepe Enroth** Sisäpiha klo 17.00  
**Asukasilta** Ravintolasali klo 18.00  
**Asukkaiden kuntosalivuoro** Kuntosali klo 17.00–18.00
- ke 21.7.** **Tuolijumppa** Kuntosali klo 9.30  
**Veturitallin vierailu** Pääovi klo 13.30  
Salon Veturitallin museossa esillä Aito vai ei? -taidenäyttely.  
Mennään yhdessä katsomaan näyttelyä. Lähtö museolle Ilolansalon  
pääovelta klo 13.30. Museolle mennään kävellen. Ilmoittaudu etukäteen  
infoon. Pääsylipun hinta 5 €.  
**Kesäkeittiö** Sisäpiha klo 17.00–18.00  
Tarjolla on kesäkeskiviikkoisin muurinpohjalettuja ja grillimakkaraa.  
Tunnelmamusikista vastaa Hannu Määttänen.  
**Asukkaiden kuntosalivuoro** Kuntosali klo 17.00–18.00
- to 22.7.** **Käsityö- ja pelikerho** Vanha Sali klo 10.30–12.00  
**Asukkaiden kuntosalivuoro** Kuntosali klo 17.00–18.00
- pe 23.7.** **Bingo** Vanha Sali klo 10.30  
**Ilolansalo soi: Markku Peimola & Henna Rajaniemi**  
Sisäpiha klo 14.00  
**Asukkaiden kuntosalivuoro** Kuntosali klo 15.00–17.00
- la 24.7.** **Asukkaiden kuntosalivuoro** Kuntosali klo 9.00–11.00
- su 25.7.** **Asukkaiden kuntosalivuoro** Kuntosali klo 9.00–11.00
- ma 26.7.** **Mölkky** Sisäpiha klo 10.00  
Jos sataa, pelataan bocciaa Vanhassa Salissa.  
**Tuolijumppa** Vanha Sali klo 11.00  
**Asukkaiden kuntosalivuoro** Kuntosali klo 17.00–18.00
- ti 27.7.** **Asukasilta** Ravintolasali klo 18.00  
**Asukkaiden kuntosalivuoro** Kuntosali klo 17.00–18.00
- ke 28.7.** **Jalkahoitaja** Riitta Paju K-kerroksen hoituhuoneessa.  
Varaa aika Ilolansalon Infosta. Hoidon hinta on 40 €  
**Kesäkeittiö** Sisäpiha klo 17.00–18.00  
Viimeisen kesäkeittiön musiikista vastaavat Hannu Määttänen ja Timo  
Rautala. Tarjolla on muurinpohjalettuja ja grillimakkaraa.  
**Tuolijumppa** Kuntosali klo 9.30  
**Asukkaiden kuntosalivuoro** Kuntosali klo 17.00–18.00
- to 29.7.** **Käsityö- ja pelikerho** Vanha Sali klo 10.30–12.00  
**Asukkaiden kuntosalivuoro** Kuntosali klo 17.00–18.00
- pe 30.7.** **Bingo** Vanha Sali klo 10.30  
**Musta kuula** Kabinetti Koivu klo 13.00  
**Ilolansalo soi: Atte & Veko** Sisäpiha klo 14.00  
**Asukkaiden kuntosalivuoro** Kuntosali klo 15.00–17.00
- la 31.7.** **Asukkaiden kuntosalivuoro** Kuntosali klo 9.00–11.00