

ILOLANSANOMAT

Helmikuu on talven viimeinen kuukausi. Seuraavaksi siirrytään jo kevääseen. Toisella puolella maapalloa helmikuu on kesän viimeinen kuukausi ja esimerkiksi Australiassa alkaa maaliskuussa syksy.

Tässä Ilolansanomissa on ohjelma vain helmikuun puoliväliin asti. Loppukuun ohjelma jaetaan asukkaille viikon 6 lopussa.

Rajoituksia puretaan varovaisesti. Tämä vaikuttaa vielä toimintaan Ilolansalossa.

Harrastustoiminta on vielä osittain tauolla. Tästä Ilolansanomista näet, mitkä ryhmät ovat jo toiminnassa. Seuraa myös ajankohtaista ilmoittelua pääaulan ilmoitustaululla.

Tuolijumppa järjestetään edelleen pienissä ryhmissä. Ilmoittaudu etukäteen infossa, mihin ryhmään haluat osallistua. Jumppa järjestetään maanantaisin, keskiviikkoisin ja perjantaisin. Katso tarkemmat ajat Ilolansanomista ja tule pitämään itsestäsi huolta.

Seurakunta järjestää hartaustilaisuuden Ilolansalon asukkaille. Hartaus on keskiviikkona 2. päivä helmikuuta kello 14.00 Vanhassa Salissa.

Älä liiku oireisena! Jos sinulla on yleisiä flunssan oireita, kuten yskää tai vuotavaa nenää, älä liiku yleisissä tiloissa. Älä liiku yleisissä tiloissa myöskään vatsatautisena. Lepää omassa asunnossasi. Pyydä tarvittaessa hoitajilta apua. Vältä taudin leviäminen muihin asukkaisiin.

Ole varovainen ulkona. Jalkakäytävät ovat nyt poikkeuksellisen liukkaat. Päivisin sulavat vedet jäätyvät yöllä, eikä hiekoittaminen auta. Jos lähdet ulos, liiku varovaisesti. Voit lainata ulkokäyttöön rollaattoria Ilolansalon pääoven aulasta. Pidä puhelinta mukana, että voit soittaa apua.

Ulos ei ole nyt pakko lähteä. Kävele vaikka Ilolansalon käytävillä turvallisesti. Osallistu fysioterapeuttiemme vetämään jumppaan. Tarvittavat ostokset saat tehtyä kahvilastamme.

Terveisin, Ilolansalon väki



PALVELUKESKUS ILOLANSALO

Helmikuu 2022



Tule terveenä



Pese kädet



Yski oikein



Pidä turvaväli

HELMIKUU

Aloita päiväsi aamunavauksella. Aamunavaus järjestetään joka arkiamu kello 8.30 ravintolasalissa. Aamunavauksessa kuulet päivän ohjelman. Tarjolla on myös tietokilpakysemyksiä ja aamujumppa. Tule aamunavaukseen ravintolasaliin tai kuuntele aamunavaus keskusradiosta.

Ravintolassa voit nauttia myös aamiaisen. Terveellinen ja säännöllinen ruoka on osa hyvinvointia ja lisää jaksamista.

Koronatilanteen vuoksi, muutokset ohjelmassa ovat mahdollisia. Seuraa ajantasaista tiedotusta pääaulan infotaululta.

- ti 1.2.** **Seniorineuvola: Verenpaineen mittaus** klo 9.00–11.00
Asukkaiden kuntosalivuoro klo 17.00–18.00
Asukasilta Ravintolasali klo 18.00
- ke 2.2.** **Seniorineuvola: Lääkäri talossa** (Pihlajalinna)
Varaa aika etukäteen 044 7213 364. Maksullinen.
Tuolijumppa Vanha sali klo 9.30
Riitta Muuron korttimyynti Pääaula klo 10.00–13.00
Seurakunnan hartaus Vanha Sali klo 14.00
Naisten kuntosalivuoro klo 17.00–18.00
Juttelutuokio E-rapun 3. kerroksen aula klo 18.00
Tule tapaamaan naapureita ja juttelemaan keskiviikkoillan ratoksi.
- to 3.2.** **Aivotreenit** Kabinetti Joutsen klo 14.00
Asukkaiden kuntosalivuoro klo 17.00–18.00
- pe 4.2.** **Bingo** Vanha Sali klo 10.30
Ilolansalo soi: Hannu Määttänen ja Lasse Palander
Ravintolasali klo 14.00
Asukkaiden kuntosalivuoro klo 15.00–17.00
- la 5.2.** **Asukkaiden kuntosalivuoro** klo 9.00–11.00
- su 6.2.** **Asukkaiden kuntosalivuoro** klo 9.00–11.00
- ma 7.2.** **Boccia** Vanha sali klo 10.00
Tuolijumppa Vanha Sali klo 11.00
Asukkaiden kuntosalivuoro klo 17.00–18.00
- ti 8.2.** **Seniorineuvola: Verensokerin mittaus** klo 8.00–10.00
Asukkaiden kuntosalivuoro klo 17.00–18.00
Asukasilta Ravintolasali klo 18.00
- ke 9.2.** **Tuolijumppa** Vanha sali klo 9.30
Naisten kuntosalivuoro klo 17.00–18.00
Juttelutuokio E-rapun 3. kerroksen aula klo 18.00
Tule tapaamaan naapureita ja juttelemaan keskiviikkoillan ratoksi.
- to 10.2.** **Aivotreenit** Kabinetti Joutsen klo 14.00
Asukkaiden kuntosalivuoro klo 17.00–18.00
- pe 11.2.** **Bingo** Vanha Sali klo 10.30
Asukkaiden kuntosalivuoro klo 15.00–17.00
- la 12.2.** **Asukkaiden kuntosalivuoro** klo 9.00–11.00
- su 13.2.** **Asukkaiden kuntosalivuoro** klo 9.00–11.00