

# ILOLANSANOMAT

**Salvan seniorimessut** aloittavat perinteiseen tapaan syyskuun. Tänä vuonna torilla ollaan teemalla Vanhene myönteisesti – sanoista tekoihin. Tarjolla on muun muassa suurkuoro, keskustelua siitä, miten hyvinvointialueen alku on sujunut sekä päivän pääesiintyjänä Kari Vepsä. Kari on luvannut käydä myös Ilolansalossa esiintymässä päivän aikana. Jos et pääse torilla käymään, tule kuuntelemaan esitystä Ilolansalon ravintolasaliin. Esitykselle ei voi luvata tarkkaa aikaa, koska esiintyjä tulee suoraan messuilta. Arvioitu aika esitykselle on klo 13.00.

**Syksyn** myötä harrastusryhmät palaavat ohjelmistoon. Pelikerho kokoontuu joka toinen maanantai. Kuntosaliryhmät kokoontuvat useamman kerran viikossa. Salvan fysioterapeutit ohjaavat monipuolisia liikuntaryhmiä. Ikämiesten kuntosaliryhmä kokoontuu ohjatusti taas tiistai-iltapäivisin. Ilmoittaudu rohkeasti mukaan. Apua kunnon kohotukseen tai kehon kolotuksiin saa Salvan Fysioterapeuteilta: Annelta p. 044 7213 358 ja Anulta p. 044 7213 355.

**Asukasillat** jatkavat syyskuussa vielä ilman erillistä ohjelmaa. Tule tapaamaan tuttuja kahvin äärellä. Onko sinulla jotain ideaa Asukasillan ohjelmaksi? Voit kertoa ideasi Ilolansalon infoon.

**Seniorineuvolan** toiminta jatkuu myös syksyn myötä. Joka kuukausi tarjolla on verenpaineen ja veren sokerin mittausta. Seniorineuvola järjestää myös luentoja mielenkiintoisista aiheista. Päivämäärät näille tapahtumille löydät Ilolansanomista.

**Risut ja ruusut** tilaisuudessa käymme yhdessä läpi palautteet, joita Ilolansalon asukkaat ja asiakkaat ovat antaneet. Jos sinulla on palautetta annettavana Ilolansalon palveluista tai toiminnasta, voit jättää sen esimerkiksi pääoven luota löytyvään postilaatikkoon. Kaikenlainen palaute on tärkeää toiminnan kehittämisen kannalta. Risut ja ruusut tiistaina 12.9. klo 10.00 Vanhassa Salissa.

**Ilolansalon markkinat** perjantaina 29.9. klo 10 -12. Myynnissä mm. Ravintola Ilolansalossa leivottuja herkkuja. Lisätietoja myöhemmin.

**Terveisin** Ilolansalon väki



## PALVELUKESKUS ILOLANSALO

Syyskuu 2023



# SYYSKUU

## Aloita päiväsi aamunavauksella.

Aamunavaus järjestetään joka arkipäivä 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 aamiaisen. Terveellinen ja säännöllinen ruoka on osa hyvinvointia ja lisää jaksamista.

- 
- pe 1.9.** **Bingo** Vanha Sali klo 10.30  
**Iloalansalo soi: Soivakoti** Ravintolasali klo 14.00  
Samu-Markus Pyykkö ja Heikki Laaksonen esiintyvät.
- 
- la 2.9.** **Kannarin pajan Perfect home -myynti** Pääaula klo 10.00–14.00  
Kaikkea kodin sisustustavaraa tilattavissa sekä tarjoustuotteita suoraan pöydältä
- 
- ma 4.9.** **Jalkahoitaja Riitta Paju** K-kerroksen hoituhuoneessa.  
Varaa aika Iloalansalon Infosta. Hoidon hinta on 45 €  
**Boccia** Vanha sali klo 10.00  
**Tuolijumppa** Vanha Sali klo 11.00  
**Juttelutuokio** E-rapun 3. kerroksen aula klo 18.00
- 
- ti 5.9.** **Seniorineuvola: Verensokerin mittaus** klo 8.00–10.00  
**Asukasilta** Ravintolasali klo 18.00
- 
- ke 6.9.** **Seniorimessut** Salon tori klo 10.00–15.00  
**Tuolijumppa** Vanha sali klo 9.30  
**Yhteiskävely** Pääovi klo 10.30  
**Lounasmusiikkia: Kari Vepsä** Ravintolasali noin klo 13.00  
Seniorimessujen pääesiintyjä Kari Vepsä esiintyy lyhyesti myös Iloalansalossa. Esiintymisaika saattaa vaihtua, johtuen päivän muusta ohjelmasta.
- 
- to 7.9.** **Aivotreenit** Kabinetti Joutsen klo 14.00
- 
- pe 8.9.** **Bingo** Vanha Sali klo 10.30  
**Musta kuula** Kabinetti Joutsen klo 13.00  
**Iloalansalo soi: Pertun pojat** Ravintolasali klo 14.00  
**Ruotsinkielinen keskusteluryhmä**, tervetuloa myös uudet ryhmään mukaan! Kabinetti Joutsen klo 15
- 
- su 10.9.** **Raamattu- ja virsiipiiri** Ravintolasali klo 14.30
- 
- ma 11.9.** **Boccia** Vanha sali klo 10.00  
**Tuolijumppa** Vanha Sali klo 11.00  
**Pelikerho** Vanha Sali klo 12.30  
**Iloalansalo soi: Junnu Lepola - pelimannimusiikkia** Ravintolasali klo 14.00  
**Juttelutuokio** E-rapun 3. kerroksen aula klo 18.00
- 
- ti 12.9.** **Seniorineuvola: Verenpaineen mittaus** klo 9.00–11.00  
**Ortobio-jalkinemyynti** Pääaula klo 10.00–13.00  
**Risut ja ruusut** Vanha Sali klo 10.00  
**Asukasilta** Ravintolasali klo 18.00
- 
- ke 13.9.** **Tuolijumppa** Vanha sali klo 9.30  
**Yhteiskävely** Pääovi klo 10.30

# SYYSKUU

- to 14.9.** **Riitta Muuro korttimyynti** Pääaula klo 12.00–13.00  
**Aivotreenit** Kabinetti Joutsen klo 13.00  
**Ilolansalo soi: Pispalan sälli & syysunelmia** Ravintolasali klo 14.00
- pe 15.9.** **Bingo** Vanha Sali klo 10.30  
**Ilolansalo soi: Benjamin Enroth** Ravintolasali klo 14.00
- ma 18.9.** **Jalkahoitaja** Riitta Paju K-kerroksen hoituhuoneessa.  
Varaa aika Ilolansalon Infosta. Hoidon hinta on 45 €  
**Boccia** Vanha sali klo 10.00  
**Tuolijumppa** Vanha Sali klo 11.00  
**Juttelutuokio** E-rapun 3. kerroksen aula klo 18.00  
Tule tapaamaan Ilolansalon naapureita ja juttelemaan illan ratoksi.
- ti 19.9.** **Asukasilta** Ravintolasali klo 18.00
- ke 20.9.** **Tuolijumppa** Vanha sali klo 9.30  
**Keppikävely** Pääovi klo 10.00
- to 21.9.** **Aivotreenit** Kabinetti Joutsen klo 14.00
- pe 22.9.** **Bingo** Vanha Sali klo 10.30  
**Musta kuula** Kabinetti Joutsen klo 13.00  
**Ilolansalo laulaa** Yhteislaulua Sanna Räisäsen johdolla.  
Ravintolasali klo 14.00  
**Ruotsinkielinen keskusteluryhmä** Kabinetti Joutsen klo 15.00
- su 24.9.** **Raamattu- ja virsipiiri** Ravintolasali klo 14.30
- ma 25.9.** **Boccia** Vanha sali klo 10.00  
**Tuolijumppa** Vanha Sali klo 11.00  
**Pelikerho** Vanha Sali klo 12.30  
**Juttelutuokio** E-rapun 3. kerroksen aula klo 18.00  
Tule tapaamaan Ilolansalon naapureita ja juttelemaan illan ratoksi.
- ti 26.9.** **Seniorineuvola: Tietoa tuista** Kabinetti Koivu klo 10.00  
Ilolansalon sosionomit kertovat miten haet tukia Kelasta ja mitä eri tukia on saatavilla.  
**Hyvien uutisten keskustelukerho** Kabinetti Joutsen klo 13.30  
Keskustellaan yhdessä iloisessa hengessä.  
**Asukasilta** Ravintolasali klo 18.00
- ke 27.9.** **Tuolijumppa** Vanha sali klo 9.30  
**Yhteiskävely** Pääovi klo 10.30  
**Ilolansalo laulaa** Ravintolasali klo 14.00  
Yhteislaulua Atte Jäntin ja Pertti Laineen johdolla.
- to 28.9.** **Aivotreenit** Kabinetti Joutsen klo 14.00
- pe 29.9.** **Bingo** Vanha Sali klo 10.30  
**Ilolansalon markkinat** Pääaula klo 10-12  
**Ilolansalo soi: Kielot** Ravintolasali klo 14.00
- la 30.9.** **Sonja laulattaa** Ravintolasali klo 15.00  
Yhteislaulua. Huomioi alkamisaika.

**SYYSKUU**

# Seniorimessut

Vanhene myönteisesti—sanoista tekoihin

**SALON TORI 6.9.2023 KLO 10.00-15.00**

KARI VEPSÄ | MUOTINÄYTÖKSIÄ | PARHAITA PAIKALLISIA | TUO TERVEISESI  
PÄÄTTÄJILLE | SENIORIVÄESTÖLLE | TERVETULOA SALOON



OP Lounaismaa

