

# ILOLANSANOMAT

**Uusi vuosi alkaa.** On aika tehdä uuden vuoden lupaukset. Tänäkin vuonna on hyvä pitää itsestään huolta. Pienikin liikunta auttaa kunnon ylläpitämisessä ja on tärkeää, niin nuorena kuin vanhana. Muistetaan syömisen tärkeys ja kuinka monipuolisesti pitää syödä. Eikä saa unohtaa päätään. Mielen hyvinvointi on tärkeää. Nauti asioista, jotka ovat sinulle mieluisia. Viihdy ystävien kanssa ja älä jää yksin murheidesi kanssa. Ilolansalossa löydät apua hyvinvointiisi.

**Salva ry** täyttää alkavana vuonna jo 25 vuotta. Olemme kaikki olleet tekemässä ikäihmisten elämisestä parempaa jo neljännes vuosisadan ajan. On siis aihetta juhlia koko vuoden ajan.

Juhlavuoden avajaismaaljat nostetaan Ravintolasalissa perjantaina 5.1. klo 13.30. Tule mukaan juhlaan.

## Harrasteryhmät

Uusi vuosi on hyvä hetki aloittaa uusi harrastus. Tule tutustumaan Ilolansalossa tarjolla oleviin mahdollisuuksiin. Harrastuksilla pidät yllä omaa hyvinvointia ja jaksamista. Tule pelaamaan lautapelejä toisten kanssa tai osallistu vaikka tuolijumppaan tai kuntosaliin.

## Ikääntyvien yliopisto

Keskiviikkoisin klo 14.00 Kabinetti Joutsen  
Ikääntyvien yliopisto jatkuu tammikuussa. Kevään ajan tarjolla on monipuolisesti luentoja mielenkiintoisista aiheista. Luennot lähetetään videon välityksellä suorana Jyväskylän yliopistosta. Kurssille ei tarvitse ilmoittautua etukäteen. Näet luentojen sisällön Ilolansanomista. Luentojen sisältö ei vielä ole tiedossa, joten emme valitettavasti voi julkaista niitä tässä Ilolansanomissa.

## Asukasillat

Tiistai-iltaisina Ilolansalossa on Asukasilta. Asukasillassa ohjelmaa järjestävät asukkaat itse. Onko sinulla joku idea, mitä ohjelmaa voisit järjestää Asukasillassa? Haluaisitko olla yksi iltojen järjestäjistä? Ilmoittaudu Pasille infoon.

Sinun ei tarvitse yksin vastata jokaisesta illasta, mutta olet osa yhdessä tekemistä. Ideointi on myös hyvää jumppaa muistin ylläpitämiseksi.

**Terveisin** Ilolansalon väki

## PALVELUKESKUS ILOLANSALO

Tammikuu 2024



**Tontut ovat liikkeellä  
ympäri vuoden  
– muistetaan pysyä  
kiltteinä.**

# TAMMIKUU

## Aloita päiväsi aamunavauksella.

Aamunavaus järjestetään joka arkiamu 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.

- 
- ma 1.1.** **Uuden vuoden päivä**  
**Boccia** Vanha sali klo 10.00  
**Juttelutuokio** E-rapun 3. kerroksen aula klo 18.00
- 
- ti 2.1.** **Asukasilta** Ravintolasali klo 18.00
- 
- ke 3.1.** **Seniorineuvola: Lääkäri talossa** (Pihlajalinna)  
Varaa aika etukäteen 044 7213 364. Maksullinen.  
**Tuolijumppa** Vanha sali klo 10.00  
**Yhteiskävely** Pääovi klo 10.30
- 
- to 4.1.** **Aivotreenit** Kabinetti Joutsen klo 13.00  
**Levytuokio: Toiveiden lähde** Ravintolasali klo 14.00
- 
- pe 5.1.** **Fysioterapeutin poliklinikan vastaanottoaika**  
Maksuton kartoituskäynti kropan krämppiin  
Salvan fysioterapeutti Anu Kannarin vastaanotolla.  
Varaa aika etukäteen 044 7213 355.  
**Bingo** Vanha Sali klo 10.30  
**Salvan 25-vuotisjuhlavuoden avajaismalja** Ravintolasali klo 13.30  
**Ilolansalo soi: Benjamin Enroth** Ravintolasali klo 14.00
- 
- la 6.1.** **Loppiainen**
- 
- ma 8.1.** **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
- 
- ti 9.1.** **Seniorineuvola: Verenpaineen mittaus** klo 9.00–11.00  
**Salvavisa** Vanha Sali klo 15.00  
**Asukasilta** Ravintolasali klo 18.00
- 
- ke 10.1.** **Jalkahoitaja** Riitta Paju K-kerroksen hoituhuoneessa.  
Varaa aika Ilolansalon Infosta. Hoidon hinta on 48 €  
**Tuolijumppa** Vanha sali klo 10.00  
**Yhteiskävely** Pääovi klo 10.30  
**Ikääntyvien yliopisto** Kabinetti Joutsen klo 14.00  
Tule katsomaan luentoa suorana lähetyksenä Jyväskylän yliopistosta.
- 
- to 11.1.** **Aivotreenit** Kabinetti Joutsen klo 13.00
- 
- pe 12.1.** **Bingo** Vanha Sali klo 10.30  
**Musta kuula** Kabinetti Joutsen klo 13.00  
**Ilolansalo soi: Sinikka ja Yrjö** Ravintolasali klo 14.00  
**Ruotsinkielinen keskusteluryhmä** Kabinetti Joutsen klo 15.00
- 
- la 13.1.** **Lauantain toivotut** Ravintolasali klo 14.00
- 
- su 14.1.** **Raamattu- ja virsiipiiri** Ravintolasali klo 14.30
-

# TAMMIKU

- ma 15.1.** **Boccia** Vanha sali klo 10.00  
**Tuolijumppa** Vanha Sali klo 11.00  
**Juttelutuokio** E-rapun 3. kerroksen aula klo 18.00
- 
- ti 16.1.** **Seniorineuvola: Verensokerin mittaus** klo 8.00–10.00  
**Asukasilta** Ravintolasali klo 18.00
- 
- ke 17.1.** **Tuolijumppa** Vanha sali klo 10.00  
**Yhteiskävely** Pääovi klo 10.30  
**Ikäntyvien yliopisto** Kabinetti Joutsen klo 14.00  
Tule katsomaan luentoa suorana lähetyksenä Jyväskylän yliopistosta.  
**Ilolansalo soi: Rautalankaunioni** Ravintolasali klo 17.00
- 
- to 18.1.** **Aivotreenit** Kabinetti Joutsen klo 13.00  
**Levytuokio: Hymyä huuleen** Ravintolasali klo 14.00
- 
- pe 19.1.** **Hilkka Seitz käsityömyynti** Pääaula klo 10.00–15.00  
**Bingo** Vanha Sali klo 10.30  
**Ilolansalo soi: Sanna Räisänen** Ravintolasali klo 14.00  
Yhteislaulua Sanna Räisänen johdolla.
- 
- ma 22.1.** **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
- 
- ti 23.1.** **Seniorineuvola: Nyrjähdysten ja venähdysten hoito**  
Kabinetti Koivu klo 10.00  
**Asukasilta** Ravintolasali klo 18.00
- 
- ke 24.1.** **Tuolijumppa** Vanha sali klo 10.00  
**Yhteiskävely** Pääovi klo 10.30  
**Ikäntyvien yliopisto** Kabinetti Joutsen klo 14.00  
Tule katsomaan luentoa suorana lähetyksenä Jyväskylän yliopistosta.
- 
- to 25.1.** **Aivotreenit** Kabinetti Joutsen klo 13.00
- 
- pe 26.1.** **Bingo** Vanha Sali klo 10.30  
**Musta kuula** Kabinetti Joutsen klo 13.00  
**Ilolansalo soi: Yhteislaulua** Ravintolasali klo 14.00  
**Ruotsinkielinen keskusteluryhmä** Kabinetti Joutsen klo 15.00
- 
- la 27.1.** **Ilolansalo soi: Sonja & Ismo** Ravintolasali klo 15.00
- 
- su 28.1.** **Raamattu- ja virsiipiiri** Ravintolasali klo 14.30
- 
- ma 29.1.** **Jalkahoitaja Riitta Paju** K-kerroksen hoituhuoneessa.  
Varaa aika Ilolansalon Infosta. Hoidon hinta on 48 €  
**Boccia** Vanha sali klo 10.00  
**Tuolijumppa** Vanha Sali klo 11.00  
**Juttelutuokio** E-rapun 3. kerroksen aula klo 18.00
- 
- ti 30.1.** **Hyvien uutisten keskustelukerho** Kabinetti Joutsen klo 13.30  
Teemana ”miten pidän omasta huolta hyvinvoinnistani.”  
**Asukasilta** Ravintolasali klo 18.00
- 
- ke 31.1.** **Tuolijumppa** Vanha sali klo 10.00  
**Yhteiskävely** Pääovi klo 10.30  
**Ikäntyvien yliopisto** Kabinetti Joutsen klo 14.00  
Tule katsomaan luentoa suorana lähetyksenä Jyväskylän yliopistosta.

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	lauantai	sunnuntai
<b>Aamiainen</b> klo 8.00–9.30	<b>Aamiainen</b> klo 8.00–9.30	<b>Aamiainen</b> klo 8.00–9.30	<b>Aamiainen</b> klo 8.00–9.30	<b>Aamiainen</b> klo 8.00–9.30	<b>Aamiainen</b> klo 8.30–9.30	<b>Aamiainen</b> klo 8.30–9.30
<b>Aamunavaus</b> Ravintolasali klo 8.30–8.45	<b>Aamunavaus</b> Ravintolasali klo 8.30–8.45	<b>Aamunavaus</b> Ravintolasali klo 8.30–8.45	<b>Aamunavaus</b> Ravintolasali klo 8.30–8.45	<b>Aamunavaus</b> Ravintolasali klo 8.30–8.45		
<b>Boccia</b> Vanha sali klo 10.00	<b>Seniorineuvola</b> <i>Katso tarkemmat tiedot Iloansanomista</i>	<b>Tuolijumppa</b> Vanha Sali klo 10.00 <b>Yhteiskävely</b> Pääovelta klo 10.30		<b>Bingo</b> Vanha Sali klo 10.30		
<b>Lounas</b> klo 11.00–13.30	<b>Lounas</b> klo 11.00–13.30	<b>Lounas</b> klo 11.00–13.30	<b>Lounas</b> klo 11.00–13.30	<b>Lounas</b> klo 11.00–13.30	<b>Lounas</b> klo 11.00–13.30	<b>Lounas</b> klo 11.00–13.30
<b>Tuolijumppa</b> Vanha Sali klo 11.00	<b>Hyvien uutisten keskustelukerho</b> Kabinetti Joutsen klo 13.30 <i>Katso tarkempi päivä Iloansanomista</i>	<b>Ikääntyvien yliopisto</b> Kabinetti Joutsen klo 14.00	<b>Aivotreenit</b> Kabinetti Joutsen klo 13.00	<b>Musta kuula –peli</b> Kabinetti Joutsen klo 13.00 <i>Parilliset viikot Tauolla 16.12–11.1.</i>	<b>Lauantain toivotut</b> Ravintolasali klo 14.00 <i>Katso tarkempi päivä Iloansanomista</i>	<b>Raamattu- ja virsipiiri</b> Ravintolasali klo 14.30 <i>Parilliset viikot</i>
<b>Peiikerho</b> Vanha Sali klo 12.30 <i>Parilliset viikot</i>			<b>Levytuokio</b> Ravintolasali klo 14.00 <i>Parittomat viikot</i>	<b>Iloansalo soi</b> Ravintolasali klo 14.00		
<b>Päivällinen</b> klo 16.00–17.00	<b>Päivällinen</b> klo 16.00–17.00	<b>Päivällinen</b> klo 16.00–17.00	<b>Päivällinen</b> klo 16.00–17.00	<b>Ruotsinkielinen keskusteluryhmä</b> Kabinetti Joutsen klo 15.00 <i>Parilliset viikot Tauolla 16.12–11.1.</i>	<b>Päivällinen</b> klo 16.00–17.00	<b>Päivällinen</b> klo 16.00–17.00
<b>Juttelutuokio</b> * E-rapun 3. kerros klo 18.00	<b>Asukasilta</b> * Ravintolasali klo 18.00–19.00		<b>Yhteissaunavuorot</b> * K-kerroksen sauna Naiset 16.00–18.00 Miehet 18.00–20.00	<b>Yhteissaunavuorot</b> * K-kerroksen sauna Naiset 16.00–18.00 Miehet 18.00–20.00		

\* Ryhmä on vain Palvelukeskus Iloansalon asukkaille  
Ryhmiin osallistuminen on maksutonta.