

# ILOLANSANOMAT

**Maaliskuussa** maa alkaa näkyä ja mahla virrata puissa. Kuukauden nimen alkuperästä ei ole varmaa tietoa. Joka tapauksessa, kevään merkit ja aurinko tulevat jo iloksemme.

## Mummodisko

29.2. klo 14.00 Ravintolasali  
Karkauspäivänä juhlitaan iloisissa merkeissä. Mummodisko tulee Ilolansaloon ja juhlia johtaa iloinen Tuija Piepponen. Tule mukaan nauttimaan ilosta. Mummodiskossa jokainen saa tanssia omana itsenään. Tapahtuma on osa Salvan 25-vuotis juhlintaa.

## Ikääntyneiden positiivinen mielenterveys

5.3. klo 13.00 Kabinetti Koivu  
Meistä jokaisen on tärkeä pitää huolta itsestään. Osa tätä huolenpitoa on huolehtiminen myös oman mielen hyvinvoinnista. Siihen vaikuttavat monet asiat. Tule tutustumaan, millä eri tavoin henkisestä hyvinvoinnistaan voi pitää huolta. Tilaisuuden järjestävät Salon Ammattikoulun terveydenhuollon opiskelijat.

## Maaliskuun teemaruuat

6.3. Lappipäivän lounas  
13.3. Rautalankapäivällinen  
Myös maaliskuussa ravintolamme tarjoaa monipuolista ja paikan päällä valmistettua ruokaa kuukauden jokaisena päivänä. Arkiruuan lisäksi herkutellaan teemalistoilta. Kuukauden alussa nautitaan Lappi-aiheisella lounaalla, kun tarjolla on poronkärjistystä, veripalttua ja jälkiruuksi toki leipäjuustoa.

Kuun puolivälissä pääsemme nauttimaan rautalankamusiikista, kun Sähkökitaraunioni esiintyy. Silloin päivällisellä on tarjolla teemaan sopien nakkisämpylöitä.

## Digi-iloa kansalle

14.3. klo 15.00 Kabinetti Joutsen  
Pankki, Kela, verottaja ja moni muu palvelu on tänä päivänä internetissä. Haluaisitko käyttää palveluita, mutta tietokoneen käyttö ei onnistu? Ilolansalon asukkaat auttavat toisiaan digilaitteiden ja palveluiden käytössä. Tule tutustumaan internetin perusteisiin ja rohkeasti kysymään apua.

## Pääsiäinen Ilolansalossa

Pääsiäisen ajan tarkempi ohjelma ilmoitetaan huhtikuu Ilolansanomissa.

**Terveisin** Ilolansalon väki



## PALVELUKESKUS ILOLANSALO

Maaliskuu 2024



**Kevättä kohti  
hyvässä seurassa.**

# MAALISKUU

## 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.

- to 29.2.** **Aivotreenit** Kabinetti Joutsen klo 13.00  
**Salva 25 v - Mummodisko** Ravintolasali klo 14.00  
Tule tanssimaan yhdessä Tuija Piepposen kanssa.
- pe 1.3.** **Fysioterapeutin poliklinikka vastaanottoaika**  
Maksuton kartoituskäynti kropan krämppiin Salvan fysioterapeutti Anu Kannarin vastaanotolla. Varaa aika etukäteen 044 7213 355.  
**Bingo** Vanha Sali klo 10.30  
**Kassimyynti** Pääaula klo 13.00–14.00  
Seinän näyttelyn kassit myytävänä.  
**Ilolansalo soi: Junkkarit** Ravintolasali klo 14.00
- la 2.3.** **”Kannarin pajan” Perfect Home myynti** Pääaula klo 10.30–14.00  
Tule ihastelemaan ja tekemään ostoksia kotiin tai lahjaksi.  
**Ilolansalo soi: Anna Schukov** Ravintolasali klo 15.00
- su 3.3.** **Seurakunnan tilaisuus** Ravintolasali klo 15.00
- ma 4.3.** **Boccia** Vanha sali klo 10.00  
**Tuolijumppa** Vanha Sali klo 11.00  
**Pelikerho** Vanha Sali klo 12.30  
**Ilolansalo soi: Pispalan sälli kevättä rinnassa** Ravintolasali klo 14.00  
**Juttelutuokio** E-rapun 3. kerroksen aula klo 18.00
- ti 5.3.** **Seniorineuvola: Verenpaineen mittaus** klo 9.00–11.00  
**Ikääntyneiden positiivinen mielenterveys** Kabinetti Koivu klo 13.00  
Tule mukaan tutustumaan kuinka ylläpidät oman mielesi hyvinvointia.  
**Asukasilta** Ravintolasali klo 18.00
- ke 6.3.** **Tuolijumppa** Vanha sali klo 10.00  
**Yhteiskävely** Pääovi klo 10.30  
**Lappipäivän lounas** Ravintolasali klo 11.00–13.30  
**Ikääntyvien yliopisto** Kabinetti Joutsen klo 14.00  
Säilyykö Suomi hyvinvointiyhteiskuntana? Puhujana dosentti, puheenjohtaja Elli Aaltonen, SPR Luento suorana Jyväskylän yliopistosta.
- to 7.3.** **Aivotreenit** Kabinetti Joutsen klo 13.00  
**Risut ja ruusut** Ravintolasali klo 14.00  
Käymme yhdessä läpi vuoden aikana tulleet palautteet.
- pe 8.3.** **Bingo** Vanha Sali klo 10.30  
**Musta kuula** Kabinetti Joutsen klo 13.00  
**Ilolansalo soi: Timo & Hannu** Ravintolasali klo 14.00  
**Ruotsinkielinen keskusteluryhmä** Kabinetti Joutsen klo 15.00
- la 9.3.** **Lauantain toivotut** Ravintolasali klo 14.00

# MAALISKUU

- su 10.3. Maripuoti vaatemyynti** Pääaula klo 10.00–14.00  
Hyviä tarjouksia vaatteista ja hatuista.  
**Raamattu- ja virsiipiiri** Ravintolasali klo 14.30
- ma 11.3. Boccia** Vanha sali klo 10.00  
**Tuolijumppa** Vanha Sali klo 11.00  
**Ilolansalo laulaa: Kansanlauluja** Ravintolasali klo 14.00  
**Juttelutuokio** E-rapun 3. kerroksen aula klo 18.00
- ti 12.3. Seniorineuvola: Verensokerin mittaus** klo 8.00–10.00  
**Korttibingo** Vanha Sali klo 9.00–11.00  
Tule pelaamaan korttia yhdessä Eläkeliiton Salon yhdistyksen kanssa.  
**Asukasilta** Ravintolasali klo 18.00
- ke 13.3. Tuolijumppa** Vanha sali klo 10.00  
**Yhteiskävely** Pääovi klo 10.30  
**Ikääntyvien yliopisto** Kabinetti Joutsen klo 14.00  
Lasten haasteet taidoiksi. Maalaisjärjen ja vanhojen viisauksien paluu kasvatukseen. Puhujana psykiatrian erikoislääkäri Ben Furman.  
**Ilolansalo soi: Sähkökitaraunioni** Ravintolasali klo 17.00
- to 14.3. Jalkahoitaja** Riitta Paju K-kerroksen hoituhuoneessa.  
Varaa aika Ilolansalon Infosta. Hoidon hinta on 48 €  
**Aivotreenit** Kabinetti Joutsen klo 13.00  
**Levytuokio: Kaipuun sävelet** Ravintolasali klo 14.00  
**Digi-iloa kansalle** Kabinetti Joutsen klo 15.00  
Ilolansalon asukkaat auttavat toisiaan älypuhelimien ja tietokoneiden käytössä. Tule rohkeasti tutustumaan, miten sinä voit käyttää uusia palveluita ja mitä apua niistä on elämääsi.
- pe 15.3. Maahinen kenkämyynti** Pääaula klo 10.00–13.00  
**Anja Lönnqvist käsityömyynti** Pääaula klo 10.00–14.00  
**Bingo** Vanha Sali klo 10.30  
**Ilolansalo soi: Rakkauden hauraus** Ravintolasali klo 14.00  
Eila Mamian, Aki Toivoniemen ja Janne Kuusisen runo- ja musiikkiesitys.
- la 16.3. Ilolansalo laulaa** Ravintolasali klo 14.00  
Hengellisiä lauluja Sanna Räisäsen johdolla  
**Viihdelaulajien nuorten solistien esitys** Ravintolasali klo 15.15
- ma 18.3. 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 19.3. Seniorineuvola: Fysioterapeutin suoravastaanotto ja akuutti poliaika**  
Kabinetti Koivu klo 10.00  
Salvan fysioterapeutti Anu Kannari kertoo, miten saat helposti apua vaivoihisi suoraan Salvan fysioterapeuteilta.  
**Ilolansalo laulaa: Atte & Veko** Ravintolasali klo 14.00  
**Asukasilta** Ravintolasali klo 18.00

# MAALISKUU

- ke 20.3.** **Tuolijumppa** Vanha sali klo 10.00  
**Yhteiskävely** Pääovi klo 10.30  
**Ikääntyvien yliopisto** Kabinetti Joutsen klo 14.00  
Maailma, jossa elämme. Ajankohtaiskatsaus maailmanpoliittiseen tilanteeseen. Luennoitsijana tutkimusjohtaja Sinikukka Saari, Ulkopoliittinen instituutti. Luento suorana lähetyksenä Jyväskylän yliopistosta.
- to 21.3.** **Modasol** vaatemyynti Pääaula klo 10.30-14.00  
**Aivotreenit** Kabinetti Joutsen klo 13.00
- pe 22.3.** **Salvatori** Pääaula klo 10.00–14.00  
**Bingo** Vanha Sali klo 10.30  
**Musta kuula** Kabinetti Joutsen klo 13.00  
**Ilolansalo soi: Kielot** Ravintolasali klo 14.00  
**Ruotsinkielinen keskusteluryhmä** Kabinetti Joutsen klo 15.00
- su 24.3.** **Raamattu- ja virsipiiri** Peruttu  
**Seurakunnan tilaisuus** Ravintolasali klo 15.00
- ma 25.3.** **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  
**Iloista senioritanssia** Ravintolasali klo 14.00  
Halikon nuorisoseuran senioritanssiseura esiintyy.  
**Juttelutuokio** E-rapun 3. kerroksen aula klo 18.00  
Tule tapaamaan Ilolansalon naapureita ja juttelemaan illan ratoksi.
- ti 26.3.** **Hyvien uutisten keskustelukerho** Kabinetti Joutsen klo 13.30  
Keskustellaan yhdessä iloisessa hengessä.  
**Salvavisa** Vanha Sali klo 15.00  
**Asukasilta** Ravintolasali klo 18.00
- ke 27.3.** **Tuolijumppa** Vanha sali klo 10.00  
**Yhteiskävely** Pääovi klo 10.30  
**Ikääntyvien yliopisto** Kabinetti Joutsen klo 14.00  
Sydänperäiset äkkikuolemat. Luennoitsijana erikoislääkäri Jussi Hernesniemi. Suora lähetys Jyväskylän yliopistosta.
- to 28.3.** **Kiirastorstai**  
**Aivotreenit** Kabinetti Joutsen klo 13.00  
**Levytuokio: Maalistoiveet** Ravintolasali klo 14.00
- pe 29.3.** **Pitkäperjantai**  
**Bingo** Vanha Sali klo 10.30  
**Ilolansalo soi: Timo & Hannu** Ravintolasali klo 15.00
- la 30.3.** **Sonja laulattaa** Ravintolasali klo 15.00
- su 31.3.** **1. Pääsiäispäivä**