

Salva ry



Kiikkustuoli

IKÄIHMISTEN PALVELUSANOMAT

Julkaisija: SALVA ry / Salon Vanhus- ja lähimmäispalveluyhdistys ry Syyskuu 2017

Liity Salvan jäseneksi
– hyvät jäsenedut!



Ikäpolvet yhdessä on
Ilolansalossa arkipäivää
– lapset tekevät juhlan!

Mielekästä tekemistä



– yksin tai yhdessä.

Hyvä asua



Palvelukeskus Ilolansalossa
– Tervetuloa tutustumaan!

Ilo palvella



– Salva 18 vuotta!

Ikäpolvet yhdessä – herättävä teema

Pääkirjoitus

Ikäpolvet yhdessä – juurensa tuntien, toisiaan tukien. Siinä tämän vuoden vanhusten viikon teemat. Ajatukset sopivat nykyiseen elämän menoon erinomaisesti. Ne ovat kuin tilaustyönä valittu murrosaikaan, jota nyt elämme.

Mieleeni nousee kuitenkin ajatus, miksi me tarvitsemme teemoja muistuttamaan itseämme asiasta, joka pitäisi olla itsestään selvyys joka ikisenä päivänä. Olemmeko vieraantuneet niistä perusarvoista, jotka olivat vallalla vielä joitakin vuosikymmeniä sitten?

Monissa kulttuureissa perhekunnat asuvat yhdessä samassa talossa tai pihapiirissä niin, että kolme sukupolvea muodostavat yhteisen ruokakunnan. Isovanhemmat toimivat lastenlasten vahtina ja toisaalta lapset pitävät vanhemmistaan huolta elämän loppuun asti. Kaikilla on oma roolinsa tällaisessa elämisen muodossa.

Ei siitä ole montaa vuosikymmentä, kun Suomessakin maa-

seudulla elettiin tähän tyyliin. Maatiloilla rakennettiin vaarin tupia, joissa ikääntyneet asuivat, mutta olivat vielä jollain tavalla mukana maatilatoimissa. Silloin kaikki auttoivat toinen toisiaan omien voimavarojensa mukaan. Nyt tästä kulttuurista on Suomessa vieraannuttu.

Elämän peruutuspeiliin katsominen tuo mieleen muistikuvia siitä kuinka omat vanhempi olivat valmiit auttamaan niin lasten hoidossa kuin monessa muussakin arjen asioiden pyörittämisessä elämämme ruuhkavuosina. En silloin ymmärtänyt kuinka suuresta avusta oli kysymys koko perheellemme.

Kun vanhempieni voimat alkoivat heikentyä, oli meidän vuoromme astua auttajan rooliin. Se oli täysin luonnollista ja itsestään selvää. Se oli sitä toisaan tukemista

Näin elämä jatkuu. Nyt me Annelin kanssa harjoitamme kesäsiirtolatoimintaa seitsemälle lastenlapselle Särkisalossa. Yritämme siirtää mielestämme tärkeitä perinteitä lapsille, joille on kasvanut kännykkä käteen

ja jotka tietävät tietotekniikasta huikeasti enemmän kuin me vanhat kävyt. Olemme yrittäneet näin auttaa hektisissä töissä olevia lapsiamme.

Omassa lähipiirissämme olemme yrittäneet toteuttaa Ikäpolvet yhdessä-teemaa niin, että olemme viettäneet meille merkittäviä juhlapäiviä joissakin etelän lomakohteissa lasten ja lastenlasten kanssa 15 hengen joukkueena. Palaute on ollut kannustavaa. On ollut aikaa miettiä muutakin kuin arkista ruoanlaittoa ja pyykinpesua. Näillä matkoilla joukkuehenki kasvaa.

On mielenkiintoista seurata kuinka kolme sukupolvea ajattelevat yhdestä ja samasta asiasta hyvin eri tavalla. Arvot ovat jokaisella sukupolvella erilaiset, mutta juuriensa tunteminen näyttää olevan edelleen tärkeää.

Mielestäni sukupolvien vuorovaikutuksesta puhuminen on tarpeellista juuri tänä aikana, jolloin juuretönnytyksestä ja syrjäytymisestä puhutaan enemmän kuin milloinkaan ennen. Siksi on tärkeää painottaa, että lähellä on

joku, jolta saa tukea. On tärkeää tiedostaa, että kuuluu joukkoon, joka välittää.

Elinikä on pidentynyt ja samalla on tullut valtava joukko virkeitä vanhuksia, joilla on vielä paljon annettavaa lasten ja lastenlasten elämän helpottamisessa. Aikaa riittää myös vapaaehtoistyöhön, josta vastalahjaksi saa hyvän mielen.

Meillä on meneillään itsenäisyysellemme 100-vuotisjuhlavuosi. Vaikka maailma ympärillämme on sadassa vuodessa muuttunut valtavasti, eivät perustarpeemme ole juurikaan muuttuneet. Kaipaamme yhdessäoloa ikävuosista riippumatta, tarvitsemme tukea vaikeina aikoina ja juuriemme tunteminen luo jatkuvuuden tunnetta elämäämme.

Vanhusten viikolla nämä asiat ovat näyttävästi esillä. Toivoin, että meillä olisi aikaa miettiä näitä teemoja jatkuvasti arjen kiireistä huolimatta.

Jarmo Vähäsilta
Salva ry:n hallituksen
puheenjohtaja



SALVAN HALLITUS 2017

1. Jarmo Vähäsilta, puheenjohtaja
2. Simo Raula, varapuheenjohtaja
3. Tiina Kaarto-Alanko
4. Marja-Leena Ruostesaari
5. Arno Miettinen
6. Mervi Leino (puuttuu kuvasta)
7. Pirjo Nurminen
8. Anne Juntti, toiminnanjohtaja (puuttuu kuvasta)
044 721 3350
anne.juntti@salva.fi
9. Heli Maasilta, taluspäällikkö
heli.maasilta@salva.fi
10. Heli Koskela, palvelupäällikkö
heli.koskela@salva.fi

Salva ry – voittoa tuottamatta yhteiseksi hyväksi Salon seutukunnassa

Salva ry on ollut mukana kehittämässä Salon sosiaali- ja terveyspalveluita avun tarpeessa oleville, erityisesti vanhuksille ja vaikeavammaisille jo vuodesta 1999 alkaen. Palvelukeskus Ilolansalo on ollut toimintamme tukipiste jo vuodesta 2002. Tarjoamme asumis- ja hyvinvointipalveluita tarvitseville sekä toiminta-areenan vanhenemisesta kiinnostuneille Salvan jäsenille sekä vapaaehtoistoimijoille. Salvan jäsenenä pääset vaikuttamaan yhdistyksemme toimintaan. Näkyvimpinä jäsenetuina käytettävissä olevat kuntosalivuorot sekä alennus Ravintola Ilolansalon lounaassa. Käytä hyväksesi.

Liity joukkoomme – kysy lisää – anna palautetta – käy Ilolansalossa. Tervetuloa!

Palvelukeskus Ilolansalo



ASUNTOJA VANHUKSILLE JA VAIKEAVAMMAISILLE HENKILÖILLE

SALVA ry julistaa vuoden aikana haettavaksi mahdollisesti vapautuvat palveluasunnot Palvelukeskus Ilolansalossa, Ilolankatu 6, Salo. Hakemuksia voi jättää jatkuvasti. Palveluasumisen tarve ratkaisee asukavalinnat. Aiemmin jätetyt hakemukset ovat voimassa, mikäli hakijalla on edelleen tarve asunnolle. Jokaiselle asukkaalle kuuluu yhtiöjärjestyksen mukaan perus- ja turvapalvelu, joka on yhdeltä asukkaalta 230 €/kk ja kahdelta asukkaalta yhteensä 320 €/kk (9/2017). Lisäksi on mahdollista ostaa tarpeelliset asumis- ja hyvinvointipalvelut

ILOLANSALON PALVELUTALO (myös muita huoneistokokoja)

40 m ² , 1 h + tupakeittiö	620 €/kk
50 m ² , 2 h + tupakeittiö	775 €/kk + vesi ja sähkö
55 m ² 3 h, sis. keittotila	852,50 € + vesi ja sähkö

ILOLANSALON PALVELUKOTI (Ainokoti ja Aatoskoti)

36 m ²	558 €/kk asuinhuone + wc + yhteistilat
-------------------	--

LYHYTAIKAISHOITOA ILOLANSALON KAMMAREISSA

Tarkoitettu kuntoutuville ja toipilaille sekä omaishoidon lomituksien tai virkistykseen!

Lisätietoja

Anne Juntti, toiminnanjohtaja, p. 044-721 3350

tai 02 -7213300 keskus tai poikkeamalla Ilolansalossa.

Asuntohakemus löytyy www.salva.fi tai Ilolansalon infosta.

ILOLANSALO TUTUKSI

Tervetuloa tutustumaan asumiseen ja palveluihin Ilolansalossa

2.10., 6.11. ja 11.12. klo 11

Seuraa tutustumispäiviä ympäri vuoden www.salva.fi
Kerromme tällöin lisää asumisesta ja kustannuksista Ilolansalossa.

Tervetuloa Palvelukeskus Ilolansaloon, Ilolankatu 6, Salo!

Salvan asumis- ja hyvinvointipalvelut ovat tarpeen yhäkin

Salva yhdistyksenä tunnetaan Palvelukeskus Ilolansalosta, jossa tukipisteemme sijaitsee. Oli kova voimanponnistus saada aikaan uudentyyppinen palvelutalo Salon keskustaan vuonna 2002 ja laajentaa sitä vuonna 2011. Tarve oli silloin olemassa, eikä se ole hävinnyt minnekään näinä vuosina. Asuntoja kysytään jatkuvasti ja talon käyttöaste onkin pysynyt korkeana. Asukkaina ovat ikääntyneet sekä muulla tavoin palveluasumisen tarpeessa olevat henkilöt. Pariskuntia on ollut asukaskunnasta lähes 15 % kaiken aikaa. Tänä päivänä palvelutaloon muutetaan entistä iäkäämpinä. Syyt muuttoon ovat pysyneet samoina; turvallisuuden tunne ja esteetön asunto sekä mielekäs tekeminen yhdessä. Ilo-

salossa saa elää elämänsä loppuun asti, ei ole tarvetta muuttaa muualle, kun palvelut voidaan saada omasta talosta saattohoitoon asti. Asua voi myös lyhyenkin ajan kammareissamme ja palata kotiin toipuneena ja kuntoutuneena.

Salvan palvelut ovat paikallisia ja yleiseksi hyödyksi. Salva on salolainen yhdistys, joka normaalin yhdistystoiminnan lisäksi tuottaa asumis- ja hyvinvointipalveluita Palvelukeskus Ilolansalon asukkaille, sekä muillekin Salossa asuville. Ilolansalossa on ympäri vuorokauden hoitohenkilökuntaa paikalla. Turvapuuhelmiin vastataan omasta talosta kellon ympäri ja apu tulee samasta paikasta. Hoitohenkilökuntaa on useita kymmeniä, joukossa sairaanhoitajia, lähihoitajia, hoiva-avustajia

sekä tukipalvelutehtäviin valittuja työntekijöitä. Salvan kotihoito ohella Salon kaupungin kotihoito tarjoaa palveluitaan asukkaillemme. Valinnanvapaus on toiminut Ilolansalossa jo vuodesta 2011. Hoitopalveluiden lisäksi Ilolansalossa on kuntoutushenkilökuntaa sekä siivouksen ammattilaisia ja oma ravintola kokkeineen.

Salva on iso työllistäjä ja kouluttaja alueella. Salva työllistää yli 60 työntekijää vuosittain. Henkilöitä on toista sataa, sillä sijaisuuksia on tarjolla jatkuvasti. Toimimme yhteistyössä paikallisten oppilaitosten kanssa koulutuksen vuosittain useita kymmeniä opiskelijoita. Monille uutta uraa etsiville työelämään tutustuville ja siviilipalveluksessa oleville Ilolansalo on tuttu paikka.

Laadukas ja uudistumiskykyinen pärjää tulevaisuudessakin. Muutoksia on Salvan toiminnan aikana ollut jatkuvasti, se on ainoa varma asia. Kehittyminen ja asiakastarpeeseen vastaaminen jatkuvasti on arkipäiväämme. Julkisten palveluiden kilpailuttaminen on viime aikoina tuonut uuden elementin toimintaan. Hankintayksiköt varmaan yrittävät parastaan haasteellisessa ja osaamista vaativassa tehtävässä, mutta harmaita hiuksia se tarjouspyyntöön vastaajille teettää.

Tulevaisuudessa toivon, että voimme yhäkin tarjota palveluitamme paikallisille ihmisille. Tervetuloa tutustumaan Ilolansaloon! Olemme avoinna kiinnostuneille, järjestämme tutustumispäiviä kuukausittain! Näkemisiin!



Anne Juntti
Salva ry, Palvelukeskus Ilolansalon johtaja
anne.juntti@salva.fi,
P. 044 721 3350.

Ilolansalo – turvallinen talo

Palvelukeskus Ilolansalon taloyhtiöissä on panostettu rakentamisvaiheessa ja myös sen jälkeen asukasturvallisuuteen. Kiinteistöjen paloilmoitin-, sprinkleri-, kameravalvonta- sekä kulunvalvonta- ja lukitusjärjestelmät vaativat kuitenkin jatkuvaa kunnossapitoa sekä päivitystöitä.

Keväällä 2017 valmistui Asunto Oy Salon Palvelukeskus Ilolansalon

vanhemman osan kulunvalvontajärjestelmän päivitys, jossa mekaanisista korteista ja avaimista on siirrytty sähköiseen kulunvalvonta- ja lukitusjärjestelmään. Järjestelmä on integroitu Asunto Oy Salon Palvelukeskus Ilolansalo II jo olemassa olevaan kulunvalvontajärjestelmään. Sähköisen kulunvalvonta- ja lukitusjärjestelmän etuna on ns. avain- ja kulkuturvallisuuden merkittävä paraneminen. Hankkeen kustannukset olivat n. 80.000 euroa.

Sähköinen kulunvalvonta- ja lukitusjärjestelmä mahdollistaa tarkan avainhallinnan, jossa jokaisella asukkaalla, omaisella ja käyttäjällä on henkilökohtainen avain, jolla pääsee vain etukäteen määriteltyihin tiloihin. Jos esim. asukas hukkaa avaimensa, niin hukattu sähköinen avain voidaan tehdä helposti toimimattomaksi avainturvallisuuden siitä kärsimättä. Samoin jos asukas muuttaa pois Ilolansalosta, niin palauttamaton avain lakkaa toimimasta sovittuna hetkenä. Salvan henkilökunta käyttää samoja sähköisiä avaimia kiinteistöissä kulkiessaan. Kun sähköisellä avaimella avataan ovi, niin järjestelmään jää merkintä siitä, kuka on oven avannut ja milloin. Tällä parannetaan myös asukkaiden oikeusturvaa mahdollisten väärinkäytösten ja luovattoman kulun estämiseksi.

Turvallisuusterveisin
Erkki Kaskela
isännöitsijä ITS, AIT
Salo Isännöinti Oy p. 02-7217265
erkki.kaskela@saloisannointi.fi
www.saloisannointi.fi



Isännöitsijällekkin maistuu lettu pihafestivaaleilla.





puh. 721 72 60

www.saloisannointi.fi
info@saloisannointi.fi

Asukasläheistä isännöintiä.



ISA-auktorisoitu isännöintiyritys

Vanhustyön keskusliitto yhdessä jäsenjärjestöjensä kanssa viettää Suomen itsenäisyyden juhluvuotta teemalla Ikäpolvet yhdessä – juurensa tuntien, toisiaan tukien.

Salossa otetaan tänä vuonna varaslähtö vanhustenviikkoon, kun keskiviikkona 6.9. Salon torilla järjestetään Salva ry:n toimesta Seniorimesset. Suuren suosion jo aikaisempina kertoina saavuttanut messutahtuma jalkautuu nyt torille, jonne toivon mukaan löytävät tiensä kaikki ikäpolvet, sillä nyt on oiva tilaisuus tutustua niin senioreihin kuin heille tarjottaviin palveluihin ja toimintaan.

Toivottavasti paikan päällä päästään myös sanoista tekoihin eli ideoimaan lisää yhteisiä tapahtumia ja toimintaa kaikille ikäpolville. Kaiken ikäiset voivat harrastaa yhdessä esimerkiksi liikuntaa,

ruuanlaittoa tai kulttuuria. Yhdessä tekemällä nuoret oppivat vanhoilta ja vanhat nuorilta, yhdessä tekemällä kasvatetaan nuorille juuria eli ymmärrystä menneestä ja siipiä eli rohkeutta kohdata tulevaisuus. Varamummojen ja -pappojen ja varalapsenlapsien välille syntyy ystävyysyhteyksiä, joilla voi olla ratkaiseva merkitys elämäleen suuntaa etsivälle nuorelle.

Muuttoliike maalta kaupunkiin ja työn perässä myös ulkomaille vaikutti siihen, että luontaiset yhteydet sukupolvien välillä saattoivat kadota osittain tai kokonaan. Isovanhempia oli mahdollisuus nähdä enää kerran kesässä ja luonteva kanssakäymisen muuttui muodolliseksi yhteydenpidoksi. Sukupolvien väliset kuilut syvenivät.

Kiitos nykytekniikan meillä alkaa olla yhä enemmän välineitä yhteydenpitoon ajasta ja paikasta riippumatta. Kuulumisia voi-

daan vaihtaa päivittäin ja vaikka Skype-yhteys ei fyysisistä läsnäoloa korvaakaan voidaan sitä kautta kuitenkin pitää yhteyttä yllä ja suunnitella vaikka seuraavaa vierailua mummolaan.

Myös sosiaalisen median yhteisöt ja erilaiset harrastusverkostot poistavat raja-aitoja eri ikäpolvien välillä. Kun mielenkiinnon kohde on yhteinen, on se sitten ompelu tai tähtitiede, ei ikä ole ratkaiseva tekijä.

Aloitettuani Salon kaupunginjohtajan tehtävissä kesäkuun alussa olen saanut paljon arvokasta tietoa työni tueksi "vanhoilta" salonseutulaisilta päättäjiltä ja viranhaltijoilta kuten edeltäjäiltäni kaupunkineuvos Antti Rantakolkalta ja kaupunkineuvos Matti Rasilalta. Tämä tieto on auttanut minua ymmärtämään syvemmin salonseutulaisuutta ja niitä juuria, jotka kaupungin tähän maaperään sitovat. Tämä tieto auttaa myös Sa-

lon tulevaisuuden rakentamisessa tilanteessa, jossa kuntakenttää myllää sote- ja maakuntauudistus sekä elinkeinoelämää voimakkaat rakenteelliset muutokset.

Tulevaisuuden Salo on jokaisen ikäpolven Salo. Teillä kaikilla on nyt myös konkreettinen mahdollisuus osallistua Salon tulevaisuustyöhön nettikyselyn avulla tämän kuun loppuun asti. Linkki kyselyyn löytyy kaupungin etusivulta. Kyselyn tuloksia käytetään kaupungin strategiatyössä ja niiden tiimoilta järjestetään myös asukasiloja lähempänä joulua.

Salon kaupungin puolesta haluan toivottaa Kiikkustuolin lukijoille ja Salva ry:n jäsenille hyvää syksyä sekä mieleenpainuvia hetkiä 100-vuotista itsenäisyyttään juhlivassa Suomessa!

Lauri Inna
Kaupunginjohtaja



Kaupunginjohtajan tervehdys

Ikämiehet innoissaan kuntosalilla

Ikämiehille on Salva ry:n palvelukeskus Iloansalossa järjestetty jo n. 5 vuoden ajan vapaaehtoisvoimalla toteutettua ohjattua kuntosaliharjoittelua. Ryhmä kokoontuu keskiviikkoisin klo 16.00–17.00.

Harjoitteluun osallistuu kymmenkunta seniori-ikäistä miestä niin Iloansalosta kuin sen ulkopuolelta. Kuntosaliharjoittelun sisällöstä vastaa Pertti Tuomi kokeneella ja innostavalla asenteella. Harjoittelu sisältää noin kymmenen minuutin alkuverryttelyn, kuntosalilaitteet ja tasapainoharjoituksia kiertoharjoitteluna sekä kymmenen minuutin kestoisen loppuverryttelyn. Jokainen harjoittelee kuunnellen omaa kehoaan ja sopivalla intensiteetillä, harjoittelun lomassa vaihdetaan aina menneen viikon kuulumiset ja viihdytään yhdessä.

Eero L:n muuttaessa Iloansaloon, hän kertoo kuulleen Ikämiehen ryhmästä eräältä tuttavaltaan, joka myöskin asuu Iloansalossa, niinpä hän päätti osallistua ja on ollut tyytyväinen. Ryhmän hyvä henki ja osaava ohjaus ovat tärkeitä kuntoilun kannalta, näin tulee lähdeytyä mukaan eikä jää kotiin vain oleilemaan. Lempilaitteeseen kuntosalilla Eero nimeää kuntopyörän. Toki osallistun myös muihinkin talossa järjestettäviin liikuntatuokioihin kuten esimerkiksi tuoli- ja keppijumppaan, on hyvä, että nämä pyörivät koko

kesän Ikämiesryhmän ollessa kesätauolla Eero muistuttaa.

Mikko T. käy ikämiehen jumppassa kotoaan Mököistenmäestä. Hän sai kuulla ryhmästä ystävältään, joka tällöin asui naapuritalossa. Mikko innostui käymään ryhmässä koska heräsi ajattelemaan, että jotain kunnon liikettä pitää keholle saada, jotta kävely- ja toimintakyky pysyisi mahdollisimman pitkään hyvänä. Hän pitää ryhmää oikein hyvänä, ohjaus on hyvin toteutettu ja varsinaisen ohjaajan poissa ollessa ryhmän ”apuohjaaja” saa myös kehua, ”hänellä on laaja kokemus laitteista ja niiden käytöstä” Mikko huomauttaa. Kerran viikossa tapahtuva kuntoilu on sopiva määrä Mikon mielestä, sillä seuraavana päivänä tuntuu kyllä kropassa että on tullut tehtyä harjoitteita, näin ehtii keho palautua ennen seuraavaa kertaa. Mikon lempilaitte on ”Soini” soutulaite.

Iloansalossa nyt muutaman viikon asunut Esko L. aloitti myös kuntosaliharjoittelun ystävän houkuttelemana jo ennen, kun oli vielä Iloansaloon muuttanut. Hän on saanut ryhmän kautta niin ikään uusia tuttavuuksia sekä kokee sosiaalisten kontaktien luomisen tätä kautta positiiviseksi asiaksi. Kuntoilu on mukavaa, kun se ei ole liian vakavaa, vaan tunti sujuu mukavan rennosti. Esko harkitsee tutustumista myös talon muihin liikuntamahdollisuuksiin koska muuten liikkuminen jää aika lailla vähiin. Lempikuntosalilaitte on



Ikämiehen kuntosaliryhmä kokoontuu Iloansalon kuntosalilla Pertti Tuomen ohjauksessa. Tule mukaan!

soutu.

Arvo H. kertoo aloittaneensa kuntosaliharjoittelun ja innostuessaan siitä, kun jalkojen ja selän kanssa tuli vaikeuksia. Lääkäriltä Arvo kertoi saaneensa syvähengitysohjeita ja niitä hän on yrittänyt ohjata myös muille ryhmäläisille kuntoilun ohessa. Ryhmän koko vaihtelee 10-12 henkilöön,

Arvo pitää 10 henkilön ryhmäkoko sopivana, jotta kiertoharjoittelu sujuu vaivattomasti ja kaikille riittää joku laite, eikä joudu turhaan jonottamaan. Kerran viikossa toteutettava harjoittelu on sopiva määrä, niin, että keho ehtii palautua ennen seuraavaa kertaa. Alkuverryttelyt ja loppuverryttelyt ovat toimineet hyvin, jokainen

saa osallistua ohjeistukseen siten että kaikki ryhmässä ovat oikeilla jäljillä, ohjaaja saa Arvolta pelkkää positiivista palautetta. Lempilaitte on reisiprässi.

Haastattelun teki

Anu Kannari,
fysioterapeutti
Salvan kuntoutus

Kuntosalista voimaa arkeen

Ähisetkö aamulla sängystä ylösnousta tai päivän mittaan tuoilta ylösnousta, portaissa, pukiessa, tavaroita siirrellessä? Jos näin on, niin herätys, vielä on mahdollisuus vaikuttaa ähjän määrään! Olisikohan paikallaan tarkistaa lihaskuntosi ja alkaa tehdä asialle jotakin?

Lihassoiman sanotaan olevan suurimmillaan n. 30 vuoden iässä, jonka jälkeen siinä tapahtuu hiljaista vähenemistä vauhdin kiihtyessä myöhäisessä keski-ikässä/vanhetessa. Monet jokapäiväiset toiminnot kuten sängystä ylösnouseminen, kävely ja tavaroiden nostelu vaativat lihassoimaa. Iäkkäillä henkilöillä mm. tuoilta ylösnousu vaatii jopa 80% reisi- ja selkälihassoimamaksimista. Tästä syystä lihassoiman säilyttäminen on tarpeen, jotta päivittäisistä askareista suoriutuu ikääntymisen myötä itsenäisesti.

Jo muutamassa kuukaudessa voidaan säännöllisellä harjoittelulla saada merkittäviä muutoksia iäkkäiden lihassoimissa. Säännöllinen harjoittelu tarkoittaa 2-3 kertaa viikossa (ei peräkkäisinä päivinä) tapahtuvaa voimaharjoittelua kuntosalilla. Jopa 30 minuutin mittaisella harjoittelulla per kerta voidaan vaikuttaa positiivisesti suurimpiin lihassyihin, joten aikaa kyseiseen harrastukseen ei paljoa kulu niin

halutessaan. Vähälläkin harjoittelulla päästään jo ylläpitäviin vaikutuksiin. Jonkinlainen lihaskuntoharjoittelu tulisi sisällyttää jokaisen ikääntyvän arkeen ja elintapoihin, jotta oman elämän hallinta ja itsenäisyys säilyisivät mahdollisimman pitkään. Lisäksi lihassoimaharjoittelun on todettu parantavan sokeritasapainoa, vähentävän rasvakudosta ja onpa kuntosaliharjoittelun sanottu vaikuttavan suotuisasti muistiinkin.

Joku on joskus väittänyt, että ”ei ne lihakset enää vanhana kasva”. On kuitenkin todettu, että elimistön kyky kehittää lihaksistoa ja luustoa säilyy koko eliniän. SIIS KOKO ELINIÄN! Iloansalossa tästä on todisteena mm. vahvat leikit kuntosaliryhmän naiset, jotka yli 80-vuoden iässä työntävät jalkaprässillä helposti yli 100kg. Tai yli 90-vuotiaat veteraanit, joilla veteraanikuntoutusjaksoilla saadaan aikaan selvää voimien sekä tasapainon paranemista. Ikääntymisen myötä tapahtuva lihaskato johtuu usein fyysisen aktiivisuuden vähentymisestä sekä lihasten käytön vähenemisestä. Lihaksia pitää siis käyttää, jotta niiden toimintakyky säilyy.

Lihassoimaharjoittelussa on erilaisia mahdollisuuksia harjoittaa voimaa asiakaan tavoitteiden mukaisesti. Ikääntyville suositellaan kuitenkin perusvoimaharjoittelua tai maksimivoi-

maharjoittelua. Maksimivoimaharjoittelu tukee ajatusta kotona tarvittavista voimista päivittäisten toimintojen yhteydessä, mutta mielestäni kotona pärjääminen vaatii kuitenkin vähän enemmän toistoja kuin esim. yhden tuolista ylösnousun. Tästä syystä suosimme Salvan kuntoutuksessa pääasiassa perusvoimaharjoittelua, joka tarkoittaa 10-12 toistoa per liike kolmessa sarjassa toteutettuna. Painot perusvoimaharjoittelussa ovat keskiraskaita. Olemme huomanneet tämän harjoittelumuodon kehittävänsä parhaiten asiakkaidemme lihaksia sekä kuulleet palautetta arjessa jaksamisen paranemisesta. Asiakkaat ovat kertoneet mm. sängystä/pehmeästä tuolista ylösnousun helpottuneen, portaiden nousun keventyneen, apuvälineen käytön tarpeen poistumisesta. Olemme hyvin iloisia, että jo niin monet ikääntyvät ovat ottaneet voimaharjoittelun omakseen.

Lihassoimaharjoittelu voi aloittaa turvallisesti esimerkiksi Salvan kuntoutuksen osaavissa käsissä. Meillä on palvelukeskus Iloansalossa niin yksilöllistä ohjausta kuin ryhmässä tapahtuvaa kuntosaliharjoittelua. Yksilöllisessä ohjauksessa voimme huomioida mahdolliset harjoitteluun vaikuttavat sairaudet tai vaivat sekä ohjata juuri asiakkaalle sopivat liikesarjat/toistomäärät. Lisäksi yksilöllisessä ohjauksessa



Mari ja Leena ovat kuntosalin vakiokävijöitä.

voimme laatia asiakkaalle juuri hänen tarpeisiinsa sopivan kuntosaliohjelman, jota voi toteuttaa vaikkapa itsenäisesti Salvan kuntosalilla käyden. Meidän salin käyttö on maksutonta jäsenmaksun maksaneille.

Nyt siis jokainen asiaa miettivä, ei enää miettimistä vaan toimintaa.

Kuntosalilaitteiden käytön opastusta sekä fysioterapeutti tavattavissa Salvan kuntosalissa tiistaina 12.9. klo 14.00 ja 16.00 Tervetuloa

Anne Lehtinen
Vastaava fysioterapeutti,
Salvan kuntoutus
P. 044 721 3358

Toimivampi arki ikäihmisille –Toimintaterapia kotikuntoutuksessa

Nykyisin pyritään entistä enemmän siihen, että ikään-tyessään ihminen saisi asua mahdollisimman kauan kotona. Kun arkielämämme sujuu ongelmitta, emme osaa edes ajatella sen merkitystä. Mutta mitä sitten tapahtuu, kun emme enää pysty tekemään asioita, jotka olivat ennen niin itsestään selviä? Sen lisäksi, että yhteiskunnan tavoitteena on mahdollistaa ikäihmisten asuminen kotona, tulisi kiinnittää huomiota myös siihen, minkälaisia elämän laatu ja sisältö ovat. Toimintaterapian keinoin voidaan tukea täysipainoista elämää, elämän loppuun saakka.

Toimintaterapeutti on arki-kuntoutuksen ammattilainen. Toimintaterapia on kuntoutusta, jonka tavoitteena on antaa asiakkaalle keinoja selviytyä mahdollisimman omatoimisesti

oman elinympäristönsä arkisissa tilanteissa. Toimintaterapia on tavoitteellista kuntoutusta, jonka toimintamuodot vaihtelevat asiakkaan yksilöllisten tarpeiden mukaan. Toimintaterapiassa voidaan esimerkiksi tutustua erilaisiin arjen tilanteita helpottaviin apuvälineisiin tai harjoitella uusia toimintatapoja tukemaan sujuvampaa arkielämää. Joskus toimintaterapiassa kehitetään niitä valmiuksia ja taitoja, jotka ovat syystä tai toisesta heikentyneet. On siis monia toimintamuotoja, mutta yksi selkeä päämäärä: itsenäisempi toimintakyky.

Monen ikäihmisen arki muuttuu vasten omaa tahtoa. Elämään saattaa kuulua paljon ulkopuolista apua; päivittäin vaihtuvat kasvot huolehtivat siitä, mihin joskus ei osannut edes kuvitella tarvitseensa apua. Ikäihmisille suunnatuissa palveluissa korostuu kotona tapahtuva kuntoutus. Koti on ihmisen henkilökohtaista aluetta, jonka kynnyksen yli ammattilainen astuu. Koti työympäristönä, vaatii ammattilaiselta erilaista ymmärrystä, kuin omassa työhuoneessa työskennellessä. Kuntoutuksen ammattilaisen tulee ymmärtää kodin ja sen esineiden merkitys asiakkaalle. Seinien sisäpuolelta löytyy omat arvot, tottumukset ja struktuurit. Kun työntekijä osaa asettaa asiakkaan luonnolliseen ympäristöön, voi hän tukea asiakkaan arkea. Ja mikä tärkeintä, suunnata ajatukset eletystä elämästä, myös siihen tulevaan elämään, niitä tuttuja rutiineja kunnioittaen.

Tähän ajatukseen mielestäni kiteytyy toimintaterapian ydin ikäihmisten kotikuntoutuksessa. Vaikka elämä muuttaakin muotoaan ja ihminen vanhenee, pyrkimyksenä on elää oman näköistä elämää, mahdollisimman itsenäisesti. On tärkeää löytää niitä toimintoja, joihin yhä voi osallistua aktiivisesti. Toiminnallisuuteen sitoutuminen vaikuttaa positiivisesti terveelliseen ikääntymiseen. Kyse ei ole pelkästään päivittäisessä arkielämässä tarvittavien taitojen uudelleen oppimisesta tai taitojen harjoittelusta. Kyse on siitä, että pyritään vahvistamaan ikäihmisen elämänhallinnan tunnetta ja luottamusta omiin kykyihin.

Loppuun vielä lainauksia kuntoutuksen hyödyistä heiltä, joiden toimintaterapeutina allekirjoittanut on saanut kunnian työskennellä:

"Sitä tuntee taas olevansa aikuisen mies, kun saa puettua sukat itse jalkaan."

"En ole aikoihin keittänyt vieraille kahvia, mutta nyt olen huomannut, että pystyn siihen edelleen."

"Olen luullut olevani niin väsynyt, mutta nyt jalkeille noustuani huomasin, että taisinkin olla vain tylsistynyt."

"Enpä olisi uskonut, kuinka tärkeältä tuntuu voidella leipä, ja ihan ite."

Hyvä elämä taitaa tosiaan koostua niistä arjen pienistä onnistumisista.

Rinna-Mari Laaksonen,
toimintaterapeutti



Salvan kuntoutus Fysioterapia ja toimintaterapia

Ilolankatu 6, Salo, arkisin klo 8-16

Vastaava fysioterapeutti Anne Lehtinen
Fysioterapeutti Anu Kannari
Fysioterapeutti Kirsi Suomi
Toimintaterapeutti Rinna-Mari Laaksonen vs.

p. 044 721 3358
p. 044 721 3355
p. 044 721 3370
p. 044 721 3374

www.salva.fi
s-posti: etunimi.sukunimi@salva.fi



Tervetuloa kuntoutumaan!

Salvan liikunta-ryhmiä energiaa!

Vahvat leidit
–kuntosaliryhmä
ma ja pe klo 9.30–10.30



ma klo 16–17

LEIDITSUMPPA
ke klo 9.30–10.30

IKÄMIESTEN
kuntosaliryhmä
ke klo 16–17

ps. Salvan jäsenillä joka päivä oma kuntosalivuoro jäsenmaksun hinnalla.



SALVAN Seniorineuvolan teemapäivät ILOLANSALOSSA, Ilolankatu 6

21.9. Muistisairausten monet kasvot.
Muistiviikko ja Maailman Alzheimer-päivä

19.10 Kun näkö heikkenee – tietoa aiheesta

23.11. Marevan – mitä minun on hyvä tietää verenhennuslääkityksestä

14.12. Hoitotahto ja elämänlaatutestamentti



Katso lisää teemapäiviä
Ilolansanomista sekä
www.salva.fi

Salvan seniorineuvolassa
sinua palvelevat

- Eeva-Kaarina Ikonen vastaava sairaanhoitaja p. 044 721 3364
- Kirsi Haapala muistihoitaja / vastaava hoitaja p. 044 712 3372
- Rinna-Mari Laaksonen toimintaterapeutti vs. p. 044 721 3374

EL LEHMIRANNAN LOMAKESKUS

www.lehmiranta.fi

- Ohjelmallisia virkistyslomia varttuneeseen makuun
- Viikonloppu-, syntymäpäivä- ja hääpäivälomia
- Harrastekursseja, esim. tietokone tutuksi, jooga, paritanssi, kuorolaulu, harmonikansoitto, maalaus jne.

Varaukset ja tiedustelut:
puh. (02) 727 5200 | lehmiranta@elakeliitto.fi
Lehmirannantie 12, 25170 Kotalato (Salo)



Palvelee avustamiseen liittyvissä asioissa

Koulutamme, neuvomme ja välitämme vapaaehtoisavustajia ja avustajia palkkatöihin

p. 02 251 85 49



AVUSTAJAKESKUS
www.avustajakeskus.fi



Lyhytaikaishoito auttaa monissa tilanteissa

Joskus ihmisellä voi tulla tarve hetkelliseen asumiseen kuntouttavassa lyhytaikaishoidossa.

- Tarve voi tulla vaikka sairaalasta leikkauksen jälkeen kotiututtaessa, tai kun omaishoitajalle suunnitellaan vapaita. SOTE-palvelupäällikkö Taina Vilén listaa syitä lyhytaikaishoidolle.

Palvelukeskus Ilolansalossa tarjolla on lyhytaikaishoitoa. Yksittäisen hoitajakson pituus vaihtelee kolmesta päivästä muutamaan viikkoon. Hoitajakson aikana asukas saa tarvittavat palvelut, esimerkiksi fysioterapiaa sekä ateriat Ilolansalosta. Jokaiselle tehdään aina yksilöllinen hoito- ja palvelusuunnitelma.

Myös tehostetun palveluasumisen puolella, palvelukodissa on tarjolla lyhytaikaishoitoa. Kuten kaikki hoito palvelukodin puolella, myös lyhytaikainen tapahtuu ympärivuorokautisessa valvonnassa.

- Kukaan ei jää yksin, eikä ilman hoitoa. Toisinaan asukkaat ovat huolissaan toisistaan ja huolehtivat, ettei kukaan ole yksin. He auttavat toinen toisiaan, kuvailee palvelukodin elämää vastaava sairaanhoitaja Saija Kirjavainen.

Ilolansalon lyhytaikaishoidossa ei ole erillisiä vierailuaikoja. Myös kotoa tutut aktiviteetit voivat jatkua; Ilolansalon henkilökunta auttaa tarvittaessa.

Myös lukuisat Ilolansalon

omista tapahtumista ja ohjelmista kuuluvat lyhytaikaisasukkaalle.

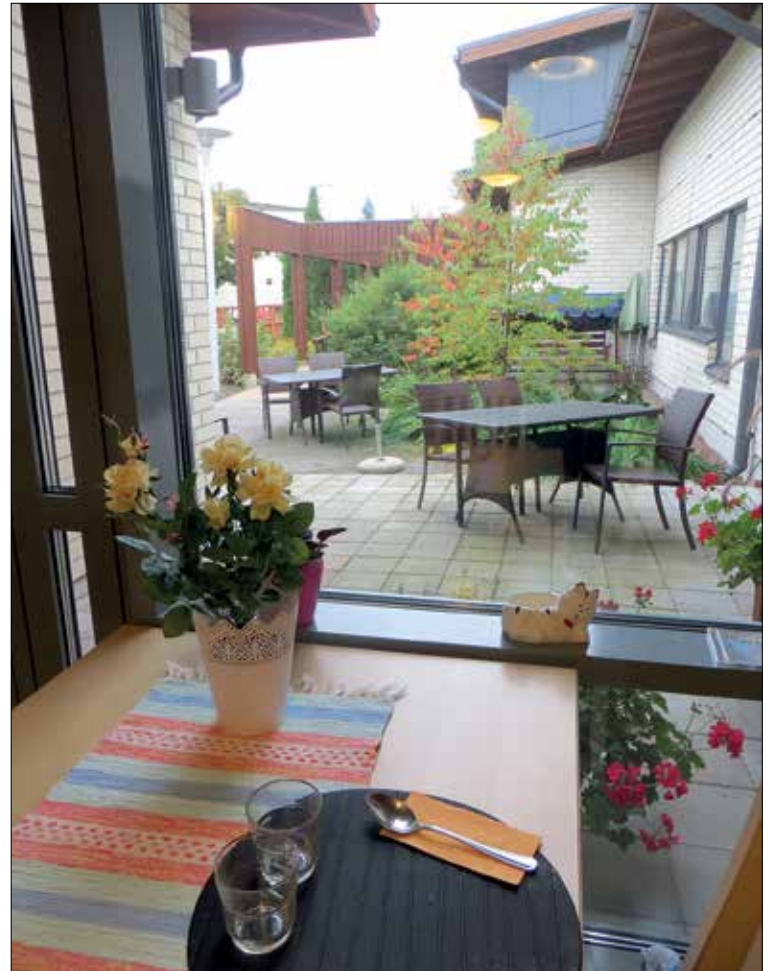
Lyhytaikaishoitoon tuleminen ei aina edellytä konkreettista syytä.

- Jollain voi olla vain turvaton olo, ettei pärjää kotona. Pelottaa olla kotona tai tuntuu ettei pärjää enää yksin. Silloin voi tulla meille, Taina Vilén kuvailee.

Lyhytaikaisjaksolla voidaan arvioida asumisvaihtoehtoja ja palveluiden tarvetta.

Varaukset:

Taina Vilén
palvelupäällikkö
p. 044 721 3360



SENIOR SHOP

Tuomme sovitusti kokonaisen laadukkaan vaatekaupan, erilaisiin tapahtumiin, kokouksiin ja palvelukeskuksiin.

Tiedustelut ja tilaukset: p. 045 844 33 95
www.seniorshop.fi



Satamakatu 4, 24100 Salo
Toimisto 0500 530 441,
päivystys (02) 731 7153

Ympäristömme parhaaksi

SALON JÄTEHUOLTO OY
SALON HYÖTYKÄYTTÖ OY

Satamakatu 31, 24100 Salo
Puh. 02-727 3500
www.salonjatehuolto.fi

Pankki- ja vakuutuspalvelut yhdessä.

op.fi/keskita



OP Lounaismaa

Lähellä sinua



Lounea

www.lounea.fi

KIKAN KUKKA & LAHJA

ILOA ARKEEN!

Taru Ahlstedt
Helsingintie 21,
24100 SALO
p. (02) 733 4940
ma-pe 9-19
la 9-17
su 10-17



KUULONTUTKIJAN VASTAANOTOT PERJANTAISIN

SALON MEHILÄINEN

Plaza
Vilhonkatu 8

Ajanvaraus
010 414 00

Päivi Matti
044 582 5360

Kuulontutkimukset
Kuulokojesovitukset
Melusuojat

Maisa Matti
044 514 2518

Canon

Kodin tekevät asukkaat

Palvelutaloon muuttava joutuu usein jättämään taakseen elinikäisen kotinsa. Kotitalalta lähdön ei kuitenkaan tarvitse olla hyppy tuntemattomaan.

Keväällä 2009 Anita Leino sai aivoinfarktin. Ilolansalon uusi osa oli vielä rakennustyömaana ja Anita päätti ostaa sieltä itselleen asunon. Kun Ilolansalo II lopulta valmistui, Anita oli kuntoutunut ja pystyi taas elämään kotonaan Kiikalassa.

-Tuolloin päätin kuitenkin muuttaa Ilolansaloon. Ajattelin, että jos muutan nyt, niin saan rauhassa tutustua taloon ja sen tapoihin. Olin käynyt täällä ennenkin, voimistelupiirissä, joten tunsin talon. Siksi tänne oli helppo tulla, Anita muistelee tilannetta.

Anitan kotia koristavat lukuisat käsintehty puuhuonekalut. Miehen suvusta löytyy puuseppäperinnettä ja edellisestä kodista tuli osa mukana myös Ilolansaloon.

-Rakkaista tavaroista ei raaskinut luopua. Toin niitä liikaa mukana ja nyt tilan puute on ongelmana, Anita huokaa.

Tavarat ovat kuitenkin osa ihmistä ja ne kulkevat mukana. Elämä on asettunut uomiinsa Ilolansalossa ja monet viikoittaisista virikeryhmistä saavat myös Anitan jäsenikseen, kuten tuttu voimistelupiiri. Ilolansalosta on tullut uusi koti niin Anitalle kuin hänen tavaroilleenkin.

Apu on lähellä

Paria kerrosta alempana, Arja ja Martti Räisäsen kotona televisio esittää iltapäiväuusintana luontodokumenttia, jota pariskunta seuraa yhdessä. Arja istuu sohvalla, miehen ollessa pyörätuolissa. Räisäset muuttivat Ilolansaloon kaksi vuotta sitten, Martin saatua aivoverenvuodon. Hän halvaantui oikealta puolelta ja vuodon seurauksena jäi puhekyvyyn vienyt afasia. Martin päästessä sairaalasta, Arja ryhtyi omaishoitajaksi ja päätti ettei vanhaan kotiin olisi enää palaamista.

-Ilolansalo on meidän kotimme nyt. Täällä oli heti hyvä olla, eikä mieli ole muuttunut, Arja kertoo.

Räisäset muuttivat runsaan sadan neliön rivitaloasunnosta Ilolansalon kaksioon. Kotiin oli 25 vuoden aikana ehtinyt kertyä kaikenlaista. Läheskään kaikkia tavaroita ei saanut mahtumaan mukaa, mutta se ei haitannut.

-Lapset ottivat tavaroista minä ottivat ja osa laitettiin pois. Ihmisellä on loppujen lopuksi paljon turhaa tavaraa, Arja mietti.

-Lopulta saimme uuteen kotiimme mukaan kaiken mitä tarvitsemme.

Arja on tehnyt työuransa Turun seurakunnan toimistosihteerinä ja Martti Salon seurakunnan kanttorina. He ovatkin tuttuja monille, myös Ilolansalon asukkaille. Asumisen myötä muihinkin naapureihin on ollut helppo tutustua.

-Tuttuja täällä oli jo jonkun verran, kun muutimme. Ruokasalissa, kahvipöydässä ja erilaisilla retkillä olemme sitten saaneet uusia ystäviä, Arja kertoo.

Räisäset hyödyntävät Salvan tarjolla olevia palveluita runsaasti. Martin luona käy avustaja auttamassa aamuin ja illoin sekä suihkutuspäri kertaa viikossa. Lisäksi käytössä ovat fysioterapia, monet tarjolla olevista tilaisuuksista ja retkistä sekä Ravintola Ilolansalon palvelut.

Kaikesta huolimatta, Räisästen elämä Ilolansalossa jatkuu normaalina. Aamiainen laitetaan itse ja elämä on arkiaskareita, ystäviä ja tv:n katselua. Seinällä oleva turvapuhelin ja hälytysnapit ranteessa tuovat kuitenkin mielenrauhan.

-Apu on lähellä, vaikka sitä ei tarvitsisi.

Kotona koko elämä

Tomi Tocklin asuu Räisästen kanssa samalla käytävällä, tosin aivan toisessa päässä. Ovelle tultaessa rappukin on ehtinyt vaihtua deestä eeksi. Sama helpokulkaisu ja turvallisuus ovat silti läsnä. Nämä olivat Tomille merkittävät tekijät hänen valitessaan asuntoa kolme vuotta sitten. Tomilla on syntymästä asti ollut liikkumista ja motoriikkaa rajoittava CP-vamma, joka johtaa mm. pyörätuolin käyttöön.

-Ilolansalo oli vaihtoehtoista sellainen minkä tiesin ja se sijaitsee hyvällä paikalla. Paikatkin olivat tuttuja, kun olen käynyt yläasteen ja lukion Salossa, hän perustelee valintaansa.

Joulukuussa 2014 Kisko jäi taakse, kun uusi koti löytyi Salon keskustasta, Ilolansalosta. Runsaan 40 neliön kaksioon mahtui hyvin kaikki tärkeimmät tavarat, kun niitä ei ollut liikaa ehtinyt kertyä. Tomi edustaa Ilolansalon nuorempaa asujistoja 49 ikävuodellaan. Ikäero ei ole kuitenkaan mikään este.

-Jos haluaa juttuseuraa, alakerran kahviosta sitä löytyy aina. Toki hieman aamupainotteisesti. Iltakahdeksan jälkeen on aika turha mennä hakemaan ketään alakerrasta.

Kotona häntä käyvät auttamassa hoitajat tavallisissa toimitissa; sänkyyn pääsemisessä, wc-käynnissä ja ruuanlaitossa. Tocklin ei kuitenkaan anna vammaisuuden pidätellä itseään. Intohimoinen shakinpelaaja on Salon shakkikerhon puheenjohtaja ja kisojen perässä tulee tehtyä pidempiäkin matkoja.

-Jos Salossa jotain shakissa tapahtuu, saan olla aika kipeä, jos en paikalla ole.

Vaativammasti Tocklin luonnehtii itseään shakinpelaajana "keskitasoa, mutta en nyt huonokaan ole". Samaa palautetta saavat myös Ilolansalon hoitajat, joista osaa hän luonnehtii myös "huippuhyviksi". Vaikka Ilolansalon tunnus onkin "Kotona koko elämä", omalta osaltaan Tocklin jättää kysymyksen vielä avoimeksi.

-Vaikea sanoa. Ainakin tois-taiseksi.



Shakki on merkittävä osa Tomin elämää. Pelattua tulee niin kotona, verkossa kuin kaupungillakin.



Tomin ja Arjan elämään Ilolansalossa kuuluu myös vaikuttaminen Asukasneuvostossa.



Ilolansalossa Arja ja Martti Räisänen saavat elää kuin tavallisessakin kodissa; katsoen televisiota ja tehden arkisia askareita. Läsnä on kuitenkin turvallisuuden tunne.

Haluatko mukaan vapaaehtoistyöntekijöittemme iloiseen ja aktiiviseen joukkoon?

Aloittaminen on helppoa. Tule poikkeamaan Iloansalossa, soita suoraan tai laita sähköpostia. Yhteydenotto ei sido mihinkään! Haastattelemme kaikki uudet vapaaehtoiset ja esittelemme mielellään taloa ja toimintaamme.

Oman panoksensa vapaaehtoistyöhön voi antaa monella tavalla. Tällä hetkellä vapaaehtoisia toimii ryhmienohjaajina Iloansalossa, avustajina retkillä ja tilaisuuksissa, ulkoiluka-

verina tai vaikkapa asiantuntijaluennon alustajana tai musiikkihetken esiintyjänä. – **etsiään sinulle oma tapa tehdä hyvää!**

Lisätietoja:

Heli Koskela
palvelupäällikkö
p. 044 721 3352
heli.koskela@salva.fi



VAPAAEHTOISTYÖN INFO

PALVELUKESKUS ILOANSALON RAVINTOLASALISSA, Iloankatu 6

Kansainvälisenä vapaaehtoisten päivänä **to 12.10. klo 16.30**

kerromme lisää vapaaehtoistyön mahdollisuuksista Palvelukeskus Iloansalossa.

Tilaisuus on avoin kaikille kiinnostuneille, glögitarjoilu.

“Tulevaisuuden hyvinvointi tehdään tämän päivän päätöksillä.”

- Katja Taimela
kansanedustaja

SDP

KYSE ON ARVOISTA

SDP

Salon Sosialidemokraattinen Työväenyhdistys

Jokaisella on oikeus turvalliseen elämään, hoivaan ja huolenpitoon. Laadukkaat palvelut, osallisuuden tukeminen ja välittäminen ovat avaimet hyvään vanhuuteen.

SDP
TURVANASI

Hautauspalvelua neljännessä polvessa vuodesta 1939

Saustila

Salon Hautaustoimisto Oy
Helsingintie 9, 24100 Salo, p. (02) 731 2562
www.saustila.fi

Kotoisasti Birkkalan Luomuspeltistä

Birkkalan tila

www.birkkala.com

Salvan siivous

Laadukasta ja joustavaa kotisiivousta ammattilaisen tekemänä, sinun tarpeidesi mukaan.

Salvan siivous Iloansalossa:

28 €/h/työntekijä
Salvan siivous muualla Salossa: 34 €/h/työntekijä
Salvan siivous, sis. ALV%: 37 €/h/työntekijä
Matkakorvaus yli 10 km matkoille alkaen 10 €.

Muista, että siivouspalveluista voit saada kotitalousvähennyksen. Hintatiedot 9/2017



52 Duunia

Tavoitteemme on yhdistää yksi tekijä ja työpaikka viikossa.

52 Duunia | Stara Consulting Group Oy www.52duunia.fi

SSO

www.salva.fi

• MYYNTI • ASENNUS • HUOLTO

MAALÄMPÖ

ILMALÄMPÖ

ILMAVESILÄMPÖ

JÄÄHDYTYS

KYLMÄLAITTEET *KylmäApu*

MIL

maailmalämpö.fi

Maailmalämpö MIL Oy
Rummunlyöjänkatu 7 Salo
(02) 777 710
myynti@maailmalämpö.fi



Hammashoitoa kotiin!
REISSUHAMMAS

045 212 83 33

Parturi-Kampaamo
Salon Sarah

Eila Rietz
Iloankatu 6, Salo
puh. (02) 7316 977
ti-pe 8.30–17.00,
la 8.00–13.00, maanantaisin suljettu



WELLA
PROFESSIONALS

Monipuolinen ruokavalio antaa potkua elämään kaikenikäisenä!

Ravitsemuksella on tärkeä merkitys ihmisen koko elämänsä ajan – eikä vähäisin sen loppupuolella.

Hyvällä ravitsemustilalla voidaan ehkäistä tai siirtää monien sairauksien puhkeamista ja nopeuttaa niistä toipumista.

Tutkimusten mukaan ikääntyneen ravitsemustila heikkenee yleensä sairauksien myötä ja tämä puolestaan altistaa lisäsairauksille ja toimintakyvyn heikkenemiselle. Hyvän ravitsemustilan tavoitteena on turvata riittävä ravintoaineiden ja energian saanti.

Hyvä ravitsemustila ylläpitää toimintakykyä, hidastaa vanhenemista ja auttaa jaksamaan.

Miten ikääntyminen vaikuttaa ravitsemukseen?

Ikääntyessä energian tarve pienenee, koska elintoiminnot kehossa hidastuvat ja liikkuminen usein vähenee. Yksilölliset erot ovat kuitenkin suuria. Runsaasti liikkuvan ja aktiivisen ikäihmisen energiantarve voi olla suurempi kuin vähän liikkuvan nuoren ihmisen. Vaikka liikkumattomuus pienentää energian kulutusta, ravintoaineiden tarve ei ihmisen ikääntyessä kuitenkaan vähene, siksi on kiinnitettävä ruuan laatuun huomiota. Monipuolinen ja vaihteleva ruokavalio turvaa parhaiten ravintoaineiden saannin.

Ruokahalun heikentyminen kuuluu normaaliin ikääntymiseen, mutta syynä voivat olla

myös sairaus tai lääkehoito.

Hajuaisti heikkenee makuaistia enemmän. Makuaistin heikkeminen on makukohtaista siten, että karvaisten ja happamien makujen maistaminen heikkenee. Suolaisen ja makean maistamisessa ei ole olennaista eroa nuorempiin verrattuna.

Hampaattomuus, huono proteesi ja purentaongelmat voivat vaikeuttaa varsinkin sitkeiden ruoka-aineiden kuten lihan ja kasvien syömistä.

Vanhuksen suu voi kuivua syljen erittymisen vähentymisen johdosta

Ikääntyessä janontunteen aistiminen heikentyy ja juominen helposti unohtuu. Oireita ovat väsymys, huimaus, heikentynyt suorituskyky ja sekavuus. On hyvä seurata päivittäin juodun nesteen määrää, sillä erilaisia nesteitä on juotava noin 1,5 litraa päivässä.

Monet sairaudet voivat heikentää kykyä huolehtia omasta ravitsemuksesta.

Ravitsemussuosituksia lyhyesti

- Viljavalmisteita runsaasti
- Maitovalmisteita sopivasti
- Perunaa monipuolisesti
- Kasviksista, marjoista ja hedelmistä väriä ja vaihtelua
- Kalaa usein ja lihaa vähärasvaisena
- Rasvoja sopivasti, pehmeää rasvaa enemmän
- Sokereita säästeliäästi

Kasviksia pitäisi syödä puoli kiloa päivässä. Kasvien nauttimista voi helpottaa kypsentämällä ne ja pehmentämällä raasteet esim. salaattinkastikkeella.

Sairaus ja ruokavalio

Monet vanhusten yleisimmistä sairauksista liittyvät keskeisesti ravitsemukseen ja lihavuuteen.

Muun muassa kohonnut verenpaine, aikuisiän diabetes, sydän- ja verisuonitaudit ja naisilla yleistynyt osteoporoosi.

Verenpaineen nousu iän myötä ei kuulu normaaliin vanhenemiseen vaan liittyy suoraan suolan käyttöön. Päivittäisen suolan saantimme tulisi pysyä vajaassa teelusikalliseksi eli alle 5 grammassa. Nykyisin saamme suolaan kaksinkertaisen määrän. Suurin osa suolasta tulee elintarvikkeista huomaamatta.

Aliravitsemus/painon lasku

Painon lasku vanhuudessa voi olla myös sairauden merkki.

Tahaton yli 2–3 kilon painonmenetys on merkki siitä, että myös ravitsemustila on heikentynyt. Kannattaa seurata painoa!

Koska ruoka kuuluu oleellisesti jokaiseen päivään, siitä ei kannata tehdä ongelmaa, vaan nautinto!



Monipuoliseen ruokavalioon kuuluu myös grillimakkara – ainakin pihafestareilla Ilolansalossa.



Ravintola Ilolansalo

Tervetuloa ruokailemaan arkena ja pyhänä

Ravintola Ilolansalo on kaikille avoin ravintola Palvelukeskus Ilolansalossa. Tarjoamme perinteisiä suomalaisia kotiruokia, juhlapäivinä herkuttelemme pyhien perinneruoilla. Huomioimme erityisruokavaliot. Laadukkaat ja turvalliset ateriat takaa toimiva omavalvontamme sekä laatujärjestelmämme.

Kysy tarjoustamme juhliisi tai kokouspalveluitamme.

Ravintola Ilolansalo on Oivallinen ruokapaikka!
(lisätietoa Oivasta www.oivahymy.fi)

Avoinna

- Aamiaisen arkisin **8.00 - 9.30**
- la & su ja arkipyhä **8.30 - 9.30**
- Lounas (joka päivä) **11.00 - 13.30**
- Päivällinen (joka päivä) **16.00 - 17.00**

Hinnat

- aamiaisen **5,80 e**, sopimusasiakkaat ja lapset 4 - 12 v. **5,20 e**
- lounas **9,00 e**, sopimusasiakkaat ja lapset 4 - 12 v. **7,90 e**
- päivällinen **8,40 e**, sopimusasiakkaat ja lapset 4 - 12 v. **7,40 e**

Kahvio avoinna

- arkisin 9.00 - 16.00, la & su ja arkipyhä 11.00 - 15.00

Joka kuukauden kuudes päivä, **PERINNERUOKALOUNAS**, syödään yhdessä **Suomi 100 v.** (2017).

SADONKORJU JUHLALOUNAS

ke 4.10. klo 11.00–13.30 hinta 9 €.

PERHELOUNAS

la 7.10. klo 11.00–13.30 hinta 8,20 € ja lapset alle 8 v. veloituksetta aikuisten ruokaillessa.

KLUBI-ILLAT KERRAN KUUSSA

Tarjolla ruokia eri teemoilla, elävän musiikin kera. Ensimmäinen klubi-ilta to 12.10. Oktoberfest-teemalla

VIKKO 45 SUOMALAINEN RUOKA ON JUHLAA, teemaviikko.

ISÄNPÄIVÄLOUNAS

su 12.11. kattaukset klo 11.30–13.00 ja 14.00–15.30 hinta 22€/18€/10 €

KAIKEN KANSAN JOULULOUNAS

ke 20.12. klo 11.00–14.00 hinta 20€/18 €

Juhlat ja kokoukset onnistuvat Ravintola Ilolansalossa

Tilamme soveltuvat mainiosti

erilaisten kokouksien ja perhejuhlien pitopaikaksi. Ilolansalossa on vuokrattavissa viisi eri kabinetia, jotka soveltuvat 10–120 hengen ryhmille. Kabinetit vuokrataan tarjoiuineen. Ota yhteyttä, niin suunnitellaan yhdessä Teille ikimuistoinen tilaisuus.



Lisätietoa ja varaukset ravitsemuspäällikkö Elina Tuominen puh. 02 721 3353

Ravintola Ilolansalo
Ilolankatu 6, 24240 Salo
p. 044 721 3354

Tarvitsetko apua pihatöihin tai siivoukseen?

Salon Omakotiyhdistyksen jäsenenä voit tilata avuksi edullisia talkkaripalveluita. Saatavilla myös lahjakortteja palvelun hankkimiseksi läheisellesi.



Kysy lisää Jaskalta, p. 0400 688 870

Salon PESULA
VUODESTA 1952
p. 02-7313 121



Plaza, Vilhonkatu 8, 24100 SALO
Avoinna ma–pe 8–20, la 8–18 ja su 12–16

Tervetuloa!

Ikäpolvet yhdessä, vaikka teknologian välityksellä

Nykyisin käytetään paljon uusia sanoja, joiden sisällöt ovat hieman epäselviä, kuin veteen piirretyt viivat. Ikäteknologia, digitalisaatio ja sähköiset palvelut ovat meidän vanhustoimijoiden usein käyttämiä sanoja. Osin ne liittyvät toisiinsa. Valli vaikuttaa aktiivisesti siihen, että vanhusten tarpeet ja toiveet huomioidaan siirryttäessä käyttämään ensisijaisesti sähköisiä palveluita, mm ajanvaraukset, hakemukset, lipputilaukset. Sähköisten palvelujen käyttöä ei voi vaatia, jos henkilö ei ole koskaan esimerkiksi sähköpostia käyttänyt tai muutoinkaan tietokonetta. Kaikilla ei välttämättä ole läheistä, joka voi vanhuksen puolesta tarvittavat asiointitietokoneen kautta hoitaa. Tulevaisuudessakin tarvitaan vaihtoehtoisia toimintatapoja hoitaa

asiointipalvelut vaihtoehtoisilla tavoilla. Vanhusten itsemääräämisoikeuden toteutuminen on keskeinen näkökulma vaihtoehtoja kartoitettaessa.

Sukupolvien välisessä vuorovaikutuksessa on teknologiasta hyötyä molemmille osapuolille, vanhuksen lapset ja lapsenlapset kokevat helpotusta, kun vanhemmalla/isovanhemmalla on käytössään turvaranneke. Kuva-puhelin on oiva yhteydenpitoväline, ja yhteydenpito on nykyään helpottunut ja muuttunut jokapäiväiseksi myös kauempana asuvien sukulaisten ja ystävien kesken.

Ikäteknologian ja digitalisaation hyödyt kannattaa myös muistaa. Sähköiset palvelut ovat yleensä käytettävissä ajasta ja paikasta riippumatta, eli yhteydenpito onnistuu 24 tuntia vuo-

rokaudessa ja seitsemänä päivänä viikossa. Myös syrjäseuduilla, jos verkkoyhteydet saadaan toimimaan, yhteydenpito ja arki helpottuvat. Mutta meidän on muistettava, etteivät kaikki pysty käyttämään sähköisiä palveluita, ja heidän arkinsa ei saa vaikeutua uudistusten ja muutosten myötä.

Valliin perustettiin vuonna 2015 Ikäteknologiakeskus, jonka toimintaa Stea/Veikkaus tukee. Vallin Ikäteknologiakeskuksen tehtävänä on tukea ikäihmisten osallisuutta digitalisoituvassa ja teknologisoituvassa yhteiskunnassa. Lisää tietoa ikäihmisten avuksi soveltuvista laitteista voit esimerkiksi etsiä Vallin Ikäteknologiakeskuksen Tietopankista www.ikateknologiakeskus.fi yksin tai yhdessä jonkun toisen kanssa.

Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto - Valli valitsee vuosittain Vuoden Isovanhemman. Valinnallaan Valli haluaa osaltaan olla tukemassa ja nostamassa esiin isovanhempien ja lastenlasten välistä kanssakäymistä ja vuorovaikutusta. Kuinka usein vanhuksen silmät kirkastuvat ja tulee hymy kasvoille, kun kysyy mitä lastenlapsille kuuluu. Ja myös toisinpäin. Vuoden Isovanhemman julkistaminen tapahtuu aina lokakuussa, tänä vuonna 19.10. olevan seminaarin yhteydessä julkistetaan Suomi100-vuoden Isovanhempi 2017.

Onnellisia yhteisiä päiviä toivotan koko Vallin väen puolesta,

Virpi Dufva
toiminnanjohtaja
Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto ry, Valli

Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto ry



Vinkkejä ikäihmisille turvalliseen kotona asumiseen

Kodin pitäisi olla ikääntyneelle turvallinen ja viihtyisä paikka, jossa ei tarvitse pelätä. Silti on tullut ilmi tilanteita, joissa ikääntyneille on myyty esim. ylihintaisia remonttipalveluita tai heiltä on viety omaisuutta. Vaikka tilastojen valossa ikääntyneisiin kohdistuva rikollisuus on vähäisempää kuin muuhun väestöön kohdistuva rikollisuus, he saattavat yksittäistapauksissa valikoitua rikoksen tai epäeettisen kaupustelun kohteiksi juuri korkean ikänsä perusteella.

Vanhustyön keskusliitto onkin julkaissut yhteistyössä Turvallisen vanhuuden puolesta - Suvanto ry:n kanssa oppaan "Tietoa ikäihmisille kotona asumisen turvaksi".

Oppaassa esitetään ratkaisuja mm. pakkomyyntiin liittyviin ongelmatilanteisiin. Opas tarjoaa tietoa siitä, miten kauppiasiin tulisi suhtautua ja mitkä ovat kaupanteon hyvät toimintatavat. Oppaassa käsitellään myös keinoja suojautua asuntomurroilta ja muulta rikollisuudelta. Oppaassa esitellään esimerkiksi teknologisia ratkaisuja turvallisuuden edistämiseen. Kotioveen on hyvä hankkia helposti takalukittava käyttölukko ja ovesa on hyvä olla varmuuslukko. Digitaalisesta ovisilmästä on helppoa nähdä, kuka pyrkii sisälle. Ovea ei tarvitse avata tuntemattomalle henkilölle. Opas tiedottaa myös pankin ja poliisin toimintatavoista, jotta ikääntyneet tunnistaisivat rikollisen toiminnan. Murroilta voi suojautua mm. pitämällä kodin aina asutun näköisenä esim. valaisimiin kytketyillä ajastimilla. Ikääntyneelle voidaan myös antaa käyttöön turvaranneke, jolla hän saa napin painalluksella puhetyöyden omaisiin tai vaikka kotihoitoon.

On tärkeää, että ikääntynyt saa



Pekka ja Pätkä tutustuivat pihafestareilla Palvelukeskus Iolansaloon.

apua ongelmatilanteissa. Tukea tarjoaa mm. Rikosuhripäivystys. Opas sisältää yhteystiedot myös muista tahoista, joihin olla yhteydessä ongelmatilanteissa sekä internetosoitteita, joista saa lisätietoa aihepiiristä.

Opas löytyy internetistä osoitteesta: www.vtkl.fi/fin/kehitam-

me/kotiturva_hanke/opaat/. Sitä voi myös tilata Vanhustyön keskusliitosta. Opas on maksuton.

projektivastaava
Kaisa Eskelinen,
Kotiturva-hanke,
Vanhustyön keskusliitto

Järvi-Oja Energiatalo.

Meiltä kokonaisvaltaisia lämmitys- ja energiaratkaisuja sekä kodinkonehuoltoja!

ILMAINEN ENERGIA-ARVIOINTI

Tilaa asiantuntija veloituksetta arvioimaan kustannukset ja säästöt osoitteesta <http://huoltojarvi.fi/energia-arviointi/> tai lähettämällä tekstiviesti "KATSELMUS" numeron 0445 123456 tai soittamalla ma-pe 9-17

Liikekeskus Valuri Kaakelitehtaankatu 2, Salo puh. (02) 727 5700 www.huoltojarvi.fi ma-pe 9-17 la 10-13

Kuninkaantien Apteekki PHARMACY

Länsiranta 8, 24100 SALO puh. 02 731 2300 ma-pe 8.30-18 • la 8.30-14

Yksilöllistä palvelua • Turvallista lääkehoitoa

www.kuninkaantienapteekki.fi

HAUTAKIVET

KESKUSTAN LIIKKEESSÄMME MALLINÄYTTELY

Helsingintie 11, SALO ☎ 731 9929

Avoimma ma-pe 10-16 ja sopimuksen mukaan

KIVITYÖ Veli Toivonen Oy

Tuotanto Torpankatu 12 www.kivityo.fi

Salon SYTY ry

Helsingintie 6, 24100 Salo toimisto@salonsyty.fi 0403562016

Toimisto avoinna ma, ke, pe 9-15 ti, to 9-18

Salolaisen potilas- ja vammaisyhdistystoiminnan

- yhdistävä tekijä • toiminnan tukija •
- edunvalvoja • vertaistuen keskus •

• ATK-Pysäkki • Hyvinvointipysäkki • TeemaTorstait • Tervetuloa tutustumaan ja osallistumaan toimintaan!

www.salonsyty.fi



**MAUKASTA
KOTIRUOKAA!**

6,50

Salon Palvelutalosaatiö, Ratsumiehenkatu 11, Salo
lounaslista ja aukioloajat: www.spts.fi

**Salon
Siivoustarvike**

KOTI- JA AMMATTI-
SIIVOUKSEN
ASIAKAS-
PALVELUKSESSASI



Vilhonkatu 22, Salo Puh. 02-721 2500

**KIRJANPIDOT JA
ISÄNNÖINNIT**

p. 050 60444
jouko.tuominen
@smail.fi

Salon Käyttötieto Ky

**Kimmon
Vihannes Oy**

p. 02 727 4400

www.salva.fi

HANHIVAARAN alk. maanantaina 4.9.
SENIORITUNNIT

MAANANTAI SYKSY 2017
SENIORIKUNTOSALI klo 9

TORSTAI
SENIORI EASYLINE klo 9.30

AINO&REINO 10-KORTTI 40€

Ilmoittaudu Hanhivaaran vastaanottoon
KYSY LISÄÄ
laura.henttinen@hanhivaara.fi
p. 041 505 2585

TERVETULOA

**HANHIVAARAN
LIIKUNTAKESKUS** CMS SALO
TEKEE HYVÄÄ SIIVILLE JA PYRSTÖLLE



Astrum-Keskus | Salorankatu 5-7 | 24240 SALO | info@hanhivaara.fi | puh. 010 321 5011
SALONSEUDUN SUURIN JA MONIPUOLISIN LIIKUNTAKESKUS HANHIVAARA.FI

Promopaja

Liikelahjat - mainostekstiilit - promotuotteet - työvaatteet
www.promopaja.fi




Lämmöllä ja ammattitaidolla
Geriatr LT Minna Löppönen

Ikääntyvien ihmisten sairaudet
Omalääkärinä toimiminen
Ikäkuljettajien ajokorttitodistukset
Muistisairaudet

Helppokulkuinen sisäänkäynti
2. krs autotasanteelta.

Sallab Lääkäriasema Sallab
Helsingintie 14, 3. krs, Salo
puh. 02 727 4100, www.sallab.fi



**Persoonallista
ja kodikasta
majoitusta
lyhyt tai
pitkäaikaiseen
asumiseen**

**APARTAMENTOS
HELENA**

p. 044 343 35362

Kolmituote →
Salon Seudun Työkeskus Oy

Tuotannostamme kilpailukykyisin hinnoin

- kokoonpano- ja pakkaustyöt
- kevyet työasut, peli- ja vapaa-ajan asut
- puu- ja metalliteollisuuden alihankinta- ja tilaustyöt

Tehdaskatu 13, SALO Puh. (02) 727 2950 www.kolmituote.fi

HOKKIPAINO OY Paino- ja Tulostuspalvelut

Jälkikäsitteily- ja Postituspalvelut

Taitot ja Suunnittelut

www.hokkipaino.fi SUURKUVATULOESTEET SISÄLLE JA ULOS MUOTOONLEIKATTUNA

Autatko läheistäsi?

Meiltä saat valmennusta, vertaistukea ja neuvontaa tilanteeseesi. Näistä saat tietoa Oiva-kahvilassa, avoimena maanantaisin klo 10-14 Omaishoitokeskuksella, Torikatu 12.

Salon omaishoitajat ry

Lisätietoa:
pj Seija Hyvärinen
044 031 5957 tai
044 7348 116

www.salonomaishoitajat.fi

KOTEJA JA PALVELUJA IKÄIHMISILLE

P. 02 727 8301 • www.tammilehdon.fi

Halikon vanhustenkotiyhdistys ry YHTEIS MUISTINA LISÄTI YRITYS SUOMALAISTA PALVELUJA

**KONTTORI
forum**

Kaikki toimistotarvikkeet kotiin ja työpaikallasi.
www.konttoriforum.fi

Muistiyhdistykseen voit olla yhteydessä kaikissa muistiin liittyvissä asioissa.

Tietoa, ohjausta, neuvontaa! p. 044 333 7853

- ♥ Järjestämme erilaista toimintaa muistisairautta sairastaville henkilöille, pariskunnille, muistisairaana läheiselle sekä aivoterveystietä kiinnostuneille.
- ♥ Kuntouttavaa päivätoimintaa muistisairaalle ma, ti ja pe klo 9-15 tai räätälöidysti oman tarpeen mukaan. Lisätietoja: p. 044 031 9872

Salon Muistiyhdistys ry Muistiliiton jäsen


SALON MUISTIYHDISTYS
Turuntie 21, 24240 Salo
p. 044 333 7853
muistiyhdistys@muistisalo.fi
www.muistisalo.fi

Kiitos ilmoittajat ja yhteistyökumppanimme!

Olette mahdollistaneet 18. KIIKKUSTUOLI-lehtemme ilmestymisen. Hyvät Lukijat – käyttäkää ilmoittajiemme palveluita!

Hyvää vuoden jatkoa!

SALVA ry



K Rauta PASSELI

Myllyojankatu 11, Salo Ark. 7-18, la 9-15
P. 0403 066 200 k-rauta.fi/passeli



Salon Seudun Rintamaveteraanit ry
**ETURINTAMASSA
VETERAANIN HYVÄKSI**



**YHDESSÄ KESTIMME
- YHDESSÄ KESTÄMME**
Salon Seudun Sotaveteraanit ry

maripuoti

Vilhonkatu 6, Salo, P. 731 7083
ma-pe 10-17.30, la 10-14
www.maripuoti.fi



marimekko

Tällä kupongilla -10 %

Etu normaalihintaisista tasaraipa-
paidoista. Etu voimassa 6.9.-23.9.



Salon
perinteisin
hotelli,
uudella
konseptilla.

Edulliset hinnat hotels.com kautta.

Halikon Pienkiinteistöyhdistys ry



Jäsenten käytössä omakotitalkkarit:
Marko 0440 544 180 Matti 0440 544 182
Tony 0440 544 181 Joni 0440 544 183
Liity jäseneksi: www.omakotiliitto.fi/halikko

KULJETUSLIIKE - HUOLTOKESKUS - REKKAPESU



RALF HELLSBERG OY

LUOTETTAVASTI LIIKKEELLÄ

kuljetus@hellsberg.fi
www.hellsberg.fi
Lounaisjakelu: 0400-529 529

Kuljetukset: 0400-533 130
Huoltokeskus: (02) 736 2962

**LUOTETTAVAA JA
OSAAVAA PALVELUA!**



ALANKO
KIINTEISTÖNVÄLITYS
Turuntie 9, Salo • (02) 777 1700 • www.alanko.net

Arkkitehtitoimisto Jarmo Saarinen Oy
Käsityöläiskatu 5 B, 20100 Turku
puh. 02 -2330900, telefax 02-2333551
jarmo.saarinen@arkkitehtitoimistosaarinen.fi

Suomi
100
-
Salva 18

Merivireen toimisto
avoinna
TORSTAINEN
klo 15.00-17.00
TERVETULOAA
VASTAANOTOLLE!

Kotihoito Merivire
Helsingintie 4, Salo, p. 044 542 7800
Kirsi-Marja Drugge
kotihoito.merivire@kolumbus.fi,
www.kotihoitomerivire.fi

Haluamme auttaa juuri Sinua, läheistäsi tai ystävääsi
arjen pienissä ja suurissa pulmissa
"Vireänä ja tyytyväisenä omassa kodissaan
turvallisesti asuen"

EH-TLIITON JÄSEN



ERIKOISHAMMASTEKNIKKO
MARKO ROSENDAHL

VETERAANEILLE KÄYTÖSSÄ
KELAN SUORAVELOITUS.

■ KOKOPROTEESIT
■ POHJAUKSET
■ KORJAUKSET

AJANVARAUKSET 02 733 7737
TAI NETISSÄ ERIKOISHAMMASTEKNIKKOSALO.FI
HELSINGINTIE 4, 24100 SALO

Jalka- ja Suolahoitola Salkkari

Jalkahoitaja Riitta Paju Iloalonsalon K-kerroksessa joka toinen
maanantai. Varaukset infopisteen kautta tai tiedustelut numerosta
045 322 3008  www.salkkari.com

Amadeus optiikka

Katrineholminkatu 8, Salo (sata metriä linja-autoasemalta)
Puh. (02) 7 311 622

**JOPA 5% BONUSTA
LÄHITAPIOLAN
VAKUUTUKSISTA.**



Pyydä tarjous tai rekisteröi Bonuksesi:
lahitapiola.fi/bonus | Salo: Turuntie 8

LÄHITAPIOLA
ETELÄ

LÄHDE BUSSIMATKALLE

TALLINNA PÄIVÄMATKA, Eckerö Line bussi
mukana 14.9., 19.10., 16.11., 5.12. **45€**

SOKKO/YLLÄTYSMATKAT 26.10.2017, 25.1.2018
sis. ruoka ja kahvit ym. **55€**

UUTUUS! KAHDEN PÄIVÄN SOKKOMATKA 9.-10.7.2018 sis. majoitus
2hh, ruokaa, kahvia, ym. Passia ei tarvita. **hlö/2hh 145 €**

ETELÄ-VIRON VÖRUUN KUBIJA KYLPYLÄÄN 28.1.-2.2.2018 hlö/2hh 390€
täysihoidoruokailut, hoitoja, kylpyläosaston käyttö ym.
Lisämaksusta opastettu päiväretki Latviaan 25€. Paikkoja rajoitetusti.

4.11. SUOMEN ONNI ESITYS TURUN KONSERTTITALOLLA **50€**
sis. lipun ja bussimatkat

17.11. TAMPEREEN KÄDENTÄIDON MESSUT **40€**
sis. messulippu, bussimatkat ja menomatalla sämpyläkahvit

HUOM!
Kaikille mat-
koille pääsee
kyytiin myös
Someron
torilta.

Varaukset Tomi Laine 040-5433413
SALON TILAUSMATKAT.fi



Kiikkustuoli
IKÄIHMISTEN
PALVELUSANOMAT

Syyskuu 2017

Julkaisija:
SALVA ry / Salon Vanhus- ja
lähimmäispalveluyhdistys ry

Päätoimittaja:
Jarmo Vähäsilta, SALVA ry

Toimitussihteeri:
Anne Juntti, SALVA ry

Kuvat:
SALVA ry

Taitto:
Salon Seudun Sanomat Oy

Painopaikka:
Salon Lehtitehdas, 2017

Painomäärä:
33 000 kpl