

Salva ry



# Kiikkustuoli

IKÄIHMISTEN PALVELUSANOMAT

Julkaisija: SALVA ry / Salon Vanhus- ja lähimmäispalveluyhdistys ry

Lokakuu 2016

Liity Salvan jäseneksi  
– hyvät jäsenedut!



Ilolansalon pihafestareilla oli hyvä tunnelma: koolla ystävät, tuttavat ja kylänmiehet.

## Mielekästä tekemistä



– yksin tai yhdessä.

## Turvallista asumista



Palvelukeskus Ilolansalossa  
kotona koko elämä.

## SENIORIMESSUT



Perjantaina 7.10.2016 klo 10–16  
Salon VPK:n talo, Asemakatu 3.  
Maksuton sisäänpääsy. Tervetuloa!

# Paljon kysymyksiä, vähän vastauksia

## – Sote-uudistuksen valmistelu etenee

Maakuntahallinnon lakiesitykset ovat parhaillaan lausuntokierroksella. Hallituksen esitykset asiakkaan valinnanvapautta koskevasta lainsäädännöstä sekä palvelujen rahoituksesta valmistuvat marras-joulukuussa. Vaikka valmistelu on jo loppusuoralla, tietoa tulevan uudistuksen sisällöstä ja vaikutuksista on saatavilla kovin niukasti. Sote-kentällä toimii paljon järjestöjä, jotka tuottavat paikallisia palveluja. Tästä huolimatta järjestöjen paikallistuntemusta ja ruohonjuuritason tietämystä ei ole juurikaan otettu mukaan uuden lain valmistelutyöhön.

**M**e epäilemme, että Salvan kaltaisille järjestöille Sote-uudistus tulee merkitsemään suuria muutoksia palvelutuotannossa. Emme tiedä uudistusten yksityiskohtia ja miten ne toteutuessaan tulevat vaikuttamaan jokapäiväiseen elämäämme. Tämän kokemuksen jakavat järjestöt kaikkialla Suomessa.

Vanhus- ja lähimmäispalvelun liiton, Vallin, kuukausijulkaisussa järjestöjen asemaa pohti vastaava järjestösuunnittelija, Marja Vuorinen. Hänen mukaansa järjestöt ovat kysyneet, miten niiden toimintaedellytykset hyvinvoinnin ja terveyden edistäjinä turvataan kuntatasolla. Miten paikallistalolle luodaan mahdollisuuksia esimerkiksi etsivälle vanhustyölle ja vanhojen ihmisten parissa tehtävälle vapaaehtoistyölle? Kysymyksiin ei ole löytynyt vastaajia.

Sote-uudistusta tehdään jokaisessa 18 maakunnassa omaan tahtiin ja omalla tavalla. Järjestöjen kannalta esimerkiksi on Pirkanmaa, jonka Sote-johto on luvannut lähteä järjestöjen kanssa miettimään järjestöjen osallisuutta jatkovalmisteluissa. Näin konkreettista lupaus eivät muut maakunnat ole tainneet tehdä. Järjestötaustaisten toimijoiden pitäisi nyt löytää toisensa ja pyrkiä yhdessä vaikuttamaan siihen, että järjestöjen edustajia valittaisiin mahdollisimman paljon

valmisteleviin ryhmiin.

Järjestöjen osallistuminen uudistuksen valmistelutyöhön on tärkeää, sillä järjestöjen palvelutuotannon kannalta ratkaisevaa on, minkälaisista lainsäädäntöä hallitus tulee marras-joulukuussa esittämään valinnanvapaudesta. Vallalla on käsitys, että hallitus valmistelee lainsäädäntöä, joka antaa tilaa alueellisille ratkaisuille. Näitä taustoja vasten olisi ensiarvoisen tärkeää, että myös järjestöjen mielipide otettaisiin huomioon.

Soteuudistuksen alkumetreillä kerrottiin maakuntahallintoon siirtymisen tarkoituksena, että vanhustalujen toteuttajina toimivat kunnalliset yhtiöt, yksityiset liikeyritykset ja kolmannen sektorin toimijat eli yhdistykset. Toisin sanoen mikään ei vanhuksen kannalta juurikaan muuttuisi, mutta maakuntahallinto panisi paikallistasolla kaikki toimijat kilpailemaan keskenään. Kilpailutus ei ole huono asia, jos kilpailutuksessa otetaan huomioon hinnan lisäksi myös laa-

tukysymykset.

Uudesta hankintalaista oli vastikään eduskunnassa lähetekeskustelu, jossa tivattiin hankinnan perusteita, eli tehdäänkö julkiset hankinnat pelkän hinnan perusteella. Lain arvostelijat esittivät, että vain hinnalla kilpailuttaminen, voi koitua pienten toimijoiden kohtaloksi. Työ- ja oikeusministeri Jari Lindström vastasi kysyjille, että uusi laki velvoittaisi perustelemaan päätöksen käyttäen pelkkää hintaa hankinnan perusteena.

Kunta ja tulevaisuudessa maakuntahallinto saa hallituksen esityksen mukaan itse päättää, millaisen merkityksen se antaa laadullisille kysymyksille. Pelkään pahoin, että Salossa käytössä oleva minikilpailutus, jossa vanhuksen ympärivuokautisen hoidon toteuttajaksi valikoituu aina halvimman tarjouksen tehnyt toimija, jatkuu uudenkin lain aikana. Laatuksymyksille ei taida löytyä kannatusta poliitisten päättäjien joukossa.

Toivon hartaasti, että epäi-



Muikunpaistossa Iloansalon pihafestareilla elokuussa.

lykseni osoittautuu vääräksi ja laadusta tulee entistä tärkeämpi kilpailutekijä vanhusten hoidossa.

**Jarmo Vähäsilta**  
Salvan hallituksen puheenjohtaja



## SALVAN HALLITUS 2016

1. Jarmo Vähäsilta, puheenjohtaja
2. Simo Raula, varapuheenjohtaja
3. Tiina Kaarto-Alanko
4. Marja-Leena Ruostesaari
5. Arno Miettinen
6. Mervi Leino
7. Pirjo Nurminen

8. Anne Juntti, toiminnanjohtaja  
044 7213350  
anne.juntti@salva.fi
9. Heli Maasilta  
heli.maasilta@salva.fi

### Salva ry – voittoa tuottamatta yhteiseksi hyväksi Salon seutukunnassa

Salva ry on vuodesta 1999 alkaen ollut mukana kehittämässä Salon sosiaali- ja terveyspalveluita avun tarpeessa oleville, erityisesti vanhuksille. Palvelukeskus Iloansalo on ollut toimintamme tukipiste jo vuodesta 2002. Tarjoamme asumis- ja hyvinvointipalveluita tarvitseville sekä toiminta-areenan vanhenemisesta kiinnostuneille Salvan jäsenenä tai vapaaehtoistoimijana. Salvan jäsenenä pääset vaikuttamaan yhdistyksemme toimintaan. Jäseneduista näkyvimät ovat jokapäiväinen kuntosalivuoro Iloansalon kuntosalissa sekä alennus lounaasta. Käytä hyväksesi!

**Liity joukkoomme, kysy lisää – anna palautetta – käy Iloansalossa. Tervetuloa!**

## Palvelukeskus Iloansalo



### ASUNTOJA VANHUKSILLE JA VAIKEAVAMMAISILLE HENKILÖILLE

SALVA ry julistaa haettavaksi vuoden aikana **mahdollisesti** vapautuvat, palveluasunnot Palvelukeskus Iloansalossa, osoite Iloankatu 6, Salo. Hakemuksia voi jättää jatkuvasti. Palveluasumisen tarve ratkaisee asukasvalinnan. Aiemmin jätetyt hakemukset ovat voimassa, mikäli tarve on edelleen. Jokaiselle asukkaalle kuuluu yhtiöjärjestyksen mukaan perus- ja turvapalvelu, joka on yhdeltä asukkaalta 230 €/kk, kahdelta yhteensä 320 €/kk (10/2016). Tämän lisäksi on mahdollista ostaa tarpeelliset asumis- ja hyvinvointipalvelut.

#### ILOANSALON PALVELUTALO (myös muita huoneistokokoja)

40 m <sup>2</sup> , 1 h + tupakeittiö	600 €/kk
50 m <sup>2</sup> , 2 h + tupakeittiö	750 €/kk + vesi ja sähkö
55 m <sup>2</sup> 3 h, sis. keittotila	825 € + vesi ja sähkö

#### ILOANSALON PALVELUKOTI (Ainokoti ja Aatoskoti)

n. 36 m<sup>2</sup> 540 €/kk asuinhuone + wc + yhteistilat

#### LYHYTAIKAISHOITOA ILOANSALON KAMMAREISSA

Tarkoitettu kuntoutuville ja toipilaille sekä omaishoidon lomituksien tai virkistykseen!

Vuokria tarkistetaan vuonna 2017.

#### Lisätietoja

Anne Juntti, toiminnanjohtaja, p. 044-721 3350  
tai 02 -7213300 keskus tai poikkeamalla Iloansalossa.

Asuntohakemus löytyy [www.salva.fi](http://www.salva.fi) tai Iloansalon infosta.

## ILOANSALO TUTUKSI -päiviä

järjestämme useita vuoden aikana.

Seuraavat 17.10., 14.11. ja 12.12. klo 11-12

Kerromme tällöin lisää asumisesta ja kustannuksista Iloansalossa.

Tervetuloa Palvelukeskus Iloansaloon, Iloankatu 6, Salo!

# Salva ry – paikallinen ja salolaisten omistama

Salvan toimintamuodot ovat hyvin moninaiset. Yhdistystoimintaa ja hyvinvointipalveluita sekä monimuotoista asumista. Kuuntelemme asiakastarpeita ja vastaamme kysyntään. Palveluiden kilpailuttaminen on tätä päivää, halusimme tai emme.

**M**oni näkee esimerkiksi tehostetun palveluasumisen minikilpailuttamisessa yhtäläisyyksiä muinaisen huutolaismenettelyn kanssa. Toimeksiannon ja asukkaan sijoitettavaksi saa halvimmalla tarjouksen tehnyt. Salva ei ole näissä kilpailutuksissa juurikaan

pärjännyt. Palveluseteli on suuresta julkisuudesta huolimatta vasta tulossa. Itsemaksaminen on haluttu ja yksinkertainen tapa toimia. Se on kallista, sanovat jotkut. Elämä on sanovat toiset. Kotitalousvähennys on tehnyt siitä monille mahdollista. Ihminen maksaa saamastaan palvelusta itse – saa itse myös päättää hoitopaikan ja hoitojakson keston.

**Kotona koko elämä on Salvan toimintatapa.** Asukkaat Ilo-lansalossa saavat apua ympäri vuorokauden, muutkin kuin palvelukodeissa asuvat. Turvahälytysten lisäksi kotihoidon käyntejä suunnitellaan myös yöaikaan ta-

pahtuvaksi. Tämä mahdollistaa monen vaikeavammaisen henkilön asumisen itsenäisesti.

**Salva lähestyy aikuisikää** ja on syytä pohtia "mitä teemme isona". Tätä pohtimista edellyttää tuleva SOTE rakenneuudistus sekä kuntien tehtävien muuttuminen ja yhä koveneva kilpailu sosiaali- ja terveyspalveluiden asiakkaista. Salvan hallitus on linjannut Salvan tulevaisuuden vuoteen 2020 asti. Se pohjaa vahvasti vetovoimatekijöihin; mm. paikallinen päätöksenteko, toimiminen ajan hermolla sekä vastuullinen työpaikka. Tästä on hyvä jatkaa!

**Tervetuloa jäseneksi yhdistykseemme.** Jäsenet käyttävät ylintä päätäntävaltaa toiminnassamme ja valitsevat hallituksen. Syyskokous on marraskuussa! Sääntöjemme mukaan voimme ottaa kannatusjäseniksi myös yhteisöjä.

**Salva juhlistaa Suomen sata-vuotista itsenäisyyttä työn merkeissä monin eri tavoin!**

**Hyvä me – yhdessä pärjätään jatkossakin! Ollaan kuulolla – tavataan Ilo-lansalossa!**

**Anne Juntti**  
Toiminnanjohtaja  
p- 0447213350  
anne.juntti@salva.fi



## Isännöitsijänä Ilo-lansalossa

– kaupungin suurimmassa asunto-osakeyhtiössä

Nimenä Ilo-lansalo ja Salva ry:n toiminta tunnetaan laajasti, mutta harva tietää, että kiinteistöjen omistus, hoito ja hallinto hoidetaan kahden eri taloyhtiön Asunto Oy Salon Palvelukeskus Ilo-lansalon ja Asunto Oy Salon Palvelukeskus Ilo-lansalo II:n toimesta. Asunto Oy Salon Palvelukeskus Ilo-lansalo ja Ilo-lansalo II ovat keskeisen sijaintinsa, nykyaikaisen kiinteistöteknikkansa sekä Salva ry:n palvelutoiminnan kautta osoittautuneet erinomaisen toimiviksi asuinpaikoiksi, joissa asumisviihtyvyys on keskeisessä roolissa.

**A**sunto-osakeyhtiömuotoisina Asunto Oy Salon Palvelukeskus Ilo-lansalosta ja Ilo-lansalo II:sta on periaatteessa kenellä tahansa mahdollisuus hankkia oma asunto-osakehuoneisto. Ainoastaan asumisen osalta on olemassa yhtiöjärjestyksessä mainittuja rajoitteita.

Vanhempi osa eli Asunto Oy Salon Palvelukeskus Ilo-lansalo käsittelee v. 2002 valmistuneen kerrostalosan ja Aatoskodin sekä v. 2010 valmistuneen Ainokodin. Salva ry omistaa asunto-osakeyhtiön osakkeista n. 70 % ja loput yksityiset osakkeenomistajat. Asuinhuoneistoja on kaikkiaan kerrostalo-osassa 38 kpl ja ryhmäkodit Aatos- ja Ainokoti ovat yksittäisiä isoja osake-

huoneistoja, joissa on solutyypisiä asuntoja. Lisäksi taloyhtiöstä löytyy osakehallinnassa olevia hallinto- ja palvelutiloja. Uusin osa eli v. 2011 valmistunut Asunto Oy Salon Palvelukeskus Ilo-lansalo II on Salon kaupungin suurin yksittäinen asunto-osakeyhtiö 93 asuinhuoneistollaan sekä koko katutason kattavilla osakehallintaan perustuvilla palvelutiloilla sekä liiketiloilla. Salva ry:n omistus näistä tiloista on yli 50 % ja loput ovat yksityisiä osakkeenomistajia. Kaiken kaikkiaan Ilo-lansaloiden taloyhtiöiden kuutiolavuus on lähes 42.500 m<sup>3</sup> ja osaketilojen lattiapinta-ala lähes 8.500 m<sup>2</sup>.

Taloyhtiön hallinto hoidetaan asunto-osakeyhtiölain mukaisesti eli taloyhtiöillä on omat hallituksensa, jotka valmistelevat taloyhtiön yhtiökokoukselle ja osakkeenomistajille esitettävät ja päätettävät asiat sekä päättävät toimivaltaansa kuuluvat asiat. Taloyhtiöiden hallitusten puheenjohtajana toimii Salva ry:n hallituksen puheenjohtajanakin toimiva Jarmo Vähäsilta. Taloyhtiöiden isännöinnistä vastaa Salo Isännöinti Oy ja isännöitsijänä Erkki Kaskela, ITS, AIT, joka on hoitanut isännöintiä kiinteistöhallintoon liittyvät asiat Ilo-lansalossa v. 2002 lukien. Isännöintialan kokemusta Erkki Kaskelalla on jo yli 25 vuoden ajalta. Tätä kokemusta myös tarvitaan, sillä Ilo-lansaloiden

kiinteistöt poikkeavat erityisesti kiinteistöteknikaltaan melkoisesti normaalista nykyaikaisesta taloyhtiöstä. Muun muassa kiinteistöjen turvateknikka, paloilmoin- ja sprinklerijärjestelmät, tietoliikenneyhteydet, kulunvalvonta ja kiinteistöautomaattika etähallintajärjestelmien ovat järjestelmiä, joiden asianmukainen hallinta edellyttää hyvää perehtyneisyyttä niihin. Taloyhtiöiden kiinteistöhuollosta vastaa Salon Kiinteistöhuolto Oy:n vastaava kiinteistöhoitaja Minna Pesonen. Hän on kiinteistöjen menestyksellisessä hoidossa korvaamaton apu. Minna voi ottaa aina yhteyttä kun tarvitaan apua kiinteistöhoitoon liittyvien ongelmien ratkaisussa sekä huoltoasioiden toteutuksen osalta.

Taloyhtiöissä on tehty viime vuosina pitkälti vuosikorjausluontoisia huolto- ja korjaustöitä mm. uusittu käyttövesijohdot sekä sammuusjärjestelmät. Tänä vuonna on jo tehty pihojen kunnostustöitä ja vielä on tarkoitus päivittää kulunvalvontajärjestelmää asukasturvallisuuden parantamiseksi.

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



Jarmo Vähäsilta Ilo-lansalon hallitusten puheenjohtajana ja Erkki Kaskela isännöitsijänä vastaavat siitä, että Ilo-lansalossa on hyvä asua.



puh. 721 72 60

www.saloisannointi.fi  
info@saloisannointi.fi

Asukasläheistä isännöintiä.



ISA-auktorisoitu  
isännöintiyritys

## Vierivä kivi ei sammaloitu

**K**ansallisen vanhustenviihkon teemana tänä vuonna on Tekee mieli oppia. Koko elämän jatkuva uusien asioiden ja toimintatapojen oppiminen on aina ollut arvossaan yhteiskunnassamme. Tästä kertovat esimerkiksi vanhat tutut sananlaskut; Ei oppi ojaan kaada, Luulo ei ole tiedon väärä ja Oppia ikä kaikki. Uteliaisuus kaikkea uutta kohtaan ja oppiminen sinällään on jo arvokasta, mutta samalla tulee myös tehtyä ennalta ehkäisevää työtä, sillä mitä enemmän aivojaan käyttää, sen vastustuskykyisemmät ne ovat esimerkiksi muistisairauksien aiheuttamille muutoksille.

Oppiminen ja sen ansiosta syntyvä ja kasvava osaaminen ovat keskeisessä asemassa kun-

mietimme kotikaupunkimme tulevaisuutta. Kaupunkiimme vuosikymmenten aikana kertynyt langattoman viestinnän osaaminen herättää mielenkiintoa myös kansainvälisesti ja uusia, tätä osaamista hyödyntäviä yrityksiä syntyy koko ajan. Työn alla on myös kaikki osaamisen ulottuvuudet eli osaajat, yritykset, verkostot sekä koulutus- ja tutkimustoimijat yhteen kokoava osaamiskeskittymä.

Muuttuva ja sähköistyvä maailma tarkoittaa työyhteisöjen lisäksi isoja muutoksia myös kouluissa. Erilaiset älylaitteet ovat olennainen osa opiskelua ja ensimmäiset sähköiset ylioppilaskokeet on tehty tänä syksynä. Uudenlainen opiskelu ja sitä kautta tulevaisuuden työtehtäviin valmentautuminen edellyttää monenlaisia val-

miuksia niin oppilailta, opettajilta, välineiltä kuin opetustiloiltakin. Salossa tämän digiloikan tueksi ollaan aloittamassa laajaa Oppiva Salo -kehittämishjelmaa.

Sote-uudistus on saanut rinnalleen maakuntauudistuksen ja molempien uudistusten osalta ollaan kuluvan syksyn aikana aloittamassa maakunnallista työryhmätyöskentelyä. Uudistuksia koskevat lakiluonnokset ovat tällä hetkellä marraskuun alkupäiville kestävällä lausuntokierroksella, joten kovinkaan paljon konkretiaa ei vielä tässä vaiheessa ole kerrottavana asukkaille tai henkilöstölle, jota Varsinais-Suomessakin siirtyy yli 20 000 uusien maakunnallisten työntekijän palvelukseen. Varmaa kuitenkin on, että monenlaisista oppimista ja opettelua nämä

uudistukset edellyttävät meiltä jokaiselta.

Oman mielenkiintonsa lähestyvään talveen sekä seuraavaan kevääseen tuovat kuntavaalit, jotka uuden kuntalain mukaan järjestetään maaliskuun vaihteessa. Varsinainen vaalisunnuntai on 9.4.. Silloin valituksi tulevat valtuutetut ovat monen haastavan asian edessä erityisesti sote- ja maakuntauudistukseen sekä kaupungin elinvoimaisuuteen liittyen. Opiskeltavaa siis riittää niin kokeneille kuin uunituoreillekin valtuutetuille.

Salon kaupungin puolesta haluan toivottaa Kiikkustuolin lukijoille ja Salva ry:n jäsenille ennakkoilmoitusta ja uteliaista mieltä kaikkien uusien asioiden ja ilmiöiden edessä.



Kuva: Jarmo Lindeholm

Sanotaan, että vierivä kivi ei sammaloitu. Hyvää syksyä!

**Antti Rantakokko**  
Kaupunginjohtaja

# Salvalla luotettavaa ja laadukasta sosiaali- ja terveyspalvelua

**S**alvan palveluita tuetaan AVIn luvalla ja Salon kaupungin valvonnassa. Salva ry:llä on sekä sosiaali- että terveydenhuollon luvat. Luvat velvoittavat monia asioita mm. henkilökunnan mitoittamiseen ja pätevytyteen liittyen. Näitä asioita seurataan jatkuvasti muun toiminnan ohessa ja esim. rekrytointia tehtäessä. Työntekijöiden pätevydet tarkistetaan ja oikeudet erilaisiin työtehtäviin määräytyvät koulutuksen perusteella. Henkilökunnan lisäkoulutusta järjestetään säännöllisesti.

Salvalla on vuodesta 2013 al-

kaen ollut ISO 9001 sertifikaatti todistuksena laadukkaasta toiminnasta. Laadukkaaseen toimintaan kuuluvat säännölliset sisäiset ja ulkoiset arvioinnit. Näissä arvioinneissa käydään toimintaa läpi systemaattisesti vahvuuksien ja kehittämiskohteiden löytämiseksi. Arviointeja tekevät mm. palveluita ostavat tahot. Kehittämiskohteisiin tartutaan aktiivisesti ja toimintaa parannetaan jatkuvasti. Lisäksi toimintaa kehitetään asiakaspalautteiden avulla. Tavoitteena on asiakaslähtöinen palvelu ja mahdollisimman hyvä asiakaskokemus. Asiakaslähtöisyyden

takaamiseksi palveluiden suunnittelu tehdään aina yhdessä asiakkaan kanssa.

Salvassa on laadittu sekä sosiaali- että terveydenhuollon omavalvontasuunnitelmat. Omavalvontasuunnitelmissa on kuvattu toimenpiteet, joilla toimintaa ja palvelujen laatua valvotaan ja miten riskeihin ja vaaratilanteisiin on varauduttu. Ne ovat julkisesti nähtävissä ja niitä päivitetään säännöllisesti.

Salvan palveluihin voi tutustua kotisivuilla ([www.salva.fi](http://www.salva.fi)), jossa palvelukuvausten lisäksi on saatavilla esitteet ja hinnastot. Salvan palvelut löytyvät

myös palveluvaaka.fi – palvelusta. Palveluvaaka on terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen ylläpitämä verkkosivu, jossa voi käydä etsimässä itselleen sopivia sosiaali- ja terveyspalveluita, verrata palvelupisteitä toisiinsa ja arvioida saamaansa sosiaali- tai terveyspalvelua. Tervetuloa myös paikan päälle Iloalosaloon tutustumaan palveluihimme!



**Heli Koskela**  
Salvan laatujohtaja  
p. 044 721 3352  
[heli.koskela@salva.fi](mailto:heli.koskela@salva.fi)



*“Tulevaisuuden hyvinvointi tehdään tämän päivän päätöksillä.”*

- Katja Taimela  
kansanedustaja

SDP

KYSE ON ARVOISTA

HOIVAPALVELUT  
ATERIAPALVELUT  
KOTISAIRAANHOITO

040 166 8119  
[kotihoitopalvelumango.com](http://kotihoitopalvelumango.com)

[www.salva.fi](http://www.salva.fi)

Salon Siivoustarvike

KOTI- JA AMMATTI-SIIVOUKSEN  
ASiantuntija  
PALVELUKESKUS

Vilhonkatu 22, Salo Puh. 02-721 2500

Hammashoitoa kotiin!

**REISSUHAMMAS**

045 212 83 33

KALALIIKE  
**ASP Oy**  
SALO  
[www.kalaliikeasp.fi](http://www.kalaliikeasp.fi)

SSO

Asiakas = Omistaja

S-Etukortti

**PÄIVÄMATKAT TALLINNAAN**  
Eckerölinen laivalla ja bussi mukana Tallinnassa to 20.10., to 10.11. (Martin markkinat) ja to 8.12., hinta 45 €, lähtö Someron tori klo 05.00 ja Salon Matkatoimisto Hämeentie 37 klo 05.30. Ajetaan tarvittaessa Kivihovin, Sämätin ja Lohjan ABC:n kautta.

**KYLPYLÄMATKA KALEV SPA TALLINNA**  
20.-22.11.2016, sis. aamiaiset ja illalliset, hoitoja, allasosasto ym. Someron tori klo 05.00, Salon Matkatoimisto klo 05.30 ja tarvittaessa Kivihovin, Sämätin ja Lohjan abc:n kautta. Bussi mukana Tallinnassa. Erikoistarjous 166 € / hlö 2hh. Vastuullinen matkanjärjestäjä Salon Matkatoimisto Oy

**MENNEEN AJAN JOULUMARKKINAT LOHJALLA**  
LA 10.12. Lohjalla 1,5h opastus, ruokailu sis.kahvin, hinta 45 €/aik ja alle 12v lapset 25€, Bussiaikataulu Someron tori klo 07.45, Salon tori klo 08.30 ja Suomusjärvi Kivihovi klo 09.00.

**SOKKOMATKA/YLLÄTYSMATKA**  
jonnekin to 19.1.2017, paluu saman päivän iltana, sis. ruuan ja kahvit, hinta 55 €. Bussiaikataulu Someron tori klo 08.30 ja Salon tori klo 09.15

Varaukset Tomi Laine 040 5433 413  
[www.salontilausmatkat.fi](http://www.salontilausmatkat.fi)

**SALON TILAUSMATKAT.fi**

**LEHMIRANNAN EL LOMAKESKUS**

[www.lehmiranta.fi](http://www.lehmiranta.fi)

Ohjelmallisia virkistyslomia varttuneeseen makuun  
Viikonloppu- syntymä- ja hääpäiväpaketteja  
Harrastekursseja, esim. Tietokone tutuksi, jooga, paritanssi, kuorolaulu, kirjoittaminen, valokuvaus, harmonikansoitto, maalaus jne.

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

Salon omaishoitajat ry

**OmaisOiva**

**Autatko ikääntyvää tai sairasta läheistäsi?**

Lähettiläämme neuvovat ja ohjaavat Sinua omaishoitajuuteen liittyvissä asioissa.

Perniö 044 7448 407	Kuusjoki 044 7448 406
Perniö 044 7448 400	Kiikala 044 7448 404
Pertteli 044 7448 401	Suomusj. 044 7448 408
Kisko 044 7448 412	Muurla 044 7448 403
Halikko 044 7448 405	Särkisalo 044 7448 409
Salo 044 7748 410	Lapsiperheet 044 7448 412

Voit ota yhteyttä myös projektityöntekijöihimme  
Tarja Agiander 044 7348 115  
Mari Ilvonen 044 7348 116.

Oletko väsynyt? Kysy itsellesi **Omaishoitajareseptiä** kotihoidosta tai terveyskeskuksesta.

**Eloisaa arkea** – projektilla luodaan ikääntyvien omien toiveiden mukaista paikallista toimintaa. Kohteenamme ovat Salon kaupungin vanhat ympäryskunnat. Tällä hetkellä toimimme Kuusjoella, Kiikalassa, Suomusjärvellä, Kiskossa Perttelissä ja Muurlassa.  
Ota yhteyttä Milka Leppiniemi 044 727 0771  
Hannu Virtanen 050 339 4254.

**Omaishoitokeskuksen** päivähoitosta voit tiedustella Hannu Virtaselta 050 339 425.

**Palvelee avustamiseen liittyvissä asioissa**

Koulutamme, neuvomme ja välitämme vapaaehtoisavustajia ja avustajia palkkatoihin

p. 02 251 85 49

**AVUSTAJAKESKUS**  
[www.avustajakeskus.fi](http://www.avustajakeskus.fi)

20 VUOTTA

**INVATAKSI & TILAUSLIIKENNE**

**JALONEN OY**

Seppo 040 032 7084  
Petri 040 527 1181  
Reetta 040 563 1164

1+8 invataksi  
1+10 pikkubussi  
1+12 pikkubussi

Kaikissa autoissamme on mahdollisuus pyörätuolikuljetuksiin.

**Palvelemme 24/7** [www.jalonenoy.fi](http://www.jalonenoy.fi)

EHT-LIITON JÄSEN

**KOKOPROTEESIT**  
**POHJAUKSET**  
**KORJAUKSET**

**ERIKOISHAMMASTEKNIKKO**  
MARKO ROSENDAHL

VETERAANEILLE KÄYTÖSSÄ  
KELAN SUORAVELOITUS.

AJANVARAUKSET 02 733 7737  
TAI NETISSÄ ERIKOISHAMMASTEKNIKKOSALO.FI

HELSINGINTIE 4, 24100 SALO

# Salvan Seniorineuvolasta terveysneuvontaa ja lääkärin palveluita

Seniorineuvolan toiminnan tarkoitus on antaa terveydenhuollon palveluita Ilo-lansalon asukkaille ja salonseutalaisille ikäihmisille. Toiminnan tavoitteena on ylläpitää ja edistää toimintakykyä, tunnistaa riskitekijöitä, tukea voimavaroja ja ennaltaehkäistä sairauksia. Vastaanotolla tehdään mm. erilaisia seurantamittauksia, muistitestejä, neuvotaan ja ohjataan lääkahoitoon, ravitsemukseen, muistiin ja sairauksien hoitoon liittyvissä asioissa sekä avustetaan erilaisten hakemusten täyttämässä. Henkilökunnan tarkoituksena on auttaa ikäihmistä arjessa.

Sairaanhoitajan vastaanotto on kerran kuukaudessa. Ajanvaraus tehdään etukäteen. Vastaanottoaika vaihtelee 15min - 45min. Myös kotikäynti on mahdollinen

asukkaan toiveen mukaisesti. Asukkaille järjestetään lisäksi ilman ajanvarausta verensokerin ja verenpaineen mittauksia säännöllisesti. Vastaanotolla voi olla mukana omainen tai ystävä. Samalla käynnillä kartoitetaan kotona selviytymiseen liittyviä tarpeita, apuvälineitä tai asunnonmuutostöitä. Hyvä apu turvallisuutta ajatellen voi olla esimerkiksi päivittäinen tarkistussoitto, " kaikki kunnossa ".

Apu voi olla myös tilapäistä vaikka toivuttaessa lonkkaleikkauksesta. Tämä mahdollistaa nopean kotiutumisen ja mahdollistaa kotona asumisen. Ilo-lansalon jokaiselle asukkaalle tehdään hoito- ja palvelusuunnitelma, jossa yksilöllisesti selvitetään asukkaan hoidon tarve.

Salva ry:llä on yhteistyösopimus Sallab Oy:n ( Salo- lää-

kintälaboratorio ) kanssa. Ajanvarukset tehdään etukäteen " talon omalle lääkärille ". Tutut, omat lääkärit, Pauli Svanbäck ja Marketta Ahonen, käyvät kerran kuukaudessa Palvelukeskus Ilo-lansalossa. Terveyskeskuslääkäri käy viikoittain. Lääkärien vastaanotot ovat Salvan seniorineuvolassa tai sitten kotikäyntinä - näin helpotetaan asukkaan asioimista. Mukana vastaanotolla on aina myös Salvan sairaanhoitaja. Salvan kotisairaanhoito- palveluihin kuluvat myös esim. verikokeiden ottaminen, reseptien uusiminen, hoito-ohjeiden antaminen ja mahdollisten jatkotutkimusten järjestäminen.

Tervetuloa seniorineuvolaan!

Eeva-Kaarina Ikonen  
Vastaava sairaanhoitaja

## Salvan seniorineuvolassa sinua palvelevat

- Eeva-Kaarina Ikonen  
vastaava sairaanhoitaja  
p. 044 721 3364
- Kirsi Haapala  
muistihoitaja / vastaava hoitaja  
p. 044 712 3372
- Emilia Paasi  
toimintaterapeutti  
p. 044 721 3374

## Seniorineuvolan teemapäivät

**Laskimopäivä 25.10. klo 10**  
**Diabetespäivä 14.11. klo 10**  
**Nivelrikko 12.12. klo 10**

## Monta tapaa toimia vapaaehtoisena Palvelukeskus Ilo-lansalossa

### Vapaaehtoistyötä jo vuodesta 1999

SALVAN yhdistystoiminnan kantavia asioita on alusta asti ollut vapaaehtoistyö. Perustavoite vapaaehtoistyölle on pysynyt vuosien varrella samana. Vapaaehtoiset ovat saaneet mielekästä ja tarpeellista tekemistä, ja Ilo-lansalon asukkaat ja SALVAN asiakkaat ovat saaneet apua ja iloa vapaaehtoisilta. Hyöty on molemminpuolinen.

Oman panoksensa vapaaehtoistyöhön voi antaa monella tavalla. Tällä hetkellä vapaaehtoisia toimii ryhmien ohjaajina Ilo-lansalossa, avustajina retkillä ja tilaisuuksissa, ulkoilukaverina tai vaikkapa asiantuntijaluennon alustajana tai musiikkihetken esiintyjänä.

Uudet vapaaehtoiset haastatellaan ja palkitsevinta molemmille



Hannu Määttä ja Kiikalan kuoro esiintymässä.

osapuolille on, kun sopiva vapaaehtoistyön kanava löytyy auttajan omista mieltymyksistä ja vahvuuksista.

Tervetuloa mukaan arvokkaaseen toimintaan!

### Lisätietoja:

Heli Koskela  
palvelupäällikkö  
p. 044 7213352

Anne Juntti  
toiminnanjohtaja,  
p. 02-721 3350,  
044-721 3350



**HOKKIPAINO OY** Paino - ja Tulostuspalvelut  
Jälkikasittely- ja Postituspalvelut  
Taitot ja Suunnittelut  
www.hokkipaino.fi SUURKUVATULOESTEET SISÄLLE JA ULOS MUOTOONLEIKATTUNA

### Tarvitsetko apua pihatöihin tai siivoukseen?

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



Salon Omakotiyhdistys ry

Kysy lisää Jaskalta, p. 0400 688 870

### Tarjoamme monipuolisia palveluja ikäihmisille aina muistineuvola- toiminnasta ympärivuorokautiseen huolenpitoon.



Olemme kiinnostuneita myös ikäihmisten yhteisöasumisesta, oletko Sinä?

Halikon vanhustenkotiyhdistys ry

Yhteydenotot:

Päivi Koivisto p. 02-727 8301

## 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

## HAUTAKIVET

KESKUSTAN LIIKKEESSÄMME MALLINÄYTTELY

Helsingintie 11, SALO ☎ 731 9929

Avoimma ma-pe 10-16 ja sopimuksen mukaan



Tuotanto Torpankatu 12  
www.kivityo.fi

## SDP Salon Sosialidemokraattinen Työväenyhdistys

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

SDP  
TURVANASI

www.salva.fi

Salon PESULA  
VUODESTA 1952

p. 02-7313 121

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

52 Duunia

Tavoitteemme on yhdistää yksi tekijä ja työpaikka viikossa.

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

# Hyvä asua – Ilolansalossa on kotini



Palvelukeskus Ilolansalon asukkaat ovat palveluasumisen tarpeessa, joko ikääntymisensä tai vammaisuutensa vuoksi. Syynä Ilolansaloon muuttamiseen on tarve saada enemmän turvaa ja esteettömyyttä asumiseen. Moni toivoo seuraa ja mielekästä tekemistä päivittäin. Ikähaitari on laaja, kolmikymppisestä yli satavuotiaaseen. Kaikki asukkaat mahtuvat saman pöydän äärelle.

Asukkaita on keskimäärin 180, miehiä ja naisia sekä pariskuntia. Monelle riittää perus- ja turvapalvelu sekä ateriamahdollisuus. Osa tarvitsee runsaasti apua ja hoitoa eri vuorokauden aikoina.

Asukasneuvosto toimii asukkaiden äänitorvena ja on mukana toiminnan kehittämisessä aktiivisesti.



## Asukasneuvoston mielipiteitä

- On ilo asua Ilolansalossa
- Ilolansalo on hyvä talo asua
- Tämä on koti
- Turvallisuuden tunne on tärkeä
- Ruoka on erittäin hyvää, kotitekoisen makuista
- Aina on hyvää seuraa
- Apua saa jos tarvitsee
- Koti Ilolansalossa; turvaa, ruokaa, seuraa, ohjelmaa, tule!!!

Salvan asukasneuvosto ja  
Heli Koskela,  
sihteeri



# Päiväkammarista iloa arkeen

Ilolansalossa on ollut muutamia vuosia tarjolla päivätoimintaa salolaisille vanhuksille ja vaikeavammaisille henkilöille. Päivätoimintapäivä on keskiviikkona klo 9-15. Päivätoimintaan voi osallistua myös puolipäiväisesti joko aamupäivän tai iltapäivän. Päivätoimintaan (koko päivä), sisältyy aamupala, lounas ja päiväkahvi. Puoleenpäivään sisältyy aamupala + lounas tai lounas + päiväkahvi.

Aamu alkaa yhteisellä aamupalalla. Sen jälkeen on mahdollisuus saunomiseen. Ilolansalon päivätoiminnassa onkin muutama henkilö, jotka nauttivat yhteisestä saunahetkestä. Hoitaja on avustamassa saunotuksessa. Toisten kanssa luetaan sillä aikaa lehteä ja kysellään kuulumisia. Usein tehdään muistinviriketykseksi tehtäviä tai pelataan yhdessä.

Liikunta tuo iloa myös päivätoimintaan, eli ennen lounasta osallistutaan joko Manun jumppaan tai tuolijumppaan. Yhteinen lounas on yksi kohokohdistusta, syödään ja jutellaan samassa pöydässä ravintolasalissa. Ilolansalon maistava lounas maistuu kaikille.

Iltapäivä jatkuu klo 12.30 useimmiten päivätoimintatilassa, jossa on tarjolla virkistystä, kädentaitoja (esim. leipominen, askartelu), liikuntaa, muistelua, musiikkia, hemmottelua yms. Toiminnassa huomioidaan vuodenaajat ja erilaiset juhlat. Etenkin kesäaikaan pelataan pihalla erilaisia pelejä, käydään torilla



Ritva laittaa Maijalle rullat saunan jälkeen.

tai taidemuseossa retkellä. Lisäksi osallistutaan Ilolansalossa oleviin tapahtumiin, kuten seurakunnan tilaisuuksiin ja muihin tapahtumiin, jotka sattuvat keskiviikkopäivälle. Välillä olemme saaneet jonkin vierailijan, vaikkapa yhteislaulua vetämään. Iltapäiväkahvit juodaan klo 14 aikaan. Kahvin jälkeen jatketaan

vielä yhteistä toimintaa klo 15 saakka.

Päivätoiminnasta vastaa toimintaterapeutti Emilia Paasi. Ohjaajina toimii hoitaja Ritva Eskola ja muistihoitaja Kirsi Haapala.

Joukkoon mahtuu vielä, lisätiedot p. 044 721 3374. Tervetuloa mukaan!

**Järvi Oy**  
Energiatalo.

**Meiltä kokonaisvaltaisia lämmitys- ja energiaratkaisuja sekä kodinkonehuoltoa!**

MAALÄMPÖ

ILMAVESILÄMPÖ

AURINKOLÄMPÖ

ILMALÄMPÖ

ILMAINEN ENERGIA-ARVIOINTI

Tilaa asiantuntija veloitusetta 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 ma-pe 9-17  
[www.huoltojarvi.fi](http://www.huoltojarvi.fi) la 10-13



## 60+ LIKKUJILLE

omat tunnit joka arkipäivä klo 11

- > 60+ Pyöräily maanantaisin
- > 60+ Venyttely tiistaisin
- > 60+ Step keskiviikkoisin
- > 60+ Jumppa torstaisin
- > 60+ Tanssi perjantaisin

Hinta  
**40€**  
10 kertaa tai  
5€/kerta

Tervetuloa mukaan iloiseen porukkaan!

## Hyvän Fiiliksen Liikuntakeskus

Salon Gym & Fitness Center Oy  
Turuntie 2, Salo | tel. (02) 731 9898  
[info@gymfitness.fi](mailto:info@gymfitness.fi) | [www.gymfitness.fi](http://www.gymfitness.fi)

# Salvan kotihoito apuna muuallakin kuin Ilolansalossa

Salvan kotihoito on kotipalvelua ja kotisairaanhoitoa. Palvelut on tarkoitettu erityisesti vanhuksille, vammaisille henkilöille, veteraaneille, sotainvalideille sekä muille jatkuvaa tai tilapäistä apua tarvitseville. Salvan kotihoitoa saa muuallakin kuin Salva ry:n Palvelukeskus Ilolansalossa asuvat. Kotihoitoa on mahdollisuus saada joka päivä ympäri vuorokauden myös Salon kaupungin keskustan alueilla sekä muilla alueilla tarvittaessa.

Salvan kotihoito antaa palvelujaan Salon kaupungin keskustan alueilla ja

tarvittaessa muillakin alueilla. Kotihoidon sisältö suunnitellaan yhdessä asiakkaan kanssa. Kaikille asiakkaille tehdään hoito- ja palvelusuunnitelma, jossa huomioidaan asiakkaan toiveet ja tarpeet. Jokaisen asiakkaan kanssa tehdään myös palvelusopimus.

Salvan kotihoito voi sisältää henkilökohtaista apua, perustason kotisairaanhoidon palveluita (mm. haavahoidot, injektiot), suihkutus-/sauna-apua, asiointia tai ulkoilua asiakkaan kanssa, saattoapua lääkäriin tms. sekä omaishoitajan lomitusta. Salvan kotihoitona Ilolansalon ulkopuolelle saa myös erilaisia tukipalveluita. Näitä ovat mm.

Pyykkihuoltopalvelu, kotisiivous, kotisoittopalvelu.

Myös turvapalvelu on yksi Salvan kotihoidon palvelu Ilolansalon ulkopuolella. Palveluun kuuluu turvajärjestelmän ylläpito, turvakäynnit äkillisessä avuntarpeessa ja tarvittaessa jatkohoitoon toimittaminen.

Arviokäynti on maksuton.

Jos kiinnostuit tai haluat kysyä lisää Salvan kotihoidosta muualla kuin Ilolansalossa niin ota yhteyttä.

#### Salvan kotihoito

Palvelupäällikkö  
Taina Vilén, p. 044-721 3360



Salvan kotihoito antaa apua Ilolansalon ulkopuolella asuvillekin.

## Salvan siivous käyttää salolaisia välineitä

Suurin osa Salvan siivouksen asiakkaista on ikäihmisiä ja vaikeavammaisia henkilöitä, jotka tarvitsevat apua kotinsa siivouksessa. Monille siivouspalvelun ostaminen mahdollistaa kotona asumisen pidempään. Salvan siivous tekee kotisiivouksia koko Salon alueella. Salvan siivouksen palveluihin voidaan hyödyntää kotitalouksien verovähennysoikeutta.

Osa asiakkaistamme tarvitsee siivousta muutaman kerran viikossa ja osa muutaman kerran vuodessa. Siivouksen sisältö sovitaan aina asiakkaan tai omaisten kanssa yhdessä, tällöin se vastaa kunkin asiakkaan tarpeita.

Joku kaipaa vain ikkunoiden pesua, toinen mattojen tamppausta. Jonkun asiakkaan omainen huolehtii siivouksesta muuten, mutta haluaa että me käymme siivoamassa wc:n. Variaatioita siivouksen sisällöstä on runsaasti.

Asiakkaiden ja omaisten tarpeet ovat erilaisia.

Pyrimme aina siivoussopimusta tehdessämme muistuttamaan asiakkaita kertomaan toiveistaan, jotta osaamme ne toteuttaa mahdollisimman tarkasti.

Salvan siivouksen asiakaskuntaan kuuluu myös perheitä ja erikäisiä aikuisia, joilla ei ole varsinaista sosiaali- ja terveyshuoltolain mukaista tarvetta siivouspalvelulle. He haluavat vapaa-ajallaan keskittyä muuhun kuin kodin siivoukseen. Tällöin siivouksen hintaan lisätään arvonlisäveron osuus. Mikäli asiakas täyttää kriteerit, joilla siivous voidaan todeta sosiaalipalveluksi, ei hänen tarvitse maksaa arvonlisäveroa palvelusta.

Siivoukset laskutetaan toteutuneen ajan mukaan. Salvan siivouksella ei ole käytössä siivoukseen niin sanottua minimiaikaa. Laskutus toteutetaan 15 minuutin sykleissä. Kun siivous kestää 45

minuuttia, lasku tulee 45 minuuttia, ei tunnista. Salvan siivouksen palveluihin voidaan hyödyntää kotitalouksien verovähennysoikeutta.

Kotisiivouksia meillä tekevät aina ammattilaiset. Kaikki vakiitukset työntekijämme ovat suorittaneet laitoshuoltajan ammattitutkinnon. Työt tehdään meidän välineillä ja aineilla, asiakkaan toiveet huomioiden. Käytämme kotimaisia ja ympäristöystävällisiä puhdistusaineita. Lattiat puhdistamme salolaisin välinein. Ostamalla siivouspalvelun meiltä, tuet salolaisia toimijoita.

Myös työntekijämme ovat salolaisia.

#### Lisätiedot ja varaukset:

Kaisa Palohonka  
Vastaava laitoshuoltaja  
044 721 3368  
kaisa.palohonka@salva.fi

### Salvan siivous

Laadukasta ja joustavaa kotisiivousta, sinun tarpeidesi mukaan, ammattilaisten tekemänä.



#### Salvan siivous Ilolansalossa:

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 10/2016

Terveyskauppa

**VITA PLAZA**

Luontaihoitola  
*Vita Casa*

Kauppakeskus Plaza | Vilhonkatu 8, Salo  
p. 02-731 5242

*Jalka- ja Suolahoitola Salkkari*  
Jalkahoitaja Riitta Paju Ilolansalon K-kerroksessa joka toinen maanantai. Varaukset infopisteen kautta tai tiedustelut numerosta  
**045 322 3008**  [www.salkkari.com](http://www.salkkari.com)

• MYYNTI • ASENNUS • HUOLTO

MAALÄMPÖ

ILMALÄMPÖ

ILMAVESILÄMPÖ

JÄÄHDYTYKSI

KYLMÄLAITTEET 

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



[www.salva.fi](http://www.salva.fi)



Persoonallista ja kodikasta majoitusta lyhyt tai pitkäaikaiseen asumiseen



p. 044 343 35362



**ILOI.fi**

Iloista Liikettä Elämään!

# Eteenpäin menemisen meininkiä Neuvokkaissa naisissa

Ilolansalossa käynnistyi helmikuussa RAY:n tukemana Miina Sillanpään Säätiön Neuvokkaiden naisten kestävätkonstit -hankkeen ryhmä. Lehdi-ilmoituksessa kerrottiin, että ryhmä on suunnattu eläkkeellä oleville naisille, jotka kaipaavat:

- yhdessäoloa ja tekemistä kukkaroa säästään,
- vinkkejä pienellä rahalla elämiseen ja konsteja arkiaskareisiin
- sekä tukea arjessa jaksamiseen.

Ilmoituksen perusteella osallistujat löysivät ryhmän. Myös määrätietoinen ja innostunut vapaaehtoinen ilmoittautui mukaan ryhmäkummiksi luvaten sitoutua toimintaan senkin jälkeen, kun hanketyöntekijä jättäisi ohjausvastuun. Koossa oli kymmenen

naista – kymppin ryhmä. Aluksi varovaisesti kuulosteltiin, mistä on kyse. Välillä asiat aiheuttivat erimielisyyksiä, mutta lopulta kaikki kuohunta oli hyväksi, sillä vastoinkäymisten käsittely hitsasi ryhmää yhteen. Varautunut kuulostelu vaihtui puheenporinaan.

Ryhmä nimesi toiveikseen keskustelun, vinkkien saamisen, yhteisen tekemisen, virkistymisen ja uusiin ihmisiin tutustumisen. Se asetti itselleen myös tarkemmat tavoitteet. Huhtikuussa hanketyöntekijä haikainmielin hyvästeli ryhmän, jonka tarinaa on helppo ihastella. Moni tavoitteista oli toteutunut ja ryhmäläiset olivat yhtä mieltä siitä, että toistaiseksi toteutumattomat tavoitteetkin olivat yhä tavoittelemisen arvoisia. Ryhmä päätti jat-

kaa tapaamisia ryhmäkumminsajohdolla.

Ilolansalossa jaetaan siis jatkosakin neuvokkuutta omaa osamista esiin kaivaen ja arvostan. Neuvokkaissa naisissa on taitoa ja tarmokkuutta. Epäkohtia korjanneen kansalaisvaikuttajan Miina Sillanpään jalanjäljissä naiset aikovat paneutua vinksaltaan oleviin asioihin. Tämä Miinan raivaajiksi itseään kutsuva joukko toivoisi mm., että Salossa kaupoissa asioidessa loppuisi ”pikkurouvitteleva” ja tilalle tulisi asiakkaan arvostus. Lokakuussa nostetaan muuten liput salkoihin Miina Sillanpään ja kansalaisvaikuttamisen kunniaksi.

**Ella Niini**

Neuvokkaat naiset  
Miina Sillanpään Säätiö



Neuvokkaiden naisten ryhmä oli mukana 18.8. Kirpputorilla ja naisia upeine käsitöineen voi tavata myös Seniorimessuilla 7.10.

## Palvelukoti on asukkaiden yhteisö

Palvelukeskus Ilolansalossa on kaksi tehostetun palveluasumisen yksikköä, Aatos- ja Ainokoti. Molempien palvelukotien asukkaat tarvitsevat ympärivuorokautista hoitoa. Jokaisella asukkaalla on oma huone ja kylpyhuone. Asunnon saa sisustaa haluamallaan tavalla. Lisäksi molemmissa palvelukodeissa on yhteinen olohuone, ruokailutila ja sauna sekä turvallinen piha.

Palvelukodeissa on hoitaja paikalla ympäri vuorokauden. Hoitajat huolehtivat asukkaiden yksilöllisistä perustarpeista. Kukaan ei jää yksin, eikä ilman hoitoa. Palvelukodeissa on asukkailla omahoitajat. Näin esimerkiksi uusi asukas saadaan nopeammin tutustumaan ja kotiutu-

maan uuteen asumisympäristöön ja asukasyhteisöön. Erilaiset yhteiset toiminnot ja hetket virkistävät ja tutustuttavat asiakkaita ja henkilökuntaa toisiinsa. Hoitajat kunnioittavat asukkaan omaa tahtoa sekä toteuttavat työssään kuntouttavaa työtä. Toisinaan asukkaat ovat huolissaan toisistaan ja huolehtivat, ettei kukaan ole yksin. He myös auttavat toinen toistaan. Toimintakykyä seurataan ja konsultoidaan Salvan kuntoutuksen henkilökuntaa, esimerkiksi apuvälineiden hankkimisessa.

Ohjelmaa on pitkin päivää sekä palvelukodin tiloissa että palvelutalon puolella. Asukkaat osallistuvat yhteiseen toimintaan halutessaan. Ruokahetket ja yhteinen tekeminen pitävät yhteisöllisyyttä yllä.

Asukkaat saavat itsekin – voimavarojensa ja mielihalunsa mukaan - osallistua viihtyisän yhteisön luomiseen. Omaiset vierailevat usein ja monet heistä ovat osa palvelukodin yhteisöä.

Palvelukodeissa saa asua elämänsä loppuun asti. Vakavat sairaudet hoidetaan asianmukaisesti sairaalassa. Toipuminen ja kuntoutuminen sen sijaan onnistuvat usein paremmin tutussa ympäristössä. Saattohoito on yksi osaamisalueemme, jota kehitetään. ”Kotona koko elämä” lupaus on ollut toiminta-ajatuksemme jo alusta lähtien.

Asukkaiden olisi hyvä tehdä hoitotahto viimeistään muuttaessaan. Kun saattohoitopäätös tehdään, tehdään myös hoitolinjaus yhdessä omahoitajan ja



Elsa ja Saija vaihtavat kuulumisia aamiaisella.

omaisten kanssa. Hoitolinjaus määrittelee miten asiakas haluaa itseään hoidettavan ja mitä toivotaan huomioitavan elämän viime hetkillä.

**Saija Kirjavainen**  
Aatos- ja Ainokodin vastaava sairaanhoitaja  
p. 044 721 3361  
SALVA ry

**A-klinikkasäätiö**  
Länsi-Suomen palvelualue  
– Päihdepalveluja ikääntyville Salossa –  
Rolle-työ, p. 044 516 7706  
Hillerinkujan palveluasumisyksikkö, p. 040 647 1544

**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

**Kiitos ilmoittajat ja yhteistyökumppanimme!**

**Olette mahdollistaneet 17. KIIKKUSTUOLI-lehtemme ilmestymisen.**

**Hyvät Lukijat – käyttäkää ilmoittajiemme palveluita!**

Hyvää vuoden jatkoa!  
**SALVA ry**

**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

**SENIOR SHOP**

Tuomme sovituslaadukkaan vaatekaupan, erilaisiin tapahtumiin, kokouksiin ja palvelukeskuksiin.  
Tiedustelut ja tilaukset: p. 045 844 33 95  
www.seniorshop.fi

Parturi-Kampaamo  
**Salon Sarah**

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

**WELLA PROFESSIONALS**



# Hyvä ravitseminen tukee toimintakykyä ja aivoterveyttä

**Nauti ruoasta.** Ruoka on paljon muutakin kuin ravintoaineita. Ruoasta tulee nauttia kaikissa ikävaiheissa. Liian tiukka suh- tautuminen ravitsemukseen ei ole tarpeen: kun ruokailun pe- rusta on kunnossa, voi välillä herkutellakin. Terveellisen ruo- kavalion voi koostaa monella tavalla omia makumieltymyk- siään kuunnellen. Ruoka saa ja sen tuleekin maistua hyvältä! Säännöllisten aterioiden ja lau- tasmallin avulla on helppo py- syä kohtuudessa.

**Syö säännöllisesti.** Säännölliset ja hyvin koostetut ateriat pitävät verensokerin tasaisena ja ehkäi- sevät näin epäterveellisiä mie- litekoja.

**Lautasmalli auttaa aterian koostamisessa.** Täytä lautasesta puolet kasviksilla ja valitse 1/4 osaan proteiinin-lähde. 1/4 on varattu hiilihydraateille, esimer- kiksi perunalle, täysjyväriisille tai pastalle. Vähän liikkuva ja

kuluttava voi vähentää hiilihyd- raattien määrää.

**Sopivasti proteiinia.** Proteiini on tärkeää erityisesti ikääntyneille, joilla proteiinin saanti saattaa jää- dä riittämättömäksi. Hyviä pro- teiinin lähteitä ovat kalan, lihan ja kananmunan lisäksi maitoval- misteet. Palkokasvit, pähkinät ja siemenet ovat oivia kasviprotei- nin lähteitä.

**Värikkäästi kasviksia.** Monipuolinen kasvien käyttö parantaa ruokavalion laatua. Vihreät kas- vikset ovat hyviä folaatin lähteitä. Monissa marjoissa ja hedelmissä on vastustuskyvylle tärkeää C- vitamiinia ja muita antioksidant- teja. Nauti siis monipuolisesti erivärisiä kasviksia 5-6 annosta päivässä.

**Suosi hyviä rasvoja.** Nauti ka- laa 2-3 kertaa viikossa kalalajeja vaihdellen. Käytä lisäksi öljyjä, pähkinöitä ja siemeniä. Riittävästi kuitua. Kuitua suosi-

tellaan nautittavaksi vähintään 25 grammaa vuorokaudessa. Täysjyväviljatuotteiden lisäksi kuitua saadaan kasviksista sekä pähkinöistä ja siemenistä. Kuitu edistää vatsan toimintaa, ja kuitu- pitoiset elintarvikkeet sisältävät paljon ravintoaineita.

**Kalsiumia ja D-vitamiinia tar- vitaan luuston kunnan ylläpi- tämiseen.** D-vitamiinia tarvitaan kalsiumin imeytymiseen, mutta se on tärkeää myös vastustusky- vylle. Kalsiumia saa ruokavali- osta usein riittävästi, jos käyttää säännöllisesti maitovalmisteita neljä annosta päivässä. D-vita- miinia saadaan pääsääntöisesti kalasta, ja sitä on lisätty myös nestemäisiin maitovalmisteisiin ja margariineihin. Yli 75-vuoti- aille suositellaan 20 mikrogram- maa D-vitamiinilisää ympäri vuoden.

Taija Puranen,  
ravitsemussuunnittelija,  
FT Gery ry



## 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 tur- valliset ateriat takaa toimiva omavalvontamme sekä laatujärjestelmämme.

Kysy tarjoustamme juhliisi tai kokouspalveluitamme.

**Ravintola Ilolansalo on Oivallinen ruokapaikka!**  
(lisätietoa Oivasta [www.oivahymy.fi](http://www.oivahymy.fi))

### Avoinna

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

### Hinnat

- aamiainen **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 arkipyhinä 11.00 - 15.00

### PERHELOUNAS

la 15.10. klo 11-13.30 hinta 8,20 € ja lapset alle 8 v aikuisten seurassa maksutta.

### ISÄNPÄIVÄLOUNAS

su 13.11. kattaukset klo 11.30-13 ja 14-15.30 hinta 22 €/18€/10 €

**KAIKEN KANSAN JOULULOUNAS** ke 21.12. klo 11-14 hinta 20 €/18 €

## Juhlat ja kokoukset onnistuvat Ravintola Ilolansalossa

Tilamme soveltuvat mainiosti erilaisten kokouksien ja perhejuhlien pitopaikaksi.

Ilolansalossa on vuokrattavissa on viisi eri kabinettia, 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



## Halikon Pienkiinteistöyhdistys ry



### Jäsenten käytössä omakotitalkkarit:

Seppo 0440 544180 Harri 0440 544181  
Risto 0440 544183 Merja 0440 544184

Liity jäseneksi: [www.omakotiliitto.fi/halikko](http://www.omakotiliitto.fi/halikko)

## Arkkitehtitoimisto Jarmo Saarinen Oy

Käsityöläiskatu 5 B, 20100 Turku

puh. 02 -2330900, telefax 02-2333551

[jarmo.saarinen@arkkitehtitoimistosaarinen.fi](mailto:jarmo.saarinen@arkkitehtitoimistosaarinen.fi)

## Hei! Omatoimisen liikkumisen avuksi

Sähkökootterit ja sähköpyörätuolit  
Rollaattorit  
Kulkusillat ja rampit  
Esteettömyyttä parantavat muutostyöt

[Katso lisää tai soita ja kysy!](#)

[www.jamson.fi](http://www.jamson.fi)

040-566 3404



Shoprider

Salossa myy, esittelee ja huoltaa: Jamson Oy



## Kiikkustuoli

### IKÄIHMISTEN PALVELUSANOMAT

Lokakuu 2016

#### 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, 2016

Merivireen toimisto  
avoinna  
TORSTAIN  
klo 15.00-17.00  
TERVETULOA  
VASTAANOTOLLE!

## Kotihoito Merivire

Helsingintie 4, Salo, p. 044 542 7800

Kirsi-Marja Drugge

[kotihoito.merivire@kolumbus.fi](mailto:kotihoito.merivire@kolumbus.fi),  
[www.kotihoitomerivire.fi](http://www.kotihoitomerivire.fi)

Haluamme auttaa juuri Sinua, läheistäsi tai ystäväsi arjen pienissä ja suurissa pulmissa

"Vireänä ja tyytyväisenä omassa kodissaan turvallisesti asuen"

[www.salva.fi](http://www.salva.fi)

## KIRJANPIDOT JA ISÄNNÖINNIT

p. 050 60444  
[jouko.tuominen@smail.fi](mailto:jouko.tuominen@smail.fi)

Salon Käyttötieto Ky



Lämmöllä ja ammattitaidolla  
**Geriatri 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](http://www.sallab.fi)



Hautauspalvelua  
neljännessä polvessa  
vuodesta 1939

*Saustila*

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

[www.saustila.fi](http://www.saustila.fi)

## Syysterveiset Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitosta, Vallista

Tämän vuoden Vanhusten viikon teema liittyy oppimiseen. Olemme Vallissa tänä vuonna työstäneet uutta strategiaa ja kolmivuotistoimintasuunnitelmaa marraskuun edustajakokoukselle käsiteltäväksi ja hyväksyttäväksi. Toimintamme yhtenä pääteemana on osaamisen lisääminen. Haluamme tukea jäsenyhteisöjen henkilöstön, luottamusjohtajien ja vapaaehtoistenkin oppimista. Pohdimme aktiivisesti keinoja, joilla me Vallissa voimme tukea jäsenyhteisöjen toimijoita, jotta he voivat mahdollistaa myös asukkailleen ja jäsenilleen oppimisen ilon.

Koko ajan uudistuva teknologia haastaa meidät kaikki oppimaan uusia asioita. Valliin viime vuonna perustetun Ikäteknolo-

giakeskuksen tavoitteena on tukea ikäihmisten osallisuutta teknologisoituvassa yhteiskunnassa. Uudet arjen apuvälineet helpottavat kummasti elämää, kun tulee sinuiksi niiden käytön kanssa. Uusien "vempainten" käyttöä on vaan opeteltava, jopa useita kertoja, ennen kun käyttö alkaa sujumaan, mutta se kannattaa.

Meillä on hyvinkin erilaisia tapoja oppia. Toiset lukevat käyttöohjeet ja selviävät sen avulla eteenpäin. Osa meistä alkaa vaan tutustua ja käyttää laitetta, oppien samalla. Osa meistä tarvitsee tuekseen toisen ihmisen, joka opettaa ja rohkaisee käytössä eteenpäin.

Vallissa alkoi tänä keväänä uusi RAY:n rahoittama kehittämishanke, joka tarjoaa foo-

rumeita myös oppimiselle: Iloa Arkeen-Pysäkit. Tämän kehittämishankkeen ohjausryhmän puheenjohtajana on Salva ry:n toiminnanjohtaja Anne Juntti. Tässä hankkeessa riittää oppimisen paikkoja erityisesti vapaaehtoistoiminnan näkökulmasta. Hankkeessa kehitellään ja opiskellaan uusia vapaaehtoistoiminnan muotoja. Ja eiköhän ikäteknologiakin tule osalle tutuksi Iloa arkeen pysäkeillä. Hanke on kolmivuotinen. Järjestöt kaiken kaikkiaan tarjoavat paljon oppimisen mahdollisuuksia, samoin kuin työväenopistot, avoimet yliopistot, aikuisopistot. Onneksi tarjontaa löytyy.

Oma henkilökohtainen ajatukseni on, että olen elämän mittaisella oppimismatkalla. Yleensä kannattaa seurata omia

mielenkiinnonkohteita. Aloitin tänä syksynä joogan opetteluun yhdessä kummityttöni kanssa. Ilokseni huomasi, että ryhmäsämme on monen ikäisiä ja innostuneita vasta-alkajia. Uuden oppiminen on mukavaa myös yhdessä. Ja iloitsen jo etukäteen yhteisistä joogailloista rakkaan kummilapseni kanssa. Kannustan muitakin miettimään yhdessä oppimista ystävän, sukulaisen, naapurin ja vaikka kummin/ kummilapsen kanssa. Siinä samalla tulee kuulumisetkin vaihdettua.

Toivotan kaikille koko Vallin väen puolesta iloa arkeen ja oppimiseen.

**Virpi Dufva**  
toiminnanjohtaja  
Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto ry, Valli

Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto ry



## Tekee mieli oppia – on valtakunnallisen vanhustenviikon teema

Syksyllä 2016 vietetään valtakunnallista vanhustenviikkoa 2.–9.10. teemalla Tekee mieli oppia – Lustatt lara sig! Ihminen oppii koko ikänsä, pieni lapsi matkimalla ja kokeilemalla, iäkäs ihminen omalla tyyllillään. Kaikki haluavat oppia uutta, mutta ei pakotamalla. Varsinkin ikääntyneellä ihmisellä tulee olla oikeus oppia omaan tahtiinsa, omaksua asioita sen verran, kun yhdellä kerralla huvittaa. Digiloikkauksen myötä lisääntyneet sähköiset palvelut helpottavat arkea, kun asiointiin voi hoitaa missä ja milloin vain, mutta ovatko palvelujen tuottajat riittävästi huomioineet ikääntyneiden ihmisten tarpeet palveluiden käyttäjinä? Opastus

ainakin on suurelta osin jätetty omaisten ja vapaaehtoisten nettiopastajien harteille. He tekevät hienoa työtä, mutta viranomaispalveluiden käytön opastuksen organisoinnin luulisi kyllä kuuluvan viranomaisille.

Vuonna 2017 vietetään Suomen 100-vuotisjuhlaa. Vanhustyön keskusliitto on saanut virallisen juhluvuoden statuksen ja toteuttaa juhluvuotta teemalla Ikäpolvet yhdessä – juurensa tuntien, toisiaan tukien. Teemassa näkyy kaikki, mikä on tärkeää. Ikäpolvet yhdessä – suomalaisessa yhteiskunnassa on taipumus lokeroida ihmiset - vauvat, leikki-ikäiset, koululaiset, nuoriso, opiskelijat, äidit, isät, keski-ikäiset, eläkeläiset,

vanhukset. Kaikille suunnataan omia juttuja, harvoin mietitään sellaisia toimintoja, joita tehtäisiin yhdessä ikävuosista välittämättä.

Juurensa tuntien – kaikki haluavat jossain vaiheessa elämänsä tietää, mistä ovat lähtöisin. Onpa ihanaa, jos silloin vielä löytyy vanhempia sukulaisia, joilla riittää kerrottavaa menneistä vuosista. Joskus tuntuu, että sitä "jaarittelua" ei jaksaisi kuunnella, mutta kuinka moni miestä onkaan joutunut katumaan sitä, ettei aikanaan kirjannut ylös niitä tarinoita. Kannattaa siis perehtyä siihen, mistä on tullut ja mitkä asiat ovat vaikuttaneet nykytilanteen syntyyn.

Toisiaan tukien – kiristyvässä

taloustilanteessa yhä useampi jää ilman tarvitsemiaan palveluita. Onneksi Suomessa vapaaehtoistoiminta on esimerkillisen vireää. Moni apua tarvitseva saa tuota pyyteetöntä tukea arjen askareissa. Ihan tuntemattomasta ihmisestä tulee korvaamaton tuki ilman korvausta. Eikö ole hienoa!

Vanhustyön keskusliitto, VTKL on maan johtava ikääntyneiden ihmisten ja vanhusten hyväksi työtä tekevien runsaan 340 jäsenjärjestön valtakunnallinen katto- ja edunvalvontaorganisaatio. Keskusliiton vanhuuspoliittisen vaikuttamisen tavoitteena on vahvistaa ikääntyneiden ihmisten hyvinvoinnin, toimintakykyisyyden ja sosiaali-

sen turvallisuuden edellytyksiä. Jäsenjärjestöjen tukemisen lisäksi liitto kehittää valtakunnallisia toimintamalleja ja luo uutta vanhuuskulttuuria kehittämis- ja tutkimustoimintansa sekä ikääntyneiden ihmisten ohjaus- ja tukitoiminnan avulla.

Jäsenjärjestöt tuottavat monipuolisia palveluja vanhuksille. Salva ry on hyvä esimerkki monipuolisesta toimijasta ja paikallisen yhteistyön käynnistäjästä. Vanhustyön keskusliitto toivottaa menestystä tässä muutosten ajassa Salvalaisille ja kaikille lehdien lukijoille!

**Liisa Tiainen**  
ma. järjestöjohtaja  
Vanhustyön keskusliitto  
www.otkl.fi

**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

Pankki- ja vakuutuspalvelut yhdessä.

op.fi/keskita

OP Lounaismaa

**maripuoti**

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

**aino**

**Salon Kiinteistöhuolto Oy**

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

Muistiyhdistykseen voit olla yhdeydessä kaikissa muistiin liittyvissä asioissa

Annamme henkilökohtaista neuvontaa ja ohjausta. Tuemme muistisairausta ja hänen omaistaan muistisairaudesta eri vaiheissa. Järjestämme ryhmätoimintaa oman muistinsa huollosta kiinnostuneille, muistisairaille ja omaisille.

**Ota yhteyttä tai tule käymään!**  
02 731 9872

Turuntie 21, Salo / toimisto  
muistiyhdistys@muistisalo.fi  
www.muistisalo.fi  
www.facebook.fi/muistisalo

Salon Muistiyhdistys ry  
Muistiliiton jäsen

**www.salva.fi**

# Apuvälineet mahdollistavat itsenäisen selviytymisen toimintarajoitteesta huolimatta

**A**puväline on laite tai väline, joka voi ylläpitää, tukea tai edistää käyttäjänsä toimintakykyä ja osallistumista juuri esimerkiksi silloin, kun se on sairauden, vamman tai ikääntymisen vuoksi heikentynyt. Apuvälineen avulla voidaan tukea itsenäisyyttä, jotta osallistuminen eri elämän alueilla helpottuisi ja sitä kautta hyvinvointi ja toiminnallisuus lisääntyisivät. **Apuvälineen tarkoitus ei ole korvata puutteita vaan mahdollistaa toimintaa.** Se mahdollistaa suoriutumisen erilaisista tehtävistä sekä helpottaa osallistumista elämän eri osa-alueisiin ja tilanteisiin. Joillekin henkilöille apuväline voi mahdollistaa itsenäisen suoriutumisen sellaisessa toiminnassa, jotka ovat ennen olleet täysin mahdottomia.

## Esimerkkejä arjen apuvälineistä

Aivoverenkiertohäiriön seurauksena Martan vasen käsi halvaantui eikä hän enää kyennyt esimerkiksi laittamaan itselleen ruokaa. Toimintaterapeutti hankki hänelle mm. leikkuulaudan, joka pysyy imukupeilla jyrkästi kiinni pöydän pinnassa. Siinä on myös puristin, joka pitelee leipää paikallaan Martan vasemman käden sijasta, jotta hän kykenee leikkaamaan toi-

mivalla oikealla kädellään turvalisesti ja itsenäisesti. Leikkuulaudassa on myös piikit, joihin Martta saa kiinnitettyä vaikka vihannekset leikatessaan niitä salaattiin.

Kalevilla taas oli ongelmia wc-pytyltä nousemisessa ja hän tukeutuikin usein rollaattoriinsa sieltä noustessaan. Toimintaterapeutti hankki Kaleville tukikaiteet helpottamaan turvallista ylösnousua sekä wc-korokkeen, joka rohkaisikin Kalevia nousemaan wc-pytyltä seisomaan normaalisti eikä tukikaivoista itseään ylös vetäen.

Matilla taas oli ongelmia paidan napituksessa, koska kauluspaitojen napit ovat hyvin pienet eikä reumaattisilla vanhoilla sormilla ja huonolla näöllä paidan napitus ollut mahdollista. Ensin Matti päätti unohtaa kauluspaitojen käytön, kunnes toimintaterapeutti ehdotti hänelle napinläpikoukkaa, jonka avulla Matti sai taas itsenäisesti napitettua paitansa.

## Miten voin sitten saada apuvälineen?

Apuvälineen hankintaprosessi lähtee aina liikkeelle henkilön tarpeista ja tavoitteista. Tämän tarpeen havaitsee yleensä henkilö itse tai hänen läheisensä tai hänen kanssaan toimiva ammattihenkilö, kuten toimintaterapeutti. Apuvälinetarve ilmenee, kun henkilöllä

on toiminnallinen ongelma, jonka arvellaan ratkeavan apuvälineen avulla. Apuvälinetarpeen tultua esille voi henkilö itse tai joku häntä auttava henkilö olla yhteydessä perusterveydenhuollon apuvälinenäpälvelua tuottavaan yksikköön. Joissakin tapauksissa esimerkiksi toimintaterapeutin tekemä apuvälinesuositus toimii aloitteena apuvälineen hankintaprosessin käynnistämiseksi. On kuitenkin apuvälineitä joita henkilö ei saa perusterveydenhuollon tai erikoissairaanhoidon kautta, vaan hän joutuu hankkimaan apuvälineen itse. Tässä tapauksessa hänen tulee selvittää apuvälineitä myyvä palveluntarjoaja, jonka kautta väline on mahdollista hankkia.

## Mikä on toiminta-terapeutin rooli apuvälineiden hankinnassa?

Toimintaterapiassa tavoitteena on, että asiakas pystyy sairauden, vamman tai ikääntymisen tuomista muutoksista huolimatta toimimaan omassa arjessaan mielekkäällä tavalla mahdollisimman itsenäisesti. Kyseessä ollessa apuvälineet, toimintaterapeutti kertoo erilaisista mahdollisuuksista ja apuvälinevaihtoehdoista, arvioi asiakkaan kanssa apuvälinetarpeen sekä ohjaa välineiden käytön harjoittelua. Tällä tavoin edistetään

asiakkaan itsenäisyyttä ja mahdollistetaan asiakkaan osallistuminen jokapäiväiseen elämään.

Itse toimin toimintaterapeutina SALVA ry:ssä ja autan omia asiakkaitani apuvälineiden hankinnassa sekä käytön opettelussa terapoiden aikana. Teen kuitenkin apuvälineeneuvontaa kaikille sitä tarvitseville. Palvelukeskus Ilolan-

salon 1.kerroksessa on myös esillä ja myynnissä arjen pienapuvälineitä, kuten napinläpikoukkuja, purkkien avajia, pitkävartisia kampoja ja niin edelleen. Tilaamme lisää erilaisia apuvälineitä asiakkaiden tarpeiden mukaan!

**Emilia Paasi**  
toimintaterapeutti  
SALVA ry



## Salvan kuntoutus Fysioterapia ja toimintaterapia

Ilolankatu 6, Salo, arkisin klo 8-16

Vastaava fysioterapeutti Anne Lehtinen  
Fysioterapeutti Anu Kannari  
Fysioterapeutti Kirsi Suomi  
Toimintaterapeutti Emilia Paasi

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 liikuntaryhmistä energiaa pimenevään syksyyn!

**Vahvat leidit -kuntosaliyryhmä** ma ja pe klo 9.30-10.30

**LAVIS lavatanssijumppa** ma klo 16-17

**LEIDITSUMPPA** ke klo 9.30-10.30

**IKÄMIESTEN kuntosaliryhmä** ke klo 16-17

**KEHO JA MIELI** tasapainoryhmä to 13.30-14.30

**ps. jäsenillä joka päivä oma kuntosalivuoro jäsenmaksun hinnalla.**

Lisätiedot Salvan kuntoutus.



## Kuntoutus on oppimista

**K**untoutus on täyttä oppimista, motorista oppimista, mikä tarkoittaa pähkinänkuoressa keskushermoston kykyä oppia säätelemään lihasliikkeitä sekä kehityksellisesti että harjoittelun tuloksena. Esimerkiksi lonkkaleikkauksen jälkeen kävelyn opetteleminen on ajankohtaista. Ennen leikkausta aivotasolla asti on tapahtunut muutoksia kivun seurauksena. Aikaisemmin, ennen leikkausta, koettu lonkkakipu on voinut vaatia ihmistä ontumaan. Jos ontumista on jatkunut kauan, muuttuu aivoissa viestitys ja aivot kokevat ontumisen normaalisti tavaksi kävellä. Leikkauksen

jälkeen kun liikkuminen on jälleen kivutonta, saattaa ihminen silti ontua. Tämä on epäedullista ihmiselle, koska ontuminen aiheuttaa ihmisen perusasennossa ja liikkumisessa muutoksia, jotka saattavat tuoda lisää ongelmia. Tämän takia täytyy oppia uudelleen kävelemään oikein. Tässä auttavat fysioterapeutit.

### Muistisairaat ja oppiminen

Ikäihmisillä saattaa esiintyä lisääntyvästi vaivoja ja kiputiloja. Tällöin päivittäisten kotona tehtävien askareiden (ADL-toiminnot) suorittaminen hankaloituu. Nämä tehtävät tulisi kuitenkin pys-

tyä suorittamaan, joten ihminen oppii tekemään tehtävän toisella tavalla, joka ei ole niin kivulias. Toisinaan ihmisellä saattaa olla vaikeuksia oppimisen kanssa esimerkiksi muistin heikkenemisen takia. Tällöin muistisairaana henkilön saattaa olla hankala oppia uutta tapaa suorittaa päivittäisiä toimintoja. Tässäkin ongelmassa voi saada apua fysioterapeutilta tai toimintaterapeutilta. Mm. näitä päivittäisiä toimintoja voidaan harjoitella ja opetella uudelleen tai etsitään uusia tapoja tehdä niitä. Avainasemassa tässä tilanteessa on toiminnallinen harjoittelu. Toiminnallinen harjoittelu on jonkin "tehtävän", esimerkiksi

pyykin ripustamisen, harjoittelua pilkottuna pienempiin osiin. Harjoitteista muodostuu vähitellen yksi yhtenäinen "tehtävä". Tällä tavalla opittu asia pystytään liittämään todelliseen arkeen paremmin, eli siirtovaikutus on parempi. Apuna harjoittelussa pystytään käyttämään myös aivoihin ja selkäyttimeen tallentuneet toimintamallit. Muistisairailakin ne saattavat palautua automaattisesti kun niille annetaan siihen mahdollisuus. Ikä ei ole este uuden oppimiselle tai vanhan vahvistamiselle!

**Kirsi Suomi,**  
fysioterapeutti



Pertti treenaa kuntosalilla Kirsin kanssa.

**optiikka**  
**AMADEUS**

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

www.salva.fi

**VANHA APTEEKKI**  
**MAZA**

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

Tervetuloa!

Hyvän palvelin  
ystävälle

**Perniön  
Saunapalveli Oy**

**Muurlan  
OPISTO**

22.-23.10.2016  
Vapaan piirustuksen kurssi  
29.-30.10.2016  
**Spläts! Akvarellikurssi**  
vasta-alkajille & edistyneille  
Ilmoittautumiset p. 044 758 1500  
www.muurlanopisto.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



Salon Seudun Rintamaveteraanit ry  
**ETURINTAMASSA  
VETERAANIEHYVÄKSI**

**HANHIVAARAN  
SENIORITUNNIT**

**MAANANTAI**  
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

**TERVETULOAA**



Astrum-Keskus | Salorankatu 5-7 | 24240 SALO | info@hanhivaara.fi | puh. 010 321 5011

**SALONSEUDUN SUURIN JA MONIPUOLISIN LIIKUNTAKESKUS HANHIVAARA.FI**

TERVETULOAA MUKAAN LIKKUMAAN  
ENSIMMÄINEN TUTUSTUMISKERTA  
ON ILMAINEN!

**HANHIVAARAN  
LIIKUNTAKESKUS**  
TEKEE HYVÄÄ SIIVILLE JA PYRSTÖLLE

**LUOTETTAVAA JA  
OSAAVAA PALVELUA!**



TODISTETUSTI  
TYTYVÄISIMMÄT  
ASIAKKAAT™  
SERIFIKAATTI  
gretjoräänd



**ALANKO**

KIINTEISTÖNVÄLITYS

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



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

KONTTORI  
**forum**

Kaikki toimistotarvikkeet kotiin ja työpaikallasi.  
www.konttoriforum.fi

**Promopaja**

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

**Kimmon  
Vihannes Oy**  
puh. 02 727 4400

**Canon**

**OMAseniorei**



**Mielenrauhaa itsellesi  
ja läheisillesi**

**OMAseniorei-turvapalvelu** pitää huolta siitä, että voit asua turvallisesti kotonasi. Se antaa sinulle sekä läheisillesi mielenrauhaa kertomalla milloin saatat tarvita apua esim. kaatumisen tai voinnin huononemisen vuoksi. Palvelu hälyttää automaattisesti apua kun sitä tarvitaan.

**HYÖDYNNÄ TARJOUS -  
SÄÄSTÄ 300 €!**

**Nyt OMAseniorei-palvelu**  
kotiisi vain kuukausi-  
maksulla. Tarjoamme  
asennuksen, käyttöö-  
nottamisen ja opastuksen  
veloituksetta  
(säästösi 300 €).

**49<sup>00</sup>  
€/kk**

sisältää mm. palvelun,  
laitevuokran, tuen ja  
ylläpidon.

Tarjous on voimassa  
15.1.2017 asti.

**Lounea**

Palvelemme osoitteessa Tehdaskatu 6, Salo  
puh. 0800 304 000, asiakaspalvelu@lounea.fi  
Yhteistyössä Terveystoimittajan kanssa  
www.lounea.fi

**LÄHITAPIOLA**  
Etelä



**JOPA 5% BONUSTA  
LÄHITAPIOLAN  
VAKUUTUKSISTA.**



Pyydä tarjous tai rekisteröi Bonuksesi:  
[lahitapiola.fi/bonus](http://lahitapiola.fi/bonus) | Salo: Turuntie 8