



Hyvä jäsenemme

Vuosi on vaihtunut ja tammikuukin vaihtunut jo helmikuuksi. Aika tuntuu rullaavan nyt tosi nopealla tahdilla. Hyvinvointialue aloitti toimintansa vuoden alussa ja mekin Salvassa opettelemme toimimaan uuden kumppanin kanssa. Yhdistyksen toiminnassa sinänsä mikään ei kuitenkaan muuttunut. Tarjoamme edelleen tuttuun tapaan palveluita ikäihmisille ja vaikeavammaisille ja Ilolansalo toimii kaikille avoimena ikäkeskuksena. Toivotamme myös jäsenet tervetulleiksi erilaisiin tapahtumiin, joita meillä on päivittäin. Tässä jäsenkirjeessä esittelemme jo nyt tiedossa olevia tapahtumia. Lisää tapahtumia löydät Salvan verkkosivuilta Ilolansanomista ja viikko-ohjelmasta.

Järjestämme tapahtumia myös terveyden edistämisen näkökulmasta. Seniorineuvolassa voit käydä vaikka mittauttamassa verenpaineesi tai osallistua ajankohtaisiin tietoisuuksiin. Salvan kuntoutus puolestaan tarjoaa palveluitaan pitkällä ja monipuolisella kokemuksella. Fysioterapeutin vastaanotolle voit tulla vaikka ilman lääkärin lähetettäkin. Tule kuulemaan palveluista Kuntoutus tutuksi – päivään 14.2. klo 10.30.

Saat vuoden 2023 jäsenkortin tämän jäsenkirjeen mukana. Salvan jäsenetuina nautit edullisen ja monipuolisen lounaan ravintolassamme. Käytettävissäsi on Palvelukeskuksen kuntosali jäsenten vuoroilla, joita on joka päivä. Tämän kirjeen mukana saat myös laskun vuoden 2023 jäsenmaksusta. Osalle teistä lasku tulee sähköpostitse.

Vuoden ensimmäinen jäsenkirje on lähetetty kaikille jäsenille paperisena, koska lähetämme samalla jäsenkortin. Jatkossa pyrimme lähettämään kirjeen sähköisesti mahdollisimman monelle säästääksemme paperia. Jos sinulla on sähköpostiosoite käytössäsi, ilmoitathan sen meille. Muutkin muutokset yhteystiedoissa voit ilmoittaa talousassistenttillemme virpi.jumisko@salva.fi, 044 7213 367.

Myönteinen vanheneminen ja myönteisten asenteiden lisääminen ikääntyviä kohtaan on yksi tämän vuoden teemoistamme. Haluamme kertoa, että ikäihmisten parissa tehtävä työ on kivaa ja merkityksellistä. Palkkaamme tänäkin vuonna useita 15–18-vuotiaita nuoria kesätöihin ja tarjoamme heille mahdollisuuden tutustua alaan. Jos sinulla on kesätöitä etsivä nuori kotona tai lähipiirissä, niin hakuaika on juuri nyt. Hakuksen voi laittaa Salvan verkkosivuilta www.salva.fi

Salvan kevätkokous on 29.3.2023 klo 17.30 Ilolansalossa, Ilolankatu 6. Tervetuloa!

P.S. Vuoden 2023 Salvan kalentereita on vielä jonkin verran jäljellä.
Tule hakemaan omasi Ilolansalon infosta.

Iloista alkanutta vuotta ja nähdään Ilolansalossa!

Salossa 7.2.2023

Heli Koskela

Toiminnanjohtaja
044 7213 352
heli.koskela@salva.fi



Hei jäsenet - terveisiä puheenjohtajalta

Salvan puheenjohtajana halusin jäsenkirjeeseen oman palstan. Tavoitteena on tuoda terveisiä Salvaa koskevista asioista ja ilmiöistä. Toivon jäseniltä kommentteja ja ajatuksia esille otettavista asioista. Salvan jäsenmäärä on 437. Käytetään ääntämme yksinäisten ja avun tarpeessa olevien hyväksi, Salvan sääntöjen mukaisesti.

Varhan vanhusneuvostoon tulin valituksi Salon edustajana. Valinnat neuvostoon tehtiin syksyllä ja ajattelin edessä olevan perehdyttämistä toimintatapaan ja ripeää aloitusta. Tammikuussa olin yhteydessä puheenjohtajaksi valittuun lietolaiseen henkilöön. Varha ei ole virallisesti lähestynyt.

Vaikuttamistoimielin, mikä vanhusneuvostokin on, antaa lausuntoja kohderyhmänsä suunnitelmista. Palvelustrategiassa hyvinvointialue määrittelee tulevaisuuden palveluita. Niitä, mihin on varaa ja niihin mitä karsitaan. Tämä hyväksytään syksyllä Varhan päätöselimissä. Lausuntojen antamisella on kohta kiire. Salon vanhusneuvostoon sain osallistua, vaikka Salva ei jäsen olekaan. Yhdessä vammaisneuvoston kanssa suunnitellaan esteettömyystapahtumaa Saloon keväällä. Tähän varmaan osallistuu Iloansalon väkikin, uskon.

Vallin hallituksessa (Vanhus- ja lähimmäispalvelun liiton) on mahdollista vaikuttaa valtakunnan vanhuspolitiikkaan. Esimerkiksi Eduskunnan Tulevaisuusvaliokuntakin saa salolaisten ikäihmisten näkemyksiä käyttöönsä. Muutenkin voi tuoda pienen jäsenjärjestön näkökulmia esille ja oppia muilta.

Salvan hallitus on aloittanut työnsä hyväksi koetulla tavalla; aktiivisesti keskustellen ja päätöksiä tehden. Vuoden 2022 talous- ja toiminta käsitellään kevätkokouksessa. Kannattaa tulla paikalle, jos suinkin pääsee. On silmiä avaavaa, miten monipuolista ja laajaa toimintamme on. Sosiaali- ja terveyspalvelut tuotetaan moniammatillisesti, vapaaehtoiset varmistavat virkistystoiminnan. Palvelukeskus Ikäkeskuksena tarkoittaa sitä, että ovet ovat auki kiinnostuneiden tulla ja viihtyä. Pääsylippuja ei myydä, eikä jäsenyyttäkään edellytetä. Salon kaupunki on tukenut viime vuosina ikäkeskustoimintamme. Toivottavasti saamme jatkossakin myönteisen päätöksen, Varhan hylättyä hakemuksemme.

Salossa 7.2.2023

Anne Juntti

Puheenjohtaja

044 7213 350

anne.juntti@salva.fi

Saa olla yhteyksissä.



Salvan hallitus

Toiminnanjohtaja Heli Koskela, Jukka Hulkkonen, Jarmo Vähäsilta, Pirjo Nurminen, varapuheenjohtaja Simo Raula, Tiina Kaarto-Alanko, Mari Ruostesaari, taluspäällikkö Kristiina Turila ja puheenjohtaja Anne Juntti



Kuntoile Ilolansalossa



Hieronta

Nyt voit maksaa Salvan hieronnan myös **e-passilla**. Nauti Salvan ammattilaisten antamasta hieronnasta. Varaa aikasi vastaavalta fysioterapeutiltamme Anu Kannarilta 044 7213 355.

Hieronta Salvan fysioterapeuteilta

30 min 44,50 €

45 min 57,50 €

60 min 71,50 €

Kompressiolahjehoito

Saat myös kompressiolahjehoitoa Salvan kuntoutuksessa. Kompressiolahkeet ovat kuin pitkät saappaat, jotka puetaan jalkoihin. Saappaat ulottuvat varpaista nivusiin. Patentoidut muotoillut ilmakennot täyttyvät saumattomasti alhaalta ylös, stimuloiden kehon lymfaattista (imunestekierto) järjestelmää.

Hoito muun muassa parantaa verenkiertoa, kiihdyttää aineenvaihduntaa, vähentää lihaskipua ja jäykkyyttä, vähentää turvotusta sekä parantaa lymfakiertoa.

Kompressiolahjehoito maksaa vain 25 € 30 minuuttia. E-passi käy maksuvälineeksi myös kompressiolahjehoitoon. Varaa aikasi vastaavalta fysioterapeutiltamme Anu Kannarilta 044 7213 355.

Kuntoutus tutuksi

Tervetuloa tutustumaan Salvan kuntoutukseen. Fysioterapeuttimme esittelevät tarjolla olevia palveluita.

Tiistai 14.2. klo 10.30 Palvelukeskus Ilolansalo, Ilolankatu 6.

Kuntosaliohjaus jäsenille

Salvan fysioterapeutit esittelevät Ilolansalon kuntosalia ja tarjolla olevia laitteita. Tilaisuus on jäsenille maksuton. Hyödynnä Salva ry:n jäsenetusi. Jäsenille on tarjolla kuntosalivuoro joka päivä. Katso tarkemmat ajat alta, netistä www.salva.fi tai hae viikko-ohjelma Ilolansalon infosta.

Maanantai 13.2. klo 16.00 Palvelukeskus Ilolansalo, Ilolankatu 6.

Jäsenten kuntosalivuorot

Salva ry:n jäsenenä käytössäsi on Ilolansalon kuntosali joka päivä.

Ma 18.00–19.00 | Ti 6.00–8.00 | Ti 18.00–19.00 | Ke 6.00–8.00 | Ke 18.00–19.00 | To 18.00–19.00

Pe 11.30–12.30 | Pe 17.00–19.00 | La 11.00–19.00 | Su 11.00–19.00

Salvan siivous

Muista hyödyntää jäsenetusi ja tilaa Salvan puhdistuspalvelun ammattilaiset luoksesi. Kevään korvalla on hyvä huolehtia myös ikkunoiden pesusta. Salva ry:n jäsenenä saat siivouksen edullisesti. Varaa oma aikasi vastaavalta laitoshuoltajaltamme Kati Frimanilta 044 7213 368.

Hinnasto

Voit saada Salvan siivouksen palvelut verottomana, jos toimintakykysi on laskenut esimerkiksi korkean iän vuoksi. (alv. 0 %, Sosiaalihuoltolaki 1982/710)

Veroton hinta Palvelukeskus Ilolansalossa

33 € / h / työntekijä

Jäsenhintaa 30 € / h / työntekijä

Veroton hinta muualla Salossa

39 € / h / työntekijä

Jäsenhintaa 30 € / h / työntekijä 1.3.23 alk. 36 € / h / työntekijä

Jos et ole oikeutettu sosiaalihuoltolain mukaiseen siivouspalveluun, lisätään yllä oleviin hintoihin arvonlisävero (24 %).

Verollinen hinta (sisältää alv 24 %)

48 € / h / työntekijä

Jäsenhintaa 45 € / h / työntekijä

Kaikkiin hintoihin lisätään matkakorvaus, jos yhdensuuntainen matka on yli 10 km.

Matkakorvaus on 10 € / käyntikerta ja yli 20 km yhdensuuntaisilta matkoilta 20 € / käyntikerta.

Pääsääntöisesti teemme työt Salon keskustan alueella.

Siivouksen ajankohta sovitaan yhdessä asiakkaan kanssa. Siivous toteutetaan sovittuna aikana, +/- 15 minuuttia. Muista aikataulumuutoksista ilmoitetaan asiakkaalle etukäteen.

Seniorineuvola

Seniorineuvolan palvelut ovat saatavilla myös Ilolansalon ulkopuolisille asiakkaille. Joka kuukausi tarjolla on mahdollisuus verensokerin ja verenpaineen mittauksiin sekä mielenkiintoisia tietoisuuksia eri aiheista.

Verenpaineen mittaus klo 9.00–11.00 14.2., 14.3., 11.4.

Verensokerin mittaus klo 8.00–10.00 7.3., 4.4.

Lihaskunto ja tasapaino kävelyn tukena – rollaattorikävelyn kulmakivet.

Salvan fysioterapeutit kertovat, mitä rollaattorilla kävelyssä on hyvä ottaa huomioon.

Tiistai 28.3. klo 10.00

Kiikkustuoli

Jarmo Vähäsilta keskustelee ajankohtaisista aiheista vieraan kanssa. Helmikuussa vieraana on Salon kaupungin hyvinvointikoordinaattori Hilpi Tanska. Mitä hyvinvointi on tänä päivänä ja miten voimme itse edistää omaa hyvinvointiamme? Osallistu mielenkiintoiseen keskusteluun,

Kiikkustuoli 22.2. klo 17.30 Ravintola Ilolansalo, Ilolankatu 6.

Kelan palvelut ikäihmisille

Mitä palveluita ikäihmisille on saatavana Kelan toimesta. Kertomassa on Marita Ranta Kelasta.

Kelan palvelut ikäihmisille torstai 9.3. klo 14.00 Ravintola Ilolansalo, Ilolankatu 6

Ilolansalo tutuksi

Tervetuloa tutustumaan asumiseen ja palveluihin Ilolansalossa.

Katsotaan yhdessä mikä ratkaisu on paras juuri sinulle.

Ilolansalo tutuksi keskiviikko 15.2. klo 11.00, keskiviikko 15.3. klo 11.00

Ilolansalo soi

Tule nauttimaan elävästä musiikista ja seurasta Ilolansaloon. Palvelukeskus Ilolansalon tilaisuudet ovat avoimia kaikille.

10.2. klo 14.00 Duo Anu & Tinke

17.2. klo 14.00 Kari Nieminen & Janne Kuusinen

20.2. klo 14.00 Yhteislaulua Eskon, Railin ja Sirkan johdolla

23.2. klo 14.00 Sähkökitaraunioni

24.2. klo 14.30 TunneMusiikki

3.3. klo 14.00 Kielot

10.3. klo 14.00 Markku Peimola & Henna Rajaniemi

24.3. klo 14.00 Pepe Enroth

31.3. klo 14.00 Junkkarit

Kanttorin lauluhetki

Salon seurakunnan kanttori vieraillee Palvelukeskus Ilolansalossa ja vetää yhteislaulua hengellisten laulujen muodossa. Tervetuloa mukaan yhteisiin lauluhetkiin.

Kanttorin lauluhetki 1.3. klo 14.00, 29.3. klo 14.00, 26.4. klo 14.00

Tutustu ohjelmistoomme

Salva ry järjestää monipuolisesti ohjelmaa ympäri vuoden. Tilaisuutemme ovat avoinna kaikille.

Viikoittain tarjolla on erilaisia liikuntaryhmiä, pelikerhoja, muistin ylläpitämistä sekä musiikkiesityksiä.

Löydät tapahtumamme osoitteessa www.salva.fi, paikallislehtien menovinkeissä tai hae itsellesi uusin

Ilolansanommat-lehti Ilolansalon infosta.

Tavataan Ilolansalossa!

