



## Hyvä jäsenemme

**Aurinkoiset** kevätterveiset Ilolansalosta. Salvan vuosi alkoi pienellä pettymyksellä, kun emme saaneet Varhalla avustusta ikäkeskustoimintaan. Emme tosin lannistuneet siitä kuin hetkeksi ja haimme avustusta Salon kaupungilta. Toivottavasti kaupungin päätös on meille myönteinen. Haluamme edelleenkin jatkaa kaikille avointa ja monipuolista hyvinvointia ja terveyttä edistävää toimintaamme.

**Kevään** viikko-ohjelmassa on paljon erilaisia ryhmiä, periaatteella jokaiselle jotakin. Ryhmien ja ohjelmien suhteen vaalimme perinteitä, mutta kokeilemme jatkuvasti jotakin uuttakin. Uutena on aloittanut englanninkielinen vapaaehtoisen ohjaama keskusteluryhmä. Tule mukaan verestämään kielitaitoasi parittomien viikkojen perjantaina klo 13.00. Asukkaat esittivät toiveen myös ruotsinkielisestä keskusteluryhmästä. Haluaisitko lähteä ohjaamaan sellaista? Jos kiinnostuit, niin ole yhteydessä Anuun, [anu.hirvikorpi@salva.fi](mailto:anu.hirvikorpi@salva.fi) tai 044 7213 356.

**Perinteitä** noudatamme myös äitienpäivänä. Ravintolassa on tarjolla äitienpäivän herkkuja kahdessa kattauksessa. Varaa paikkasi ajoissa Elinalta [elina.tuominen@salva.fi](mailto:elina.tuominen@salva.fi) tai 044 7213 353. Jos lahja äidille on vielä hankkimatta, suosittelen Salvan lahjakorttia. Lahjakortin voit ostaa haluamallesi summalle kaikkiin Salvan palveluihin. Voit myös ostaa avoimen lahjakortin, jolloin lahjan saaja voi päättää käyttäkö summan esim. siivoukseen vai aterioihin. Muistatthän jäsenedut lounaissa ja siivouksessa!

**Ilolansalon** kuntosali on jäsentemme käytössä vuoden jokaisena päivänä. Viikko-ohjelmasta ja Salvan nettisivuilta voit tarkistaa jäsenten vuorojen aikataulun. Jos haluat ohjausta kuntosalilaitteiden käyttöön, ole rohkeasti yhteydessä Salvan kuntoutukseen. Emmi ja Anu auttavat mielellään. Anun yhteystiedot [anu.kannari@salva.fi](mailto:anu.kannari@salva.fi) tai 044 7213 355.

**Jos** Sinulle jäsenenä tulee mieleen toiveita tai ehdotuksia Salvan toimintaan, ole yhteydessä allekirjoittaneeseen.

**PS.** Yhtä varmasti kuin tulee kesä ja karpäset tulee myös syksy ja Seniorimessut. Laita 6.9.2023 jo kalenteriisi ylös.

**Iloista** kevättä ja nähdään Ilolansalossa!

Toiminnanjohtaja  
044 7213 352  
[heli.koskela@salva.fi](mailto:heli.koskela@salva.fi)





## Hei jäsenet - terveisiä puheenjohtajalta

**Kevätkokous** on ollut ja mennyt jäsenkirjeen ilmestyessä. Vuoden 2022 tilinpäätös on hyväksytty. Jäimme taloudellisesta tavoitteesta, vaikka tulos olikin positiivinen ja tulot kasvoivat. Salva toimii voittoa tavoittelematta, kustannukset on kuitenkin pystyttävä kattamaan ja lainat lyhennettävä. Salvan hallitus on joutunut tarkistamaan mm. lounaan hintoja kasvaneiden kustannusten vuoksi. Ravintola Ilolansalo on yhäkin edullinen ruokapaikka viikon joka päivänä ja te jäsenet saatte lounaan vielä etuhintaan. Ilolansalossa on kodikkaat tilat erilaisiin juhliin ja tapahtumiinne. Kannattaa tutustua ja kertoa kaverillekin.

**Salon** vanhusneuvosto ja vammaisneuvosto järjestivät tapahtuman, jossa päättäjille kerrottiin hankaluuksista, joita apuvälineillä tai muuten hankalasti liikkuvat kohtaavat. Salvalla on erinomainen mahdollisuus saada asiantuntijalausuntoja nopeasti Ilolansalon asukaskunnalta. Näin tässäkin esteettömyystapahtumassa! Tosi on, että monet asukkaat eivät edes uneksi pääsystä kaupungin ravintoloihin tai kivijalkakauppoihin. Käytössä olevat apuvälineet estävät sen. Voisiko Salo olla kaupunki, jossa kaikille olisi pääsy palveluihin etuovesta?

**Varhan** – hyvinvointialueemme – vanhusneuvosto kokoontui vihdoin. Paikalla oli alueen jokaisen 27 kunnasta edustaja sekä poliittisesti valittu puheenjohtajisto. Listalla oli toimintasuunnitelman laatimista sekä jäsenten palautteita rutiiniasioiden lisäksi. Keskustelu oli vilkasta ja monipuolista. Itse toivoin, että kuntien hyviä käytäntöjä kehitettäisiin koko alueelle laajennettavaksi. Vanhusneuvoston väkeä kutsuin Saloon Seniorimessuille syyskuun 6. päivä, olivat näet suunnitelleet kuntakierrosta.

Ollaan kuulolla.

*Anne Juntti*

Puheenjohtaja  
044 7213 350  
anne.juntti@salva.fi  
Saa olla yhteyksissä.

# 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](http://www.salva.fi), paikallislehtien menovinkeissä tai hae itsellesi uusin Ilolansanomien-lehti Ilolansalon infosta. Tavataan Ilolansalossa!

## Ilolansalo soi

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

- 30.4. klo 14.00** Sonja laulattaa
- 5.5. klo 14.00** Janne, Jarmo & Kari
- 12.5. klo 14.30** TunneMusiikki
- 16.5. klo 14.30** Pispalan sälli ja sinirytmii
- 19.5. klo 14.00** Evergreen-jazzorkesteri
- 26.5. klo 14.00** Jäkälät
- 28.5. klo 14.00** Sonja laulattaa
- 30.5. klo 14.00** Turun sotaveteraanisoittajat
- 2.6. klo 14.00** Markku Peimola & Henna Rajaniemi
- 9.6. klo 14.00** Sari & Antti Saarinen
- 16.6. klo 14.00** Pertun pojat

## Lettumusiikkia

Kesällä nautitaan taas letuista ja musiikista. Kesä-elokuun ajan joka keskiviikko klo 17.00 alkaen Ilolansalon sisäpihalla on myynnissä muurinpohjalettuja ja grillimakkaraa. Kesäillan tunnelmaa lisää elävä musiikki.

## Seniorineuvola

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

**Verenpaineen mittaus** klo 9.00–11.00 2.5. & 22.8.

**Verensokerin mittaus** klo 8.00–10.00 9.5. & 15.8.

**Asiaa allergiasta 23.5. klo 10.00**

Kevään myötä allergiaoireet tulevat esiin. Miten allergian kanssa tulee toimeen ja miten varautua eri vaivoihin.

## Ilolansalo tutuksi

Tervetuloa tutustumaan asumiseen ja palveluihin Ilolansalossa.

Katsotaan yhdessä mikä ratkaisu on paras juuri sinulle.

**Ilolansalo tutuksi keskiviikkona 10.5. klo 11.00**



# Kuntoile Iloalansalossa



## Äidille hyvinvointia lahjaksi

Osta läheisellesi aineeton äitienpäivälahja Iloalansalosta. Salvan kuntoutuksen lahjakortti fysioterapiaan, hierontaan, kuntosaliohjaukseen tai vaikkapa parafiinihoitoon käsille.

Lisätietoa fysioterapeutiltamme 0447213355

## Hieronta

Nyt voit maksaa Salvan hieronnan myös **e-passilla**. Nauti Salvan ammattilaisten antamasta hieronnasta. Varaa aikasi 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 (immuneste-kierto) 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.

## Jäsenten kuntosalivuorot

Salva ry:n jäsenenä käytössäsi on Iloalansalon 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.

# Ravintola Ilolansalo | Ruokalista viikko 18

Ravintolamme on avoinna vuoden jokaisena päivänä juuri sinua varten.

Tule nauttimaan herkullisista ja monipuolisista tarjoiluistamme.

	<b>Aamiainen</b> arkisin klo 8.00 - 9.30 la, su, arkipyhät klo 8.30 - 9.30	<b>Lounas</b> klo 11.00 - 13.30	<b>Päivällinen</b> klo 16.00 - 17.00
<b>Ma</b> 1.5.	<b>Neljänviljanpuuro</b>	<b>BBQ-broileria (suomi) G, L</b> <b>Punajuuri-vuohenjuusto-</b> <b>pyörykkä</b> <b>Uunikasvikset</b> <b>Riisi/perunat</b> <b>Sima ja munkki</b>	<b>Kaali-jauhelihavuoka G, M</b> <b>Tuoresalaatti</b> <b>Puolukkahillo</b> <b>Vadelmakiisseli G, M</b>
<b>Ti</b> 2.5.	<b>Vehnähiutalepuuro</b>	<b>Smetanahärkä G, L</b> <b>Linssi-kasvispata G, L</b> <b>Lämmin vihannes</b> <b>Perunat/ riisi</b> <b>Marjainen hedelmäsalaatti G, M</b>	<b>Kylmäsavulohikeitto G, L</b> <b>Juustoviipaleet</b> <b>Tuorepalat</b> <b>Talkkunahyve L</b>
<b>Ke</b> 3.5.	<b>Kaurahiutalepuuro</b>	<b>Paistetut muikut L, (G)</b> <b>Täytetyt paprikat L</b> <b>Tillimajoneesikastike G, L</b> <b>Uuniporkkanat</b> <b>Perunasose G, L/perunat</b> <b>Puolukkavispi L</b>	<b>Kinkkukastike G, L</b> <b>Pasta/perunat</b> <b>Vihersalaatti</b> <b>Marjapiirakka M</b>
<b>To</b> 4.5.	<b>Vehnähiutalepuuro</b>	<b>Siskonmakkarakeitto G, M</b> <b>Porkkana-kesäkurpitsakeitto G, L</b> <b>Juustoviipaleet</b> <b>Tuorepalat</b> <b>Mustikkakukko L, (G)</b> <b>vaniljavaahto G, L</b>	<b>Kasvis-possuvuoka G, M</b> <b>Vihersalaatti</b> <b>Kurkkusalaatti</b> <b>Ananaskiisseli G, M</b>
<b>Pe</b> 5.5.	<b>Ruishiutalepuuro</b>	<b>Lindströminpihvit G, L</b> <b>Kasvispihvit L</b> <b>Haudutetut sipulirenkaat G, M</b> <b>Uunikasvikset</b> <b>Kermaperunat G, L/perunat</b> <b>Mansikkakiisseli G, M</b>	<b>Riistakeitto</b> <b>Juustoviipaleet</b> <b>Tuorepalat</b> <b>Hedelmäriisi G, L</b>
<b>La</b> 6.5.	<b>Kaurahiutalepuuro</b>	<b>Broilerviillokki G, L</b> <b>Härkistä</b> <b>hapanimeläkastikkeessa G, M</b> <b>Paahdetut parsakaalit</b> <b>Perunat/ riisi</b> <b>Mustaherukkarahka G, L</b>	<b>Makaronilaatikko L</b> <b>Vihersalaatti</b> <b>Kurpitsapikkelssi</b> <b>Marjajogurtti G, L</b>
<b>Su</b> 7.5.	<b>Riisipuuro</b>	<b>Uunilohi G, M</b> <b>Kuorrutetut kasvispihvit L</b> <b>Kermaviili-tillikastike G, L</b> <b>Perunasose G, L/perunat</b> <b>Jäätelö G, L</b>	<b>Kasvis-borssikeitto G, M</b> <b>Smetana G, L</b> <b>Lihaleikkele</b> <b>Tuorepalat</b> <b>Raparperi-riisipuuro G, L</b>

G = gluteeniton, L = laktoositon, M = maidoton. Annoksiin kuuluu salaattibuffet, leipä, levite, juomat ja kahvi. Kaikkia lounasruokia on saatavana gluteenittomana, kysy henkilökunnalta. Lisätietoa ruoka-aineiden allergeeneista saa henkilökunnalta. Pidätämme oikeuden muutoksiin.

1.4.2023 alkaen	Aamiainen	Lounas	Päivällinen
Hinnat	7.70 €	11.90 €	10.30 €
SALVA ry:n jäsen	7.70 €	10.90 €	10.30 €
Sopimusasiakkaat ja lapset 4 - 12 v	6.70 €	9.80 €	8.90 €

# ÄITIENPÄIVÄLOUNAS



Ravintolamme järjestää perinteisen äitienpäivälounaan sunnuntaina 14.5.2023.

Tarjolla on kaksi kattausta, ensimmäinen kello 11.00–12.30 ja toinen kello 13.00–14.30.

**Pöytävaraukset** 8.5.2023 mennessä Ravintola Ilolansalon kahvioon, puhelimitse numeroon 044 7213 353 tai sähköpostilla elina.tuominen@salva.fi Paikkoja rajoitetusti.

**Hinnat** Salva ry:n jäsenet 26 €, muut 30 €, lapset 4–12 vuotta 15 €. Palvelukeskus Ilolansalon asukkaille sopimushintaan

## Kesäkeittiö

KESKIVIIKKOISIN KLO 17.00–18.00 SISÄPIHALLA

Ilolansalon perinteinen kesäkeittiö keskiviikkoisin. Myytävänä on makkaraa ja muurinpohjalettuja. Illan ratoksi tarjolla elävää musiikkia, katso tarkemmat tiedot Ilolansanomista tai [www.salva.fi](http://www.salva.fi). 7.6.-30.8. 2023.



Ravintola Ilolansalo | Ilolankatu 6  
044 7213 354 | [www.salva.fi](http://www.salva.fi)