



## Hyvä jäsenemme

**Elokuu** on jo pitkällä, mutta vielä on kesää jäljellä. Ainakin me Salvassa ja Iloansalossa uskomme niin ja siksi olemmekin järjestäneet mukavaa kesätekemistä myös elokuun lopulle.

23.8.2023 klo 17.30 alkaen järjestämme perinteiset kesäfestarit Iloansalon sisäpihalla. Festareiden teemana on ”Ilo pintaan” ja pääesiintyjänä Erkki Liikanen. Festareilla palkitsemme myös Salvan vuoden vapaaehtoisen ja nautimme Ravintola Iloansalon festariherkuista. Tule mukaan festaritunnelmaan!

Vielä elokuun ajan palvelee myös keskiviikon kesäkeittiö, jossa tarjolla herkullisia lettuja ja grillimakkaraa musiikin säestyksellä. Elokuun lopussa osallistumme Taiteden yä -tapahtumaan omalla ohjelmallamme.

**Iloansalo** toimii kaikille avoimena Ikäkeskuksena, joten toivotamme erityisesti myös jäsenemme tervetulleiksi monipuoliseen toimintaamme. Tule mukaan ja tuo ystäväsiikin. Viikko-ohjelman ja kuukausittaiset Iloansanommat tapahtumatietoineen löydät Salvan verkkosivuilta [www.salva.fi](http://www.salva.fi). Vaihtoehtoisesti voit hakea paperisen version Iloansalon infosta.

Iloansalossa voi järjestää myös erilaisia juhlia ja kokouksia. Tiloja on sekä isoihin että pieniin tilaisuuksiin. Jos sinulla on juhlalut tulossa ja tarvitset tilan ja tarjoilut niin ole yhteydessä vastaava kokki Sanna Savelaan [sanna.savela@salva.fi](mailto:sanna.savela@salva.fi) tai puhelimitse 044 721 3354. Sanna ja muut ammattilaisemme järjestävät toiveittesi mukaisen tilaisuuden.

**Vapaaehtoistemme** joukkoon mahtuu myös uusia vapaaehtoisia. Toiminta räätälöidään juuri sinulle sopivaksi, sinun vahvuuksiesi ja ajankäyttömahdollisuuksiesi mukaan. Vapaaehtoiset myös kokoontuvat säännöllisesti tapaamaan toisiaan. Jos kiinnostuit vapaaehtoisena toimimisesta, niin ole yhteydessä Anu Hirvikorpeen [anu.hirvikorpi@salva.fi](mailto:anu.hirvikorpi@salva.fi) tai puhelimitse 044 721 3356.

Syyskauden avaamme Seniorimessuilla 6.9.2023 klo 10.00–15.00. Messujen teemana Vanhene myönteisesti – sanoista tekoihin! Myöhemmin syksyllä vietämme mm. vanhusten viikkoa ja kulttuuriviikkoa, näistä enemmän seuraavassa jäsenkirjeessä.

Torilla tavataan!

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





## Hei jäsenet - terveisiä puheenjohtajalta

**Vanhene myönteisesti** – sanoista tekoihin valittiin tulevien Seniorimessujen teemaksi. Messuthan ovat 6.9. keskiviikkona Salon torilla. Hieno juttu, että saimme jo ennakkoon kunnian tulla valituksi hyvän teon finalistiksi Salossa. Hyvä me – Salvalaiset! Messuilla on tänä vuonna mahdollisuus haastatella Varhan väkeä – ainakin vanhusneuvoston edustajia. Varha on omalla kojullaan koko päivän torilla kuntakierroksen merkeissä ja paneelikeskustelussakin teemana on missä mennään soteasioissa.

**Sanat** ja niiden sisältö ovat tärkeitä. Murteen tarkoituskin on provosoida luin Salkkarista. Voiko nykypäivän teksteillä olla sama tarkoitus? Esimerkiksi tämä Varhan teksti; ”palvelustrategian tarkastelu-ulottuvuudet (palvelurakenne, palveluvalikoima ja -integraatio, palvelutuottajan valinnan periaatteet sekä palveluverkon muodostamisen periaatteet) ja painopisteeksi valittujen palvelukokonaisuuksien tarkat ja muiden palvelukokonaisuuksien geneeriset tavoitteet”. Hei haloo! Ymmärrän kyllä, että on helpompi puhua hallintoslangia, kuin suomea. Etenkin palvelupisteiden määrien ja sijaintien yhteydessä. Satakunnassa huomaan puhuttavan siitä, millä paikkakunnilla on sotekeskus ja terveyskeskuksen vuodeosasto. Tämä keskustelu lienee syksyllä Varsinais-Suomessa edes-sämme!

**Salvassa** toimintaa ohjaavat arvot; ihmisen kunnioittaminen, vastuullisuus, tuloksellisuus ja ammatillisuus. Ne toteutuvat käytännössä jatkuvasti eri yhteyksissä. Palveluita suunniteltaessa mietitään monipuolisesti sisältöjä, saavutettavuutta ja tottakai - hinnoittelua. Yleishyödyllisen ja voittoa tavoittelemattoman toimijankin on selviydyttävä kaikkina aikoina vastuistaan eri suuntiin. Asiakkaat määrittävät palveluiden kysyntää – hinta ja laatu kulkevat käsikädessä. Julkisten ostajien ohella yksittäiset asiakkaat ovat aina olleet Salvalle tärkeitä. On hienoa, että Salvan palveluilla on kiinnostusta ja kysyntää yhäkin. Taloudellisesti haastetta tuovat kustannusten nousu ja erityisesti henkilöstövaltaisella alalla palkkaratkaisut. Salvan hallitus on käsitellyt taloushaasteita joka kokouksessa ja perusti työkaluksi talousnyrkin. Yhdessä henkilökunnan kanssa etsimme ratkaisuja, jotka sopivat arvoihimme.

Saa olla yhteyksissä!

Salossa 7.8.2023

*Anne Juntti*

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

Salvan Seniorimessut oli finalistina Vuoden salolaiseksi teoksi. On hienoa saada tunnustusta tekemästämme työstä.



# Seniorimessut

Vanhene myönteisesti—sanoista tekoihin

SALON TORI 6.9.2023 KLO 10.00-15.00

KARI VEPSÄ | MUOTINÄYTÖKSIÄ | PARHAITA PAIKALLISIA | TUO TERVEISESI  
PÄÄTTÄJILLE | SENIORIVÄESTÖLLE | TERVETULOA SALOON



OP Lounaismaa





# ilo pintaan

Ilolansalon pihafestarit



23.8. klo 17.00 Ilolansalon sisäpiha

Festareilla Ilon pintaan tuo aina iloinen Erkki Liikanen | Myynnissä herkkuja, jotka tuovat ilon pintaan | Palkitaan kaikille ilon pintaan tuova vuoden vapaaehtoinen | Tutustu Salvan iloa tuoviin palveluihin



## Makumatka maailman makuihin

Viikolla 38 Ravintola Ilolansalon ruokalista koostuu maku-  
nautinnoista eri puolilta maailmaa. Joka arkipäivä tarjolla  
on ruokaa eri maasta. Tule kokeilemaan kansainvälisiä herkkuja.

## Sadonkorjuulounas

Keskiviikko 18.10. klo 11.00–13.30 Ravintola Ilolansalo

Tarjolla kokonainen savustettu porsas  
sekä kauden kasviksia ja juureksia.  
Tule nauttimaan syksyn herkuista.



## 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 Ilolansanomalehti Ilolansalon infosta.

Tavataan Ilolansalossa!

## Ilolansalo soi

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

- 16.8. klo 17.00** Lettumusiikkia: Sylvi & Kimmo
- 18.8. klo 14.00** Ilolansalo soi: Timo Rautala & Hannu Määttänen
- 25.8. klo 14.00** Ilolansalo soi: Sinikka Suominen & Yrjö Teuri
- 30.8. klo 17.00** Lettumusiikkia: Timo Rautala & Hannu Määttänen
- 1.9. klo 14.00** Soivakoti
- 8.9. klo 14.00** Pertun pojat
- 11.9. klo 14.00** Junnu Lepola & pelimannimusiikkia
- 14.9. klo 14.00** Pispalan sälli ja syysunelmia
- 15.9. klo 14.00** Benjamin Enroth
- 22.9. klo 14.00** Yhteislaulua Sanna Räisäsen säestyksellä.
- 27.9. klo 14.00** Yhteislaulua Atte Jäntin ja Pertti Laineen johdolla.
- 29.9. klo 14.00** Kielot
- 30.9. klo 15.00** Sonja laulattaa
- 6.10. klo 14.00** Risto Salovaara & Yrjö Teuri
- 13.10. klo 14.00** Lauluyhtye Pellat
- 20.10. klo 14.00** Anu Kivelä
- 27.10. klo 14.00** Junkkarit

## 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** 22.8., 12.9. & 17.10. klo 9.00–11.00

**Verensokerin mittaus** 15.8., 5.9. & 10.10. klo 8.00–10.00



# Kuntoile Iloansalossa

## Hyvinvointia lahjaksi

Osta läheisesi aineeton lahja Iloansalosta. 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 (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.

# Iloansalo tutuksi

Tervetuloa tutustumaan asumiseen ja palveluihin Iloansalossa.

Katsotaan yhdessä mikä ratkaisu on paras juuri sinulle.

**Iloansalo tutuksi keskiviikkona 20.9. & 11.10. klo 11.00**

# 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.



Hyödynnä jäsenetusi: Iloansalon kuntosali on jäsenten käytettävissä joka päivä. Ohjatut kuntosaliryhmät jatkuvat taas syksyn myötä.



## Palvelukeskus Iloansalon liikunnallinen viikko-ohjelma

Syyskuu-marraskuu 2023 | Iloankatu 6 24240 Salo

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Asukkaiden kuntosaliuoro klo 8.00–9.00	Henkilökunnan ja jäsenten kuntosaliuoro klo 6.00–8.00	Henkilökunnan ja jäsenten kuntosaliuoro klo 6.00–8.00				
Aamiainen klo 8.00–9.30	Aamiainen klo 8.00–9.30	Aamiainen klo 8.00–9.30	Aamiainen klo 8.00–9.30	Aamiainen klo 8.00–9.30	Aamiainen klo 8.30–9.30	Aamiainen klo 8.30–9.30
Vahvat Leidit - kuntosaliyryhmä** klo 9.30–10.30 28.8. Alkaen		Toiminnallinen harjoittelu** klo 9.30 30.8. Alkaen		Vahvat leidit -kuntosaliyryhmä** klo 9.30–10.30	Asukkaiden kuntosaliuoro klo 9.00–11.00	Asukkaiden kuntosaliuoro klo 9.00–11.00
		Tuolijumppa Vanha Sali klo 9.30		Salva ry jäsenten kuntosaliuoro klo 11.30–12.30	Salva ry jäsenten kuntosaliuoro klo 11.00–13.00	Salva ry jäsenten kuntosaliuoro klo 11.00–13.00
Lounas klo 11.00–13.30	Lounas klo 11.00–13.30	Lounas klo 11.00–13.30	Lounas klo 11.00–13.30	Lounas klo 11.00–13.30	Lounas klo 11.00–13.30	Lounas klo 11.00–13.30
Tuolijumppa Vanha Sali klo 11.00				Asukkaiden kuntosaliuoro klo 15.00–17.00	Salva ry jäsenten kuntosaliuoro klo 13.00–16.00	Salva ry jäsenten kuntosaliuoro klo 13.00–16.00
Päivällinen klo 16.00–17.00	Päivällinen klo 16.00–17.00	Päivällinen klo 16.00–17.00	Päivällinen klo 16.00–17.00	Päivällinen klo 16.00–17.00	Päivällinen klo 16.00–17.00	Päivällinen klo 16.00–17.00
Henkilökunnan kuntosaliuoro klo 16.00–17.00	Ikämiesten kuntosaliyryhmä klo 15.30–16.30	Naisasukkaiden kuntosaliuoro klo 16.00–17.00	Henkilökunnan kuntosaliuoro klo 16.00–17.00			
Asukkaiden kuntosaliuoro klo 17.00–18.00	Asukkaiden kuntosaliuoro klo 17.00–18.00	Asukkaiden kuntosaliuoro klo 17.00–18.00	Asukkaiden kuntosaliuoro klo 17.00–18.00	Salva ry jäsenten kuntosaliuoro klo 17.00–19.00	Salva ry jäsenten kuntosaliuoro klo 16.00–19.00	Salva ry jäsenten kuntosaliuoro klo 16.00–19.00
Salva ry jäsenten kuntosaliuoro klo 18.00–19.00	Salva ry jäsenten kuntosaliuoro klo 18.00–19.00	Salva ry jäsenten kuntosaliuoro klo 18.00–19.00	Salva ry jäsenten kuntosaliuoro klo 18.00–19.00			

\*\*osallistuminen kuntoklubikorilla

# Ravintola Ilolansalo | Ruokalista viikko 33

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> 14.8.	<b>Neljänviljanpuuro</b>	<b>Slaavilainen broilerpata G, L</b> Kasviskastike G, L Lämmin vihannes G, L Pasta/ perunat Suklaamousse G, L	<b>Pinaattikeitto G, L</b> Kananmunat Riisipiirakka L Tuorepalat Juustoviipaleet Omena-kanelirahka G, L
<b>Ti</b> 15.8.	<b>Vehnähiutalepuuro</b>	<b>Paneroitu kampelafilee L (G)</b> Pinaattiohukaiset L Perunasose G, L/perunat Kastike G, L Rakuunaporkkanat G, M Mansikkakisseli G, M	<b>Kaali-jauhelihapata G, L</b> Puolukkahillo Vihersalaatti Punajuuret Tuorepuuro L
<b>Ke</b> 16.8.	<b>Mannapuuro</b>	<b>Savuporokeitto G, L</b> Maa-artisokkakeitto G, L Juustoviipaleet, tuorepalat Raparperiirakka M ( G ) ja vaniljavaahto G, L	<b>Nakkikastike G, M</b> Perunat Salaatit Ruusunmarjakiisseli G, M
<b>To</b> 17.8.	<b>Kaurahiutalepuuro</b>	<b>Jauhelihamureke G, M</b> Kasvispihvit G, L Ruskea kastike G, M Kermaperunat G, L/perunat Karviaiskiisseli G, M	<b>Kalakeitto G, L</b> Juustoviipaleet Tuorepalat Aprikoosirahka G, L
<b>Pe</b> 18.8.	<b>Ruishiutalepuuro</b>	<b>Maksa-pekonihöystö G, L</b> Härkiskastike G, L lämmin vihannes Perunat Hedelmäkiisseli G, M	<b>Juustoinen broilerivuoka G,L</b> Vihersalaatti Sinappinen kurkkusalaatti Vadelmamousse G, L
<b>La</b> 19.8.	<b>Kaurahiutalepuuro</b>	<b>Lohikiusaus G, L</b> Kasviskiusaus G, L Uunikasvikset Mansikkarahka G, L	<b>Siskonmakkarakeitto G, M</b> Tuorepalat Juustoviipaleet Puolukkahyve L
<b>Su</b> 20.8.	<b>Ohrahiutalepuuro</b>	<b>Possunposkipata G, L</b> Kasvispihvit G, L Perunasose/perunat Uunikasvikset Jäätelö G, L ja kastike	<b>Kesäkeitto G, L</b> Juustoviipaleet Tuorepalat Raparperi-riisipuuro G, M

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 €