



## Tervehdys Salvan jäsenet

**SALVAN** vuoden 2022 toimintasuunnitelman otsikkona on ”*Uuden edessä – Terveiden edistäminen on yhteinen asia*”. Salvan vuosi alkoi toiminnanjohtajan vaihdoksella Anne Juntin jäädessä ansaitulle eläkkeelle ja allekirjoittaneen ottaessa ohjat käsiinsä. Kiitos Annelle merkittävästä työstä Salvan ja salolaisen vanhustenhuollon eteen. Annen viitoittamalla tiellä on hyvä jatkaa. Annen ”työ” jatkuu nyt hallituksen jäsenen roolissa.

**VUODEN ALUSSA** käytiin Suomen historian ensimmäiset aluevaalit. Hyvinvointialueet järjestävät alueensa sosiaali- ja terveystalvet vuoden 2023 alusta. Salvan kaltaisilla palveluntuottajilla on täydentävä rooli. Haluamme jatkossakin olla vahvasti mukana tuottamassa laadukkaita ja turvallisia sosiaali- ja terveydenhuollon palveluita. Terveiden edistämiseen meillä on tarjolla monenlaisia palveluita; ryhmiä, luentoja sekä neuvontaa ja ohjausta. Tule rohkeasti mukaan toimintaan, olemme täällä myös jäseniämme varten.

**DIGIAGENTIT** auttavat asukkaitamme tavallisten asioiden hoitamisessa älypuhelimella, tabletilla ja tietokoneella. Jos googletat kunnolla ja pelaat pasianssia puhelimellakin, niin ilmoit-taudu mukaan Digiagentiksi. Autamme yhdessä ikäihmisiä arkisissa asioissa. Ota yhteys Anu Hirvikorpeen 044 7213 356 tai [anu.hirvikorpi@salva.fi](mailto:anu.hirvikorpi@salva.fi).

**NAISTEN KUNTOSALIVUOROLLE** haemme nyt vapaaehtoista vetäjää. Sinun ei tarvitse olla liikunnanammattilainen, tulet vain vetämään kevyesti ohjattua ikänaisten liikuntaryhmää. Jos kiinnostuit harrastuksesta, jossa voit auttaa muita ja pitää itsestäsikin huolta, ota yhteys Anu Hirvikorpeen 044 7213 356 tai [anu.hirvikorpi@salva.fi](mailto:anu.hirvikorpi@salva.fi).

**MARRASKUUN SYYSKOKOUS** valitsi Salvan hallituksen puheenjohtajaksi Jarmo Vähäsillan ja muiksi hallituksen jäseniksi Anne Juntin lisäksi Jukka Hulkkosen, Tiina Kaarto-Alangon, Pirjo Nurmisen, Simo Raulan ja Marja-Leena Ruostesaaren.

**SALVA RY:LLÄ** on tällä hetkellä 412 jäsentä. Jäsenmäärä on mukavasti noussut viime vuo-teen verrattuna. Jäsenmaksu on edelleen 30 € / vuosi yksilöjäsenelle ja 130 € yhteisöjäse-nelle. Yhteisöjäsenmaksuun eli ns. kannattajajäsenyyteen sisältyy kaksi yksilöjäsenyyttä. Jäsenetuina on muun muassa alennus Ravintola Iloalonsalon lounaista, alennusta Salvan siivouspalveluista ja kuntosalivuoro Iloalonsalon kuntosalilla joka päivä.

**TUEMME** osaltamme Ukrainan kriisistä kärsiviä. Ravintolamme kassalla voi osallistua SPR:n lipaskeräykseen, jonka tuotolla hankitaan mm. ruokaa ja lääkkeitä niitä tarvitseville. Pienelläkin tuella on merkitystä.

Kaikesta huolimatta, aurinkoista kevättä. Pidetään toisistamme huolta ja ollaan toistemme tukena!

Salossa 9.3.2022

*Heli Koskela*

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

**Salvan kevätkokous** on 29.3.2022 klo 17.30 Iloalonsalossa, Iloalankatu 6. Tervetuloa!

# TERVETULOA IKÄKESKUS ILOLANSALON

Kaikille avoin kohtaamispaikka Salon keskustassa. Tule tekemään käsitöitä, pelaamaan lautapelejä, kuuntelemaan musiikkia tai vain nauttimaan seurasta.

## SALVAN LIIKUNTA- JA KUNTOUTUSRYHMÄT

### ILOA JA TERVEYTTÄ ILOLANSALOSTA

Onko sinulla jumeja tai kolotuksia kehossa? Tai haluatko huoltaa kehoasi kuntoilemalla? Salvan ammattitaitoiset fysioterapeuttit auttavat sinua. Tervetuloa vastaanotolle, toimintakyvyn arviointiin, hierontaan, parafiinihoitoon tai liikkumaan tavoitteellisesti valvovan silmän alle. Muista, jos sinulla on lääkärin lähete fysioterapiaan, saat vastaanoton maksusta myös kelakorvauksen.

### OSALLISTU MONIPUOLISIIN LIIKUNTARYHMIIMME – PIDÄ ITSESTÄSI HUOLTO

**Vahvat leidit naisten kuntosaliryhmä** maanantaisin ja perjantaisin klo 9.30

**Apuvälineitä käyttävien kuntosaliryhmä** maanantaisin klo 10.45 ja klo 12.45

**Ikämiesten kuntosaliryhmä** tiistaisin klo 15.30

**Leiditsumppa ja keskivartalojumppa** keskiviikkoisin klo 9.30

**Lisätiedot ja ilmoittautumiset** fysioterapeutti Anne Lehtinen 044 7213 358 ja fysioterapeutti Anu Kannari 044 7213 355

### JÄSENTEN KUNTOSALIVUOROT

Salva ry jäsenenä, käytössäsi on Palvelukeskus Ilolansalon kuntosali viikon jokaisena päivänä.

Maanantai klo 18.00–19.00 | tiistai 6.00–8.00 & 18.00–19.00 | keskiviikko 6.00–8.00 & 18.00–19.00 | torstai 18.00–19.00 | perjantai 11.30–12.30 & 17.00–19.00 | lauantai 11.00–13.00 & 16.00–19.00 | sunnuntai 11.00–13.00 & 16.00–19.00

**Jäsenille kuntosalimme laitteiden käytön opastusta 21.3. klo 16.00–17.00.**

### ILOLANSALO SOI

Musiikkiesitykset jatkuvat Ilolansalossa taas perjantaisin. Maaliskuussa mennään suurilla kokoonpanoilla. Tule mukaan nauttimaan hyvästä musiikista.

**Jäkälät** perjantai 18.3. klo 14.00

**Yhteislaulua** lauantai 19.3. klo 15.00

**Junkkarit** perjantai 25.3. klo 14.00

**Trio A.Aalto** perjantai 1.4. klo 14.00

**Kielot** kiirastorstai 14.4. klo 14.00

**Benjamin Enroth** pitkäperjantai 15.4. klo 14.00

**Salon Seudun Harmonikkakerho** perjantai 22.4. klo 14.00

**Junkkarit** perjantai 29.4. klo 14.00

## TEEMAPÄIVÄLLISET

Karaoke ja pizzabuffet on taas maaliskuussa. Tarjolla on laulua, pizzaa ja hyvää seuraa, eli kaikki hyvän illan ainesosat. Tule mukaan. Pizzabuffet on tarjolla klo 16.00 alkaen ja karaoke alkaa noin klo 17.00.

**Karaoke ja pizzabuffet keskiviikkona 23.3. klo 16.00 alkaen.**

Oopperaillassa päivällislistalla on oopperaleipiä ja oopperaleivonnaisia. Klo 17.00 esiintyvät Suomen Kansallisoopperasta tunnetut Klaus Pennanen ja Veli-Pekka Väisänen.

**Oopperailta keskiviikkona 27.4. klo 16.00 alkaen.**

## VAPAAEHTOISTEN KÄSITYÖMYYNТИ

Salvan vapaaehtoiset järjestävät käsityömyynnin Ilolansalossa. Tarjolla on erilaisia kädentöitä sekä pääsiäiskoristeita ja kortteja. Myynnin tuotto menee Salvan toiminnan tukemiseen. Tule käymään.

Vapaaehtoiset ovat alusta lähtien olleet tärkeä osa toimintaamme. He toimivat muun muassa harrastusryhmiemme vetäjinä sekä asukkaiden ulkoilukavereina. Sinäkin voit tulla vapaaehtoiseksi. Ota yhteyttä Anu Hirvikorpeen ja kysy lisää.

**Salvan vapaaehtoisten käsityömyynti Ilolansalossa 28.3. klo 10.00–14.00**

## ILOLANSALO TUTUKSI

Tule tutustumaan ja kyselemään asumisesta ja palveluista Ilolansalossa. Tarjolla on asumista myös lyhytaikaiseen käyttöön.

Kysy asumisesta Anu Hirvikorpi 044 7213 356. [www.salva.fi](http://www.salva.fi) – löydät asuntohakemuksen sekä palveluesitteen ja hinnaston.

**Ilolansalo tutuksi 16.3., 13.4. ja 11.5. klo 11.00.**

## POTRETTIPAJA

Muurlan opiston valokuvauksen opiskelija tuovat potrettipajan Iloksemme taas maaliskuun lopulla. Ensimmäisenä vuotena he kuvasivat palvelukodin asukkaita paitsi potreteissa, myös arkielämän tilanteissa. Näyttely herätti suurta kiinnostusta ja myös palvelutalon asukkaat halusivat kuvattaviksi. Seuraavana vuonna potrettipaja järjestettiin palvelutalomme puolella ja kaikki pääsivät malleiksi. Osa tuli kuvaan jopa lastenlastenlastensa kanssa.

Maaliskuun lopussa järjestettävään potrettipajaan voivat kuvattaviksi tulla taas kaikki. Nappaa vaikka ystäväsi kainaloon ja tulkaa kaverikuvaan. Tarkempi aikataulu kuvauksille ilmoitetaan myöhemmin, mutta päivät voit jo merkitä kalenteriin.

**Muurlan opiston potrettipaja 29.–30.3.**

Iloista kevään odotusta



# Ravintola Iloansalo | Ruokalista viikko 11

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> 14.3.	<b>Kaurahiutalepuuro</b>	<b>Suikalepaisti G, M</b> <b>Kasvispapukkastike G, M</b> <b>Uunikasvikset G, M</b> <b>Perunat/ riisi</b> <b>Ruusunmarja-banaanikiisseli G, M</b>	<b>Kalakeitto G, L</b> <b>Tuorepalat</b> <b>Juustoviipaleet</b> <b>Puolukkahyve L</b>
<b>Ti</b> 15.3.	<b>Ruishiutalepuuro</b>	<b>Jauhelihamureke G, M</b> <b>Kasvispyörykät M</b> <b>Slpuli-kermakastike G, L</b> <b>Uunikasvikset</b> <b>Perunasose G,L /perunat</b> <b>Mustaherukka-vadelmamousse G, L</b>	<b>Borssikeitto G, M</b> <b>Smetana</b> <b>Juustoviipaleet</b> <b>Tuorepalat</b> <b>Raejuustovahto G, L</b>
<b>Ke</b> 16.3.	<b>Helmipuuro</b>	<b>Siskonmakkarakeitto G, M</b> <b>Porkkanasosekeitto G, L</b> <b>Juustoviipaleet</b> <b>Omena-kaurapaistos M (G) ja</b> <b>vaniljavahto G, L</b>	<b>Jauheliha-</b> <b>perunasoselaatikko G, L</b> <b>Vihersalaatti</b> <b>Ananaskiisseli G, L</b>
<b>To</b> 17.3.	<b>Neljanviljanpuuro</b>	<b>Broileri-pekoniastike G, L</b> <b>Härkäpaju-kookoskastike G, M</b> <b>Uunikasvikset</b> <b>Pasta/perunat</b> <b>Mansikkakiisseli G, M</b>	<b>Juustoinen kasviskeitto G, L</b> <b>Pasteija L</b> <b>Tuorepalat</b> <b>Hedelmäriisi G, L</b>
<b>Pe</b> 18.3.	<b>Kaurahiutalepuuro</b>	<b>Rapea</b> <b>pinaatti-juustokalarulla VL,(G, M)</b> <b>Kasvispihvit G, L</b> <b>Valkosipulimajoneesi G, L</b> <b>Rakuunaporkkanat G, L</b> <b>Perunasose G,L /perunat</b> <b>Persikkarahka</b>	<b>Savuporokeitto G, L</b> <b>Juustoviipaleet</b> <b>Tuorepalat</b> <b>Mangokiisseli G, M</b>
<b>La</b> 19.3.	<b>Vehnähiutalepuuro</b>	<b>Nakkistroganoff G, M</b> <b>Mifu-sienikastike G, L</b> <b>Perunat</b> <b>Uunikasvikset</b> <b>Aprikoosipuuro M</b>	<b>Tonnikalakiusaus G, L</b> <b>Vihersalaatti</b> <b>Mustaherukkakiisseli G, M</b>
<b>Su</b> 20.3.	<b>Riisipuuro</b>	<b>Porsaanleike L, (G)</b> <b>Bearnisekastike G, L</b> <b>Maustainen kasvispihvi G, L</b> <b>Uunijuurekset</b> <b>Kermaperunat G, L/perunat</b> <b>Jäätelö G, L</b>	<b>Kalkkuna-</b> <b>kasviskeitto G, L</b> <b>Juustoviipaleet</b> <b>Tuoreita vihanneksia</b> <b>Rukiinen tuorepuuro 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.

1.6.2021 alkaen	Aamiainen	Lounas	Päivällinen
Hinnat	6.60 €	9.80 €	9.20 €
SALVA ry:n jäsen		9.00 €	
Sopimusasiakkaat ja lapset 4 - 12 v	6.00 €	8.60 €	8.20 €



Ravintola Iloansalo | 044 7213 353  
Iloankatu 6, Salo | www.salva.fi