

LEHTINEN 2011

Sipoon Eläkkeensaajat ry
Sibbo Pensionstagare rf



Toimintakauden 2010 tapahtumien top 1. torstaiset uintimatkat Tuusulan uimahalliin

EKL

Nuijan varresta

Jo seitsemäntenä vuotena on pakko tarttua nuijaan, koska halukkaita ei edelleenkaan ole ilmaantunut siihen tehtävään. Keskustelin jokin aika sitten erään pitkään yhdistyksen puheenjohtajana toimineen kanssa ja totesimme, että takki alkaa olla tyhjä.

Näinhän käy, kun liian kauan tekee sama – enää ei keksi juurikaan uutta. Myös johtokunta jatkaa jokseenkin entisessä kokoonpanossa. Tässä on hyvää ja huonoa. On hyvä, että kaikki tuntevat toisensa ja asiat sujuu niin kuin aina ennenkin, mutta viime aikoina on tullut paljon uusia jäseniä, joten toimintoja tulisi uudistaa laajenevan ikähaitarin tarpeita vastaamaan. Lienee syytä suorittaa jäsenkysely, josta voimme saada uusia ajatuksia.

Yhdistys tulee toimineeksi tulevana vuonna jo 35 vuotta ja sitä juhlimme ti

29.3.2011 näkyvämmin kuin edellistä viisivuotistaivalta. Tällöin on syytä myös muistaa pitkään yhdistyksessä aktiivisesti toimineita.

Muuten ei sanottavasti ole kerrottavaa, sillä eläkkeitä tarkistetaan varsin vähän ja jääme yhä enemmän jälkeen yleisestä ansiokehityksestä. Keskusliittomme EKL on kyllä hyvin äänessä ja julkisuudessa, mutta indeksitarkistuksiin ei näytetä saavan aikaan muutoksia. Lehtitietojen mukaan kuitenkin eläkeläiset käyttävät enemmän rahaa joulun kuin aikaisemmin, en tiedä mistä ja kenelle ne rahat tulevat.

Kiitän jälleen ahkeria toimijoita ja jäseniä, sekä yhteistyökumppaneitamme kuluneesta vuodesta toivottaen Rauhaa Joulua ja menestystä kuin myös terveyttä vuodelle 2011.

Kauko Virtanen



Odotellaan sydänkävelyllä lähtöä 5.10.2010

Vanhusneuvoston vuosi

Aidan takana ruohon sanotaan olevan vihreämpää. Ja jokaisella säännöllä on tunnetusti myös poikkeuksensa.

Sipoon vanhusneuvostolla on näköalapaikka kahteen suuntaan. Perinteisesti on tehty yhteistyötä itäisellä Uudellamaalla ja nyt ovat myös Kuumakunnat kutsuneet meidät joukkoonsa. Idässä mukana on enemmänkin yhdessäoloa, suurimmissa Kuumakunnissa sen sijaan lähetetään ronskimmin terveisiä myös ministeriöiden suuntaan vanhusasioissa. Helposti näkee, että yhtä ja ainoaa vanhusneuvostomallia ei ole, erilaisilta tasanteilta vielä ponnistetaan. On hyvinkin vapaamuotoista toimintaa, jossa ei edes asioista kirjata pöytäkirjaan, toisaalla on jopa ajauduttu törmäyskurssille kunnan hallinnon kanssa, toimivaa mallia monesti vielä haeskellaan. Kun Sipoossa pantiin kerralla kaikki perusrakenteet kuntoon voi syystä sanoa, että hyvässä seurassa ollaan eikä sieltä aidan takaa mitään ylivertaista tunnu löytyvän.

Olemme yrittäneet vanhusneuvostossa kuulostella herkällä korvalla toimimuksia siitä, mihin suuntaan tätä jo toimivaa työtä jatkossa ohjattaisiin. Yhtä ja varmasti oikeaa vastausta ei näytä olevan. Sen me tiedämme, että kunnan talousarvio on meille ikäihmisille elinolojen tärkein määrittäjä, mutta määrärahojen osoittaminen ei vielä ratkaise kaikkea. On myös määrätön joukko sellaisia hyviä vanhustyön käytäntöjä, jotka eivät ole niin sanotusti rahasta kiinni. Ne on vain haettava ja löydettävä. Uuden seniorikeskuksen synnyttämisessä on paljon lupaavaa ajattelua. Yhdeltä ja samalta alueelta

löytävät jatkossa toisensa niin hoivatyön ammattilaiset, virkistystä ja virikkeitä hakevat kuin erilaista apua tarvitsevatkin. Kun tähän vielä yhdistetään erityyppiset asumisen muodot, niin vaikeaa on tästä rakennelmasta heikkoa kohtaa löytää. Jatkokysymys kuuluu, tulisiko meidän varautua tähän jossakin muodossa myös eteläisessä Sipoossa? Ja toinen jatkokysymys, miten me saamme haja-asutusalueen ikäihmisille esteettömän mahdollisuuden käyttää näitä palveluja.

Vanhusten viikko järjestettiin taas lokakuussa, uutta oli muun muassa koululaisten tarjoama apu tapahtumien järjestelyissä josta heille lämmin kiitos, musiikin osuus oli runsas ja yhdistyksemme tarjoamat kahvit maistuivat. Paha kyllä, ennakkotiedotuksessa on vielä paljon parantamisen varaa. Täysiä saleja vetivät vanhusneuvoston järjestämät ikäihmisten iltapäivät, ensimmäinen keväällä Nikkilässä ja toinen omaishoidon viikolla Söderkullassa. Tarvetta tällaiseen on ja tätä ilman muuta jatketaan.

Alkavalla kaudella olisi mielestäni hyvä nostaa vielä yksi kissa pöydälle ja katsoa, onko vanhusneuvoston ja eläkeläisjärjestöjen nykyinen yhteistyö hyvä näin vai voisiko siinäkin tehdä jotain paremmin. Ainakin yksi asia on varma, aloitteita, ideoita ja asioiden parannusehdotuksia ei ole koskaan liikaa. Hyvää uutta vuotta - ystävät hyvät!

Kalle Kuntsi

Sipoon vanhusneuvoston puheenjohtaja

Kylpylämatka Ikaalisiin 26.-28.7.2010

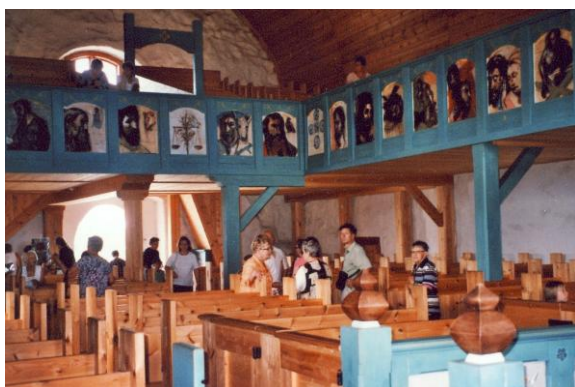
26.7. Lähdimme Sipoon matkahuollost klo 7.00, jonka jälkeen noukimme matkalaisia Söderkullasta ja Talmasta, ja jatkoimme Forssan kautta Humppilaan.

Aamukahvi virkisti aikaisia lähtijöitä. Poikkesimme Humppilan lasitehtaalla, jossa mielenkiintoista katseltavaa riitti. Mutta sittenhän se "riemu" repesi kun poikkesimme entisen Äetsässä keskustassa Ihanamäen Laukku-tilalle, jossa kukkaron nyörit aukesivat vissiin lähes kaikilta!



Tyrvään Pyhän Olavin kirkko

Matkamme jatkui kohti Sastamalaa ja v. 1510 paikkeilla rakennettua Tyrvään Pyhän Olavin kirkkoa. Kirkko tuli kautta maan kuuluisaksi 21.9.1997 tuhopolton seurauksena. Paikkakuntalaiset nostivat tuhkasta kirkkonsa pystyyn, joka otettiin uudelleen käyttöön v. 2003. Saimme tutustua uskomattoman talkootyön tulokseen.



Tyrvään Pyhän Olavin kirkko

Ja matka jatkui Hämeenkyrön kautta Ikaalisiin, Kyrösjärven rantamaisemissa sijaitsevaan maankuuluun, v. 1884

perustettuun kylpylään, Ikaalisten kylpylähotelliin. Kun huoneiden avaimet oli jaettu, löysi jokainen oman huoneensa.

Ruokaahan me jo kaikki odotimme! Meidät ohjattiin hotellin ruokasaliin, jossa odotti runsaasti katettu seisova pöytä. Joku kerkisi vielä saunaan ja uima-altaaseen. Mutta – entäs sitten iltta, ja vielä naisten tanssit! Ei kenenkään tarvinnut istua joka vain tanssia halusi!

27.7. Toisena kylpyläpäivänä oli ohjelma vapaa. Tulihan käytyä Kyrösjärvessä uimassa porukalla. Kylpylän



Matkalaiset kylpylän parkkipaikalla

suurella parkkipaikalla Ojaniemen pariskunta grillasi meille makkaraa – ja taas maistui! Liikuntaa unohtamatta kiertelimme hotellin alueella mikä oli laaja.

28.7. Aamupala Ikaalisten kylpylän seisovasta pöydästä, ja olimme taas valmiit lähtemään.



Frantsilan luomuyrttitila

Hämeenkyrössä sijaitseva Frantsilan

luomuyrittätila oli elämys. Pikkupullojen ja purnukoiden salaisuuksiin saimme opastuksella tutustua. Eiköhän siellä monen matkaan kotiin viemisiä tarttunut?

Vierailun jälkeen siirryimme bussilla Tampereelle, jossa oli kiertoajelua.



Matkalaisia Tampereella Laukontorilla

Pyhäjärven rannalla sijaitseva Laukontori "eli" kesäisen vilkasta aikaa. Kuka löysi sieltä aurinkohatun, kuka huivin. Useamman kieli lipoi jäätelöä, sillä olihan kuuma päivä.



Tammerkoski laiva tulossa Viikinsaareen

Sitten saimme helteeseen vilvoitusta Tammerkosi nimisellä laivalla, joka lipui 10 solmun vauhdilla Viikinsaareen. Siellä nautimme maittavan päivällisen saaren vanhassa kartanossa.



Viikinsaaren ravintola

Ruokailun jälkeen tutustuimme saaren luontoon ja lisäksi mm. kappeliin, entiseen putkaan.



Viikinsaaren kappeli

Sitten palasimme takaisin Tampereelle, viettämään iltaa Pyynikin kesäteatterin pyörivässä ja katetussa katsomossa, kotimaisen kesäteatterikulttuurin parissa (Paavo Haavikko: Rautaaika). Väliajalla nautittiin pullakahvit.

Olihan siinä menoa ja meininkiä kolmelle päivälle!

Näin vuoden pimeinä aikoina on mukava muistella retken tapahtumia ja kesän lämpimiä päiviä.

Matkalla mukana olleita.

Sipoon Eläkkeensaajat ry:n toimihenkilöt vuonna 2011

Johtokunta

Puheenjohtaja	Kauko Virtanen	2391 833	040 7505 085	
Varapuheenjohtaja	Anja Nevala		040 7583 599	
Sihteeri	Aino Lahtinen	2392 562	040 8429 679	aino.lahtinen2@pp.inet.fi

Varsinaiset jäsenet

Astrid Hokkanen	040 7752 706
Martti Hämäläinen	050 5231 595
Auli Järvenpää	040 5037 774
Matti J. Koski	040 5477 220
Aino Lahtinen	040 8429 679
Anja Nevala	040 7583 599
Senja Pehkonen	050 3500 539
Aila Vatjus-Anttila	0400 619 410

Varajäsenet

1. Maire Palkeinen	2392 053
2. Väinö Lahtisalo	2948 997
3. Maija Hiltunen	2392 540
4. Marjatta Lappalainen	050 5433 997
5. Rauni Lakso	040 5517 654
6. Jaakko Peippo	050 3503 911
7. Leena Olander	050 3299 971
8. Kaarlo Kuntsi	050 4690 875

Tiedottaja

Aila Vatjus-Anttila	0400 619 410	aila.vatjus-anttila@elisanet.fi
varalla Anja Nevala		

Rahastonhoitaja

Reijo Saarnia	040 4172 237
varalla Matti J. Koski	

Jäsenasiat ja Werkkoviestijät ry:n yhteyshenkilö

Matti J. Koski	040 5477 220	matti.koski@sonera.inet.fi
----------------	--------------	----------------------------

Matkailuasioiden hoitaja

Senja Pehkonen	050 3500 539
Auli Järvenpää	040 5037 774

Yhdistyksen edustajat Sipoon kunnan Vanhusneuvostossa

Kaarlo Kuntsi	050 4690 875	Varalla: Rauni Lakso	040 5517 654
Aila Vatjus-Anttila	0400 619 410	Varalla: Tuula Salminen	050 5231 732

EKL:n Uudenmaan piirin piirikokousedustajat

Kauko Virtanen, Matti J. Koski ja Aino Lahtinen
Varalla: Anja Nevala, Martti Hämäläinen, Kauko Väisänen

EKL:n Uudenmaan piirin piiritoimikunnan jäsen

Martti Hämäläinen

EKL:n liittokokousedustaja 7.-8.6.2011 Oulussa

Matti J. Koski
Varalla: Kauko Virtanen

Emännät

Astrid Hokkanen	040 7752 706
Maija Hiltunen	2392 540

Tilintarkastajat

Varsinaiset: Pekka Kämärä ja Liisa Kettunen
Varalla: Ilmo Martikainen ja Veikko Rätty

Yhdistyksen tilinumerot:	Nordea	FI72 2378 1800 0093 57
	Aktia	FI29 4055 7020 0734 59

Kerhotoiminta vuonna 2011 Vanhalla kunnantalolla

Kevätkauden toiminta alkaa ma 10.1.2011 klo 10.00

Kerhot	Kerhojen vetäjät tai yhteyshenkilöt	Puhelin
Ohjelmakerho	Anja Nevala Auli Järvenpää	040 7583 599 040 5037 774
Torpanmäen keskustelukerho Söderkullassa Torpanmäentie 16 Perjantaisin klo 11.00	Lene Havu Rauni Lakso Eila Latvala	2721 525 040 5517 654 040 5280 802
Lauluryhmä Yhteislaulua maanantaisin klo 11.30	Vaula Kämärä Väinö Lahtisalo	2392 099 2948 997
Liikunta / Jumppa Tiistaisin klo 11.30	Maire Palkeinen Marjatta Lappalainen Maija Hiltunen	2392 053 050 5433 997 2392 540
Liikunta / Boccia Maanantaisin ja tiistaisin klo 10.00	Matti J. Koski Pekka Kämärä Toivo Nokelainen	040 5477 220 040 5752 733 2391 700
Liikunta / Lentopallo Lukkarin koululla keskiviikkoisin klo 16.30-18.00	Toivo Nokelainen	0500 700 592
Käsityö- ja askartelukerho	Maire Palkeinen Marjatta Lappalainen Auli Järvenpää Anna Nousiainen	2392 053 050 5433 997 040 5037 774
Muistikerho	Anja Nevala	040 7583 599

**Säännölliset kerho- ja harrastepäivät ovat Vanhalla kunnantalolla
maanantaina klo 10.00-14.00 ja tiistaina klo 10.00-15.00.
Emännät keittävät kahvia ja tarjoavat voileipiä á 2 euroa**



Ilmoita osoitemuutoksesta yhdistyksen jäsensihteerille, Matti J. Koski 040 5477 220, joka toimittaa tiedon edelleen Eläkkeensaaja-lehdelle.

TOIMINTAKALENTERI 2011

Tammikuu

ti 18.01. klo 12.00 Ilkka Taipale kertoo terveystieteellisistä näkymistä

Helmikuu

ti 08.02. klo 12.00 Vanhustyönpäällikkö Helena Räsänen kertoo vanhustyön nykytilanteesta

Maaliskuu

ti 08.03. klo 12.00 Matti J. Koski: Ikääntyvien tasapainoharjoittelun perusteita, sekä käytännön esimerkkejä ja harjoituksia

ti 29.03. klo 12.00 Sipoon Eläkkeensaajien 35-vuotisjuhla

Huhtikuu

ti 12.04. klo 12.00 Merja Saira esittelee terveys- ja erityiskenkiä

Heinäkuu

04.-06.07. LÖVHYDDAN-päivät

Syyskuu

ti klo 12.00 Apteekkari Timo Oittinen vastaa lääkkeisiin liittyviin kysymyksiin

Lokakuu

ti klo 12.00 Diabeteshoitaja Jaana Pietiläinen

Marraskuu

ti 22.11. klo 12.00 PUUROJUHLA

HUOM!

Sipoon Eläkkeensaajat / Sibbo Pensionstagare ilmoittaa viikoittain tapahtumista Sipoon Sanomissa / Tapahtumia Sipoon seudulla / Yhdistykset palstalla.

Kevätkauden toiminta alkaa Vanhalla kunnantalolla maanantaina 10.1.2011 klo 10.00. Vuoden ensimmäinen johtokunnan kokous on ma 17.1.2011 klo 10.00.

Yhdistys kiittää lämpimästi arpajaisvoittojen lahjoittajia.

Yhdistys ottaa edelleenkin mielellään vastaan arpajaisvoittoja. Kiitos etukäteen.

Yhdistys lähettää uusille jäsenille tervetuloa kirjelmän.

Yhdistys on koonnut kansion: "Miten yhdistys toimii". Sitä päivitetään ja on esillä tapaamispäivinä Vanhalla kunnantalolla, kokoushuoneen pöydällä.

TÄRKEITÄ YHTEYSTIETOJA

Nikkilän terveysasema, Jussaksentie 14, 04130 Sipoo

Lääkärinvastaanotto on avoinna arkisin klo 8.00 - 16.00

Ajanvaraus lääkärintervästaanoille arkisin klo **10.00 - 16.00**, puh (09) 2353 6001

Päivystysluonteiset asiat arkisin klo **8.00 - 16.00**, puh (09) 2353 6001

Kaikkiin tutkimuksiin tarvitaan lääkärin lähete

Laboratorio (ajanvaraus)

Avoimma ma - pe klo 07.10 - 15.00

Ajanvaraus ma - to klo 13.00 - 15.00. pe klo 12.00 - 14.00, puh. 050 5911 428

Röntgen (ajanvaraus)

Ajanvaraus ma - to klo 13.00 - 14.00, puh. 050 5694 501

Sairaanhoitajan vastaanotto ajanvarauksella, puh. (09) 2353 6001

Hammashoitola

Ajanvaraus ja muu yhteydenotto ma - pe klo 8.00 - 16.00 (09) 2353 6002. Iltaisin ja viikonloppuisin puhelinautomaatista on saatavilla tietoa hammashuollon aukioloajoista ja ohjeet viikonloppupäivystykseen hakeutumisesta.

Arkisin päivystys on vuoroviikoin Nikkilässä ja Söderkullassa

Söderkullan terveysasema, Terveystie 1, 01150 Söderkulla

Avoimma ma, ke ja pe klo 07.30-11.30

Lääkärinvastaanotto on avoinna ma - to klo 8.00 - 16.00, pe klo 8.00 - 14.00

Ajanvaraus lääkärintervästaanoille arkisin klo **10.00 - 16.00**, puh (09) 2353 6001

Päivystysluonteiset asiat arkisin klo **8.00 - 16.00**, puh (09) 2353 6001

Kaikkiin tutkimuksiin tarvitaan lääkärin lähete

Laboratorio (ajanvaraus)

Avoimma ma, ke, to ja pe klo 7.30 - 11.30.

Ajanvaraus ma-to klo 13.00 - 15.00 ja pe klo 12.00 - 14.00, puh. 050 5911 428

Sairaanhoitajan vastaanotto ajanvarauksella, puh. (09) 2353 6001

Hammashoitola (Amiraalintie 2, 2. krs)

Ajanvaraus ja muu yhteydenotto ma - pe klo 8.00 - 16.00 (09) 2353 6002. Iltaisin ja viikonloppuisin puhelinautomaatista on saatavilla tietoa hammashuollon aukioloajoista ja ohjeet viikonloppupäivystykseen hakeutumisesta.

Arkisin päivystys on vuoroviikoin Nikkilässä ja Söderkullassa

Itä-Uudenmaan yhteispäivystys Porvoon sairaalan tiloissa

Avoimma arkisin klo 16.00 - 22.00

Lauantaisin, sunnuntaisin ja arkipyhäisin klo 8.00 - 22.00

Ajanvarauksella puh. 040 5847 187 (arkisin klo 15.00 alkaen)

Yöpäivystys kiireellistä lääkärintervästoia klo 22.00 - 8.00 tarvitsevia kehotetaan kääntymään päivystysvastaanoton puoleen, **Porvoon sairaala, puh. (019) 5482 551.**

Hätätapaus

Äkillisissä vaikeissa sairaustapauksissa tai onnettomuustapauksissa voi kaikkina vuorokauden aikoina kääntyä suoraan hälytyskeskuksen puoleen, **Hälytyskeskus puh. 112**, joka tarvittaessa lähettää paikalle ambulanssin tai lääkärihelikopteri Medi-Helin.

Sairaanhoitajan vastaanotto ajanvarauksella, puh. (09) 2353 6001

Terveystenhoitajat

Kaikille kuntalaisille suunnattu muu aikuisneuvolatoiminta ajanvarauksella

Diabeteshoitaja, Jaana Pietiläinen, Puhelinaika klo 11.30 – 12.30, puh. (09) 2353 6330.

Fysioterapia, Nikkilän terveysasema

Terveyskeskuslääkärin tai terveydenhoitajan lähete vaaditaan.

Ajanvaraus ja neuvonta arkisin klo 11.30 - 12.30 puh. (09) 2353 6441

Pienten apuvälineiden lainaus tapahtuu apuvälineyksikön kautta ajanvarauksella

Ajanvaraus puhelintunnilla ma, ti, to, pe. klo 8.00 - 9.00 puh. (09) 2353 6443. Muina aikoina voitte jättää viestin vastaajaan.

Apuvälineet

Ajanvaraus ja neuvonta puhelimitse

ma, ti, to, pe. klo 8.00 - 9.00 puh. (09) 2353 6443. nina.helenius@sipoo.fi.

Sisäänkäynti Lukkarintien puolelta.

Vanhustyön päällikkö Helena Räsänen, puh. (09) 2353 6503, hele-na.rasanen@sipoo.fi

Vanhustyön palveluohjaaja Nina Weckman, puh. (09) 2353 6690, nina.weckman@sipoo.fi

Potilasasiamies on tavoitettavissa ma ja ke klo. 8.15 - 9.15, puh (09) 2353 6398

Sosiaaliasiamies, Ritva Liukkonen, on tavoitettavissa puhelimitse (09) 1912 0228 tai 050 3380 673, varmin puhelinaika ti ja ke klo 8.30 - 10 ja pe klo 10 - 12. ritva.liukkonen@helsinki.fi



Yleinen hälytysnumero 112

