

LEHTINEN 2019

**Sipoon Eläkkeensaajat ry
Sibbo Pensionstagare rf**



Kuva: Kirsti Hiltunen

Söderkullan ryhmä syyskauden viimeisessä tapaamisessa 14.12.2018

EKL

Arvoisat jäsenet

Arvoisat jäsenet Vuosi 2018 on ollut edellisen kaltainen, mutta on siinä ollut uusiakin asioita. Allekirjoittanut on saanut osallistua ensimmäisen kerran EKL:n valtuuston kokoukseen, jossa hyväksyttiin mm. muutamia sääntömuutoksia, jotka yhdistyksemme myös on jo hyväksynyt. Sipoon kunnan kanssa yhteistyö on jatkunut aivan kelvollisella tasolla, mutta olen huolestunut, miten saadaan tuotettua kaikki palvelut ikäihmisille, kun mm. yli 85 vuotiaitten määrä on kasvanut parissa vuodessa yli 48%, kuitenkin kunnan resursointi virkoihin ja palveluntuotantoon yleisesti ei ole kasvanut. Tänäkin vuonna Puurojuhla järjestettiin edellisvuosien tapaan Juhlatalolla, sillä poikkeuksella, että tällä kertaa kaikki ohjelma oli nuorten taitureitten tuotantoa, josta juhlaväki piti kovasti. Tietotekniset harrastukset ovat lisääntyneet jäsenistön keskuudessa ja kunnan puo-



lesta meitä on opastanut Sari Häkkinen muutamana kerran ja myös Keudan opiskelijat ovat perehdyttäneet jäsenistöämme. Emännät ja talkoo porukat eri tapahtumien järjestäjinä saavat ison kiitokseni kuluneesta vuodesta kaikkine talkoo tunteinenne olette tehneet elämästämme paljon ihanamman ja värikämmän, siitä on tullut elämisen arvoista, kiitos koko jäsenistölle kuluneesta vuodesta onnellista vuotta 2019. On ollut hienoa huomata omakohtaisestikin, miten tämä porukka välittää niistä, joilla on vähän rajoitteita.

*Juha Huotari
puheenjohtaja
Sipoon Eläkkeensaajat ry*

Lehtisen kuoritus 3.1.2018



Kuvat: Matti J. Koski

Vanhusneuvoston vuosi 2018 - haasteet 2019

Olen toiminut nyt vuoden vanhusneuvoston puheenjohtajana ja vanhusneuvosto on aktiivisesti seurannut ja tutustunut kuntamme ikäihmisille tarjoamiin vanhustalouteen ja viranhaltijoihin/ työntekijöihin kuten Seniorikeskuksen Suvituuleen ja Sateenkaareen sekä Suvirinteeseen, omaishoitoon, kotihoitoon ja perhehoitoon. Sipoon kunta on kehittänyt palveluitaan, joista yksi hyvä esimerkki on palveluhajauksen TREFFI-piste ja siellä palveleva moniammatillinen tiimi. Moni asia ja palvelut ovat hyviä mutta myös uusia haasteita on syntynyt kuten kotihoidossa. Vanhusneuvosto on omalta osaltaan ottanut kantaa kotihoidon resursseihin. Siirtymä tehostettuun palveluasumiseen pitää jatkossa turvata, jotta se olisi mahdollista heti kun tarve ilmenee.

Tulevaisuudessa haastetta luo myös sosiaali- ja terveydenhuollon uudistus hankkeet. Osa palvelutarjonnan vastuu siirtyy maakunta tasolle. Maakunnan vanhusneuvosto olisi silloin tarpeellinen.

Mihin suuntaan me yhdistyksemme jäsenet haluamme kehittää ikääntyneiden elinoloja Sipoossa ja millaisen tulevaisuuden me tahdomme. Itse toi-

von teiltä myös yhteydenottoja minuun.

On tärkeää, että kunnassa on myös ikääntyneiden tarpeita tuntevia ja ymmärtäviä päättäjiä. On tarpeellista tehdä näkyväksi meidän yhdistyksen jäsenten tekemä ennaltaehkäisevä työ ja että kunta edistää meidän toimintaedellytyksiä ja tarjoaa esim. eläkeläisyhdistyksille toiminnassa tarvittavat tilat joustavasti ja maksutta.

Monet asiat vaikuttavat vanhusväestön ja ikääntyvien ihmisten hyvinvointiin. On kiinnitettävä huomiota elinympäristöön, asumiseen ja liikkumiseen. On huolehdittava siitä, että päivittäinen arki on mielekästä ja turvallista. Ikäihmisten palveluja ovat sekä sairauden hoitoa että huolenpitoa ja tukitoimia, unohtamatta kulttuuria ja liikuntapalveluja.

Keväällä meillä on eduskuntavaalit. Meillä on nyt mahdollista vaikuttaa myös eduskunnan lainsäädäntötyöhön äänestämällä ehdokasta, joka on valmis edistämään myös ikääntyvien ihmisten hyvinvointia ja osallisuutta yhteiskunnassamme.

Brita Seppänen



Teatterimatalla 23.3.18 poikettiin Moisiolin Taide ja Pitokartanolla
Kuva: Kirsti Hiltunen

Lähiseutumatkailua ”Tuusulan kierros”

Tuusulan kierrokset Tapani Alaterän opastuksella 5.6 ja 15.6.18

Kierrokset aloitettiin Sipoon Vanhalta Kirkolta aamu varhain ja matkaa jatkettiin Tuusulan kirkolle, kirkoilla



on yhteistä historiaa. Aamukahvi nautittiin Lottamuseossa.

Lotan tarina-Vaadi aina ensin itseltä-



si heräsi henkiin museoon tutustumalla.

Halosenniemi taidemaalari Pekka Halosen suunnitelmien mukaan rakennettu uljas hirsinen erämaa-



ateljee oli tutustumiskohde kierroksella.

Ainola, jossa Sibelius asui 53 vuotta, oli paikka missä on poikettava Tuusulan Rantatietä kuljettaessa. Moni oli jo usein käynyt siellä, mutta oppaitten kertoessa tarinoita kuulee aina jotain uutta ja mielenkiintoista Sibeliuksesta ja muistakin Tuusulanjärven taiteili-



joista.

Härmän Rati, jossa nautittiin lounas, tuo Pohjanmaan Tuusulanjärven rannalle. Rakennus on Alahärmän Ojalan kylään 1920-luvulla rakennettu kansakoulu joka siirrettiin Järvenpään.

Kierrokset päätettiin Villa Kokko-



seen, joka on Alvar Aallon suunnittelema taiteilijakoti Joonas Kokkoselle. Nykyinen isäntäpari oopperalaulaja Antti A. Pesonen ja pianisti Elina Viitaila tarjosivat musiikkihetken sekä kakkukahvit matkalaisille ennen kotimatkaa lähtöä.

Tuusulan kierrokset sujuivat vauhdilla, kun oli niin monta paikkaa missä piti keritä päivän aikana käymään. Ilmakin oli ensimmäisellä kierroksella myrskyinen, jopa sähkötkin menivät poikki juuri kun tultiin Villa Kokkoseen. Jännitettiin, saadaanko kahvia, vai meneekö mehutarjoiluksi. Sähköt kuitenkin palasivat ajoissa. Puu oli kaatunut sähkölinjalle, kun myrskysi.

"Oltiin vähän kuin luokkaretkellä" niin paljon mahtui yhteen päivään kuten eräs matkalla ollut totesi kotimatalla Sipooseen.

Matkavastaava Kirsti Hiltunen

YHDISTYKSEN VAPPUILEET



Työnäytteitä



Iloisia juhlijoita



Askartelijoita ahertamassa

Teksti ja kuvat: *Hilkka Patala*

Vappua juhlittiin yhdistyksessä vähän jälkijunassa, eli "jatkoiltiin" 3.5.2018 Varikolla. Talkoovoimin koristeltiin käyttöön saatu Varikon ruokala.

Vappu ilman simaa ei olisi Vappu, niin myös meidän pileissä oli simat ja munkit kuten asiaan kuuluu. Peltolan Raili oli valmistanut ihan itse simaa, joka tekikin nopeasti kauppansa muhkeiden munkkien kera.

Toki juhliin oltiin valmistauduttu muutoinkin huolella etukäteen. Maanantain käsityö- ja askartelukerhossa oli askarreltu Iloisia juhlijoita taidolla ja innolla vappukoristeita sekä pöytiin että hattuihin.

Pileissä ei ollut "pukukoodia" mutta suositeltavaa oli, että asuun kuuluisi hattu. Toivomusta olikin noudatettu ja hattuja olikin monenlaisia kukkahatuista lippiksiin ja etelän aurinkohattuihin. Ohjelmaa oli itse tehtyä ja tilattua.

Keravan lausujat vierailivat näytelmällä "Saan elää juuri nyt". Esitys herätti monenlaisia tunteita läsnäolijoissa. Yhteisvoimin ja innolla laulettiin, visailtiin ja ilkamoitiin. Hauskaa oli niin vierailulla kuin järjestäjilläkin. Ensi keväällä uusin kujein!



Keravan lausujien näytelmästä

Kuvia tapahtumista joihin yhdistys on osallistunut



Bocciaa Porvoossa 23.2.18



Bocciaa Viron Laulasmaalla 27.-31.8.18



Saarenmaa Veski 26.4.18



Saarenmaalla 22.-28.4.18



Yhdistyksen kesäpäivät Lövhyddanissa



Tutustuttiin Eduskuntataloon 14.5, 12.11. ja 10.12.



Kylpylämatka Saimaalla 15.-16.8.



Pyynikin kesäteatterissa 10.8.18

Kuvat: *Kirsti Hiltunen*

Yhdistyksen teatteri, konsertti ja muita matkoja 2018

Aika ja paikka	Nimi	Osallistujat
Tammikuu:		
06.01. Helsinki, Finlandia talo	"Strauss konsertti"	30
13.01. Lahti, kaupunginteatteri	"Täällä Pohjantähden alla"	20
Helmikuu:		
13.02. Helsinki, Savoy Teatteri	"Poliisien soittokunta konsertti"	40
24.02. Kotkan Teatteri	"Tohvelisankarin Rouva"	44
Maaliskuu:		
08.03. Helsinki, Kulttuuritalo	"Kultsan Tanssit 60 v.-Revy"	25
16.03. Vantaan Teatteri, Tikkurila	"Ulla Tapaninen"	30
23.03. Kouvolan Teatteri	"Ruokarouvan tytär" ja Moision Kartano brunssi+taidenäyttely	30
Huhtikuu:		
04.04. Korson Eläkkeensaajat 2	Kevät Karkelot"	20
15.04. Kerava Sali	Konsertti "Sunnuntain Ratoksi"	35
22.04.-28.04. Viro, Saarenmaa	Kylpylämatka, Grand Rose	30
Toukokuu:		
03.05. Varikko Nikkilä Sipoon	Yhdistyksen " Kevät Pippalot"	62
09.05. Tampereen Teatteri	"Cats" musikaali	30
10.05. Pornaisten Yhdistys	"Helatorstai Hipat"	15
14.05. Helsinki	Tutustuminen Eduskuntataloon	25
Kesäkuu:		
03.06. Helsinki Areena, Pasila	"Mamma Mia"	20
05.06. ja 15.06.	Tuusulan kierrokset lähiseutu matkailua	75
28.06. Heinola kesäteatteri	"Kunnon Komedia"	40
Heinäkuu:		
03.-04.07.Lövhyddan	Kesäpäivät vieraita 55 omia 100	155
Elokuu:		
10.08. Pyynikin kesäteatteri	"Ehtoolehdon Sankarit"	32
15. -16.08.	Kylpylämatka Saimaalle	42
27.08.-31.08. Viro, Laulasmaa	EKL:n Boccia kilpailu matka	4
Syyskuu:		
12.09. Karjaa-Pinjainen	Yhdistys "Iloista Iltapäivää Iltamat"	20
16.-22.09. Viro, Haapsalu	Kylpylämatka Fra Mare	30
28.09. Raasepori, Kisakeskus	EKL:n Virkistyspäivä	25
Lokakuu:		
21.10. Lahti, Sibelius talo	"Suomifilmi" konsertti	50
Marraskuu:		
12.11. Helsinki	Tutustuminen Eduskuntataloon	20
21.11. Helsinki, Kaupunginteatteri	"Kekkonen ja Kremlin tanssikoulu"	25
Joulukuu:		
03.12. Nikkilä Juhlatalo	Yhdistyksen "Puurojuhla	115
07.12. Helsinki Oopperatalo	"Ooperan Kummitus"	30
10.12. Helsinki	Tutustuminen Eduskuntataloon	25
		yht.1144

Sipoon Eläkkeensaajat ry:n toimihenkilöt vuonna 2019

Hallitus

Puheenjohtaja	Juha Huotari	050 522 2809	juha.huotari<>sipoo.fi
Varapuheenjohtaja	Raine Oksanen	040 044 4676	oksanrai<>gmail.com
Sihteeri	Hilkka Patala	050 331 7665	hilkkapatala<>gmail.com

Varsinaiset jäsenet

Senja Andelin	050 350 0539
Kirsti Hiltunen	040 549 3798
Matti J. Koski	040 547 7220
Aino Lahtinen	040 842 9679
Raine Oksanen	040 044 4676
Hilkka Patala	050 331 7665

Varajäsenet

1. Kerstin Varjo	040 041 0780
2. Kaarlo Kuntsi	050 469 0875
3. Marja Martemaa	050 918 3848
4. Raili Peltola	040 085 9006
5. Toivo Sahlsten	050 559 2040
6. Kauko Virtanen	040 750 5085

Taloudenhoitaja

Keijo Hiltunen	040 049 7914
----------------	--------------

Kirjanpito

Georg Bergström	040 558 7882
-----------------	--------------

Tiedottaja

Senja Andelin	050 350 0539
varalla Hilkka Patala	050 331 7665

senja.andelin<>kotiposti.net
hilkkapatala<>gmail.com

Matkavastaava

Kirsti Hiltunen	040 549 3798
varalla Senja Andelin	050 350 0539

kirsti.hiltunen<>saunalahti.fi
senja.andelin<>kotiposti.net

Jäsenasiat

Matti J. Koski	040 547 7220
----------------	--------------

mattikoski<>gmail.com

Koulutusvastaava

Toivo Sahlsten	050 559 2040
----------------	--------------

toivo.sahlsten<>kolumbus.fi

Yhdistyksen edustajat Sipoon kunnan Vanhusneuvostossa

Brita Seppänen	050 331 3535
Kaarlo Kuntsi	050 469 0875

Vara: Hilkka Patala	050 331 7665
Vara: Anja Nevala	040 758 3599

EKL:n Uudenmaan piirin piirikokousedustajat

Juha Huotari, Raine Oksanen, Matti J. Koski ja Kaarlo Kuntsi
Varalla: Hilkka Patala, Kauko Virtanen, Toivo Sahlsten ja Keijo Hiltunen

EKL:n Uudenmaan piirin hallitus, Itä-Uudenmaan edustajan varajäsen

Raine Oksanen on Marja-Liisa Nykäsen (Kerava) varajäsen

EKL:n Uudenmaan piirin Itä-Uudenmaan alueryhmän jäsenet

Raine Oksanen ja Hilkka Patala

Vastaava emäntä, Nikkilä

Maija Keränen	044 535 5935
---------------	--------------

varalla Senja Andelin	050 350 0539
-----------------------	--------------

Toiminnantarkastajat

Varsinaiset: Brita Seppänen ja Erkki Suokas
Varalla: Anja Nevala ja Pentti Keränen

Yhdistyksen tilinumero: Aktia FI29 4055 7020 0734 59

Ilmoita osoite- ja puhelinnumeromuutokset yhdistyksen jäsenihteerille; Matti J. Koski, 040 5477 220 tai mattikoski@gmail.com. Voit tehdä ilmoituksen myös yhdistyksen kotisivulla: sipoo.elakkeensaajat.fi / Etusivun alaosassa; ”Ota yhteyttä ja/tai anna palautetta”. Tätä kautta tieto kulkee myös Eläkkeensaaja-lehdelle.

Säännölliset kerho- ja harrastepäivät vuonna 2019

- Söderkullassa, kirjaston kerhohuoneessa perjantaisin klo 13:00, alkaen pe 11.1.
- Nikkilässä, kunnan varikon kokoustiloissa, Asemantie 17, Sipoo maanantaisin klo 10-13, alkaen ma 7.1.
- Kuntosali, Monitoimihallilla keskiviikkoisin klo 10, alkaen ke 9.1.
- Uinti, Ingmanilla perjantaisin klo 10, alkaen 11.1.

Kerhot	Kerhojen vetäjä ja emännät	Puhelin
Söderkullan keskustelukerho Söderkullan kirjastossa, Amiraalintie 2 Perjantaisin klo 13	Sirkka Leskinen varalla Raili Peltola Kaija Varis Monica Skogster	040 575 1265 040 085 9006 040 056 8374 09 272 1513
Laulukerho	Hilkka Patala	050 331 7665
Liikunta		
• Boccia maanantaisin klo 10, varikko	Keijo Hiltunen	040 049 7914
• Kuntosali keskiviikkoisin klo 10, Monitoimihalli	Kristiina Huppunen	040 748 5024
• Uinti (Kansalaisopisto)	Senja Andelin	050 350 0539
Käsityö- ja askartelukerho kokoontumispäivinä		
Matka- ja kulttuurikerho	Kirsti Hiltunen varalla Senja Andelin	040 952 7514 050 350 0539
Kokkikerho	Aino Lahtinen Marja Martemaa	040 842 9679 050 918 3848
Lövhyddan	Juha Huotari	050 522 2809



Leppätien koulun bändi esiintyi yhdistyksen Puurojuhlassa 3.12.18

Kuvat: *Matti J. Koski*

TOIMINTAKALENTERI 2019

Tammikuu

la 06.01. klo 14:00 Finlandia talo, ”Strauss konsertti”.
ti 15.01. klo 12-14:15 Nikkilä, ”Liikunnalla voimaa vanhuuteen koulutus”

Helmikuu

ti 05.02. klo 19:00 Savoy teatteri, ”Alla tähdenlennon viihdekonsertti”
la 16.02. klo 19:00 Järvenpää, ”Kari Tapio laulunäytelmä 15 kesää”
? Varikko. ”Uusien jäsenten kutsut.”
to 21.02. klo 13-16 Lohjan Eläkkeensaajat ”Iloinen iltapäivä”

Maaliskuu

ma-ke 04.-06.03. EKL:n koulutusristeily
pe 08.03. klo 19:00 Helsingin Kulttuuritalo, ”Eino Grön 80-vuotisjuhlakonsertti”
ke 13.03. klo 19:00 Hyvinkää Sali: ”Anneli Saariston 70 vuotisjuhlakonsertti”
? Rikosuhripäivystyksen info

Huhtikuu

ke 03.04. klo 13-16 Korson Eläkkeensaajat ”Kevätkarkelot Lumosalissa”
su-la 07.-13.04. Kylpylämatka Viro Haapsalu Fra Mare

Toukokuu

? Varikko. ”Kevätpipalot”

Kesäkuu

ma-la 10.-15.06. Rajaniemi. Hyvinvointiloma ”Sydänloma” hakuaika: 10.1.-10.3.19
? Heinolan kesäteatteri, ”Pokka pitää”

Heinäkuu

LÖVHYDDAN –päivät

Elokuu

Kesämatka?

Syyskuu

? Kylpylämatka Viroon
pe 27.9. EKL:n Uudenmaan piirin virkistyspäivä

Lokakuu

su 20.10. Neljän piirin juhla

Marraskuu

? Vuosipäiväkahvit
26.-27.11. EKL:n Hyvän tuulen risteily

Joulukuu

klo 14:00 PUUROJUHLA

HUOM!

Sipoon Eläkkeensaajat / Sibbo Pensionstagare ilmoittaa viikoittain tapahtumista Sipoon Sanomissa / Tapahtumia Sipoon seudulla / Yhdistykset palstalla. Tapahtumatiedot tulevat nopeasti myös yhdistyksen kotisivuille: sipoo.elakkeensaajat.fi

Kaikki, joilla on sähköposti tai sen osoite on muuttunut, muistakaa ilmoittaa siitä myös minulle; [mattikoski<>gmail.com](mailto:mattikoski@gmail.com), niin saan rekisterin ajantasaistettua.

Yhdistys kiittää lämpimästi arpajaisvoittojen lahjoittajia.

Yhdistys ottaa edelleenkin mielellään vastaan arpajaisvoittoja. Kiitos etukäteen.

TÄRKEITÄ YHTEYSTIETOJA

Nikkilän sosiaali- ja terveysasema, Jussaksentie 14, 04130 Sipoo

ma-pe klo 8:00-16 (potilastoimisto klo 8:00-12) päivystys ma-to klo 8:00-17, pe klo 8:00-16

Ajanvaraus sairaanhoitajan/lääkärin vastaanotoille arkisin klo 10-16 puh. **09 2353 6001**

Näytteidenotto ajanvarauksella tai vuoronumerolla puh. **09 4718 6800**, ma-pe klo 7-15

Röntgen ma-to klo 8:00-15:30, sekä pe 8:00-14:00 Ajanvaraus puh. **09 2353 6785**

Suun terveydenhuolto, Nikkilän terveysasema

Keskitetty ajanvaraus **09 2353 6002** ma-pe klo 8:00-15:30

Toimisto avoinna ma-pe klo 8:00-11:15 ja 12:30-15:00.

Päivystys Nikkilän ja Söderkullan hammashoitoloissa arkisin iltapäivisin, pääsääntöisesti parilliset viikot Nikkilässä

Söderkullan terveysasema, Terveystie 1, 01150 Söderkulla

ma ja ke klo 8:00-16 sekä pe 8:00-14 (pääsääntöisesti potilastoimisto avoinna)

Ajanvaraus sairaanhoitajan/lääkärin vastaanotoille arkisin klo 10-16 puh. **09 2353 6001**

Näytteidenotto vain ajanvarauksella, puh. **09 4718 6800**

Suun terveydenhuolto, Söderkullan hammashoitola, **Amiraalintie 2, 2. krs**

Keskitetty ajanvaraus **09 2353 6002** ma-pe klo 8:00-15:30

Päivystys Nikkilän ja Söderkullan hammashoitoloissa arkisin iltapäivisin, pääsääntöisesti parittomat viikot Söderkullassa.

Itä-Uudenmaan yhteispäivystys Porvoon sairaalan tiloissa

Ilta-, viikonloppu- ja pyhäpäivystys hoidetaan Itä-Uudenmaan yhteispäivystyksessä, Porvoon sairaalan tiloissa arkisin klo 16:00-22:00. Lauantaisin, sunnuntaisin ja arkipyhäisin klo 8:00-22:00. Päivystysapu palvelee numerossa **116117**

Kiireellistä lääkärintoitoa klo 22:00–8:00 tarvitsevia kehoitetaan kääntymään Porvoon sairaalan päivystyspoliklinikan puoleen, Porvoon sairaala, puh. **019 548 2551**

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.

Terveydenhoitajat

Diabeteshoitaja, Jaana Laine

Puhelinaika ma ja to klo 10:00-11:00, **09 2353 6330**, jaana.laine@sipoo.fi

Diabetesmateriaalin tilaukset:

Sähköisesti netissä olevalla lomakkeella, puhelimitse ma-ke klo 10:00-11:00. tai jättämällä tilaus vastaanoton infoon. (Ei sähköpostitilauksia).

Vastaanoton hoitaja: Monica Karlsson-Matilainen puh. **90 2353 6311** /monica.karlsson-matilainen<>sipoo.fi

Tilatun materiaalin nouto

Nikkilän terveysaseman potilastoimistolta tai virastomestarilta arkipäivisin klo 8:00-16:00. Söderkullan terveysaseman infosta ma klo 8:00-16:00, ke klo 8:00-16:00 ja pe klo 8:00-14:00.

Fysioterapia, Nikkilän terveysasema

Ajanvaraus ja neuvonta puhelimitse arkisin klo 11:30-12:30, puh. **09 2353 6441**

Apuvälineet

Apuvälineen tarpeen arviointiin, lainaukseen ja käytön opastukseen tulee varata aika apuvälineyksiköstä.

Ajanvaraus tapahtuu puhelinajalla ma-ti, to-pe klo 8:00-9:00 puh. **09 2353 6443**.

Voitte ottaa yhteyttä myös sähköpostilla nina.helenius@sipoo.fi

Muistipoliklinikka; Muistikoordinaattori Hanne Pyykönen, Jussaksentie 18H, ma-pe 8:00-14:00 **040 191 4575**, hanne.pyykonen<>sipoo.fi.

Yleinen hälytysnumero **112**

TREFFI. JA NOPSA-TIIMI

Yli 65-vuotiaiden palveluohjaus ja neuvonta sekä kuntoutus

- Palveluohjausta ja neuvonta: Meiltä saat tietoa niin julkisen, yksityisen kuin kolmannen sektorin tarjoamista palveluista
- Palvelutarpeen arviointi: Tulemme haluttaessa kotikäynnille arvioimaan palveluiden tarvetta sekä kertomalla saatavilla olevista palveluista. Kotikäynnit ovat maksuttomia.
- Jalkautuva palveluohjaus: Olemme tavattavissa akuutti- ja kuntoutusosastolla kerran viikossa sekä palvelu- ja hyvinvointipäivillä kerran kuukaudessa.
- Ennaltaehkäisevät kotikäynnit ja tuki: Teillä on mahdollisuus terveydenhoitajan, fyysioterapeutin tai sosiaalityöntekijän maksuttomiin kotikäynteihin:
- Omaishoito: Tuemme yli 18-vuotiaiden hoidettavien omaishoitoperheitä sekä arvioimme omaishoidon tukea.
- Kuntoutus: Tarjoamme kotikuntoutusta ja tehokuntoutusta sairaalasta kotiutuville sekä muille tarvitseville.
- Päiväkeskus: Päiväkeskus tarjoaa pääasiassa yli 65vuotiaalle sosiaalista ryhmätoimintaa arkisin klo 8:00-14:00.
- Lisäksi meiltä saat tietoa kotiin tuotavista palveluista, kuten ateria- ja kauppakassipalvelusta. Siivouspalveluita tuottavat yksityiset palveluntuottajat. Annamme mielellämme lisätietoa. Yhteystiedot alla.

Vastaava palveluohjaaja Sari Häkkinen	040 191 4196
Sosiaalityöntekijä Jenny Stenvall	050 412 0478
Terveydenhoitaja Sari Olin	040 661 6278
Fysioterapeutti Anniina Ovaska	040 191 4225
Omaishoidon koordinaattori Elisa Pitkänen	040 653 1616

Aktiiviset Sipoon seniorit – ryhmätoimintaa ikäihmisille

Aktiiviset Sipoon seniorit on Sipoon Palvelutalosaatiön projekti, jonka tarkoitus on luoda terveyttä edistävää sosiokulttuurista viriketoimintaa Sipoossa asuville 65-vuotta täyttäneille senioreille. Projektin rahoittaa Sosiaali- ja terveysministeriö Veikkauksen tuotoilla.

Sosiokulttuurinen viriketoiminta toteutetaan avoimien ryhmien kautta Palvelutalo Lindassa (Amiraalintie 6), Palvelutalo Elsiessä (Jussaksentie 18 K), Söderkullan kirjastossa (Amiraalintie 2) sekä yhdistystaloissa Träskberga (Nevaksentie 340) ja Skattåkersberg (Skattåkerintie 66). Ryhmät ovat avoimia kaikille senioreille. Kahvitukseen ja bingoon voi osallistua parin euron omakustannushinnalla. Ryhmät ovat pääasiassa kaksikielisiä.

Seniorit kokoontuvat ryhmiin seurustelemaan, muistelemaan, jakamaan ajatuksia, pelaamaan, askartelemaan, keskustelemaan ja pitämään hauskaa yhdessä. Ryhmät pidetään arkipäivisin pääasiassa kaksi kertaa päivässä: aamupäivisin ja iltapäivisin.

Tietoa ryhmistämme löydät Sipoon Palvelutalosaatiön kotisivulta ja ohjelmalehdestämme. Ilmoitamme myös ohjelmistamme mm. Sipoon kunnan tapahtumakalenteriin, Sipoon Sanomiin ja Östnyland-lehteen joka viikko.

Tervetuloa mukaan!

Kysy lisää:

Tiina Patana (Projektityöntekijä)
tiina.patana@palvelutalolinda.fi
050 567 6538



Aktiiviset
SIPOONSENIORIT



Servicehusstiftelsen i Sibbo
Sipoon palvelutalosaatiö