

LEHTINEN 2015

**Sipoon Eläkkeensaajat ry
Sibbo Pensionstagare rf**



Kuva Matti J. Koski

Yhdistyksen perinteistä puurojuhlaa vietettiin 18.11.2014 Wessman-salissa, Nikkilässä

EKL

Joulukuun 2. päivänä 2014

En ollut vielä kirjoittanut Lehtiseen loppuraporttia. Joulukuun 2. päivä herrätti toimimaan. Lähdin tilaisuuden tullessa käymään kotiseudulleni Hattulaan tapaamaan veljeäni ja serkkuani pitkästä aikaa. Matkalla tuli suruviesti vantaalaisen yhdistyksemme jäsenen poismenosta, ja palattuani Sipooseen sain tiedon ainoan elossa olevan opettajani miehen vakavasta sairaudesta. Nämä asiat todella pysäyttivät hämäläisen, kohta puheenjohtajan tehtävän jättävän miehen. Meitä tarvitaankin usein lohduttamaan.

Sipoon Eläkkeensaajat odottivat pari vuotta, että siirtyisin eläkkeelle voidakseni ryhtyä yhdistyksen puheenjohtajaksi. Olinhan ollut yhdistyksen tilintarkastajana useita vuosia ja perehtynyt toimintaan, joten yhdistyksen jäsenet olivat jo tulleet tutuiksi. Edellinen pitkäaikainen puheenjohtaja Väinö Lahtisalo väistyi jo mielellään tehtävästä, ja yhdistyksen toiminta jatkui. Aika on kulunut nopeasti, paljon on tapahtunut kymmenen

vuoden aikana. Tuona aikana on löytynyt uusia toimintamuotoja, joista mainittakoon lisääntyneet teatteri- ja konserttimatkat, uintimatkat Hyrylään ja monitoimihallin kuntosalikäynnit. Uusien toimintojen myötä myös jäsenmäärä on lisääntynyt.



Olen tyytyväinen siitä jos olen voinut jotenkin edistää tai parantaa eläkeläisten elämän laatua. Itse olen saanut paljon tukea ystäviltä Eläkkeensaajilta; eihän näitä hommia muuten jaksaisikaan, monet kiitokset siitä. Tuki Sipoon kunnalta ja Suomalaiselta seurakunnalta on ollut myös tärkeää.

Toivotan uudelle puheenjohtajalle Juha Huotarille menestystä tehtävässä. Olen itsekkin vielä toiminnassa mukana, jos voimia riittää.

Rauhallista Joulua ja jaksamista kaikille
Vuodeksi 2015

Kauko Virtanen



Kuvat Matti J. Koski Kimmo Virtanen & Trio Anna, Aino ja Antti

Vanhusneuvoston vuosi 2014

Toista vuotta on nyt kulunut ikälain säätämisestä. Hyvä merkki on, että muutoksia se ei juuri ole Sipoossa aiheuttanut, olimme osanneet täällä jo valmistautua tulevaan. Muutaman keran on jo vanhusneuvosto joutunut lakiin kirjattuja oikeuksiaan käyttämään eikä ääntä ole korottaa tarvinnut, myönteinen merkki sekin.

On muuan tähän lakiinkin kirjattu asia, jota toivottavasti emme vanhusneuvostossa ja eläkeläisten järjestöissä koskaan jätä rauhaan, siitäkään huolimatta että lopullista ratkaisua emme siihen saa. Se on ikääntyneiden oikeus saada tietoja etuuksista, oikeuksista, velvoitteista ja mahdollisuuksista. Olemme neuvostossa törmänneet tähän muun muassa vanhusten viikon tiedottamisessa ja Sipoossa käynnissä olevan oikeudellisten asioiden hanketyön yhteydessä. Miten yksi ja sama tieto tavoittaisi kaikki tasavertaisella tavalla?

Ei mitenkään. Näin se vain on ja periksi ei silti saa antaa, ei ollenkaan. Näissä seuraavissa esimerkeissä ei juuri uutta ole ja jatkuvasti ne tulevat esille.

Sipoon ikäihmisten palveluopas on jälleen uusittu. Monellakohan meistä se on aina päällimmäisenä esillä, paljon hyötyä siitä kiistämättä on mutta ei ajankohtaisissa asioissa. Tietokoneen, älypuhelimien ja tablettien käyttö on paljon lisääntynyt ikääntyneiden keskuudessa, mutta tämän tien päätä ei ole näkyvissä, ei pitkiin aikoihin. Kun-

talaisten kuulemisia toki järjestetään mutta harvakseltaan. Paikallislehtien levikit ovat Sipoossa kovin alhaisia, ilmaislehden tulon sulkee usein mainoskielto ja radioon jonkin tiedon saaminen on korkean kynnyksen takana. Kaikilla ei ole edes tuttuja, jotka voisivat näissä tiedonsaantiasioissa auttaa. Tässä tullaankin nyt eläkeläisjärjestöjen omalle alueelle. Kun ollaan koolla yhteisten asioiden merkeissä,

joku ja ehkä useimmat ovat kuulleet jostakin myös muita kiinnostavasta ja sitä tietoa halutaan myös jakaa. Ja jälleen, me olemme vain vähemmistö ikäluokissamme, eläkeläisjärjestöjen toiminta ei monistakaan syistä tavoita kaikkia. Miten tästä parhaiten edettäisiin?

Olisikohan yksi osaratkaisu jo se, että viimeistään palvelutarpeen arvioinnin yhteydessä käytäisiin perusteellisesti läpi myös mahdollisuudet pysyä kartalla kaikissa tärkeissä asioissa, niin ettei se arvio jää vain toimenpiteiden luetteloksi. Oletko tietoinen, oletko kiinnostunut, ovat ne kaksi kysymystä, jotka pitäisi kysyä nykyistä paljon useammin. Voisimmekohan me eläkkeensaajat olla tässä entistä enemmän aloitteentekijöinä?

Arvokas vanhuus on ihmisoikeus, aina, tähän tiivistyi kuluneen vuoden vanhusten viikon vietto. Se on teema, jota ei panna hyllylle vuoden päättyessäkään. Me neuvostoon valitut edustajat kiitämme kuluneesta ja toivotamme hyvää uutta alkavaa vuotta.

Kalle Kuntsi



Hyvinvointilomalla Rajaniemessä 31.3.-5.4.2014

Lähdimme maanantaiaamuna Rajaniemeen. Bussi oli täynnä reippaita eläkeläisiä mukavaa viikkoa odottaen. Matka taittui mukavasti hyvän sään vallitessa. Välipysähdys oli ABC Lahdesjärvellä, jossa osa porukasta halusi syödä osalle kahvi ja pieni purtava riitti. Matka jatkui ja kohta oltiin jo perillä. Perillä odotti kahvit ja pientä purtavaa. Talon Emäntä Maija-Liisa Peura toivotti meidät tervetulleiksi. Lomaohjaaja Airi kertoi viikon ohjelmasta, ja teimme pikaisen kierroksen alueella. Kyllä paikka on kauniilla paikalla Siekkisjärven rannalla, varmasti tulemme viihtymään. Majoituimme eri rakennuksiin. Osa meistä majoittui väentupaan ja osa pehtorin pirttiin. Päivällisen ja iltakahvin jälkeen oli vähän iltahjelmaa Siekkis-salissa. Ilta tulla tupsahti ja porukka taisi olla aika väsyneitä matkan jälkeen ja kaikille varmaan uni maistui.

Toinen päivä alkoi tietysti aamiaisella, jonka jälkeen tehtiin kävelylenkki, osalla sauvat mukana. Oli tosi kirpakka ilma. Yöllä oli tullut muutama lumihuitale, mutta päivästä tulossa aurinkoinen. Lenkin jälkeen aamujumppaa Siekkis-salissa siitä se päivä lähti käyntiin. Lounas puolenpäivän maissa jonka jälkeen lepoa tai mitä kukin halusi tehdä. Päivällä Siekkis-salissa ohjelmaa tietokilpailua ym. Iltapäivällä saunat lämmitettiin ja oli mahdollisuus mennä kylpemään. Hyvät löytyt saatiin. Päivällisen ja ilta kaffeen jälkeen tiistai-tanssit Siekkis-salissa ja yhteislaulua ja muuta mukavaa. Oli mukava päivä kaiken kaikkiaan.

Kolmas päivä lähti käyntiin aamiaisella kuinkas muuten. Lenkkeilyä ja jumppaa. Lounas vähän aikaistettiin, koska olimme lähdössä Seinäjoelle teatteriin katsomaan Kultalampea. Matka oli viihdyttävä. Takasin olimme päivällisen aikaan. Illalla oli taas mahdollisuus sauna ja väentuvassa vietettiin

ilta mukavia jutustellen ja kaffetta ja pietä purtavaa nautiskellen. Väsy oli monella ja yöunet mielessä.

Neljäs päivä. Aamutoimet samat. Aamupäivällä lähdettiin Tuuriin Keskisen kyläkauppaan tutustumaan. Kyllä oli mahtava kauppa, eihän siellä parissa tunnissa kerjennyt oikeastaan muuta kuin luomaan sellaisen yleiskatsannon. Paljon oli tavaraa sekä halpaa että kallista. Osa oli löytänyt ostamista. Iltapäivällä tultiin takaisin, kahvit olivat odottamassa ja kyllä maistui hyvältä. Illalla Siekkis-salissa oli bingo ilta ja hauskaa oli. Ilta kävi mailleen. Päivästä jäi hauskoja muistoja.

Viides päivä lähti jo rutiinilla käyntiin. Hoitoja sai, oli jalkahoitoja, kampaa-mopalveluja luontaishoitoja ym. Pieni takapakki kävi kun hieroja sairastui ja monilta peruuntui hieronta, mutta sairaudelle ei voi mitään. Muistihoitaja Sirkka-Liisa Niinen luennoi Siekkis-salissa Voi tuota muistia. Oli ihan hyvä luento. Päiväkahvien jälkeen Väentuvassa Saunat taas lämpiää kuka haluaa mennä kylpemään. Siekkis-salissa pelattiin myös bocciaa, joka on aika suosittu niin naisten kuin miesten keskuudessa. Heinolan porukka tuli yhdeksi yöksi ja illanvietto sujui isommalla porukalla. Heillä oli laulajia ja pieniä



hauskoja esityksiä. Mutta kyllä meidänkin porukasta löytyi ihan näyttelijä aineksia, kun Sirkka ja kaksi Kirstiä esittivät kyläily sketsin, se oli hauska esitys. Karaokea oli myös, Kauko,

meidän puheenjohtaja pääsi esilaulamaan ja toiset osallistuivat yhteislauluun. Illan isäntä oli Juhani Viita.

Airi oli mahtava lomaohjaaja suuret kiitokset hänelle!!

Lauantai koitti ja oli kotiinlähtö edessä. Haikeutta mielessä, mutta on varmasti

mukava palata kotiin mahtavan lomaviikon jälkeen.

Tuli touhuttua viikon aikana kaikenlaista mukavaa, mutta myös levättyä ja tuli sitä välillä nautittua miestä väkeväm-pääkin, kohtuudella.

Kiitos Rajamäen porukoille piditte meistä hyvää huolta.

Viikon lomasta nauttineet Kristiina ja Heikki

Kirkkopäivillä Espoossa 23.5.2014

Lähdimme heti aamusta Packalenin bussilla Söderkullan kautta Espoon suuntaan, jossa EKL:n Uudenmaan piirin kirkkopäivät järjestettiin. Olimme hyvissä ajoin perillä ennen messun alkamista klo 10:30 tunnelmallisessa Espoon tuomiokirkossa. Näytti tulevan lämmin päivä.

Koska paikalla oli yli 300 osallistujaa, jakauduimme kahteen ryhmään, jotka vuorotellen kävivät lohikeitolla toisten kuunnellussa kirkon esityksiä.

Varsinainen päiväjuhla alkoi klo 13 yhteisesti. Sosiaalineuvos Veikko Simpanen piti avauspuheen ja piirin tervehdyksen esitti puheenjohtaja Leena Ruusunen. Juhlassa oli edelleen vuorotellen kuorolaulua ja Espoon kaupungin ja tuomiokirkkoseurakunnan tervehdykset, sekä lausuntaa.



Juhla päättyi ennen klo 15 ja menimme odottelemaan bussiamme, joka tuli paikalle viimeisenä. Ulkona tar-keni kyllä hyvin kun mittari näytti hel-
lelukemia. Oli aikaa ottaa useita ryhmäkuvia matkalaisista. Meitä oli juh-
lassa 34 eläkkeensaajaa ja se oli hy-
vin onnistunut ja antoisa. Kiitokset
vielä Kirstille ja osallistujille

Kauko Virtanen

Kesäretki Naantaliin 22.-24.07.2014

Seili, karkotettujen sielujen saari

1. Retkipäivä

Varhain aamulla lähdettiin Sipoosta bussikyydillä kohti Naantalia. Saavut-
tuamme aurinkoiseen Naantaliin ma-
joituimme Naantaln Kylpylään. Ilta-
päivällä oli ohjelmassa tutustuminen
oppaan johdolla Naantaln Luostari
kirkkoon ja museoon. Luostarin ra-
kennus lupa allekirjoitettiin elokuun
23 pv vuonna 1443. Tätä päivää pide-

tään myös Naantaln kaupungin pe-
rustamispäivänä. Kirkko on ainoa
luostarista jäljellä oleva rakennus.

2. Retkipäivä

Aamiaisen jälkeen matkattiin bussilla
Rymättylään Hankan rantaan josta
yhteysalus m/s Östern vei ryhmän
Seilin saarelle. Merimatkan aikana
nautittiin pulla kahvit. Saareen tutus-
tuttiin kävellen oppaan johdolla kuul-

len saaren surullisesta historiasta. Seilissä tiedetään olleen vakituista asutusta ainakin 1500-luvulta lähtien, jolloin saarella sijaitsi maatila. Seilin



historia sairaalasaarena alkaa vuodesta 1619, jolloin kuningas Kustaa II Adolfin määräyksestä etsittiin Turun ulkopuolelta sopiva paikka spitaalipotilaiden ja mielenvikaisten sijoittamiseksi. Seilin sairaalan potilaiden joukossa oli myös sotainvalideja ja köyhiä. Potilaiden tuli tuoda mukanaan 20 taaleria sekä laudat ruumisarkkua varten, eikä kerran saarelle tullut päässyt enää pois.

Takaisin tulomatkalla nautittiin runsas saaristolaislounas ravintola Pohjakulmassa. Tarjolla oli oman keittiön perinteisin reseptein valmistettuja saaristolaisherkkuja. Jokainen sai vielä saaristolaislimpun kotiin viemiseksi.

3. Retkipäivä

Aamiaisen jälkeen pakattiin matkavarat ja opas tuli hakemaan ryhmäläisiä tutustumiskierrokselle Kultaran-

taan. Kultaranta lienee Suomen tunnetuin kesäasunto. Maamme presidenttien kesäviettopaikkana Naantalissa voitaisiin nimetä Suomen lomapäädungiksi.



Matkailijalle Kultaranta käynti merkitsee tutustumista Lars Sonckin kauppias Alfred Kordelinille suunnittelemaan ja vuonna 1916 valmistuneeseen graniittilinnua ympäröivään puutarhaan

Kierroksen jälkeen palattiin Naantalissa vanhaan kaupunkiin ja menttiin syömään Ravintola Merisaliin, vielä oli hetki omaa aikaa tutustua kaupunkiin ja käydä vaikka mansikka leivos kahvilla Aatos Tapalan kahvilassa.

Kotiinlähdön hetkellä alkoi ukonilma eli oli hyvä hetki sanoa jäähyväiset aurinkoiselle Naantalille.

Kiitokset iloisille ja hyväntuulisille matkalaisille ja tietysti Packalenin Runelle, joka kuljetteli meitä matkan aikana. Meillä oli kiva reissu.

Matkavastaava Kirsti Hiltunen

Kylpylämatka Saarenmaalle 31.08.-06.09.2014

Yhdistyksen väki tarvitsi vähän hemmottelua kesän jälkeen, joten teimme vuotuisen kylpylämatka. Kari Pornaisista oli taas kuskaamassa meitä Vieroon.

Olimme viikon Saarenmaalla, Kuresaaren keskustassa olevassa hienossa Grand Rose hotellissa. Hotelli oli oikea ruusuhotelli sillä se oli koristeltu yltympäri ruusukaiveruksilla, kaapit,



ovet jne. Viikon aikana hoitoja oli 15. Koska hotelli oli keskellä kaupunkia,

oli sieltä helppo lähteä shoppailemaan.



Olimme myös kiertoajeluilla, jonka aikana kävimme katsomassa Kaalin

meteoriittikraatteria, ja syömässä sen vieressä olevassa ravintolassa maukasta ruokaa.

Meille esiintyi upea saarenmaalainen kansantanssiryhmä. Osa matkalaisistakin pääsi mukaan tanssimaan.

Ilmojen haltijat olivat suosiollisia, sillä koko viikon ajan oli ihana kesäinen ilma. Matka oli kaikin puolin onnistunut. Kiitos matkaseurueelle. Lähdetään taas ensi vuonna. Eikös?

Matkavastaava Kirsti Hiltunen

Yhdistyksen teatteri, konsertti ja muita matkoja 2014

Aika ja paikka	Nimi	Osanottajia
Tammikuu		
11.01. Helsingin kaupungin teatteri	Tohtori Zivago	40
19.01. Sipoon teatteri	Kalenteritytöt	40
Helmikuu		
15.02. Lahden kaupunginteatteri	West Side Story	30
Maaliskuu		
08.03. Helsingin kaupungin teatteri	Vielä ehtii	40
13.03. Järvenpään teatteri	Viettelysten vaunu	32
27.03. Järvenpään teatteri	Näillä palkoilla ei makseta	50
31.03.-05.04. Rajaniemi, Virrat	Hyvinvointiloma	30
Huhtikuu		
02.04. Seinäjoen teatteri	Kultalampi	30
Toukokuu		
23.05 Espoo	Kirkkopäivät	33
Heinäkuu		
03.07. Heinolan kesäteatteri	Ilmasta rahaa	40
22.07.-24.07. Naantali	Kesämatka	35
Elokuu		
31.08.-06.09 Saarenmaa	Kylpylämatka	40
Syyskuu:		
23.09. Helsingin kaupungin teatteri	Ladykillers - Sarjahurmaaja	40
Lokakuu:		
29.10. Vantaan teatteri	Kuningaskalastaja	40
05.10. Lahti, Sibeliustalo	Ääneen elettyä konsertti	37
Marraskuu:		
25.11. Savoy teatteri	Volare konsertti	40
Joulukuu:		
03.12. Kuusiston teatteri, Pornainen	Akattoman kylän onni	60
YHTEENVETO		
Aihe:	Kertoja	Osallistui
Teatterimatkoja	11	442
Konserttimatkoja	2	77
Muita matkoja	3	105
Kirkkopäivät	1	33
		Yhteensä 657

Sipoon Eläkkeensaajat ry:n toimihenkilöt vuonna 2015

Hallitus

Puheenjohtaja	Juha Huotari	050 522 2809	
Varapuheenjohtaja	Raine Oksanen	040 044 4676	
Sihteeri	Hilkka Patala	050 331 7665	hilkkapatala@gmail.com

Varsinaiset jäsenet

Aino Lahtinen	040 842 9679
Aila Vatjus-Anttila	040 061 9410
Hilkka Patala	050 331 7665
Matti J. Koski	040 547 7220
Kirsti Hiltunen	040 549 3798
Raine Oksanen	040 044 4676

Varajäsenet

1. Heikki Huppunen	040 555 9970
2. Kaarlo Kuntsi	050 469 0875
3. Marja Martemaa	050 9183 848
4. Toivo Sahlsten	050 559 2040
5. Senja Andelin	050 350 0539
6. Kauko Virtanen	040 750 5085

Taloudenhoitaja

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

Kirjanpito

Matti J. Koski	040 5477 220
----------------	--------------

Tiedottaja

Aila Vatjus-Anttila	040 061 9410	aila.vatjusanntila@gmail.com
varalla Hilkka Patala	050 331 7665	hilkkapatala@gmail.com

Matkavastaava

Kirsti Hiltunen	040 549 3798	kirsti.hiltunen@saunalahti.fi
-----------------	--------------	-------------------------------

Jäsenasiat ja Werkkoviestijät ry:n yhteyshenkilö

Matti J. Koski	040 547 7220	matti.koski@gmail.com
----------------	--------------	-----------------------

Yhdistyksen edustajat Sipoon kunnan Vanhusneuvostossa

Kaarlo Kuntsi	050 469 0875	Vara: Marja Martemaa	050 9183 848
Aila Vatjus-Anttila	040 061 9410	Vara: Anja Nevala	040 758 3599

EKL:n Uudenmaan piirin piirikokousedustajat

Juha Huotari, Raine Oksanen ja Matti J. Koski
Varalla: Hilkka Patala, Kauko Virtanen ja Aila Vatjus-Anttila

EKL:n Uudenmaan piirin piiritoimikunnan jäsen

Raine Oksanen	040 044 4676
---------------	--------------

Emännät

Anja Nevala	040 758 3599	Varalla: Marjatta Lappalainen	050 543 3997
Auli Järvenpää	040 503 7774	Maija Keränen	044 535 5935

Toiminnantarkastajat

Varsinaiset: Pekka Kämärä ja Teuvo Lappalainen
Varalla: Brita Seppänen ja Erkki Suokas

Yhdistyksen tilinumero: Aktia FI29 4055 7020 0734 59

Ilmoita osoite- ja puhelinnumeromuutokset yhdistyksen jäsensihteerille; Matti J. Koski, 040 5477 220 tai mattikoski@gmail.com. Voit tehdä ilmoituksen myös yhdistyksen kotisivulla: sipoo.elakkeensaajat.fi / Yhteystiedot; Anna palautetta. Tätä kautta tieto kulkee myös Eläkkeensaaja-lehdelle.

Kerhotoiminta vuonna 2015

Kevätkauden 2015 toiminnot alkavat:

- Söderkullassa, kirjaston kerhohuoneessa pe 9.1. klo 10:30
- Vanhalla kunnantalolla maanantaina 12.1. klo 10.
- 1. johtokunnan kokous ma 12.1. klo 10.
- kuntosalikäynnit, Monitoimihallilla ke 14.1. klo 10.
- uintimatkat to 15.1., lähtö Monitoimihallilta klo 11:30.

Kerhot	Kerhojen vetäjät tai yhteyshenkilöt	Puhelin
Söderkullan keskustelukerho Söderkullan kirjastossa, Amiraalintie 2 Perjantaisin klo 10:30	Sirkka Leskinen Raili Peltola	040 5751 265 0400 859 006
Ohjelmakerho	Hilkka Patala Kirsti Hiltunen	050 3317 665 040 5493 798
Liikunta / Boccia Maanantaisin ja tiistaisin klo 10.00	Keijo Hiltunen Pekka Kämärä Toivo Nokelainen	0400 497 914 040 5752 733 0500 700 592
Käsityö- ja askartelukerho	Maija Keränen Marjatta Lappalainen Maire Palkeinen	044 5355 935 050 5433 997 09 2392 053
Kuntosalikerho	Aila Vatjus-Anttila Kristiina Huppunen	040 061 9410 040 748 5024
Muistikerho	Anja Nevala	040 7583 599
Uintimatkat	Auli Järvenpää Seija Andelin	040 5037 774 050 350 0539
Lövhyddan	Anja Nevala Auli Järvenpää Marja Martemaa	040 7583 599 040 5037 774 050 9183 848

Säännölliset kerho- ja harrastepäivät Vanhalla kunnantalolla maanantaina ja tiistaina klo 10:00-14:00.

Emännät keittävät kahvia ja tarjoavat voileipiä á 2 euroa



Kuntosalilla tunti keskiviikkoisin



Bocciaa maanantaisin ja tiistaisin

TOIMINTAKALENTERI 2015

Tammikuu

ti 13.01. klo 12:00 EKL:n puheenjohtaja Matti Hellsten

Helmikuu

ti 10.02. klo 12:00 Sibbo Hembygdsförening rf:n puheenjohtaja Hasse Blomberg: Kuvia Sipoon historian vaiheista.

Maaliskuu

ti 00.03. klo 12:00 Tasapaino

Huhtikuu

ti 14.04. klo 12:00 Palvelujohtaja Helena Räsänen: Ajankohtaista

ti 21.04. klo 12-14:15 Hyvän mielen päivä

Heinäkuu

29.06.-01.07. LÖVHYDDAN -päivät

Syyskuu

ti xx.09. klo 12:00 Sipoon liikuntatoimi

Lokakuu

ti xx.10. klo 12:00 EKL:n järjestösihteeri Veikko Räsänen

ti 06.10. klo 10:00 Sydänkävely

Marraskuu

ti 17.11. 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; matti.koski@gmail.com, niin saan rekisterit ajantasaistettua.

Yhdistys kiittää lämpimästi arpajaisvoittojen lahjoittajia.

Yhdistys ottaa edelleenkin mielellään vastaan arpajaisvoittoja. Kiitos etukäteen.



.EKL:n Uudenmaan piirin pariboccian mestaruuskilpailujen palkitut. Vasemmalla sipoolaiset, 3.

TÄRKEITÄ YHTEYSTIETOJA

Nikkilän terveysasema, Jussaksentie 14, 04130 Sipoo

Avoinna ma-to klo **8–15**, pe klo **8–14**

Ajanvaraus **sairaanhoitajan** tai **lääkärin** vastaanotoille arkisin klo **10–16**,
puh. 09 2353 6001

Päivystysluonteiset asiat arkisin puh. 09 2353 6001, klo **8–16**

Kaikkiin tutkimuksiin tarvitaan lääkärin lähete

Ajanvaraus **Laboratorioon** puh. 09 4718 6800, klo **7–15**.

Avoinna ma-pe klo **7–15**

Ajanvaraus **Röntgeniin** puh. 09 2353 6785, ma-to klo **8–15** ja pe **8–14**

Suun terveydenhuolto, Nikkilän terveysasema

Keskitetty ajanvaraus 09 2353 6002 ma-pe klo **8–16**

Päivystys Nikkilän ja Söderkullan hammashoitoloissa vuoroviikoin.

Söderkullan terveysasema, Terveystie 1, 01150 Söderkulla

Lääkärinvastaanotto on avoinna ma-to klo **8–14**, pe klo **8–14**

Ajanvaraus **sairaanhoitajan** tai **lääkärin** vastaanotoille arkisin klo **10–16**,
puh. 09 2353 6001

Päivystysluonteiset asiat arkisin klo **8–16**, puh. 09 2353 6001

Kaikkiin tutkimuksiin tarvitaan lääkärin lähete

Ajanvaraus **Laboratorioon** puh. 09 4718 6800 klo **7:30–15:30**.

Avoinna ma, ke, to ja pe klo **7:30–11:30**.

Suun terveydenhuolto, Söderkullan hammashoitola (Amiraalintie 2, 2. krs)

Ajanvaraus ma-pe klo **8:00–16:00** 09 2353 6002.

Päivystys Nikkilän ja Söderkullan hammashoitoloissa vuoroviikoin.

Ajanvaraus, puh. 09 2353 6002, klo **8:00–15:30**

Itä-Uudenmaan yhteispäivystys Porvoon sairaalan tiloissa

Ilta-, viikonloppu- ja pyhäpäivystys hoidetaan Itä-Uudenmaan yhteispäivystyksessä, Porvoon sairaalan tiloissa arkisin klo **16–22**. Lauantaisin, sunnuntaisin ja arkipyhäisin **klo 8–22**.

Ajanvaraus puh. **020 692 260** (arkisin voi soittaa klo **15** alkaen)

Kiireellistä lääkärinhoitoa klo **22–8** tarvitsevia kehoitetaan kääntymään Porvoon sairaalan päivystyspoliklinikan 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.

Tutustu Sipoon kunnan jakamaan **Ikäihmisten palveluoppaaseen**, siitä löytyy vastaus moniin kysymyksiin, joita ei tässä luetella.

Terveydenhoitajat

Kaikille kuntalaisille suunnattu muu aikuisneuvolatoiminta ajanvarauksella.

Diabeteshoitaja, Jaana Laine

Puhelinaika ma ja ke klo **8-8:30**, sekä ma, ke-pe klo **11:30-12:30**, puh. 09 2353 6330, jaana.laine@sipoo.fi

Diabetesmateriaalin tilaukset:

puhelimitse ti ja to klo **10-11**, sähköpostitse tai jättämällä tilaus vastaanoton infoon.

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

Tilatun materiaalin nouto

Nikkilän terveysaseman infosta to klo **8-18** muina arkipäivinä klo **14-16**

Söderkullan terveysaseman infosta ma, ti ja ke klo **8-16** to klo **8-12** ja pe klo **8-14**

Fysioterapia, Nikkilän terveysasema

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

Apuvälineet

Pienten apuvälineiden lainaus tapahtuu apuvälineyksikön kautta ajanvarauksella
Ajanvaraus ja neuvonta puhelimitse: ma, ti, to, pe. klo **8-9** puh. 09 2353 6443. Muina aikoina voitte jättää viestin vastaajaan tai sähköpostilla nina.helenius@sipoo.fi

Palvelujohtaja Helena Räsänen, puh. 09 2353 6503, helena.rasanen@sipoo.fi

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 on tavoitettavissa puhelimitse 044 7297 987, ritva.liukkonen@phsotey.fi ma-to klo **13-15** ja pe klo **9-11**. Päivystys Porvoossa ti klo **9-11**

Yleinen hälytysnumero 112



Sydänkävely 7.10.2014