

LEHTINEN 2010

**Sipoon Eläkkeensaajat ry
Sibbo Pensionstagare rf**



Lövhyddanissa - vaihteeksi Mölkkyä

EKL

Vuoden vaihtuessa

Hyvät yhdistyksen jäsenet.

Vuosi on taas hurahtanut nopeasti – kuten sanotaan, aika kuluu nopeammin iän karttuessa. Uusi vuosi tuo meille ikääntyneillekin joitakin muutoksia. Eläkkeiden korotus on jälleen kuluvaan vuoteen verrattuna varsin vaatimaton, mutta niin näyttävät olevan palkkojenkin tarkistukset vaatimuksiin verrattuna.

Tätä kirjoittaessani elämme sikainfluenssan merkeissä. Tässä suhteessa ja terveydenhuollossa muutoinkin jäämme helposti kakosluokan kansalaisiksi. Tähän keskusliittomme EKL on kiinnittänyt usein vakavaa huomiota. Emme ole mitääntekemättömiä huollettavia, vaan monessa suhteessa tarpeellisia kansalaisia (mm. lastenhoito, vapaaehtoistyö ym.), jotka sitä paitsi ovat teh-

neet pitkän päivätyön vielä vaikeammassa oloissa.

Lopuksi pitäisi nähdä jotain valoisampaa-kin tässä loppuvuoden pimeydessä. Meillä Sipoossa pystytään vielä ensi vuonnakin ylläpitämään suunnilleen nykyinen palvelutaso., vaikka tiukkaa tekeekin. Olemme saaneet kokea, että viranhaltijat ja luottamushenkilöt suhtautuvat ikäihmisiin ymmärtäväisemmin kuin monissa muissa kunnissa. Täällä on havaittu, että meidän tarvitsemme toinen toisiamme.

Toivotan jäsenillemme ja yhteistyökumppaneillemme Rauhallista Joulua sekä voimia ja terveyttä vuodelle 2010

Kauko Virtanen



Pohdiskelua Käpylässä

Kansilehden kuvat: Hannu Juvani, Porvoo

Muistikuvia matkalta Kotkan saaristoon 24.-26.8.2009

Aloitimme matkan lupaavassa säässä varhain maanantaiaamuna tutun Irman opastuksella, tosin ei kuljettajana. Ensimmäinen mainittava tutustumiskohde aamupäiväkahvin kera oli Strömforsin ruukin alue, jossa olisi ollut tutustumista vaikka koko päiväksi. Vanhassa puukirkossa saimme perusteellisen paikallisen opastuksen kirkon vaiheista. Sitten suuntasimme kohti Pyhtään merihotellia, Mäntyniemeä.



Melkein heti saavuttuamme Irma loihti esille makkarat ja virvokkeet, jotka maistuivat ulkosalla savusaunan höyrytessä viereissä kutsuvana. Meitä onnisti Reijon kanssa hotellihuoneen jaossa, vaikka olimme melkein jonotuksen viimeisiä. Sitten vain asettumaan asumaan, jonka jälkeen varsin pian kiiruhdimme syömään sipoolaisen keittiömasterin joukkoineen tarjoamia monipuolisia ja maittavia pöydän antimia. Savusauna antoi kaupan päälle lievän päänsäryn (häikä?), mutta merivesi virkisti. Illanvietto kruunasi päivän ja uni maistui.

Toisena päivän huippuohjelmana oli venevetki Pyhtään Kaunissaareen aurinkoisessa säässä. Naama paloi parissa tunnissa, mutta kyllä kannatti! Kävimme saaristolaismuseossa ja kuulumme mielenkiintoisia asioita saaren menneisyydestä ja nykyisyydestä. Opas kertoi, että vakinaiset asukkaat ovat jokseenkin vähissä mutta kesällä on vilkasta. Laivalla nautimme pullakahvit ja takaisin ehdimme hyvin runsaaseen ruokapöytään. Kävimme vielä bussilla läheisellä

näköalapaikalla, jossa oli iso kivi jonka alitse pääsi kävelemään. Illalla sitten taas ohjelmaa salissa soittajineen ja totesimme, että paikka on viihtyisä ja olisi mukava tulla toistekin.



Ja keskiviikkona, kolmantena päivänä, oli suuntana Kotka. Ensin menimme leipomon myymälään ja Kerta Oy:n tehtaanmyymälään hankkimaan kotiin kantamuksia. Sitten siirryimme merikeskus Wellamoon, joka olikin mahtavan iso rakennus, joka sisälsi historiaa ja merenkulkua varsinkin kotkalaisittain. Edelleen Suomen Puuvenekeskukseen jossa nautimme mahtavan lounaan ja tutustuimme keskukseen. Matka jatkui opastetulle kiertoajelulle – Kotka on kaunis kaupunki monine puistoineen ja patsaineen, pitäisi tulla sinnekin uudestaan.

Paluumatkalla vielä poikkesimme lähinnä kalaostoksilla ja kuuntelimme tyytyväisinä



Irman loputonta vitsitarjontaa. Kiitokset hänelle ja matkaporukalle sekä Matka-Anjalle – näitä on mukava muistella syksyn sateessa ja pimeydessä.

Kauko Virtanen



Matkalaisia Kotkan saaristossa

Matkakuvat: Kauko Virtanen

Piirin ulkoboccian voittajajoukkue



Sipoolaisten voittajajoukkue vas. Helin, Väisänen, Nokelainen ja Kämärä pysteineen. Kuva: Hannu Juvani

EKL:n Uudenmaan piirin ulkoboccian joukkuemestaruudet ratkaistiin Tikkurilassa 28.8.2009.

Tulokset:

- 1) Sipoon Eläkkeensaajat (oikealta kapt. Pekka Kämärä, Toivo Nokelainen, Kauko Väisänen ja Per-Erik Helin) 8 pistettä
- 2) Karkkilan Eläkkeensaajat 1 (Kapt. Anja Kinnunen, Raija Torikka ja Pirjo Helenius) 6 pist.
- 3) Karkkilan Eläkkeensaajat 2 (Kapt. Paavo Föhr, Hannu Hotanen ja Pentti Heikkonen) 6 pist.

Kuva: Hannu Juvani, Porvoo

Vakiintumisen aikaa vanhusneuvostossa

Kunnallisvaalit toivat muutoksensa myös Sipoon vanhusneuvostoon, Aila Vatjus-Anttilan kanssa jatkamme nyt yhdistyksen edustajina. Lämmin kiitos luottamuksesta, jota osoititte. Sanonta suurista saappaista pätee täysin, arvostetun hallintomiehen Bengt Pihlströmin kaudella saatiin satamaan useat Sipoon Eläkkeensaajien ajamat asiat ja nyt ne ovat tärkeitä työkaluja ikääntyneiden asioita hoidettaessa. Haasteet eivät meiltä lopu, mutta nyt jo toteutetaan monia asioita joita aiemmin vasta suunniteltiin.

Kerrataanpa vielä. Vuonna 2008 kunnanvaltuusto hyväksyi ikäpoliittisen ohjelman ja sen seuranta on olennainen osa työtämme. Ohjelma on paperia, sen sisältämät asiat ovat sitä todellisuutta, jossa me ikääntyneet päivittäin elämme. Ja kun asiat on kerran pantu kunnolla paperille, ei tarvitse alkaa aina alusta, kun tässä ikääntyneiden todellisuudessa tapahtuu muutoksia. Samaisen vuoden aikaansaannoksiin kuului myös vanhusasiamiehen virka, joka ei haljalleen Nina Weckmanille juurikaan luppoaikaa suo. Vanhusneuvolan pohjatyö eteni sekin, se toimii jo hieman riisuttuna versiona.

Saranakohta - jos tämä on sitä vielä lähes vuoden jälkeen - on aina hyvä aika arvioida vanhusneuvostotyön tarkoitusta ja tavoitteita. Mitä tämä yhteistyö tarvitsee, jotta se parhaalla tavalla palvelisi meitä ikääntyneitä?

Neuvosto tarvitsee vakiintuneen ja hyväksytyn aseman kunnallisen hallinnon osana ja sen valtuusto on päätöksellään vahvistanut. Se tarvitsee asialleen omistautuneen vanhustyön päällikön ja valmistelevan henkilöstön sekä yhteistyökumppanit eri hallinnonaloilta. Ja ennen kaikkea se tarvitsee eläkeläisjärjestöjen tuoman arjen tiedon siitä miten suunnitelmat toimivat käytännössä ja miten hyväkään tarkoitus ei aina toteudu niin kuin olisi pitänyt. Tässä viimeksi mainitussa se suurin haasteemme onkin. Järjestötyömme on vilkasta ja on helppoa ottaa esille niitä asioita, joille jotain tarttis tehdä kuten sanonta kuuluu. Mutta miten välittää tietoa, jos asianomainen itse ei syystä tai toisesta pysty yhteisiin rientoihin osallistumaan tai tarpeistaan ja ongelmistaan

kertomaan? Vanhusneuvoston työssä on esillä niin sanottuja kovia tosiasioita kuten kerrosneulioita, virkoja, talousarvioiden loppusummaa ja palveluseteleitä, mutta koskaan se ei tule liian osaavaksi tässä heikkojen signaalien kuuntelemisessa. Niiden takaa voi paljastua syviäkin henkilökohtaisia ongelmia, hätää ja neuvottomuutta. Sitä toivon, että pystyisimme tässä yhä uusiin avauksiin.



Kuluneen vuoden vanhustenviikkoa vietettiin jälleen esitelmien, kunnonkohotuksen, yhteislaulun ja tanssin merkeissä. Uusi neuvosto pääsi työhönsä käsiksi vasta kesän korvalla, joten valmisteluaika jäi hieman vähäiseksi, pika-arvio synnytti jo uusia ajatuksia tulevalle vuodelle. Juuri oikea määrä oikeanlaista ohjelmaa oikeissa paikoissa ei ole mikään helppo yhtälö! Edellä mainitusta syystä neuvoston kokousten määräkin jää kuluneena vuonna neljään.

Kunnan talousarviosta annettu lausunto oli varsin myönteinen ja syystä. Taloudellisesti tiukkana vuonna palvelut on tarkoitus silti säilyttää entisellään ja uudet virat tarkoittavat sosiaali- ja terveysjohtajan mielestä sitä, että ennalta ehkäisevään työhön on saatu mahdollisuuksia. Vanhusneuvolatyöhön on nyt tavoiteltava lisää ainakin osa-aikaista työpanosta. Paljon keskustelua herättäneisiin tehostetun hoidon muutoksiin saatiin vähintään aikalisä, mutta tuleva kilpailutus on suuri kysymysmerkki etenkin palvelutalosalalle. Itäisen Uudenmaan vanhusneuvostota paaminen ja antoisa sellainen järjestettiin tällä kertaa Loviisassa.

Hyvä yhteistyökyky kaikkiin suuntiin on vanhusneuvoston tärkein pääoma. Nostetaan jatkosakin esille juuri niitä asioita, joilla meidän ikääntyneiden elinoloja voidaan parantaa ja yritetään jo ennalta ehkäistä sellaista, joka tämän voisi vaarantaa. Rakentavia ehdotuksia ei koskaan ole liikaa ja mikä parasta, ne eivät aina ole mitään maailmoja syleileviä asioita vaan hyvinkin arkisia oivalluksia.

Kalle Kuntsi

Sipoon vanhusneuvoston puheenjohtaja

Sipoon Eläkkeensaajat ry:n toimihenkilöt vuonna 2010

Johtokunta

Puheenjohtaja	Kauko Virtanen	2391 833	040 7505 085	
Varapuheenjohtaja	Hämäläinen Martti	2391 686	050 5231 595	
Sihteeri	Lahtinen Aino	2392 562	040 8429 679	aino.lahtinen2@pp.inet.fi

Varsinaiset jäsenet

Hokkanen Astrid	2391 584
Hämäläinen Martti	2391 686
Järvenpää Auli	040 5037 774
Koski Matti J.	040 5477 220
Lahtinen Aino	040 8429 679
Nevala Anja	2392 345
Rantanen Anja	2391 724
Vatjus-Anttila Aila	0400 619 410

Varajäsenet

1. Palkeinen Maire	2392 053
2. Lahtisalo Väinö	2948 997
3. Hiltunen Maija	2392 540
4. Lappalainen Marjatta	050 5433 997
5. Lakso Rauni	2726 282
6. Peippo Jaakko	050 3503 911
7. Engberg Airi	8779 622
8. Kuntsi Kaarlo	050 4690 875

Tiedottaja

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

Rahastonhoitaja

Saarnia Reijo	040 4172 237
---------------	--------------

Jäsenasiat ja Werkkoviestijät ry:n yhteyshenkilö

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

Matkailuasioiden hoitaja

Rantanen Anja	2391 724
Auli Järvenpää	040 5037 774

Yhdistyksen edustajat Sipoon kunnan Vanhusneuvostossa

Kuntsi Kaarlo	050 4690 875	Varalla: Lakso Rauni	040 5517 654
Vatjus-Anttila Aila	0400 619 410	Varalla: Rantanen Anja	2391 724

EKL:n Uudenmaan piirin piirikokousedustajat

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

EKL:n Uudenmaan piirin piiritoimikunnan jäsen

Martti Hämäläinen

Emännät

Hokkanen Astrid ja Hiltunen Maija

Tilintarkastajat

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

Yhdistyksen tilinumerot:	Nordea	237818 - 9357
	Aktia	405570 – 273459

Kerhotoiminta vuonna 2010 Vanhalla kunnantalolla

Kevätkauden toiminta alkaa ma 11.1.2010 klo 10.00

Kerhot	Kerhojen vetäjät	Puhelin
Ohjelmakerho	Nevala Anja Järvenpää Auli	2392 345 040 5037 774
Torpanmäen keskustelukerho Söderkullassa Torpanmäentie 16 Perjantaisin klo 11.00	Yht.henkilö. Lakso Rauni	040 5517 654
Lauluryhmä Yhteislaulua maanantaisin klo 11.30	Yht.henkilö. Kämärä Vaula Yht.henkilö Lahtisalo Väinö	2392 099 2948 997
Liikunta / Jumppa Tiistaisin klo 11.30	Palkeinen Maire Lappalainen Marjatta Maija Hiltunen	2392 053 050 5433 997 2392 540
Liikunta / Boccia Maanantaisin ja tiistaisin klo 10.00	Koski Matti J. Kämärä Pekka Nokelainen Toivo	040 5477 220 040 5752 733 2391 700
Liikunta / Lentopallo / Lukkarin koululla Keski viikkoisin klo 16.30-18.00	Nokelainen Toivo	0500 700 592
Käsityö- ja askartelukerho	Palkeinen Maire Lappalainen Marjatta Järvenpää Auli Nousiainen Anna	2392 053 050 5433 997 040 5037 774
Muistikerho	Nevala Anja	2392 345
Emännät	Hokkanen Astrid Hiltunen Maija	040 7752 706 2392 540

**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 2010

Tammikuu

ti 12.01. klo 12.00 Sipoon Vanhusneuvoston puheenjohtaja Kaarlo Kuntsi

Helmikuu

ti 09.02. klo 12.00 Fysioterapeutti ja osteopaatti Mervi Siikasaari - alan hoitotarjonnasta

Maaliskuu

ti 09.03. klo 12.00 Ikääntymistietoutta, geriatri Markku Luukkanen

Huhtikuu

ti 13.04. klo 12.00 Virtsaamisvaivat ja niiden hoito, sairaanhoitaja Liisa Jossas

Heinäkuu

05.-07.07. LÖVHYDDAN-päivät

Syyskuu

ti klo 12.00 Vanhustyön päällikkö Helena Räsänen

Lokakuu

ti klo 12.00 Asiaa Nikkilän palvelutalosta

Marraskuu

ti 16.11. klo 12 Hengellisiä lauluja, Raija Kallio

ti 23.11. klo 12.00 PUUROJUHLA

HUOM!

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

Kevätkauden toiminta alkaa Vanhalla kunnantalolla maanantaina 11.1.2009 klo 10.00.

Vuoden ensimmäinen johtokunnan kokous on ma 25.1.2009 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

Avoinna maanantaista perjantaihin klo 7.10 – 15.45

Lääkärinvastaanotto on avoinna arkisin klo 8.00 - 16.00

Ajanvaraus lääkärintervastaanotoille arkisin klo **10.00 – 16.00**, puh (09) 2353 6001

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

Laboratorio (ajanvaraus)

Avoinna maanantaista perjantaihin klo 7.10 - 15.45.

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

Röntgen

Aukioloajat: ma-to klo 8.00 -16.00 ja pe klo 8.00 -13.00.

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

Sairaanhoitajan vastaanotto ajanvarauksella, puh. (09) 2353 6001

Hammashuolto

Päivystys ma - pe klo 8.00 – 16.00

Ajanvaraus, myös päivystysajat, ma – pe klo 8.00 – 16.00 (09) 2353 6002

Söderkullan terveysasema, Terveystie 1, 01150 Söderkulla

Avoinna 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 lääkärintervastaanotoille 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)

Avoinna maanantaista perjantaihin klo 7.10 - 15.45.

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

Ajanvaraus lääkärintervastaanotoille, myös päivystysluonteiset asiat sekä laboratorioajat, arkisin klo 7.30 -16.00 puh. (09) 2353 6006.

Sairaanhoitajan vastaanotto ajanvarauksella, puh. (09) 2353 6001

Hammashuolto, Amiraalintie 2, 2. krs

Päivystys ma - pe klo 8.00 – 16.00

Ajanvaraus, myös päivystysajat, ma – pe klo 8.00 – 16.00 (09) 2353 6002

Itä-Uudenmaan yhteispäivystys Porvoon sairaalan tiloissa

Avoinna 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 lääkärintervastaa klo 22.00 - 8.00 tarvitsevia kehoitetaan kääntymään päivystysvastaanoton 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

Kaikille kuntalaisille suunnattu muu aikuisneuvolatoiminta ajanvarauksella

Diabeteshoitaja, Jaana Pietiläinen, Puhelinaika klo 11.30 – 12.30, puh. (09) 2353 6330. (Poissa 20.11.2009 – 17.1.2010).

Diabeteshoitajan poissa ollessa voi diabetesasioissa ottaa yhteyttä lääkärinvastaanottoon klo 10.00 – 16.00 puh. (09) 2353 600

Fysioterapia, Nikkilän terveysasema

Terveyskeskuslääkärin tai terveydenhoitajan lähete vaaditaan.

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

Apuvälineet (pienien apuvälineiden lainaus apuvälineyksikön kautta ajanvarauksella)

Ajanvaraus ma, ti, to, pe. klo 8.00–9.00 puh. (09) 2353 6443, sähköposti: nina.helenius (at) sipoo.fi

Sisäänkäynti Lukkarintien puolelta

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

Vanhustyön päällikkö Helena Räsänen, puh. (09) 2353 6503, helena.rasanen (at) sipoo.fi

Potilasasiamies on tavoitettavissa ma ja ke klo. 8.15 – 9.12, puh (09) 2353 6398

Sosiaaliasiamies, Ritva Liukkonen, on tavoitettavissa ti ja ke klo 8.30 – 10 ja pe klo 10 – 12, puh. 050 3880 673

Yleinen hälytysnumero 112



Puurojuhlassa Huvikummun päiväkodin lapset ilahduttivat lauluillaan