

LEHTINEN 2020

**Sipoon Eläkkeensaajat ry
Sibbo Pensionstägare rf**



Kuva: Juha Huotari

**Yhdistyksen Puurojuhla pidettiin Nikkilän Sydämessä 29.11.2019
Kuusikymmentä tasavuotta täyttänyttä oli kutsuttu.**

EKL

Arvoisat jäsenet

Vuonna 2019 tapahtui paljon niin hyviä, kun huonompiakin asioita. Toimintamme on ollut hyvin vilkasta ja on ollut aika ajoin saada sovitettua uusia tapahtumia kovin täyteen kalenteriin. Olemme kuitenkin saaneet mm. senioritanssit uutena toimintona mukaan ja se alkaa tämän toimintavuoden alku puolella. Vanhemmista perinteisistä tapahtumista niin Lövhyydan kun puurojuhlakin ovat pitäneet suosionsa, samoin teatteri, konsertti ja kylpylä matkat, joita on tehty pitkin vuotta. Jäsenistömme määrä on pysynyt suurin piirtein samoissa lukemissa, toki vaih-



tuvuutta on jonkin verran, mutta se on edustamassamme ikäryhmässä luonnollista. Emäntämme Nikkilässä ja Söderkullassa ovat olleet ahkeria ja pitäneen loistavasti huolta, että tapaamisissa juttu luistaa kahvin ja pikku naposteltavan ääressä. Toivon kaikille jäsenillemme hyvää ja tervettä, sekä tapaturma vapaata vuotta 2020, puhalletaan yhteen hiileen, sillä yhdessä olemme enemmän.

Juha Huotari
puheenjohtaja
Sipoon Eläkkeensaajat ry

Bomballa, Tsasouna hiljentymisen polun varrella



Kuvat: *Matti J. Koski*

Vanhusneuvoston kuulumisia

Vanhusneuvoston toimintasuunnitelmassa 2019 todettiin että Sipoon vanhuspoliittinen ohjelma 2013–2016 käydään läpi ja kartoitetaan päivittämisen tarve. Syksyllä päätimme valmistella ja esittää uutta hyvinvointiohjelmaa sipoolaisille ikäihmisille vuosille 2020-2025 ja valitsimme tehtävään työryhmän, jota johtaa vanhustyönpäällikkö Helena Räsänen ja minä olen myös työryhmän jäsen. Ensin arvioidaan ikääntyneen väestön hyvinvoinnin tila Sipoossa ja kuvataan nykyinen palvelurakenne. Nykytilaa kartoitetaan myös kyselyllä saadaksemme taustatietoja ikääntyneiltä asukkailta. Tulomme alkuvuodesta järjestämään tilaisuuksia eri puolilla Sipoossa, jossa kyselylomakkeen voi täyttää. Tarkempi aikataulu ja paikat varmistuvat tammi/helmikuussa. Oman yhdistyksemme tilaisuudet olisivat Varikolla ja Söderkullassa ja olisin näissä tapaamisissa vastuuhenkilönä. Vastaukset ovat nimettömiä ja ne käsitellään luottamuksellisesti. Työryhmää tekee kaikista vastauksista yhteenvedon.

Valtakunnallista vanhustenviikkoa vietettiin 6.-13.10.2019 teemalla Varaudu vanhuuteen. Sipoossa avajaisjuhlaa vietettiin palvelutalo Elsiessä 6.10. ja

hyvinvointimessut järjestettiin 8.10. Molemmissa oli runsaasti osallistujia.

Teema on aina ajankohtainen. Varaudu vanhuuteen - varautuminen on viisautta.

Varautua voi esimerkiksi huolehtimalla omasta terveydestä, toimintakyvystä ja sosiaalisista suhteista.

Varautua voi osallistumalla oman yhdistyksemme toimintaan. On kerhotoimintaa, teatteri ja kulttuurimatkoja ja asiantuntija alustuksia tapaamisissa. Sipoon vanhusneuvosto, jossa meillä on kaksi edustajaa, on yksi vaikuttamiskanava kunnan päätöksentekoon. Minuun voi aina ottaa yhteyttä.

Sitten kun ei enää pärjää omassa kodissa pitää olla mahdollisuus saada kotona asumista tukevia palveluita.

Ja jos ei enää pärjää niin myös ympäri-vuorokautisessa palvelutalossa pitää turvata hyvä arki.

Vuonna 2020 vanhustenviikkoa vietetään 4.-11.10. Valtakunnallinen teema on ”Onni on vanheta-voimaa vanhuuteen”

Toiminnallista vuotta 2020

Brita Seppänen
vanhusneuvoston puheenjohtaja

Yhdistyksen kesämatka Itä-Suomeen 12.-15.8.2019

Kyseessä oli neljän päivän ja kolmen yön matka Heinäveden luostarin kautta Pohjois-Karjalaan.

Elokuisena maanantai aamuna varhain Irma käynnisti Packalenin isoimman linja-auton ja niin alkoi Yhdistyksen Kesämatka Itä-Suomeen.

Auton täyttyessä matkalaisista meitä oli 54 yhteensä.

Tunnelmaa luomassa oli tuttuun tapaan Osmo haitarinsa kanssa ja laulukin raikui.



Ensimmäinen kohde oli Valamon Luostari Heinävedellä. Osallistuttiin tunnelmalliseen Tee-ilta hetkeen. Yö hiljaisessa Luostarissa vaivutti matkalaiset rauhaiseen uneen.



Moni kertoi aamulla hämmästelleen, miten hyvin oli nukkunut.

Koli ja Karjalaistalo Bomba olivat seuraavana päivänä ohjelmassa.



Vuokatin Katinkulta oli yöpymispaikkana seuraavat kaksi yötä.

Keskiviikkona lähdimme Suomussalmelle, jossa on kuuluisa Raatteen tie.

Vierailimme Sotamuseossa Raatteen Portti, jossa pääsimme tutustumaan Talvisodan historiaan.



Eriyisen mieleenpainuva oli Talvisodan muistomerkki, jossa 17 000 isoa kivenlohkareta kertoi sodassa kaatuneiden määrästä ja 105 helisevää vasikkelloa sodan pituudesta.



Paljon nähtiin matkalla, mutta paljon jäi vielä näkemättä.

Torstai iltana saavuttiin Sipooseen vähän väsyneinä, mutta "kivojen ihmisten" kanssa on mukavaa reissata.

Teksti matkavastaava Kirsti Hiltunen ja kuvat Matti J. Koski

TUKHOLMA 4.-6.3.2019



Tuula Haatainen



Björn, Agnetha, Frida ja Benny



Esiintymisasuja

EKL:n Helsingin ja Uudenmaan piirin koulutusristeily ja vierailu Abba-museossa

Maaliskuun alussa kolmisenkymmentä Sipoon Eläkkeensaajaa osallistui EKL:n koulutusristeilylle Tukholmaan.

Luentoja oli monesta ajankohtaisesta aiheesta ja ensimmäisenä pääsi estradille silloinen eduskunnan varapuheenjohtaja Tuula Haatainen. Hänellä aiheena piti olla ”poliittinen tilanne”, mutta kevään kuumana aiheena juuri noina päivinä oli mikäs muu kuin ”sote”, josta Tuulalla riittikin asiaa ja hän vastailu moniin osanottajien kysymyksiin.

Maanantaina oli vielä tiukkaa asiaa pitkin iltaa. Suvanto ry luennoi aiheesta ”Mummon markan vartijat”.-. ikäihmisten taloudellinen kaltoinkohtelu, joka herätti myös keskustelua ja kysymyksiä. Piirien toiminnasta kuultiin myös kattava otos.

Tiistaina aamun luentojen jälkeen saatiin vapaa-aikaa ja niinpä lähdimme Anjan, Airan ja Airin kanssa kaupungille ja sieltä suunta ratikalla kohti Abba-museota.

Sininen, vanha raitiovaunu kolisteli Djurgårdenilla Gröna Lundin huvipuiston ohi ja sivuutti Pop-talon nimeä kantavan rakennuksen, jossa toimii yksi Tukholman suosituista nähtävyyksistä, Abba-museo. **Björnin, Agnethan, Fridan (Anni-Frid) ja Bennyn** kulttuurinen perintö on pantu esille talon kellarikerrokseen.

Kierros museossa sujuu hyvin, kunhan vain seuraa opastusta. Ensimmäiseksi museossa esiteltiin Abban jäsenet Agneta, Frida, Björn ja Benny, kerrottiin heidän tarinansa ja kuinka Abba syntyi. Tämän jälkeen siirryttiin Euroviisu maailmaan ja hienojen Abban omistaman saaristomökin kuva tunnelmien kautta äänitys studioon, puvustamoon. Abban esiintymisasuja olikin esillä kiitettävästi ja niitä me tietenkin ihailimme toreroisen.

Äänitys studiolla oli mahdollista kokeilla oman Abba nauhoitteen tekemistä sekä kuvaamaan itsensä yhtyeen jäsenenä. Yhdessä huoneessa pääsi Abban (videohahmojen) kanssa esiintymään ja laulamaan, jota meikäläisen piti tietenkin kokeilla. Halukkailla on myös mahdollista tehdä Abban kanssa musiikkivideo.

Abba yhtyeen tuotanto on valtava ja kaikkihan me muistamme ainakin Waterloo, Money money, Mamma Mia jne. Musikaali Mamma Mia toi Abban jälleen suuren yleisön suosioon joitain vuosia sitten. Abban

levyjä on myyty vuoteen 2018 mennessä yhteensä noin 400 miljoonaa kappaletta.

Museo käynti oli varsinainen elämys itse kullekin, tuoden nostalgisia muistoja mm Waterloo noususta Euroviisujen voittoon v. 1974.

Kannattaa vierailla tässä museossa ja hyvin ehtii laivan satamassa ollessa.

Teksti ja kuvat: Hilikka Patala

Oltiin Rajaniemessä Hyvinvointilomalla 10.-15.6.2019. 30 kymmentä voi hyvin.



Rajaniemen pääalo ja majoitustaloja



Matilla ja Toinilla tuli täyteen 160 vuotta



Yhteen tupaan pesiytyi peliporukka



Keinussa on mukava rentoutua



Muodostettava kirjaimista (5) oikea sana ja järjestyttävä sen mukaisesta.



Musiikin mukaan kierretään. Kun musiikki niin nopeasti tuolille. Hitain putoaa.



Mitähän nuakin orotteloo



Matkamuistojako



**Kappale kauneinta Suomea
Kuvat Matti J. Koski**



Onpa komia elukka

Yhdistyksen, teatteri, konsertti ja muita matkoja 2019

Aika ja paikka	Nimi	Osallistujat
<u>Tammikuu</u>		
06.01.Helsinki Finlandia Talo	"Strauss" konsertti	50
<u>Helmikuu</u>		
05.02. Helsinki Savoy Teatteri	"Alla Tähdennennon" konsertti	30
16.02. Järvenpää Talo	"Kari Tapio 15 kesää" näytelmä	50
<u>Maaliskuu</u>		
04-06.3. Tukholma risteily	EKL Seminaarimatka	14
08.03.Helsinki Kulttuuritalo	"Eino Grön 80v.Juhlakonsertti"	35
24.03. Hyvinkää Sali	"Anneli Saaristo 70 v. Juhlakonsertti"	15
<u>Huhtikuu</u>		
03.04 Korson Eläkkeensaajat	"Kevät Karkelot"	20
07.-13.04 Viro Haapsalu	"Yhdistyksen Kylpylämatka"	20
28.04 Nikkilä Topeliussali	"Sinivalkoiset" Tango konsertti	45
29.04 Nikkilä Varikko	"Kevät Pippalot"	50
<u>Toukokuu</u>		
15.05 Porvoon Seutu Eläkkeensaajat	"Kevät kutsut"	15
28.05 Mäntsälän Kirkko	"Piirin Kirkkopäivät"	12
30.05 Pornaisten Eläkkeensaajat	"Helatorstai Hipat"	16
<u>Kesäkuu</u>		
10.-15.06 Rajaniemi Lomakeskus	"Hyvinvointi Loma"	30
07.06. Heinola Kesäteatteri	"Pokka Pitää"	40
<u>Heinäkuu</u>		
01.07 Lövhyddan Sipoo	"Perinteiset Kesäpäivät"	110
<u>Elokuu</u>		
04.08. Jokelan Kesäteatteri	"Aatamin Puvussa ja vähän Eevankin"	30
12.-15.08. Itä-Suomi	"Yhdistyksen Kesämatka"	54
31.08. Helsinki Finlandia Talo	"Jukebox" konsertti	40
<u>Syyskuu</u>		
15.09. Kerava Keuda	"Viaton 50-luku" konsertti	50
22.-28.09. Viro Toila	"Yhdistyksen Kylpylämatka"	10
27.09. Kiljavanranta	"EKL:n Virkistys Päivä "	20
<u>Lokakuu</u>		
12.10. Kotka Teatteri	"Junnu Sydämeni tänne jää" näytelmä	30
21.10. Porvoon Eläkkeensaajat	"Syysjuhla"	12
27.10. Kerava Keuda	"Hevos Huijari" Keravan Ooppera	40
<u>Marraskuu</u>		
10.11. Järvenpää Talo	"Olen Suomalainen" elokuva+konsertti	20
29.11. Nikkilän Sydän	Yhdistyksen "Perinteinen Puurojuhla "	135
<u>Joulukuu</u>		
18.12. Helsinki Savoy Teatteri	"Kuninkaiden Joulu" konsertti	30

Yht. 1 023

Sipoon Eläkkeensaajat ry:n toimihenkilöt vuonna 2020

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

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

Varajäsenet

1. Gun Salenius	050 548 7160
2. Kaarlo Kuntsi	050 469 0875
3. Kerstin Varjo	040 041 0780
4. Marja Martemaa	050 918 3848
5. Raili Peltola	040 085 9006
6. Toivo Sahlsten	050 559 2040

Taloudenhoitaja

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

Kirjanpito

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

Tiedottaja

Senja Andelin	050 350 0539
varalla Kirsti Hiltunen	040

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

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	Vara: Hilkka Patala	050 331 7665
Kaarlo Kuntsi	050 469 0875	Vara: Anja Nevala	040 758 3599

EKL:n Uudenmaan piirin piirikokousedustajat

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

EKL:n Uudenmaan piirin hallitus

Raine Oksanen

EKL:n Uudenmaan piirin Itä-Uudenmaan alueryhmän jäsenet

Raine Oksanen ja Hilkka Patala

Vastaavat emännät, Nikkilä / Söderkulla

Maija Keränen	044 535 5935	varalla	
Sirkka Leskinen	040 575 1265	varalla Raili Peltola	040 085 9006

Toiminnantarkastajat

Varsinaiset:	Pirjo-Riitta Pitkänen
Varalla:	Anne Pircklen

Yhdistyksen Y-tunnus: 3035037-8

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 2020

- Söderkullassa, kirkon tiloissa perjantaisin klo 13:00, alkaen pe 10.1.
- Nikkilässä, kunnan varikon kokoustiloissa, Asemantie 17, Sipoo, maanantaisin klo 10-13, alkaen ma 13.1.
- Uinti, Ingmanilla perjantaisin klo 10, alkaen 11.1.

Kerhot	Kerhojen vetäjät ja emännät	Puhelin
Söderkullan keskustelukerho Söderkullan kirkossa, Neiti Miilintie 1 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 ja Boccia maanantaisin klo 10, varikko	Keijo Hiltunen	040 049 7914
Uinti (Kansalaisopisto)	Senja Andelin	050 350 0539
Käsityö- ja askartelukerho kokoontumispäivinä	Gun Salenius Pirjo Bergström	050 548 7160 040 778 1271
Matka- ja kulttuurikerho	Kirsti Hiltunen varalla Senja Andelin	040 952 7514 050 350 0539
Kokkikerho	Marja Martemaa Aino Lahtinen	050 918 3848 040 842 9679
Lövhyddan	Juha Huotari	050 522 2809



Eläkkeensaajien oma virkistyspaikka – Rajaniemen lomakeskus, Virroilla

Kuva Matti J. Koski

TOIMINTAKALENTERI 2020

Tammikuu

la 06.01. klo 14
to 17.01 klo 10-15
ma 27.01. klo 10:00

Finlandia talo, "Strauss konsertti".
Käpylän työväentalo "Yhdistystoiminnan peruskurssi"
Varikko. Ortopedi Tommi Haapalainen "Anatomiaa ja askeleita."

Helmikuu

to 13.02. klo 19
la 15.02. klo 14
ma 17.02. klo 10
la 22.02. klo 14:30
28.02.

Järvenpää talo "Korsuorkesteri, Kyösti Mäkimattila, Tarja Närhi"
Korso Lumo "Sydän puhdasta kultaa" teatteriesitys
Varikko. Hetu Saarinen "Partiolainen, aina partiolainen."
Tampereen teatteri "Notre Damen kellonsoittaja" musikaali
Käpylän työväentalo "Kerho-ohjaajien tapaaminen"

Maaliskuu

su 01.03. klo 15
ma-ke 02.-04.
ma 23.03.

Kerava Keudatalo "Aktiivimalli- Harmaat Panterit 4"
Koulutusseminaari Tukholman risteilynä m/s Mariella
Varikko. Pj Seppo Fahlström "EKL-Uusimaa Piirin kuulumiset ja jäsenyhdistykset."

Huhtikuu

ke 08.04.
pe 17.04. klo 11:00
ma 20.04.
su-la 19.-25.04.

Korso "Kevätkarkelot"
Piirin kirkkopäivät Gammelbackan seurakuntakeskuksessa
Varikko: Näyttelykoordinaattori ja taiteilija "Kuvataiteilijoiden Sipoo."
Perinteinen kylpylämatka Viroon, Toila SPA

Toukokuu

?
ma 18.05.

Varikko. "Kevätpippalot"
Varikko. "KesäSipoo ja eläkeläiset."

Kesäkuu

Kesäteatteri

Heinäkuu

LÖVHYDDAN -päivät

Elokuu

Kesämatka

Syyskuu

pe 25.09.

Kylpylämatka Viroon?
EKL:n Uudenmaan piirin virkistyspäivä Kiljavanranta

Lokakuu

Marraskuu

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, 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

Päivystysluonteiset asiat ma-to klo **8-17**, pe klo **8-16** puh. **09 2353 6001**

Ajanvaraus sairaanhoitajan/lääkärin vastaanotoille arkisin klo **10-15** puh. **09 2353 6001**

Näytteidenotto ajanvarauksella puh. **09 4718 6800**, ma-pe klo **7:30-15:30**. Nikkilä Laboratorioon voi tulla myös ilman ajanvarausta.

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

Suun terveydenhuolto, Nikkilän terveysasema

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

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

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

Söderkulla terveysasema, Terveystie 1, 01150 Söderkulla

ma ja ke klo **8-16** sekä pe **8-14** (pääsääntöisesti myös potilastoimisto auki)

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

Näytteidenotto vain ajanvarauksella, puh. **09 4718 6800** ma-pe klo **7:30-15:30**.

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

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

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

Porvoon sairaala

Ilta-, viikonloppu- ja pyhäpäivystys hoidetaan Porvoon sairaalan yhteispäivystyksessä, joka on auki 24 tuntia vuorokaudessa.

Päivystysapu palvelee numerossa **116117** (puhelun hinta 0 €)

Kiireellistä lääkärintoimintaa klo **22-8** 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 ja Maria Andersson. Vastaanotto sekä Nikkilässä että Söderkullassa. Aika varattava puhelimitse ja to klo **10-11**, **050 522 4328**

Diabetesmateriaalin tilaukset:

Sähköisesti netissä olevalla lomakkeella, tai puhelimitse ke klo **10-11**. **040 191 4201** tai jättämällä tilaus vastaanoton infoon. (Ei sähköpostitilauksia).

Tilatun materiaalin nouto

Nikkilän terveysaseman potilastoimistolta tai virastomestarilta arkipäivisin klo **8-16**.

Söderkullan terveysaseman infosta ma klo **8-16**, ke klo **8-16** ja pe klo **8-14**.

Terveydenhoitaja pitää avointa vastaanottoa ma ja ti_Treffi:ssä (Elsiessä) **klo 9-11**.

Fysioterapia, Nikkilän terveyskeskus Jussaksentie 14, P-kerros

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

Apuvälineet

Tarpeen arviointiin, lainaukseen ja käytön opastukseen varattava aika apuvälineyksiköstä.

Ajanvaraus tapahtuu puhelinajalla ma-ti, to-pe klo **8-9** puh. **050 522 2799**.

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

Muistipoliklinikka toimii seniorikeskuksessa kotihoidon tiloissa Jussaksentie 18 H, noin kaksi kertaa kuukaudessa. Lääkärinä toimii neurologian erikoislääkäri.

Muistikoordinaattori Hanne Pyykönen, Jussaksentie 18H, ma-pe **8-14 040 191 4575**, hanne.pyykonen@sipoo.fi.

Yleinen hälytysnumero **112**

TREFFI.

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 joka toinen viikko sekä palvelu- ja hyvinvointipäivillä kerran kuukaudessa ja palvelutalo Lindassa kerran kuukaudessa.
- Ennaltaehkäisevät kotikäynnit ja tuki: Teillä on mahdollisuus terveydenhoitajan, fysioterapeutin tai sosiaalityöntekijän maksuttomiin kotikäynteihin, jotka perustuvat yksilölliseen arviointiin
- Omaishoito: Tuemme yli 18-vuotiaiden hoidettavien omaishoitoperheitä sekä arvioimme omaishoidon tukea.
- Kuntoutus: Tarjoamme kotikuntoutusta ja tehokuntoutusta sairaalasta kotiutuville sekä muille tarvitseville aina yksilöllisen arvioinnin pohjalta.
- Päiväkeskus: Päiväkeskus tarjoaa pääasiassa yli 65vuotiaille sosiaalista ryhmätoimintaa arkisin klo 8:00-14:00.
- Lisäksi meiltä saat tietoa kotiin tuotavista palveluista, kuten ateria- ja kauppakassi-palvelusta. Siivouspalveluita tuottavat yksityiset palveluntuottajat. Annamme mielellämme lisätietoa. Yhteystiedot alla.

Asiakasohjaaja Elisa Pitkänen 040 653 1616

Sosiaalityöntekijä Jenny Stenvall 050 412 0478

Terveydenhoitaja Sari Olin 040 661 6278

Fysioterapeutti Anniina Ovaska 040 191 4225

Palvelupäällikkö Sari Häkkinen 040 191 4196

Yhdistyksen toimihenkilöt



Juha Huotari
puheenjohtaja



Raine Oksanen
varapuheenjohtaja



Hilikka Patala
sihteeri



Kirsti Hiltunen
matkavastaava



Senja Andelin
tiedottaja



Matti J. Koski
jäsenasiat



Keijo Hiltunen
taloudenhoitaja



Georg Berström
kirjanpito