

LEHTINEN 2008

**Sipoon Eläkkeensaajat ry
Sibbo Pensionstägare rf**



EKL

Uuden Vuoden kynnyksellä

Kirjoitan tätä hämäränharmaana marraskuun päivänä. Toiveet paremmasta ovat vähissä, vaikkakin eläkeläisten verotusta korjataan ensi vuonna tietyissä rajoissa. Ihminen on kylläkin sellainen olio, joka luottaa aina tulevaan vaikka ennusmerkit näyttäisivät huonoakin. Sitä kai nimitetään elämänhaluksi. Toivon tätä voimaa yhdistyksemme jäsenille vaikka päivät tuntuvatkin joskus synkiltä.

Piristystä päivään tuovat ikäihmisten tapaamiset Vanhalla kunnantalolla sekä matkat ja yhdistysvierailut. Siellä aktiiviset ja iloiset ikätoverit jaksavat suunnitella aina tulevaa. Parhaillaan vuotuisen puurojuhlan valmistelut ovat täydessä käynnissä ja toteutamme Sipoon kunnan itsenäisyyspäivän

juhlan tarjoilun. Näistä ja monesta muusta lausun kiitokset touhukkaille jäsenille. Ja ensi vuoden toimintasuunnitelma lupaa taas paljon kiinnostavaa ohjelmaa. Tämäkin lehtinen on mainio tiedottaja.

Toivottavasti tulevasta vuodesta ei tule yhtä kiireinen kuin tämä on ollut. Kiirekin on usein itse aiheutettua. Pitää vain pystyä ottamaan vähän rennommin. Eiväthän työt mihinkään karkaa ja monessa touhussa on elämää edistävä mielekkyys.

Toivotan lopuksi jäsenille ja yhteistyökumppaneillemme Raukaisaa Joulun aikaa ja Hyvinvointia vuodelle 2008.

Kauko Virtanen



Linja-autollinen matkalaisia ruokailemassa Jan Karlsgårdenin Wärdshus'ssa.

Kansikuva: Ikääntynyt riukuaita johdattelee ikääntyneitä matkalaisia Kastelholman linnalta Jan Karlsgårdenin museoalueelle.

Terveisiä Sipoon vanhusneuvostolta!

Kauan odotettu kunnan uusi vanhuspoliittinen ohjelma on tätä kirjoitettaessa valmisteumassa. Vanhusneuvostokin on työryhmissä edustettuna. Ohjelma luo uusia mahdollisuuksia vanhustyön kehittämiseksi,

Vanhusneuvosto haluaa lisätä vaikutusvaltaansa kunnan vanhusväestön hyväksi. Tässä tarkoituksessa kutuimme kunnanhallituksen puheenjohtajan Christel Liljeströmin marraskuun kokoukseeuue keskustelemaan voisiko neuvosto antaa lausuntonsa esim. kunnan vuosibudjetista. Liljeström totesi, että vanhusneuvosto on vakiinnuttanut asemansa kunnassa ja myötävaikuttanut tärkeisiin päätöksiin. Estettä budjettilausunnolle hän ei nähnyt, joten siitä voimme lähteä eteenpäin!

Vanhusneuvolan aikaansaaminen on edelleen neuvoston ykkösasia. Tutustuaksemme mallikelpoiseen esimerkkiin teimme keväällä matkan Lappeenrantaan. Neuvola IsoApu oli mielestämme tosi hyvä ja tutustuimme myös fiksuin apuvälinein ja tilaratkaisuun suunniteltuihin senioriasuntoihin.

Tämänsykyisen Vanhusten viikon suunnitelti työryhmä, jossa Rauni Lakso ja minä olimme mukana. Halusimme antaa ikäihmisille sekä tietoa että virikkeitä ja tuloksena oli mieleenpainuvia esitelmiä, infoa etui-

suuksista ja liikuntaneuvontaa. Tavoitteena oli järjestää ohjelmaa muuallakin kuin kunnan keskuksissa. Nyt oli Paippinen ensimmäistä kertaa mukana.

Vanhusneuvoston edustajat olivat mukana kehittämässä projektia, johon Sipoon palvelutalosaatiö eli Linda hakee projektiaavustusta Raha-automaattiyhdistykseltä. Hanke ”Ikä on voimavara! – Åldern en resurs!” liittyy ikääntyneiden toimintakyvyn heikkenemisen torjumiseen. Vanhusneuvosto kiinnitti vuoden aikana huomiota myös Söderkullan terveysasemaan uudisrakennustarpeeseen ja ehdotti paikkaa Maaniityn päiväkodin vieressä. Paikka todettiin kuitenkin liian ahtaaksi.

Itä-Uudenmaan kaikki vanhusneuvostot kokoontuvat vuosittain pohtimaan haasteita ja ratkaisuja. Vuoden 2008 tapaaminen on Sipoossa. Kannattaa tulla mukaan keskustelemaan!

Rauni Lakson ja omasta puolestani kiitän siitä, että olemme saaneet edustaa Sipoon Eläkkeensaajia vanhusneuvostossa.

Bengt Pihlström, Sipoon vanhusneuvoston puheenjohtaja

Porvoonseudun Eläkkeensaajat järjesti pariboccian kutsukilpailun 7.12.2007

Lopputulokset:

1. Karkkila 1	6 pist.	Hannu Hotanen ja Kauko Pakarinen
2. Sipoo	4 pist.	Kauko Väisänen ja Pekka Kämärä
3. Porvoonseutu 2	2 pist.	Raili Välimaa ja Lea Palomäki
4. Porvoo	0 pist.	Eero Honkanen ja Asta Ruohonen

Kesäretki Turun saaristoon ja Ahvenanmaalle 16.-19.7.2007

Ma 16.7.

Oli maanantaiaamu. Olimme lähdössä bussilla Ahvenanmaalle. Matka tehtiin Bussarilla ja kuljettajana toimi Irma Ojaniemi, joka tarpeen mukaan toimi myös opaanamme. Lähdimme Sipoosta klo 8.00. Matkasimme ensin Keravalle ja siitä edelleen kohti Muurlaa. Muurlassa pysähdyimme hetkeksi tankkaamaan itseämme ja tekemään ostoksia. Matka oli vasta alkamassa, joten täytyi kiirehtiä seuraavaan kohteeseen. Niin saavuimme Nauvoon, jossa jouduimme hetken odottamaan lautta, jolla menimme Korppooseen. Korppoossa meitä odotti saaristolainen ruokapöytä. Ruokailun jälkeen katselimme rannalla olevia purjeveneitä ja shoppailimme pienissä kaupoissa, joissa oli kaikenlaista ostettavaa. Korppoolle jouduimme pian sanomaan näkemiin matkan jatkuessa Korppoon Galtbyn lauttasataman kautta kohti Kökaria. Kökarin satamaan saavuimme klo 20.20 ja pienen ajomatkan jälkeen saavuimme majoittautumaan, joka oli hotelli Brundhäll.



Illanvietoksi Irma paistoi meille makkarat ja me muut heittelimme euronkolikoita pullojen lähelle. Voittaja oli se, joka sai kolikon lähemmäs pulloa.

Ti 17.7.

Aamupalan jälkeen tutustuimme Kökarin saareen ja sen historiaan ammattioppaan johdolla. Tutustuimme Kökarin kirkkoalueeseen, ensin museoituun franciscuskapeliin ja sen jälkeen itse kirkkoon.



Lähdimme iltapäivällä lautalla Kökarista kohti Ahvenanmaata, jossa olimme perillä myöhään iltapäivällä. Satamasta bussi kuljetti meidät hotelli Cikadaan, jossa yövyimme. Hotellissa oli yhteinen ruokailu, jonka jälkeen ilta jatkui jokaisen oman suunnitelmaan mukaan, rentoutuen.

Ke 18.7.

Aamu-uinnin ja saunan jälkeen oli aamiaisen vuoro. Syötyämme lähdimme paikallisoppaan johdolla tutustumaan Ahvenanmaan saaristoon, sen historiaan ja nähtävyyksiin. Ensimmäinen pysähdyspaikkamme oli 1200-luvulla rakennettu Johannes Kastajan kirkko.



Kirkko sijaitsee Sundissa ja se on Ahvenanmaan suurin kirkko. Seuraava kohteemme oli Kastelholman linna. Linna on rakennettu puolustuslinnakkeeksi 1300-luvulla. Linnaa rakennettiin kuin Iisakin kirkkoa aina 1600-luvulle asti. Linnasta siirryimme Jan Karlsgårdenin ulkomuseo-alueelle. Alueella sijaitsevassa Wärdshus-

rakennuksessa saimme nauttia kalakeittoa ja Ahvenanmaan pannukakkua kermavaahdon kera. Ruokailun jälkeen oli vielä hetki aikaa katsella ulkomuseoalueen nähtävyyksiä.



Museoalueelta ostimme kotiin viemisiksi mustaa leipää. Aika riensi ja meidän täytyi jatkaa matkaa seuraavaan tutustumiskohteeseen, joka oli Bomarsundin linnoituksen rauniot. Linnoitus oli rakennettu 1800-luvun alkupuolella. Kävimme myös Notvikin tornin luona,



joka on yksi kolmesta Bomarsundin puolustustorneista. Näkyvillä oli kaunis merimaisema, jota ehdimme ihailla hetken. Mielenkiintoisen päivän viimeinen tutustumiskohteemme oli meripäivät, jotka sattumalta osuivat kesäretkemme kanssa samaan aikaan. Hotelliin paluu oli klo 16.00 ja jo kahden tunnin päästä nautimme yhteistä päivällistä ravintola Indigossa.



Ruokailun jälkeen alkoi vapaa-aika, jonka kukin vietti omanmielen mukaan.

To 19.7.

Aamupalan jälkeen oli vielä aikaa tutustua Maarianhaminaan - hotellimme vieressä olevaan Merenkulkumuseoon, museolaiva Bommerniin



tai piipahtaa keskustan kauppoihin. Kaikki loppuu aikanaan, niin myös meidän matkamme. Viking Line saapui noutamaan meidät klo 14.25 Turkuun. Laivalla nautimme buffet-pöydän antimia. Turusta matkasimme kohti Sipoota.

Haluan kiittää omasta sekä mieheni puolesta teitä kaikkia ihanasta ja mielenkiintoisesta matkasta.

- Marjatta -

TÄRKEITÄ YHTEYSTIETOJA

NIKKILÄN TERVEYSASEMA, Jussaksentie 14, 04130 Sipoo

Laboratorio (ajanvaraus)

Avoinna maanantaista torstaihin klo 07.00-15.00 ja perjantaisin klo 07.00-14.00

Puhelinaika ma-pe klo 13.00-14.00 puh. (09) 2353 6335

Lääkärinvastaanotto on avoinna arkisin klo 8.00 - 16.00

Ajanvaraus lääkarinvastaanotoille, myös päivystysluonteiset asiat sekä laboratorioajat ja röntgenajat arkisin klo 7.30-16.00 puh. (09) 2353 6001

Sairaanhoitajan vastaanotto, vain ajanvarauksella, puh. (09) 2353 6001

Röntgen

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

Röntgentutkimuksia voi tilata puhelimitse numerosta (09) 2353 6337 ma-to klo 13.00-14.00 tai lääkarinvastaanottojen ajanvarauksesta esim. lääkarissäkäynnin yhteydessä.

SÖDERKULLAN TERVEYSASEMA, Terveystie 1, 01150 Söderkulla

Laboratorio (ajanvaraus)

Avoinna maanantaista torstaihin klo 07.30-15.30 ja perjantaisin klo 07.30-13.30

Puhelinaika ma-to klo 13.30-14.30 puh. (09) 2353 6415

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

Sairaanhoitajan vastaanotto

arkisin klo 8.00-10.00 ilman ajanvarausta

ma-to klo 10.00-16.00, pe klo 10.00-14.00 ajanvarauksella, puh. (09) 2353 6006

Itä-Uudenmaan yhteispäivystys Porvoon sairaalan tiloissa 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 lääkarinhoitoa klo 22.00-8.00 tarvitsevia kehotetaan 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** (esim. dieettineuvonta, ohjausta).

Sairaanhoitajan vastaanotto Nikkilän terveysasemalla ajanvarauksella
puh. (09) 2353 6001, (09) 2353 6303

Sairaanhoitajan vastaanotto Söderkullan terveysasemalla ilman ajanvarausta
ma-pe klo 08.00-10.00 muina aikoina ajanvarauksella puh. (09) 2353 6006

Diabeteshoitaja, Terveystenhoitaja Jaana Lantz, puhelinaika ma-pe klo 11.30-12.30, puh. (09) 2353 6350

Fysioterapia

Terveyskeskuslääkärin tai terveydenhoitajan lähete vaaditaan.
Ajantilaus ma-pe klo 11.30 - 12.30 puh. (09) 2353 6340

Apuvälineet

Kuntohoitaja Synnöve Jern

Ajanvaraus ma, ti, to, pe. klo 08.00-09.00 puh. (09) 2353 6343.
Sisäänkäynti Lukkarintien puolelta.

Palveluneuvoja Nina Weckman

Puh.aika klo 10.30 - 13.00, puh. (09) 2353 6560 / 050 4120 478

Vanhustyön päällikkö Helena Räsänen, puh. (09) 2353 6520

Potilasasiames, sosiaalityöntekijä Ann-Sofi Palmén, ma-ke. klo. 12.00-13.00, puh (09) 2353 6358.

Yleinen hälytysnumero 112



Sipoon Eläkkeensaajat ry:n toimihenkilöt vuonna 2008

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

Havu Lene	2721 525	1. Palkeinen Maire	2392 053
Hokkanen Astrid	2391 584	2. Lahtisalo Väinö	2948 997
Hämäläinen Martti	2391 686	3. Hiltunen Maija	2392 540
Lakso Rauni	2726 282	4. Lappalainen Marjatta	050 5433 997
Koski Matti J.	040 5477 220	5. Granqvist Levi	2303 046
Lahtinen Aino	040 8429 679	6. Kolkka Teuvo	050 3037 090
Nevala Anja	2392 345	7. Reijonen Laura	2392 797
Rantanen Anja	2391 724	8. Engberg Airi	8779 622

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

Yhdistyksen edustajat Sipoon kunnan Vanhusneuvostossa

Pihlström Bengt	040 5693 256	Varalla: Kämärä Vaula	2392 099
Lakso Rauni	040 5517 654	Varalla: Rantanen Anja	2391 724

Sipoon palvelutalososäätöön hallitus

Varsinainen jäsen Virtanen Kauko
Varalla Lahtisalo Väinö 040 5201 718

EKL:n Uudenmaan piirin piirikokousedustajat

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

EKL:n Uudenmaan piirin piiritoimikunnan jäsen

Martti Hämäläinen

EKL:n liittokokousedustaja 10.-11.6., Seinäjoki

Koski Matti J.

Emännät

Hokkanen Astrid ja Hiltunen Maija

Tilintarkastajat

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

Kerhotoiminta vuonna 2008 Vanhalla kunnantalolla

Kevätkauden toiminta alkaa 14.1.2008 klo 10.00

Kerhot		Kerhojen vetäjät	Puhelin
Ohjelmakerho		Nevala Anja Vasenius Anja	2392 345 7261 634
Torpanmäen keskustelukerho Söderkullassa Torpanmäentie 16 Perjantaisin klo 11.00	Yht.henkilö.	Havu Lene Latvala Eila Lakso Rauni	2721 525 2721 477 2726 282
Lauluryhmä Yhteislaulua maanantaisin klo 11.30	Yht.henkilö. Yht.henkilö	Kämärä Vaula Lahtisalo Väinö	2392 099 2948 997
Lauluryhmä / Kansalaisopisto	Yht.henkilö	Kämärä Vaula	2392 099
Liikunta / Jumppa Tiistaisin klo 11.30		Kämärä Vaula Kettunen Liisa Nevala Anja	2392 099 2393 274 2392 345
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 Keskiviikkoisin klo 16.30-18.00		Nokelainen Toivo	0500 700 592
Käsityö- ja askartelukerho		Palkeinen Maire Reijonen Laura	2392 053
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 myös Eläkkeensaaja-lehdelle.

TOIMINTAKALENTERI 2008

Tammikuu

ti 15.01. klo 12.00 Sipoon johtava lääkäri Kati Liukko

Helmikuu

ti 12.02. klo 12.00 Sipoon liikuntatoimen johtaja Tom Sundbäck

Maaliskuu

ti 11.03. klo 12.00 Vanhusneuvosto Bengt Pihlström

Huhtikuu

ti 08.04. klo 12.00 EKL:n Toiminnanjohtaja Timo Kokko

Toukokuu

ti 06.05 klo 12.00 Terveyslautakunnan kuulumiset,
terveyslautakunnan jäsen Juha Huotari

Kesäkuu

09.-13.06. Matka Rajaniemeen

Heinäkuu

07.-09.07. LÖVHYDDAN-päivät

Syyskuu

ti 16.09. klo 12.00 Sipoon vanhustyön päällikkö Helena Räsänen

Lokakuu

ti 14.10. klo 12.00 Ikäihmisten palveluasuminen, arkkitehti Helinä Kotilainen, Stakes

Marraskuu

ti 25.11. klo 12.00 PUUROJUHLA

HUOM!

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

Kevätkauden toiminta alkaa Vanhalla kunnantalolla maanantaina 14.1.2008 klo 10.00.
Vuoden ensimmäinen johtokunnan kokous on ma 14.1.2008 klo 10.00.

Yhdistys kiittää lämpimästi arpajaisvoittojen lahjoittajia.

Yhdistys ottaa edelleenkin mielellään vastaan arpajaisvoittoja. Kiitos etukäteen.

Yhdistys lähettää uusille jäsenille, v. 2005 laaditun, tervetuloa kirjelmän.

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