

LEHTINEN 2009

**Sipoon Eläkkeensaajat ry
Sibbo Pensionstagare rf**



Kauko Virtanen kävi esittelemässä 60-luvun Jawa -moottoripyöräänsä

EKL

Nuijan varresta joulun alla 2008

Hyvät yhdistyksen jäsenet.

Kävin Itsenäisyyspäivänä molempien kirkkojen sankarihaudoilla kunnan edustajana. Tilaisuus Östersundomissa oli siksikin koskettava, että kaunis puukirkko jää Helsingin puolelle 1.1.2009 lukien.

Näinä aikoina mennään Sipoossa kovaa vauhtia. Suuria kysymyksiä on parhaillaan käsittelyssä. Itse olen lopultakin omaksunut roolin, jossa tehtäviä on syytä siirtää sukupolvelta toiselle. On valittava nuorempia henkilöitä tehtäviin, joita ehkä itse emme jaksa tai pysty hoitamaan. Eläkeläisten asiain parissa työskentelyä en kuitenkaan jätä pitkään aikaan, mikäli se on mahdollista.

Kulunut vuosi 2008 on yhdistyksessämme ollut antoisa ja täynnä toimintaa. Tässäkin lehtisessä kerrotaan lisää vuoden tapahtumista. Monta miellyttävää muistoa jää mieleen vuoden varrelta. Emmehän tässä muuten kai jaksaisikaan. Kiitos teille ystävät ja yhdistyksen puuhaihmiset. Toivomuksia toiminnan kehittämiseksi odotellaan.

Puurojuhlassa otin esille entistä korostetummin yhdistyksen jäsenten toinen toistamme tukemisen merkityksen. Siitä saimme seurakunnan ja Sipoon kunnan taholta vahvistusta. Kiitos kuuluu myös yhteistyökumppaneillemme ja uskon yhteistoiminnan edelleen tiivistyvän, koska se on molempien osapuolten etu.

Olen havaitsevinani, että maailmassa ja Suomessa ollaan nyt jossakin tienhaarassa. Nyt on vain löydettävä oikea suunta. Meillä eläkeläisillä oikean suunnan löytäminen ei ole vaikeata.

Eläkkeiden ja kunnallisten palveluiden, terveydenhuolto kärkipäässä, turvaaminen ovat tärkeitä asioita. Itselläni on vankka käsitys siitä, miksi ollaan menossa maailmanlaajuiseen taantumahan, mutta en sano, koska vältän kiro sanoja.

Toivotan Hyvää Joulua ja Onnea vuodelle 2009.

Kauko Virtanen



Kauko jatkaa viidettä vuotta Sipoon Eläkkeensaajien "sarvissa", eli puheenjohtajana. Pyörää ihailleva Martti Härmäläinen jatkaa varapuheenjohtajana ja EKL:n Uudenmaan piirin piiritoimikunnassa. Kuvat Matti J. Koski

Terveisiä Sipoon vanhusneuvostolta!

Vanhusneuvoston toiminta oli vuoden 2008 aikana ilahduttavan vilkasta. Kunnanhallitukselle tehtiin esityksiä ja annettiin lausuntoja asioista, joita Sipoon Eläkkeensaajat ovat kauan ajaneet. Vuoden tärkein asia lie-
nee kuitenkin, että kunnanvaltuusto hyväk-
syi ikäpoliittisen ohjelman. Nyt on tarkkaan seurattava, että ohjelma myös toteutuu. Sii-
hen sisältyy taulukoita koskien tarvittavia
asumismuotoja ja henkilöstömitoituksia,
jotka tulee Sipoossa toteuttaa ohjelmakau-
den aikana vuoteen 2012 mennessä.

Alkuvuoden aikana vanhusneuvosto teki
esityksen vanhusneuvolan perustamiseksi ja
näyttää siltä, että asiassa päästään alkuun.
Vuoden viimeisessä kokouksessa teimme
esityksen osa-aikaisen vanhusasiamiehen
viran perustamiseksi. Ideana on, että van-
hustyön palveluohjaaja toimisi myös van-
husasiamiehenä. Minusta tämä olisi hyvä
avaus.

Myös budjettiasioihin päästiin nyt tarttu-
maan. Kun kunnanhallituksen puheenjoh-
taja viime vuonna vanhusneuvoston ko-
kouksessa totesi, ettei hän näe estettä sille,
että neuvosto antaa lausuntonsa sosiaali- ja
terveyssektorin budjetista, niin nyt lausunto
loppukesällä annettiin. Kiinnitettiin huo-
miota voimavarojen lisäämisen tarpeeseen,

vanhusneuvolan perustamiseen, matkatuen
laajentamiseen ja omaishoitajien palvelu-
seteleihin. Ensi vuonna tulee taas antaa lau-
sunto ja sitä ennen kartoittaa yhdistysten
toivomukset.

Vanhusneuvosto osallistui myös useisiin ta-
pahtumiin. Vanhusten viikko sai uuden il-
meen kun järjestettiin kunnon tanssit vielä
orkestereineen, jonka hankkimisessa Rauni
Lakso oli pääarkkitehti. Mutta kuten ennen-
kin järjestettiin myös hyviä esitelmää ja
infoa vanhusväestölle. Infotiskit vietiin tällä
kertaa marketteihin, missä väki liikkuu ja
sitä kannattaa jatkaa.

Itä-Uudenmaan vanhusneuvostot kokoon-
tuivat syksyllä Sipoon Topelius-salissa ja
tapaaminen oli minusta onnistunut. Muilta
voi oppia!

Rauni Lakson ja omasta puolestani kiitän
tätä vuodesta, joka meille jäi vanhusneu-
vostossa viimeiseksi. Kahdeksan vuotta
vanhusneuvoston puheenjohtajana on opet-
tanut minulle paljon. Neuvosto on vanhus-
väestölle tärkeä, joten tukekaa sitä!

Bengt Pihlström, Sipoon vanhusneuvoston
puheenjohtaja

Porvoonseudun Eläkkeensaajat järjesti pariboccian kutsukilpailun 12.12.2009

Lopputulokset:

- | | |
|--|--------------|
| 1. Porvoonseutu II (Reino Purmonen, Raili Välimaa, Aulis Kantola, vara) | 4 pist. + 6 |
| 2. Porvoo (Kielo Bergman, Asta Ruohonen, Eero Honkanen, vara) | 4 pist. – 1 |
| 3. Itä-Hakkila (Taisto Hyrkäs, Rauno Liikanen, Irene Tuomisto, vara) | 2 pist. +- 0 |
| 4. Sipoo (Pekka Kämärä, Matti J Koski) | 2 pist. - 5 |

Kesäretki Rajaniemeen 9.-13.6.2008

Tämä oli Ensimmäinen matkani Sipoon Eläkkeensaajien kanssa, joka suuntautui Virroille, Rajaniemeen.



Menomatalla bussikuskina oli hiljaisen sorttinen mies, mutta perillä odottivat iloiset vastaanottajat.



Pikku Eero, siinä vasta mies oikeissa raameissa, otti huomioon kaikki tasapuolisesti ja jaksoi olla mukana aamusta iltaan vitseineen.

Viikkomme kuului Bocciaa pelaan, ja iltaisin saunottiin, uitiin, tanssittiin ja vietettiin yhteistä laatuaikaa.

Yhtenä päivänä retkeilimme bussilla nähtävyyksiä katsellen, Torisevaa muun muassa, komiaa oli.



Ruoka maistui ja sen näytti myös vaaka.

Kävin myös pyöräilemässä useampana päivänä vaikka vähän satoi mutta enhän ole sokerista. Olisin tosin kaivannut matkoillani reittiopasteita ja karttaa.

Pikku Eero toivotti hyvää kotimatkaa ja antoi kahden sanan laulun jota piti laulaa Sipooseen asti. Kun tuli laulun aika ei kukaan muistanut niitä kahta sanaa. Pähkäilyn jälkeen Irma muisti sanat ja sitten laulu raikui.

Bussikuskimme Irma oli ykkösluokan ”rempsee” viihdyttäjä, vitsit lentelivät ja oli hauskaa!

Matkasta jäi hyvät fiilikset, ja tunsin olevani tervetullut porukkaan.

- Terveisin Anita Wahlroos -



Matkan osanottajat valmistautuvat paluumatkalle

Kuvat: Kauko Virtanen

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, virka avoinna, puh. (09) 2353 6350

Fysioterapia

Terveyskeskuslääkärin tai terveydenhoitajan lähete vaaditaan.

Ajantilaus ma-pe klo 11.30 - 12.30 puh. (09) 2353 6340

Apuvälineet Nina Helenius

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

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

Yleinen hälytysnumero 112



Johtava lääkäri Kati Liukko esittelemässä terveydenhoidon toimintaa ja suunnitelmia

Sipoon Eläkkeensaajat ry:n toimihenkilöt vuonna 2009

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

Tiedottaja

Vatjus-Anttila Aila	0400 619 410	aila.vatjus-anttila@pp.inet.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
---------------	----------

Yhdistyksen ehdotetut edustajat Sipoon kunnan Vanhusneuvostoon

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	237819 - 9357
	Aktia	405570 - 273459

Kerhotoiminta vuonna 2009 Vanhalla kunnantalolla

Kevätkauden toiminta alkaa ma 12.1.2009 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
Kansalaisopiston lauluryhmä ”Laulavat seniorit”	Yht.henkilö Kämärä Vaula	2392 099
Liikunta / Jumppa Tiistaisin klo 11.30	Palkeinen Maire Lappalainen Marjatta Kämärä Vaula	2392 053 050 5433 997 2392 099
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 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 2009

Tammikuu

ti 13.01. klo 12.00 Itä-Uudenmaan omaishoitajat ja läheiset ry, Unto Neiglick.
Loputtomasti lystiä ja asiaa pohjattomasta internet-kontista

Helmikuu

ti 03.02. klo 12.00 Kipujenhoito & ”Kipukoukku”, sairaanhoitaja Leena Vallin/Lea Höök

Maaliskuu

ti 03.03. klo 12.00 Ikääntyvien tasapainoharjoittelun perusteita, sekä käytännön esimerkkejä ja harjoituksia, Matti J. Koski

ti 10.03. klo 12.00 Eläkkeensaajien Uudenmaan piirin puheenjohtaja Matti Hellsten

Huhtikuu

ti 07.04. klo 12.00 Vanhusneuvoston uusi puheenjohtaja esittäytyy

Toukokuu

ti .05 klo 12.00 ?

Heinäkuu

06.-08.07. LÖVHYDDAN-päivät

Syyskuu

ti .09. klo 12.00 Uusi diabeteshoitaja

Lokakuu

ti .10. klo 12.00 Aihe terveydenhuollosta

Marraskuu

ti 24.11. 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 12.1.2009 klo 10.00.
Vuoden ensimmäinen johtokunnan kokous on ma 12.1.2009 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.