

LEHTINEN 2013

**Sipoon Eläkkeensaajat ry
Sibbo Pensionstagare rf**



Kuva Matti J Koski

Yhdistyksen perinteistä puurojuhlaa vietettiin 20.11.2012 Sipoon Vanhalla kunnantalolla

EKL

Talven tullessa

Talvi tuli taas - ja flunssa, kirjoittaminenkaan ei tahdo sujua. Yksi toimintakautemme alkaa kuitenkin olla "pulkassa".

Kulunutta vuotta on leimannut paljolti EKL:n 50v-juhluvuosi ja vanhuspalvelulain valmistelu. Laki tuo mukanaan paitsi yksityiskohtaisemman suunnitelman iäkkäiden tukemisesta ja määrittelyn heidän tarvitsemistaan palveluista. Selvää on, että vanhusneuvostojen asema vahvistuu palvelujen seuraajana ja kokoonpanossa korostuu eläkeläisjärjestöjen edustus.

Vanhusneuvostojen painoarvo ja vaikuttavuus riippuu jatkossa myös siitä, paljonko valtio ja kunnat satsaavat varoja uuden lain toimeenpanoon. Joka tapauksessa mennään hyvä harppaus eteenpäin.

Kulunut vuosi yhdistyksen toiminnassa on sujunut entiseen tapaan. On ollut viihtyisiä matkoja, teatteria ja Tampereen juhluvuoden tapahtuma oli mahtava voimannäyte yli 6 000 eläkkeensaajan ollessa yhdessä.

Jäsenkehityksemme on edelleen suotuisa, mutta on jälleen pakko todeta, että uusia aktiivisia jäseniä kaivataan toimintaan. Huolena on myös ollut se, voimmeko jatkaa toimintaamme Vanhalla kunnantalolla. Uskon kuitenkin, että voimme jatkaa perinteisessä paikassa, sillä Sipoossa on ymmärretty yhdistyksen tarpeellisuus ikääntyvien sosiaalisena tukijana. Kunta ja yhdistyksemme tarvitsevat ja auttavat toisiaan.

Ensi vuonna pyrimme entistä paremmin huomioimaan jäseniämme sairauden kohdatessa ja mahdollisuuksien mukaan myös järjestämään ulkoiluttamista koti- tai laitoshoidossa oleville.

Kiitän jälleen yhteistyökumppaneitamme ja ahkeria jäseniämme menneestä vuodesta sekä toivotan kaikille Rauhaisaa Joulun aikaa ja antoisaa vuotta 2013.

Kauko Virtanen



Vasemmalta: Väinö Lahtisalo pj. 1986-91, Marjatta Lappalainen ja Kauko Virtanen pj. 2006-

Vanhusneuvoston vuosi

On taas vuodenvaihteen aika ja samalla päättyy myös kunnallisvaalien myötä vanhusneuvoston nelivuotinen toimikausi. On aika katsoa hieman kauemmas, molempiin suuntiin.

Jos suuremmalta joukolta kysyttäisiin mikä kuluneessa vuodessa on meidän ikäihmisten kannalta ollut merkittävintä niin varmaankin vanhuspalvelulakiesitys saisi enimmät äänet. Ei se sitten lopulta tuonut mitään mulistuksia mukanaan, jos joku sellaisia odotti ja jälkipyykkiäkin näyttää riittävän kotitarpeiksi. Vanhusneuvostojen asemaan ei juuri tullut muutoksia kuten arvelinkin, ainoastaan matti-myöhäiset komennetaan ruotuun. Kunnilla on jatkosakin mahdollisuus muodostaa omannäköinen neuvosto ja mitä Sipooseen tulee niin tälle nykyiselle kaksikantamallille mitään parempaa vaihtoehtoa tuskin löytyisikään.

Nostimme vuoden alkajaisiksi pari kissaa pöydälle, molemmat toivottavasti jäädäkseen. Turvalliseen kotiin pitää jokaisella olla oikeus ja kotona niitä vahinkoja ja onnettomuuksia usein tapahtuu. Näitä vaaranpaikkoja selvittelimme yhdessä pelastuslaitoksen kanssa ja vähittäinen siirtyminen palotarkastuksista omavalvontaan ei ole pelkästään myönteinen

asia. Vanhusneuvosto on tehnyt myös alustavan selvityksen liikuntaesteistä kunnassa ja niitä löytyi jo kertyytyksellä kohtalainen määrä. Vammaisneuvosto on tässä asiassa hyvä yhteistyökumppani. Vapaaehtoisuudessa on samoin syntymässä uutta, entistä täydentämään. Vanhusneuvoston kokouspaikaksi on nyt vakiintunut Seniorikeskus ja harkita voisi sitäkin, että jatkossa kokouksia pidettäisiin myös muualla Sipoossa.

Kulunut vuosi on ollut myös vierailujen vuosi. Hartolan ja Sysmän vanhusneuvostot tutustuivat keväällä Sipoon vanhuspalveluihin. Vanhusten viikolla



virolainen kansanedustaja Helmen Kütt ja paraislaiset Skräbbölen ukot sananmukaisesti ottivat yleisönsä, niin verrattomia olivat esiintymiset. Ja jos nämä kotoiset vanhuspalvelut eivät aina tyydytä niin taiteilija Sirkka Turkin kuvagalleria Nepalista antoi kyllä ajattelemisen aihetta.

Uusi vanhusneuvosto jatkaa sitten entisen töitä uusin eväin ilmeisesti lopputalvesta. On kiitosten aika. Hyvää joulua ja uutta antoisaa vuotta.

Kalle Kuntsi

Sipoon vanhusneuvoston puheenjohtaja

Kesäretki 9.-12.7.2012

Imatra - Savonlinna - Kuopio - Mikkeli

Ma 9.7. Oli kaunis heinäkuinen aamu, kun reippaat eläkeläiset kokoontuivat linja-autoasemalle lähteäkseen jälleen retkelle.

Lähdössä oli hieman vaikeuksia, odoteltiin n. puoli tuntia että päästäisiin matkaan. Odotus palkittiin. Mieli-alat olivat korkealla, muutta sitten tuli harmia. Auton ovi alkoi pitää sen päiväistä vinkumista. Onneksemme kokenut autonkuljettaja hoiti tilanteen.

Ensimmäinen pysähdys oli aamukahvilla Pukaron Paroonissa.



Virkistyneinä jatkoimme Kouvolan kautta Lappeenrantaan. Tämä tieosuus tuntui olevan monille, varsinkin miespuolisille osallistujille hyvin mielenkiintoinen. Moni muisteli sota-aikaisia asioita. Varsinkin Luumäen seutuvilla tuntui olevan haikeita ja jännittäviä muistoja.

Jatkoimme matka ihailen Salpausselän rinteiden upeita luonnonkauniita seutuja. Lappeenrantaan tultuamme pysähdyimme ensin vanhalle hautausmaalle, sekä Lappeen vanhaan kirkkoon.



Jatkoimme täältä matkaa vanhalle linnoitusalueelle.

Siellä kohtasimme monta mielenkiintoista asiaa esim. Etelä-Karjalan museo. Monia kiinnosti teos "Viipuri



pienoiskoossa". Toki olihan siellä paljon muutakin mielenkiintoista katsotavaa.

Tämän kaiken jälkeen jatkoimme majapaikkaamme Imatran kylpylään.

Päivällisen jälkeen kiiruhdimme katsomaan Suomen vanhinta matkai-



lunähtävyyttä, vaikuttavaa kansallismaisemaa Imatran koskea. Klo 18 alkoi kosken rannalla soida Sibeliuksen musiikki. Oli elämys kuunnella musiikkia samalla kun kosken portit avautuivat ja vesi alkoi vyöryä mahtavalla voimalla.



Aikamme katsottua veden juoksua, jatkoimme matkaa Imatran erilaisiin matkailukohteisiin. Tämän jälkeen saavuimme väsyneinä hotelille. Missä osa meni vielä kylpylään ja toiset viettivät muuten iltaa.

Hyvää yötä toivotellen odottelimme innolla seuraavaa päivää.
Marja

Ti 10.7. Aamulla lähdimme Imatran kylpylöstä reittiä Simpele-Parikkala.

Parikkalassa tutustuimme Veijo Rönkkösen patsaspuistoon, jonka ny-



kyinen omistaja on teollisuusneuvos Uusitalo Pyhtäältä. Sieltä jatkoimme upeissa Punkaharjun harju- ja järvi- maisemissa kohti Retrettiä. Kesän pää- näyttely oli omistettu Tyko Salliselle ja 1900 -luvun ekspressionistiselle taitteelle. Kaksi tuntia tutustuimme op- paan johdolla taidenäyttelyihin ja luo- lastoon.

Matka jatkui Savonlinnaan. Torilla nautimme lörtsykahvit (Lörtsy muistuttaa ruokana lihapiirakkaa tai suljettua pizzaa eli calzonea), ja aistimme Oopperajuhlien tunnelmasta.

Matka jatkui Kuopioon Kallaveden rannalla olevaan Kylpylä-hotelli Rauhalahteen, siellä olimme kak- si vuorokautta. Ruoka maistui ja kylpy- län palvelut olivat käytössämme. Illalla Jätkän kämpällä oli yhteislaulua ja hai- tarinsoittoa sekä tukkialaisnäytös.

Illalla oli vielä hotellissa karaoke- tanssit.
Aino

Ke 11.7. Aamiaisen jälkeen läh- dimme bussilla matkalle. Tällä kertaa tutustumaan Kuopion nähtävyyksiin,

joista parhaiten jäi mieleen kauniit rantamaisemat.

Noin kahden tunnin kuluttua vaih- doimme kulkuneuvoa ja lähdimme Kalakukkoristeilylle Kallavedelle. Ilma oli kaunis ja maisemat vielä kauniim- mat. Paluumatkalla oli mahdollisuus käydä ostoksilla suuressa S-marke- tissa.

Ruokailun jälkeen meille jäi aikaa ottaa pienet kauneusunet ja koristau- tua iltaa varten "ken on maassa kaune- hin". Kuuntelimme hyvää musiikkia ja nautimme tangokuninkaallisen Tommi Soidinmäen laulusta. Tanssimme tosin jäi jostain kumman syystä vähiin mutta saihaan baarista juomaa lohdutukseksi jos halusi. Päivä oli monipuolinen ja mukava.

To 12.7. Aamuvirkkuina pakkau- duimme bussiin keula kohti Kuopiota ja Partasen kalakukko-

Hanna Partanen

leipomoa.
Pikkuisen

puodin muikku- ja ahvenkukot sekä piirakat ottivat kerallamme suunnan kohti Sipoota ja sanoimme näkemiit Kallavedelle ja savolaisten kaupungil- le.

Varkauden lähellä Mekaanisen Mu- siikin Museo oli seuraava tutustumis-



kohteemme. Tuskin meistä kukaan tiesi etukäteen, mikä maailma eteem- me aukeni. Entinen vanhainkoti oli ul- koa komea näky ja sisällä opas Jürgen Kempf mykistävä kokemus tau- koamattomalla puhetulvallaan. Kun pääsimme sisään, emme etukäteen arvanneet mekaanisten soittopelien

runsautta, kokoa, huoneiden kalustusta emmekä tienneet sellaisia vempaimia olleen olemassakaan, Näkymätön hanuristi soitteli näkymättömän pianistin säestyksellä, kymmeniä gramofoneja, 4000 kg painava 75 miehen sinfonia-orkesteri soitteli iloksemme, aito viulu vibraatioineen ja paljon paljon muuta kahdessa kerroksessa hengästyttävällä vauhdilla ja esitystyylillä. Sulatteleminen oli pitkään nähdyn ja kuullun suhteen.

Mikkeli ja Punainen Piippu, tarvitsehan ihminen ja varsinkin matkalai-



nen myös mahan täytettä. Tuoreen leivän ja leivonnaisten tuoksu suorastaan tunki nenään ja sai vedet kielelle, kun tuon Punaisen Piipun ovesta sisään astuimme. Seisovan pöytä ei tuottanut pettymystä, kun lopultakin oli muikkuja saatavana. Ehkä siellä oli lihaakin,

Tämän kertomuksen logot, sekä Etelä-Karjalan museon ja Mekaanisen musiikin museon kuvat on otettu kohteiden nettisivuilta.

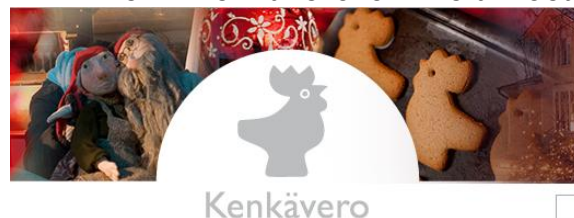
Lappeenrannan hautausmaan, Imatrankosken ja alla olevat kuvat on ottanut Väinö Lahtisalo.



Lappeen vanha kirkko

mutta en katsonut sinne päinkään, vaan nautin muikuista ja jälkiruoaksi kahvin kera mansikkakermakakkua. Piste nautinnon päälle. Taisi sieltä konditorian puolelta tarttua mukaan tuoretta leipää ja ehkä myös jotain makeaa tuliaisiksi heille, jotka kotona odottivat.

Mikkelin Kenkävero oli vielä koet-



tava, Onneksi tai onnettomuudeksi aikaa tutustumiseen ja shoppailemiseen oli niukanlaisesti, mutta selvästi paikka, jonne mieli halajaa uudelleen.

Kotimatalle kohti Sipoota suuntasivat Irma ja Heikki autonsa ja kuunteelimme matkakumppaniemme viihdykettä ajomatkan ratoksi. Ja meillä kaikilla oli niin mukavaa, oi jospa oisit ollut meidän mukana.

Kiitos kaikille



Taiteilua Imatrankosken yllä

Lövhyddan 2.-4.8.2012



Kaiken takana on nainen.. edessä emännät Anja Nevala ja Marita Mäenpää - Kiitos



Auta silloin kun vielä kykenet



Boccia -peli on suosittu, tuomari tarkastaa



Hyvää kannattaa jonottaa



Meitä oli paljon, omia ja vieraita

Kuvat Kauko Virtanen

Sipoon Eläkkeensaajat ry:n toimihenkilöt vuonna 2013

Hallitus

Puheenjohtaja	Kauko Virtanen	09 2391 833	040 7505 085	kaukok.virtanen@gmail.com
Varapuheenjohtaja	Anja Nevala		040 7583 599	
Sihteeri	Aino Lahtinen	09 2392 562	040 8429 679	aino.lahtinen2@pp.inet.fi

Varsinaiset jäsenet

Astrid Hokkanen	040 7752 706
Martti Hämäläinen	050 5231 595
Auli Järvenpää	040 5037 774
Matti J. Koski	040 5477 220
Aino Lahtinen	040 8429 679
Anja Nevala	040 7583 599
Kirsti Hiltunen	040 5493 798
Aila Vatjus-Anttila	0400 619 410

Varajäsenet

1. Maire Palkeinen	(09) 2392 053
2. Keijo Hiltunen	0400 497 914
3. Maija Hiltunen	(09) 2392 540
4. Marjatta Lappalainen	050 5433 997
5. Rauni Lakso	040 5517 654
6. Jaakko Peippo	050 3503 911
7. Tuula Salminen	050 5231 732
8. Kaarlo Kuntsi	050 4690 875

Tiedottaja

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

Taloudenhoitaja

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

Jäsenasiat ja Werkkoviestijät ry:n yhteyshenkilö

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

Matkailuasioiden hoitaja

Kirsti Hiltunen	040 5493 798	kirsti.hiltunen@saunalahti.fi
Auli Järvenpää	040 5037 774	

Yhdistyksen edustajat Sipoon kunnan Vanhusneuvostossa

Kaarlo Kuntsi	050 4690 875	Varalla: Rauni Lakso	040 5517 654
Aila Vatjus-Anttila	0400 619 410	Varalla: Tuula Salminen	050 5231 732

EKL:n Uudenmaan piirin piirikokousedustajat

Kauko Virtanen, Matti J. Koski ja Aino Lahtinen
Varalla: Anja Nevala, Raine Oksanen ja Aila Vatjus-Anttila

EKL:n Uudenmaan piirin piiritoimikunnan jäsen

Raine Oksanen

Emännät

Astrid Hokkanen	040 7752 706
Maija Hiltunen	09 2392 540

Toiminnantarkastajat

Varsinaiset: Pekka Kämärä ja Teuvo Lappalainen
Varalla: Liisa Kettunen ja Veikko Rätty

Yhdistyksen tilinumero: Aktia FI29 4055 7020 0734 59

Ilmoita osoite- ja puhelinnumeromuutokset yhdistyksen jäsensihteerille, Matti J. Koski 040 5477 220 tai matti.koski@sonera.inet.fi. Voit tehdä ilmoituksen myös yhdistyksen kotisivulla: sipoo.elakkeensaajat.fi / Ota yhteyttä ja/tai anna palautetta (etusivu, vasen sarakke). Tätä kautta tieto kulkee myös Eläkkeensaaja-lehdelle.

Kerhotoiminta vuonna 2013 Vanhalla kunnantalolla

Kevätkauden toiminta alkaa ma 7.1.2013 klo 10.00

Kerhot	Kerhojen vetäjät tai yhteyshenkilöt	Puhelin
Söderkullan keskustelukerho Söderkullan kirjastossa, Amiraalintie 2 Perjantaisin klo 11.00	Sirkka Leskinen Raili Peltola	040 5751 265 0400 859 006
Ohjelmakerho	Anja Nevala Auli Järvenpää	040 7583 599 040 5037 774
Liikunta / Jumppa Tiistaisin klo 11.30	Maire Palkeinen Marjatta Lappalainen Maija Hiltunen	09 2392 053 050 5433 997 09 2392 540
Liikunta / Boccia Maanantaisin ja tiistaisin klo 10.00	Matti J. Koski Keijo Hiltunen Toivo Nokelainen	040 5477 220 0400 497 914 09 2391 700
Liikunta / Lentopallo Lukkarin koululla keskiviikkoisin klo 16.30–18.00	Toivo Nokelainen	0500 700 592
Käsityö- ja askartelukerho	Maire Palkeinen Marjatta Lappalainen Maija Keränen	09 2392 053 050 5433 997 044 5355 935
Muistikerho	Anja Nevala	040 7583 599

Säännölliset kerho- ja harrastepäivät ovat Vanhalla kunnantalolla maanantaina klo 10.00-14.00 ja tiistaina klo 10.00-14.00. Emännät keittävät kahvia ja tarjoavat voileipiä á 2 euroa



Huvikummun lapset kävivät laulamassa puurojuhlassa.

Kuva Matti J Koski

TOIMINTAKALENTERI 2013

Tammikuu

ti. 15.01. klo 12.00 Sosiaali- ja terveysjohtaja Leena Kokko

Helmikuu

ti. 12.02. klo 12.00 Palvelujohtaja Helena Räsänen

Maaliskuu

ti 12.03. klo 12.00 Johtava lääkäri Kati Liukko

Huhtikuu

ti 16.04. klo 12.00 Vanhusneuvoston puheenjohtaja

Heinäkuu

01.-03.07. LÖVHYDDAN -päivät

Syyskuu

ti 17.09. klo 12.00 Sipoon palvelutalosaäitiön toiminnanjohtaja Asta Stenvall

-

Lokakuu

ti 8.10. klo 12.00 Johtava ylihoitaja Leena Pääkkönen-Tarvainen

Marraskuu

ti 26.11. klo 12.00 PUUROJUHLA

HUOM!

Kevätkauden toiminta alkaa Vanhalla kunnantalolla maanantaina ma 7.1.2013 klo 10.

Vuoden ensimmäinen johtokunnan kokous on ma 14.1.2013 klo 10.

Söderkullassa kevätkauden toiminta alkaa kirjaston kerhohuoneessa pe 11.1.2013 klo 13.

Sipoon Eläkkeensaajat / Sibbo Pensionstagare ilmoittaa viikoittain tapahtumista

Sipoon Sanomissa / Tapahtumia Sipoon seudulla / Yhdistykset palstalla.

Tapahtumatiedot tulevat nopeasti myös yhdistyksen kotisivuille: sipoo.elakkeensaajat.fi

Kaikki te joilla on sähköposti, **lähettäkää minulle, matti.koski@sonera.inet.fi, sähköpostiviesti**, niin saan jäsenrekisteriin oikean sähköpostiosoitteenne. Ajan mittaan hyödytte tästä kun saatte mm. tietokoneen käyttöön liittyvää ajankohtaistietoa.

TIETOKONEEN KÄYTTÖVIHJEITÄ

Hyödyllistä pikanäppäinkomentoa:

Ctrl + Z = peruuttaa viimeisen komennon

Ctrl + X = leikkaa valinnan leikepöydälle

Ctrl + C = kopioi valinnan leikepöydälle

Ctrl + V = liittää leikepöydän sisällön

Tekstin suurentaminen / pienentäminen:

Vie hiiri ohjelman päälle ja aktivoi valinnalla, pidä Ctrl-näppäin alas painettuna ja vieritä hiiren rullaa eteen tai taakse päin niin teksti suurenee tai pienenee.

Yhdistys kiittää lämpimästi arpajaisvoittojen lahjoittajia.

Yhdistys ottaa edelleenkin mielellään vastaan arpajaisvoittoja. Kiitos etukäteen.

TÄRKEITÄ YHTEYSTIETOJA

Nikkilän terveysasema, Jussaksentie 14, 04130 Sipoo

Vastaanotto on avoinna arkisin klo **8.00–16.00**

Ajanvaraus **sairaanhoitajan** tai **lääkärin** vastaanotoille 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

Ajanvaraus **Laboratorioon** (Nikkilä ja Söderkulla), ma-to klo **13.00–15.00**, pe klo **12.00–14.00**, puh. 050 5911 428

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

Hammashoitola

Ajanvaraus ja muu yhteydenotto ma – pe klo **8.00–16.00**, (09) 2353 6002. Iltaisin ja viikonloppuisin puhelinautomaatista on saatavilla tietoa hammashuollon aukioloajoista ja ohjeet viikonloppupäivystykseen hakeutumisesta.

Arkisin päivystys on vuoroviikoin Nikkilässä ja Söderkullassa

Söderkullan terveysasema, Terveystie 1, 01150 Söderkulla

Lääkärinvastaanotto on avoinna ma-to klo **8.00–14.00**, pe klo **8.00–14.00**

Ajanvaraus **sairaanhoitajan** tai **lääkärin** vastaanotoille 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

Ajanvaraus **Laboratorioon** (Nikkilä ja Söderkulla), ma-to klo **13.00–15.00**, pe klo **12.00–14.00**, puh. 050 5911 428

Hammashoitola (Amiraalintie 2, 2. krs)

Ajanvaraus ja muu yhteydenotto ma – pe klo **8.00–16.00** (09) 2353 6002. Iltaisin ja viikonloppuisin puhelinautomaatista on saatavilla tietoa hammashuollon aukioloajoista ja ohjeet viikonloppupäivystykseen hakeutumisesta.

Arkisin päivystys on vuoroviikoin Nikkilässä ja Söderkullassa

Itä-Uudenmaan yhteispäivystys Porvoon sairaalan tiloissa

Ilta-, viikonloppu- ja pyhäpäivystys hoidetaan Porvoon sairaalan tiloissa arkisinklo **16.00–22.00**. Lauantaisin, sunnuntaisin ja arkipyhäisin klo **8.00–22.00**.

Ajanvaraus puh. **02069 2260** (arkisin klo **15.00** alkaen)

Kiireellistä lääkärinhoitoa klo **22.00–8.00** 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.

Terveystenhoitajat

Kaikille kuntalaisille suunnattu muu aikuisneuvolatoiminta ajanvarauksella.

Diabeteshoitaja, Jaana Laine

Puhelinaika ma ja ti klo **8.00–8.30**, sekä ma-pe klo **11.30–12.30**, puh. (09) 2353 6330.

Diabetesmateriaalin tilaukset:

puhelimitse ti ja to klo **10.00–11.00**, sähköpostitse tai jättämällä tilauksen vastaanotolla olevaan postilaatikkoon "Reseptit/diabetesmateriaali".

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

Tilatun materiaalin nouto

Nikkilän terveysasema: ma klo **8.00–9.00** sekä to klo **14.00–16.00** E-vastaanotolta

Söderkullan terveysasema: ti klo **14.00–16.00** sekä pe klo **8.00–9.00** toisesta kerroksesta

Fysioterapia, Nikkilän terveysasema

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

Fysioterapiaosaston osastonhoitaja Tiina Salonen puh. (09) 2353 6440. tii-na.salonen@sipoo.fi

Apuvälineet

Pienten apuvälineiden lainaus tapahtuu apuvälineyksikön kautta ajanvarauksella

Ajanvaraus puhelinajalla ma, ti, to, pe. klo **8.00–9.00** 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

Vanhustyön 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 Ritva Liukkonen on tavoitettavissa puhelimitse 044 7297 987, ma-to **13.00–15.00** ja pe klo **9.00–11.00**. ritva.liukkonen@phsotey.fi

Yleinen hälytysnumero 112



Sydänkävelyille lähtijöitä Vanhan kunnantalon edustalla 9.10.2012