

LEHTINEN 2014

**Sipoon Eläkkeensaajat ry
Sibbo Pensionstagare rf**



Kuva Kauko Virtanen

Yhdistyksen perinteistä puurojuhlaa vietettiin 19.11.2013 Wessman-salissa, Nikkilässä

EKL

Sipoon Eläkkeensaajat menossa eteenpäin

Kirjoittelen tätä poikkeuksellisesti vasta joulukuun alussa - onnistunut purojuhla on jo takanapäin. Juhla oli monessa mielessä erilainen, mutta osallistujamäärä suunnilleen entinen. Lämmin tervehdykseni myös heille, jotka eivät voineet päästä osallisiksi siitä. Muistelen hieman menynyttä vuotta, mutta katsomme silti luottavasti eteenpäin.

Ehkä suurin muutos oli toimintamme puitteet Vanhalla kunnantalolla. Emme enää hallinnet koko tilaa, mutta saimme toimia edelleen ilman vuokranmaksua - kumarrus siitä päättäjille. Toimintamme on jo asettunut uomiinsa uusien kumppaneiden kanssa, vaikka kesällä ja syksyllä nähtiin vaikeuksia kokoontua muuttuneissa olosuhteissa ja supistuneissa tiloissa.

Jäsenkehityksemme on ollut vain kiihtyvä ja määrällisesti olemme ennätyslukemissa. Mutta siinä on myös toinen puoli: Pystymmekö vastaamaan uusien jäsenten odotuksiin? Kyllä varmaan pääosin, sillä järjestettyjä matkoja on ollut myös paljon. "Kirstin matka-

toimisto" on kuljettanut väkeä kautta vuoden niin kulttuurin kuin myös muun viihteen matkoille ja näiltä juuri uusia jäseniä on tullut. Hyrylän uintimatkoistahan tämä jo alkoi.

Vanhustenhuollon suhteen näytämme olevan myös uuden edessä. Vaikka

Sipoon ikäihmisten tukeminen on paljon paremmalla tolalla kuin muualla maassamme, näyttävät valtiollan suunnitelmat nostavan tummia pilviä taivaalle. Laitospaikkojen vähentäminen ei onnistu nopeasti, sillä kotipalvelujakaan ei polkaista lisää kovin äkkiä. Sitteen tulee jo seuraava hallituskausi, johon poliitikot jo täyttää päätä valmistautuvat. Ei voi muuta kuin odottaa mitä tulee. Voimme kyllä

itsekin tehdä paljon esim. liikkumalla monipuolisesti ja säännöllisesti näin terveyttämme ylläpitäen.

Lopuksi kiitän jälleen uskollisia yhteistyökumppaneitamme ja ahkeria jäseniämme menneestä vuodestamme. Toivottaen Rauhaa Joulua ja hyvää oloa ensi vuodelle. Toinen toistamme tukien me kyllä jaksamme eteenpäin.

Kauko Virtanen



Vanhusneuvoston vuosi 2013

Kuntavaalien myötä alkoi uusi vanhusneuvoston toimikausi, osaksi uudella kokoonpanolla. Asettaminen siirtyi jälleen myöhäiskevääseen ja jatkossa onkin syytä menetellä niin, että toimivaltainen neuvosto jatkaa niin kauan kunnes päätös syntyy, katkos on tarpeeton.

Uudesta ikälaista huolimatta aivan kaikkiin Suomen kuntiin ei vielä ole vanhusneuvostoa syntynyt. Mielenkiintoista on havaita, että useissa kunnissa neuvosto koostuu ainoastaan vanhusten ja eläkeläisten järjestöedustajista. Meillä käytössä oleva varsin yleinen kolmikantamalli on kuitenkin osoittautunut erinomaisen toimivaksi ratkaisuksi, joka samalla sitouttaa sen kaikki osapuolet yhteisiin päätöksiin. Eihän äänestämisessä sinänsä mitään vikaa ole, päinvastoin, mutta ainaakaan toistaiseksi ei vanhusneuvostossa ole tullut esille asioita, joissa näkemykset rajusti poikkeaisivat toisistaan.

Vuoden merkittäviin tapahtumiin kuuluu uuden, tätä kirjoitettaessa vielä lopullista hyväksymistään odottavan vanhuspoliittisen ohjelman valmistuminen. Ohjelma on kaikkea muuta kuin kuivahtava hallintomuistio, pohjatekstiä valmisteli laaja ryhmä, vanhusneuvosto esitti joukon parannusehdotuksia ja sen jälkeen on vuorossa valtuustokäsittely.

Lakiuudistuksissa on mukana aina kaksi asiaa, lain henki ja sen kirjain. Ikälain henkeä kuvaa se, että laissa on selvästi vältetty liian yksityiskoh-

taisten velvoitteiden asettamista kunnille. Laki ei siis velvoita, mutta Sipoossa on omaksuttu uusi käytäntö, vanhusneuvosto käsittelee omalta osaltaan vanhuspalvelujen laadunvalvontaraportit. Ratkaisu on hyvä ja se on jo synnyttänyt hedelmällistä keskustelua palvelujen painopisteistä ja tavasta toimia. Aivan selvästi huomaa myös, että koko laadunvalvonta on otettu vakavasti ja jos epäkohtia sitten ilmenee, niitä ei pelkästään merkitä tiedoksi. Ei tarvitse olla ihmeellinen ennustaja jos olettaa, että tulevina vuosina joudutaan paljonkin paneutumaan asioiden tärkeysjärjestykseen ja vaihtoehtoisten toimintatapojen haarukointiin ja tämä kaikki ilman, että siinä olisi kysymyksessä valinta hyvän ja huonon välillä.

Muun yksityiskohta kannattaa vielä ottaa esille. Vanhusneuvosto käsittelee vuoden viimeisessä kokouksessaan sosiaaliasiamiehen raportin. Kun sosiaaliasiamiesten käsittelemistä asioista on Suomessa keskimäärin kymmenes ikääntyneiden kokemia ongelmia, niin Sipoossa näitä asioita ei ollut lainkaan. Se ei mielestäni voi tarkoittaa pelkästään sitä, että sosiaaliasiamiesten vaikutusmahdollisuudet tunnettaisiin meillä poikkeuksellisen huonosti.

Vanhusneuvosto kiittää kuluneesta ja toivottaa kaikille yhdistyksemme jäsenille hyvää ja antoisaa uutta vuotta.

Kaarlo Kuntsi

Vanhusneuvoston puheenjohtaja



Kesäretki saaristotietä pitkin 26.-29.6.2013

Sipoo - Nauvo - Korppoo - Kökar - Maarianhamina - Turku - Sipoo

Ke 26.6. Lähdimme Sipoosta aamulla jo klo 6:30 tuttua tietä kohti Nauvoa ja Korppoota.

Korppoossa meitä odotti herkullinen saaristolaispöytä.



Matkanvetäjät Irma ja Heikki



Lounaan jälkeen matka jatkui kohti Kökarin sarta. Saavuimme majapaikkaan, mutta majoittumisessa syntyi vähän sählinkiä kun huomasimme, että osan porukasta piti kiivetä huojuvia portaita yläpetille. Sinne ei meikäläiset pääse, siis tyynyt ja patjat kainaloon ja hakemaan parempaa nukkumapaikkaa. Kaikki kuitenkin järjestyi. Lähdimme vielä Suomen eteläisimmälle omenatilalle Peders Aplagårdiin.



Siellä meille tarjoiltiin grillimakkaraa ja Ahvenanmaan pannaria kahvin kera. Mukaan saimme vielä ostaa talon valmistamia tuotteita.

Aamuyöstä tuli kova ukonilma mikä säikäytti talon kissan. Se haki turvapaikan Kaukon kainalosta.

To 27.6. lähdimme saaristolautalla kohti Långnäsia. Sieltä matka jatkui Maarianhaminaan, hotelli Pommeriin.

Pe 28.6. tutustuimme Ahvenanmaahan (Fasta Åland). Kuljimme vanhaa posti-reittiä ja kävimme Eckerössä C.J Engelin suunnittelemassa posti- ja tulitalossa. Sieltä matka jatkui Bomarsundin linnoituksen raunioille. Kävimme myös Kastelholman linnan alueella, jossa on Jan Arsgådenin ulkoilmamuseo.



Pomarsundin linnoitus

La 29.6. kierreltiin vielä Maarianhaminassa. Kävimme mm. Jussi's keramiikkapajalla ostamassa viimehetken tuliaisia. Kotimatka alkoi uudella M/S Viking Grase laivalla Turkuun. Laivalla söimme ihanan lounaan ja ahmimme vatsamme täyteen tuoreita mansikoita.

Turusta Irma ja Heikki toivat tyytyväisen porukan Sipooseen. Kiitokset matkasta välitettiin molemmiin puolin.

Anja, Aino ja Marja

Vanajavedellä ja Visavuorella 7.8.2013

Järvimatkailu ja taiteen retki alkoi aamulla hyvässä säässä ja iloisin mielin Packalenin linja-autolla kohti Hämettä. Olimme hyvissä ajoin Hämeenlinnassa, jossa tehtiin kierros koulu-kaupungissani ja monet muistot heräsivät elämään.

M/S Silver Star lähti ennen puolta päivää aluksi kapeaa vesireittiä pitkin



kohti Vanajanselkää. Vesistö on kirjoittajalle varsin tuttu, sillä asuin lapsuuteni reitin varrella sekä uimme ja kalastimme siellä aktiivisesti. Kävimme soutamalla vetämässä uistinta Vanajanselällä asti - erinomaista kuntourheiluakin. Vaarini perkasi rannan pajukoista 1950-luvulla ja silloin järvi näkyi kotitalon ikkunasta. Sittemmin pensaikot ovat kasvaneet uudelleen.

Ruoka laivalla oli maittavaa ja sitä oli riittävästi samalla kun ihailimme hämäläistä kulttuurimaisemia.



Saavuimme Vanajanselän ja Sääksmäen siltojen jälkeen iltapäivällä Visavuoreen, joka on kuvanveistäjä Emil Wikströmin taiteilijakoti ja ollut museona vuodesta 1967. Rakennukset



ovat upeat ja hyvässä kunnossa. Wikström oli erityisen suurten monumenttien tekijä, mutta tuotantoon kuului myös pienempiä töitä. Oppaamme esittelivät työt varsin perusteellisesti, mutta iso kuulijakunta ja hiostava sää



vaikeuttivat kierrosta. Tuohon pitäisi varata aikaa pari päivää. Saimme käydä vielä eri rakennuksissa katsomassa Kari Suomalaisen piirroksia - hänellähän oli kesäasunto aivan vieressä.

Siirryimme taidenautintojen jälkeen hieman ennen ukkoskuuroja linja-autoon ja matkasimme Sipooseen hyvällä mielin. Kyllä kannatti lähteä - kiitos vielä Kirstille ja Aulille.

*Lähretäänhän taas Hämeeseen!
Kauko Virtanen*

Lövhyddan 1.-3.7.2013



Kaiken takana ovat naiset.. edessä emännät Auli Järvenpää ja Anja Nevala



Juhlan keskelläkin pitää asiat laittaa järjestykseen



ja ruoka oli hyvää



Makkaramestari
Kuvat Kauko Virtanen



makkaransyöjät



ja toiminnantarkastaja

Sipoon Eläkkeensaajat ry:n toimihenkilöt vuonna 2014

Hallitus

Puheenjohtaja	Kauko Virtanen (09) 2391 833	040 750 5085	kaukok.virtanen@gmail.com
Varapuheenjohtaja	Raine Oksanen	040 044 4676	
Sihteeri	Aino Lahtinen (09) 2392 562	040 842 9679	aino.lahtinen2@pp.inet.fi

Varsinaiset jäsenet

Aino Lahtinen	040 842 9679
Aila Vatjus-Anttila	040 061 9410
Astrid Hokkanen	040 775 2706
Matti J. Koski	040 547 7220
Kirsti Hiltunen	040 549 3798
Raine Oksanen	040 044 4676
Heikki Huppunen	040 555 9970
Maija Keränen	044 535 5935

Varajäsenet

1. Rauni Lakso	040 551 7654
2. Kaarlo Kuntsi	050 469 0875
3. Hilka Patala	050 331 7665
4. Juha Huotari	050 522 2809
5. Marja Martemaa	050 551 7233
6. Matti Leskinen	050 520 1738
7. Anja Nevala	040 758 3599
8. Keijo Hiltunen	040 049 7914

Taloudenhoitaja

Reijo Saarnia	040 417 2237
---------------	--------------

Tiedottaja

Aila Vatjus-Anttila	040 061 9410	aila.vatjusanttila@gmail.com
varalla Anja Nevala	040 758 3599	

Matkavastaava

Kirsti Hiltunen	040 549 3798	kirsti.hiltunen@saunalahti.fi
-----------------	--------------	-------------------------------

Jäsenasiat ja Werkkoviestijät ry:n yhteyshenkilö

Matti J. Koski	040 547 7220	matti.koski@sonera.inet.fi
----------------	--------------	----------------------------

Yhdistyksen edustajat Sipoon kunnan Vanhusneuvostossa

Kaarlo Kuntsi	050 469 0875	Vara: Marja Martemaa	050 551 7233
Aila Vatjus-Anttila	040 061 9410	Vara: Rauni Lakso	040 551 7654

EKL:n Uudenmaan piirin piirikokousedustajat

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

EKL:n Uudenmaan piirin piiritoimikunnan jäsen

Raine Oksanen	040 044 4676
---------------	--------------

Emännät

Astrid Hokkanen	040 775 2706
Maija Hiltunen	050 910 1441

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 sarake). Tätä kautta tieto kulkee myös Eläkkeensaaja-lehdelle.

Kerhotoiminta vuonna 2014

Kevätkauden toiminta alkaa ti 7.1.2014 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 / Boccia Maanantaisin ja tiistaisin klo 10.00	Matti J. Koski Keijo Hiltunen Pekka Kämärä Toivo Nokelainen	040 5477 220 0400 497 914 040 5752 733 09 2391 700
Käsityö- ja askartelukerho	Maija Keränen Marjatta Lappalainen Maire Palkeinen	044 5355 935 050 5433 997 09 2392 053
Kuntosalikerho	Aila Vatjus-Anttila Kristiina Huppunen	
Muistikerho	Anja Nevala	040 7583 599
Uintimatkat	Auli Järvenpää Seija Andelin	040 5037 774
Lövhyddan	Anja Nevala Auli Järvenpää Marja Martemaa	040 7583 599 040 5037 774 050 551 7233

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



Sipoon palvelutalosaatiön toiminnanjohtaja Asta Stenvall kertomassa palvelutalosuunnitelmista

TOIMINTAKALENTERI 2014

Tammikuu

- la 11.01. klo 19:00 Helsingin kaupunginteatteri: Tohtori Zivago
 ti 14.01. klo 12:00 Liikuntatoimenjohtaja Juha Tikander: Liikuntaa ikääntyneille.
 su 19.01. klo 18:00 Topeliussali, Sipoon teatteri: Kalenteritytöt.
 ti 28.01. klo 12:00 Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen jäsen Juha Huotari: Ajankohtaista terveydenhuollosta.

Helmikuu

- ti 11.02. klo 12:00 Toiminnanohjaaja Tanja Tahvanainen: Ikääntyneiden avoin päivätoiminta.
 la 15.02. klo 13:00 Lahden Kaupunginteatteri: West Side Story
 ti 25.02. klo 10:00 Terttu Lindholm: Tuote-esittely mm puhdistusaineet.

Maaliskuu

- la 08.03. klo 13:00 Helsinki Kaupunginteatteri: Arena-näyttämö: Vielä ehtii.
 ti 11.03. klo 12:00 Psykologi Merja Saarenheimo, Vanhustyön keskusliitto: Ikäihmisen mielenterveyden ylläpitäminen.
 ti 25.03. klo Mahdollinen tuote-esittely

Huhtikuu

- ti 08.04. klo 12:00 Suunnittelija Satu Grönqvist, Helsingin Seudun Liikenne HSL: Liikenteen aluejako ja maksut.
 ti 22.04. klo 10:00 Fysioterapeutti Laura Eyvindson, Smart Fysio: Ikääntyminen ja fysioterapia

Heinäkuu

- 30.06.-02.07. LÖVHYDDAN -päivät

Syyskuu

- ti 16.09. klo 12:00 Kouluttaja Pekka Puustinen, Liikenneturva: Ikääntymisen vaikutus autoilussa.

Lokakuu

- ti 07.10. klo 10:00 Sydänekävely
 ti 28.10. klo 12:00 Johtava lääkäri Anders Mickos: Terveystieteiden tilanne Sipoossa.

Marraskuu

- ti 25.11. klo 14:00 PUUROJUHLA

HUOM!

Kevätkauden toiminta alkaa Vanhalla kunnantalolla maanantaina ti 7.1.2014 klo 10.
 Vuoden ensimmäinen johtokunnan kokous on ma 14.1.2014 klo 10.
 Söderkullassa kevätkauden toiminta alkaa kirjaston kerhuhuoneessa pe 10.1.2014 klo 11.

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 tai sen osoite on muuttunut, muistakaa ilmoittaa siitä myös minulle matti.koski@sonera.inet.fi, niin saan rekisterit ajantasaistettua. Aikanaan tämä hyödyttää teitä.

Yhdistys kiittää lämpimästi arpajaisvoittojen lahjoittajia.

Yhdistys ottaa edelleenkin mielellään vastaan arpajaisvoittoja. Kiitos etukäteen.

Yhdistyksen teatteri, konsertti ja muita matkoja 2013

Helmikuu:

- Tampereen Teatteri, näytelmä: Tuhkaa ja teräviä. *Ihastuttavan hienostunut komedia, jota vauhdittivat hullunkuriset väärinkäsitykset ja täpärät tilanteet. Marjut Sariolan 45-vuotistaiteilijajuhlanäytös*

Maaliskuu:

- Järvenpää Talo: Kotiinpaluu, Jukka Kuoppamäen 7-vuotiskonsertti. *Kuultiin Jukan suurimpia hittejä, kuten Sininen ja valkoinen, Kultaa ja kunniaa ym.*

Huhtikuu:

- Helsingin Kaupungin Teatteri: Viulunsoittaja katolla. *Teos on Suomen kaikkien aikojen suosituin musikaali. Esitetty ensi kerran 60-luvulla, jolloin moni oli käynyt katsomassa sen.*

Kesäkuu:

- Kirkkopäivät Hangossa. *Kirkonmenot pidettiin kauniissa Hangon kirkossa. Lohikeiton ja kirkkokahvien jälkeen oli opastettu kiertoajelu Hangossa. Nähtiin tsaarinajan kauniita huviloita. Käytiin kahvilla Neljän Tuulen Tuvassa meren rannalla, johon Mannerheim oli tuotu veneellä aamiaiselle läheisen saaren huvilastaan.*

Elokuu:

- Historiaa ja kulttuuria Visavuorella. *Hämeenlinnasta Hopealinjan laivalla Visavuoreen. Tutustumisen oppaan johdolla Visavuoren vaiheisiin ja Emil Wikströmin taideteoksiin, sekä Kari Suomalaisen piirroksiin.*

Syyskuu:

- Sipoolaisten kylpylämatka Pärnuun. *Linja-autollinen sipoolaisia oli rentoutumassa ja saamassa hoitoja. Nälkä ei matkalla yllättänyt. Laivalla syötiin menen tullen, ja hotellissa oli täyshoito. Hoitoina oli mm. hierontaa, suolahuonetta ja maavahakäärettä. Moni kävi myös kampaajalla tai muuten vaan kaunistumassa.*
- Tikkurilan Teatteri: Ottaa sydäimestä, Seela Sella. *2010-luvun kabaree farssin piirteitä saavasta suomalaisesta terveydenhuollosta.*

Lokakuu:

- Helsingin Kulttuuritalo: Virran viemää -konsertti. *Tuokio Olavi Virran musiikin parissa*
- Tampereen Teatteri: Kuin ensimmäistä päivää. *Näytelmä kertoo Lepolan hoitokodin arjesta.*

Marraskuu:

- Porvoon Jokiteatteri Taidetehdas: Miniä. *Piimäpurkki ja appiukko (mielensä pahoittaja) tulevat kylään. Tuomas Kyrön romaaniin perustuva näytelmä.*
- Kuusiston Teatteri Pornainen: Kuin telkkä pöntöstä. *Tapahtumat sijoittuvat Lomakoti Leporantaan ja sen pitkäaikaisten asukkaiden elämään. Näytelmän punaisena lankana on tiehanke, joka veisi kylälle ja sen palveluihin.*



TÄRKEITÄ YHTEYSTIETOJA

Nikkilän terveysasema, Jussaksentie 14, 04130 Sipoo

Avoimna ma-to klo **8:00–15:30**, pe klo **8:00–14:00**

Ajanvaraus **sairaanhoitajan** tai **lääkärin** vastaanotoille arkisin klo 10:00–16:00, puh. (09) 2353 6001

Päivystysluonteiset asiat arkisin puh. (09) 2353 6001, klo **8:00–16:00**

Kaikkiin tutkimuksiin tarvitaan lääkärin lähete

Ajanvaraus **Laboratorioon** puh. (09) 4718 6800, klo **7:30–15:30**.

Avoimna ma-pe klo **7:10–15:00**

Ajanvaraus **Röntgeniin**, ma-to, puh. (09) 2353 6785, klo **13:00–14:00**

Suun terveydenhuolto, Nikkilän terveysasema

Ajanvaraus ma-pe klo **8:00–16:00**, (09) 2353 6002.

Päivystys Nikkilän ja Söderkullan hammashoitoloissa vuoroviikoin.

Ajanvaraus, puh. (09) 2353 6002, klo **8:00–15:30**

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** puh. (09) 4718 6800 klo **7:30–15:30**.

Avoimna ma, ke, to ja pe klo **7:30–11:30**.

Suun terveydenhuolto, Söderkullan hammashoitola (Amiraalintie 2, 2. krs)

Ajanvaraus ma-pe klo **8:00–16:00** (09) 2353 6002.

Päivystys Nikkilän ja Söderkullan hammashoitoloissa vuoroviikoin.

Ajanvaraus, puh. (09) 2353 6002, klo **8:00–15:30**

Itä-Uudenmaan yhteispäivystys Porvoon sairaalan tiloissa

Iltä-, viikonloppu- ja pyhäpäivystys hoidetaan Itä-Uudenmaan yhteispäivystyksessä, Porvoon sairaalan tiloissa arkisin klo **16:00–22:00**. Lauantaisin, sunnuntaisin ja arkipyhäisin klo **8:00–22:00**.

Ajanvaraus puh. **020 692 260** (arkisin voi soittaa 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.

Tutustu hienoon Sipoon kunnan jakamaan **Ikäihmisten palveluoppaaseen**, siitä löytyy vastaus moneen kysymykseen, joita ei ole tässä luettelossa.

Terveystenhoitajat

Kaikille kuntalaisille suunnattu muu aikuisneuvolatoiminta ajanvarauksella.

Diabeteshoitaja, Jaana Laine

Puhelinaika ma ja ke klo **8:00–8:30**, sekä ma, ke-pe klo **11:30–12:30**, puh. (09) 2353 6330.

Diabetesmateriaalin tilaukset:

puhelimitse ti ja to klo **10:00–11:00**, sähköpostitse tai jättämällä tilaus vastaanoton infoon.

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 ke 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

Apuvälineet

Pienten apuvälineiden lainaus tapahtuu apuvälineyksikön kautta ajanvarauksella

Ajanvaraus ja neuvonta puhelimitse: 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 on tavoitettavissa puhelimitse 044 7297 987, ma-to **13:00–15:00** ja pe klo **9:00–11:00**. Päivystys Porvoossa ti klo **9:00–11:00**

Yleinen hälytysnumero 112



Sydänkävelyllä 8.10.2013