LEHTINEN 2016

Sipoon Eläkkeensaajat ry
Sibbo Pensionstagare rf

Kuva Juha Huotari

Yhdistyksen puurojuhla 24.11.2015 Wessman-salissa Nikkilässä, mukana oli n. 120 jäsentä

EKL

Joulukuun 7. päivänä 2015

Vuosi 2015 on ollut täynnä uusia asioita ja olen oppinut paljon Teiltä. Tunnen olevani etuoikeutetussa asemassa, kun saan olla joukkossanne vielä seuraavankin vuoden, kiitos luottamuksesta.

Olen saanut edeltäjältäni Kauko Virtaselta korvaamatonta tukea yhdistyksen johtamisessa. Hän on antanut käyttööni myös suunnattoman suuren yhteistyötahojen verkoston.

Kuluneen vuoden aikana on toimintaamme hiukan hankaloittanut Komun tilankäyttö ongelmat, mutta niistä päästiin eroon, kun saimme solmittua sopimuksen palvelutalo Elsien käytöstä. Niinpä viikkotapaamisemme Nikkilässä jatkuvat Elsiessä, vuonna 2016 maanantaisin ja perjantaisin klo 10:00-13:00.

Haluan kiittää koko hallitusta varajäsenet mukaan lukien hyvästä työstä yhdistyksemme hyväksi. Kiitos kuuluu myös ahkerille emännillemme sekä kerhojen vetäjille, niin Nikkilässä kuin Söderkullassakin. Hyvää tulevaa vuotta ja voimia haasteitten kohtaamiseen.

Rauhallista Joulua ja jaksamista kaikille Vuodeksi 2016

Juha Huotari
puheenjohtaja
Sipoon Eläkkeensaajat ry

Pia ja Kimmo Virtanen & Trio Anna, Aino ja Antti

Satakielet, johtajana Mari Karjalainen

Kuvat: Juha Huotari

Vanhusneuvoston vuosi 2015

Sipoon vanhusneuvosto aloitti vuoden 2015 alussa toisen kaksivuotiskautensa. Uusi neuvosto asetetaan aina kunnallisvaalien jälkeen kunnanhallituksen toimikautta vastaavaksi ajaksi.

Kuluneen vuoden epäilemättä merkittävin tapahtuma vanhusneuvostojen työn kannalta on ollut SITRAn ja maamme eläkeläisjärjestöjen yhteistyöelin EETUn selvitystyön valmistuminen. Se on nyttemmin julkaistu Vanhusneuvosto-oppaana ja siihen on koottu kaikki se tietämys, jota maassamme on, aina lainsäädännöstä suosituksiin ja hyviin käytäntöihin asti. Onhan se ilahduttavaa huomata, ettei oppaassa ole juuri mitään sellaista, joka antaisi aihetta muutoksiin Sipoossa. Vaikka olen sen ennenkin moneen kertaan sanonut, sanon vielä nytkin, että kolmikanta kokoonpanossa helpottaa ja edesauttaa vanhusneuvoston työskentelyä arvaamattoman paljon. Moniin kysymyksiin voi saada vastauksen jo kokouksissa ilman kirjelmöintejä; virkamiesten, puolueiden ja eläkeläisjärjestöjen edustajien kanssakäyminen on luontevaa ja jos näkemyseroja on, niistä voi keskustella tuoreeltaan eikä jälkikäteen. Kaikki vanhusneuvostotyön perusrakenteet ovat meillä kunnossa, toisin kuin lukuisissa muissa kunnissa, joissa ei välttämättä ole päästy edes alkua pidemmälle. Jos joku pitää tätä kissanhännän nostamisena niin kunnia kuuluu kyllä heille, jotka alun alkaen rakensivat Sipoossa tällaisen mallin.

Olemme olleet näköalapaikalla, kun Sipoossa ja Rovaniemellä on yhteistyössä valmisteltu valtakunnallisia edunvalvontavaltuutuksen suosituksia. Usein projektityöt jäävät hyllyille pölyttymään, tämä tulee yleiseen käyttöön. Valtuutuksen laadinta on herättänyt ansaittua kiinnostusta täällä hankkeen toisessa isäntäkunnassa. Se on ollut näyttävästi esillä myös Vanhusten viikolla, jonka ohjelmaa ei tästä nykyisestä ilmeisesti enää voi juurikaan laajentaa. Vanhusneuvostossa on keskusteltu myös sellaisesta mahdollisuudesta, että yhteistyökumppaneiden osuus ohjelmatarjonnassa kasvaisi selkeästi nykyiseen verrattuna.

Ikääntyneiden tulevaisuudennäkymien ennustaminen on nyt erityisen hankalaa. Näkymiin vaikuttaa olennaisesti tuleva soteuudistus, jossa ensimmäisiksi sivuutettiin asiantuntijat. Kun toteuttaa Sipoolla sentään yksi ilonaihe, elinkelvoton Itä-Uudenmaan maakunta on ehditty kuopata jo jokin aika sitten.

Vanhusneuvosto toivottaa kaikille Sipoon eläkkeensaajien jäsenille ja juhlavuotta viettävälle yhdistykselle hyvää ja antoisaa uutta vuotta.

Kalle Kuntsi
Vanhusneuvoston puheenjohtaja

Lövhyddan 29.6.-1.7.2015

Johtotroikka Maria, Anja ja Auli + Keijo

Arvatenkin, ajankohtainen katsaus, jota EKL:n puheenjohtaja Matti Hellsten pitää.

Kaukon ilonpito näyttää olevan vasta suunnitteluvaiheessa.

Eiköhän näillä eväillä pääse eteenpäin

Kesämatka Rauman Pitsiviikolle 21.-23.7.2015

Ol niingon gotonas! Tervetuloa toivotus Raumalle!

Yhdistyksen kesämatka suuntauti länsirannikolle. Se puoli on monelle yhdistyksen jäsenelle tuntematonta seutua, Itä-Suomi on paremmin tutkittu. Viime vuonna oltiin Naantalissa ja nyt oli vuorossa Rauma. Merellistä Raumaa sanotaan länsirannikon helmeksi. Rauman vanha puukeskus edustaa parhaiten säilynyttä puuarkkitehtuuria, josta johtuen kuuluu Unescon maailman perintökohteiden listalle.

Pitsiviikko on Raumalaista pitsiperinnettä kunnioittava tapahtuma tuoden esille paikallista osaamista myös musiikin ja taiteen muodossa. Pitsiviikko järjestettiin jo 45. kerran. Kaupunkitapahtuman ainutlaatuinen tunnelma ja kaupungin upea miljöö olivat kokemisen arvoisia

Ti 21.7.

Tiistai aamuna bussilastillinen sipoolaisia matkasi kohti Raumaa. Pysähdyksiä oli muutama matkan varrella. Humppilassa olisi ollut tuhansien kenkien kenkämaailma mutta tutustuttiin siihen vasta paluumatkalla.

Puolen päivän aikaan saavuttiin Raumalle ja majoituttiin hotelli Cumulukseen. Hotellissa syödyn lounaan jälkeen opas nouti matkalaiset kaupunkikierrokselle ja kertoi mielenkiintoisia tarinoita alueen historiasta ja nykypäivästä. Tutustuttiin oppaan johdolla Merimuseoon, jossa olisi pitänyt viettää koko päivä oli niin paljon mielenkiintoista nähtävää. Oli valittu Suomen parhaaksi museoksi

ke 22.7.

Aamiaisen jälkeen opas nouti ryhmän opastetulle kierrokselle Pitsiviikon tapahtumiin. Käytiin Raatihuoneella, jossa oli pitsinnypläykseen liittyvää esineistöä ja työnäytöksiä.

Rauman Eläkkeensaajat olivat kutsuneet meidät pullakahville Lehtolaan heidän kesäpaikkaansa. Heillä on hieno paikka kokoontumisiin kesällä.

Merenrannalla oleva huvila joka on pyöräily ja kävely matkan päässä kaupungista. Rantasaunaa lämmitetään joka päivä ja uimaankin pääsee mereen. Talvella he kokoontuvat Kulttuuritalo Passelissa. Kerhoja heillä on monia laulu, tanhu, kirjallisuus, jumppa jopa stressikerho ym. Keskiviikko on heillä Boccian pelaamisen päivä. Meidän yhdistyksen superpelaajat Tyyne, Astrid, Arja ja Topi näyttivät sitten vähän pelaamisen mallia.

Kyllä oli mukava tavata Rauman yhdistyksen väkeä ja miten välittömiä ja lämpöisiä ihmisiä he olivat.

To 23.7.

Torstaina alkoivat kansainväliset Suurmarkkinat, mukana markkinoilla oli yli 80 yrittäjää noin 34 eri maasta. Markkinakadut alkoivat hotelli Cumuluksen takaa. Yhdistyksen väki pääsi hyvin tuhlaamaan loput rahat.

Markkina kierroksen jälkeen ennen kotimatkaa käytiin syömässä Marttojen valmistamaa perinneruokaa. Tarjolla oli Lapskoussia, Topseilvellinkiä, Pankakkoa ja Mallassämpylää. Lapskoussi on raumalaisten lempiruokaa, joka on tullut Raumalle merimiesten mukana. Ruokalaji

tunnetaan myös muissa Euroopan satamakaupungeissa. Lapskoussin salaisuutena ovat pitkään kypsennetyt lihat, juurekset ja mausteet.

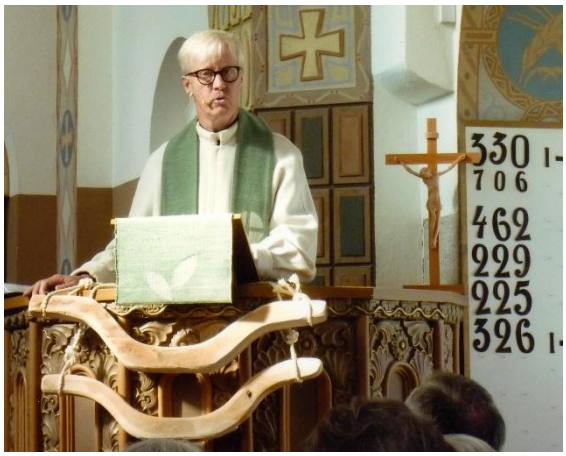
Oli hyvää ja täyttävää ruokaa. Hyvä oli lähteä kotimatkalle kohti Sipoota. Superkuljettaja Rune toi meidät turvallisesti kotiin.

Kiitoksia matkalle osallistuneille! Meillä oli mukava matka ja olette ihania ihmisiä!

Matkavastaava Kirsti Hiltunen

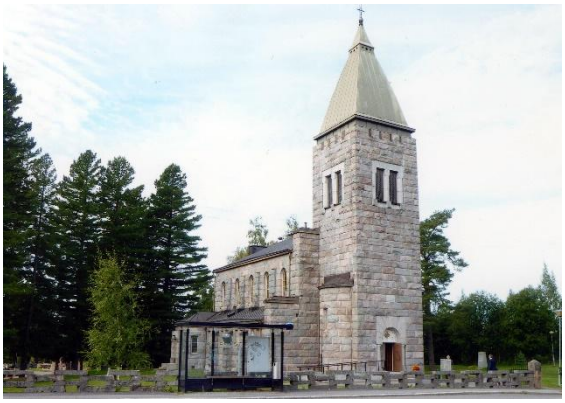
Uudenmaan piirin kirkkopäivällä Pornaisissa 9.9.201514

Kirkkopäivä järjestettiin tänä vuonna lyhyen matkan takana naapurikunnassa hyvän sään vallitessa. Osallistujia Sipoosta oli 40.



Tilaisuus alkoi klo 11 viikkomessulla. Ohjelmassa oli vuoroin puhetta ja musiikkia. Pastori Risto Poutanen katsoi jo melkein kuuluvansa kuulijakuntansa joukkoon, sillä hän on valmistautumassa siirtymään eläkkeelle. Siksi hän jo osasi asetella sanojansa niin, että kuuntelimme niitä tarkemmin. Kunnan edustajan terveiset päiville toi kunnanjohtaja Markku Hyttinen. Hän kertoi Pornaisten nykytilanteesta ja yleisemminkin kuntien tulevaisuuden ennustamisen vaikeudesta.

Pornaisten Eläkkeensaajien puheenjohtaja Matti Leivoja suoritti kirkon esittelyn perinpohjaisesti ja historiasta lähtien. Tuli taas paljon mielenkiintoista asiaa. Pornaisten kaksi ensimmäistä kirkkoa olivat puukirkkoja, ensimmäinen 1720 –luvulta ja toinen vuodelta 1823. Tuli tuhosi nämä, mutta irtaimistoa saatiin osin pelastetuksi. Ensimmäisen kirkon alttaritaulun oli maalannut tuntematon sipoolainen; taulu on nykyisen kirkon seinällä.



Tämä kolmas kivestä tehty kirkko on arkkitehti Ilmari Launiksen suunnittelema ja rakennettiin v. 1924. Alttaritaulu on sääksmäkeläisen Emil Rautalan maalaama ja urut vuodelta 1977 Kangasalan urkutehtaalta.

Kirkkopäivän päätössanat lausui Uudenmaan piirin puheenjohtaja Leena Ruusunen tutulla lämminhenkisellä tavalla. Sen jälkeen siirryimme maittavalle lihakeitolle ja kirkkokahville seurakuntakeskukseen.

Ravittuina sekä henkisesti että ruumiillisesti palasimme tutulla ja turvallisella bussilla hyvillä mielin Sipooseen.

Matkaseurasta kiittäen
Kauko Virtanen

Yhdistyksen teatteri, konsertti ja muita matkoja 2015

Aika ja paikka	Nimi	Osanottajia
Helmikuu		
05.02. Sipoon teatteri	Ministerille morsian	50
08.02. Savoy, Helsinki	Lauantain toivotut konsertti	50
13.02.Porvoo Taidetehdas	Katri Helena konsertti	30
16-18.02. Rajaniemi Virrat	Vertaisohjaajien peruskurssi EKL	12
23 -25.02. Tukholma	EKL Koulutusristeily	10
28.02. Laukkoski teatteri	Kääk sängyssäni on varas	30
Maaliskuu		
08.03. Kerava Keuda	Harmaat Pantterit Käpyhovi	40
22.03. Karjala Talo Helsinki	Opri	40
Huhtikuu		
24.04. Myrskylä L-Kolttu	Sipoon Ladyjen Ostosmatka	40
Toukokuu		
12.05. Porvoo	EKL Hyvän Mielen Päivä	26
15.05. Areena Helsinki	Flirtti Kurssi+55 näytelmä	35
18.05. Askolan Teatteri	Syntipukki näytelmä	30
Kesäkuu		
02.06. Hamina	Danny Show	25
Heinäkuu		
07.07. Heinola Teatteri	Ulkomaalainen, näytelmä	30
21-23.07. Rauma Pitsiviikko	Yhdistyksen kesämatka	33
29.07. Tampere Komedia Teatteri	Tankki Täyteen	32
Syyskuu:		
09.09. Pornaisten Kirkko	Uudenmaan Piirin kirkkopäivät	40
13.09-19.09 Toila Viro	Yhdistyksen kylpylämatka	41
Lokakuu:		
29.10. Vantaan teatteri	Kuningaskalastaja	40
05.10. Lahti, Sibeliustalo	Ääneen elettyä konsertti	37
Marraskuu:		
04.11. Kerava Keuda	Tapio Rautavaara 100v.	20
29.11. Pornainen Teatteri	Odotettavissa Iltaan Asti	45
16-17.11 Tallinna	EKL Edunvalvonta risteily	16
Joulukuu:		
01.12. Savoy Helsinki	Swinging Christmas, konsertti	20
20.12. Järvenpää Talo	Riku Niemen joulukonsertti	25

YHTEENVETO

Aihe:	**Kertoja**		**Osallistui**
Teatteri	11		**397**
Konsertti	7		**210**
Muita tapahtumia:			**218**
Shoppailumatka		40	
Vertaisohjaajien peruskurssi		12	
EKL koulutusristeily, Tukholma		10	
EKL edunvalvontaristeily, Tallinna		16	
Kesämatka, Rauma		33	
Kylpylämatka, Toila, Viro		41	
Hyvän mielen päivä		26	
Kirkkopäivä		40	**Yht. 825**

Sipoon Eläkkeensaajat ry:n toimihenkilöt vuonna 2016

Hallitus

Puheenjohtaja	Juha Huotari	050 522 2809	
Varapuheenjohtaja	Raine Oksanen	040 044 4676	
Sihteeri	Hilkka Patala	050 331 7665	hilkkapatala@gmail.com

Varsinaiset jäsenet		**Varajäsenet**	
Aila Vatjus-Anttila	040 061 9410	1. Heikki Huppunen	040 555 9970
Kirsti Hiltunen	040 549 3798	2. Kaarlo Kuntsi	050 469 0875
Matti J. Koski	040 547 7220	3. Marja Martemaa	050 9183 848
Aino Lahtinen	040 842 9679	4. Toivo Sahlsten	050 559 2040
Raine Oksanen	040 044 4676	5. Senja Andelin	050 350 0539
Hilkka Patala	050 331 7665	6. Kauko Virtanen	040 750 5085

Taloudenhoitaja		**Kirjanpito**	
Keijo Hiltunen	040 049 7914	Matti J. Koski	040 5477 220

Tiedottaja

Senja Andelin	050 350 0539	senja.andelin@kotiposti.net
varalla Hilkka Patala	050 331 7665	hilkkapatala@gmail.com

Matkavastaava

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

Jäsenasiat

Matti J. Koski	040 547 7220	matti.koski@gmail.com

Koulutusvastaava

Kaarlo Kuntsi	050 469 0875	kaarlo.kuntsi@gmail.com

Yhdistyksen edustajat Sipoon kunnan Vanhusneuvostossa

Kaarlo Kuntsi	050 469 0875	Vara: Marja Martemaa	050 9183 848
Aila Vatjus-Anttila	040 061 9410	Vara: Anja Nevala	040 758 3599

Yhdistyksen edustajat Sipoon Palvelutalosäätiössä

Juha Huotari	050 522 2809	Vara: Matti J. Koski	040 5477 220

EKL:n Uudenmaan piirin piirikokousedustajat
Juha Huotari, Raine Oksanen, Matti J. Koski ja Heikki Huppunen
Varalla: Hilkka Patala, Kauko Virtanen, Aila Vatjus-Anttila ja Keijo Hiltunen

EKL:n Uudenmaan piirihallituksen jäsen
Raine Oksanen 040 044 4676

Emännät, Nikkilä		Varalla:
Anja Nevala	040 758 3599	

Toiminnantarkastajat
Varsinaiset: Pekka Kämärä ja Teuvo Lappalainen
Varalla: Brita Seppänen ja Erkki Suokas

Yhdistyksen tilinumero: Aktia FI29 4055 7020 0734 59

Ilmoita osoite- ja puhelinnumeromuutokset yhdistyksen jäsensihteerille; Matti J. Koski, 040 5477 220 tai mattikoski@gmail.com. Voit tehdä ilmoituksen myös yhdistyksen kotisivulla: sipoo.elakkeensaajat.fi / Yhteystiedot; Anna palautetta. Tätä kautta tieto kulkee myös Eläkkeensaaja-lehdelle.

Kerhotoiminta vuonna 2016

- Söderkullassa, kirjaston kerhohuoneessa perjantaisin klo 10:30, alkaen 15.1.
- Palvelutalo Elsiessä maanantaisin ja perjantaisin klo 10:00-13:00, alkaen 11.1.
- 1. johtokunnan kokous ma 11.1. klo 9:00 Elsiessä
- kuntosalikäynnit, Monitoimihallilla keskiviikkoisin klo 10:00, alkaen 13.1.

Kerhot	**Kerhojen vetäjät tai yhteyshenkilöt**	**Puhelin**
Söderkullan keskustelukerho Söderkullan kirjastossa, Amiraalintie 2 Perjantaisin klo 10:30	Sirkka Leskinen Raili Peltola	040 5751 265 0400 859 006
Laulukerho	Hilkka Patala	050 3317 665
Liikunta / Boccia Maanantaisin ja tiistaisin klo 10.00	Keijo Hiltunen	0400 497 914
Käsityö- ja askartelukerho	Anja Nevala Maija Keränen	040 7583 599 044 5355 935
Kuntosalikerho Keskiviikkoisin klo 10:00, Monitoimihalli	Aila Vatjus-Anttila Kristiina Huppunen	040 061 9410 040 748 5024
Kokkikerho	Aino Lahtinen	040 842 9679
Ruotsin kielen keskustelukerho Senioritalo Sofie, alkaa 12.1. klo 17:00	Aila Vatjus-Anttila Heidi Uschanow	040 061 9410 050 339 2136
Uintimatkat		
Lövhyddan	Anja Nevala Auli Järvenpää Marja Martemaa	040 7583 599 040 5037 774 050 9183 848

Säännölliset kerho- ja harrastepäivät Palvelutalo Elsiessä maanantaina ja perjantaisin klo 10:00-13:00.
Emännät keittävät kahvia ja tarjoavat voileipiä á 2 euroa

Kuntosalilla tunti keskiviikkoisin

Bocciaa Lövhyddanissa

TOIMINTAKALENTERI 2016

Tammikuu

pe 15.01. klo 11:00	Elinvoimaa projekti. EKL; Petra Toivonen ja Maria Raitoharju.
ma 18.01. klo 10:00	Palvelutalosäätiön edustaja
pe 22.01. klo 11:00	Kotihoidosta ja kotona asuvien vanhusten ulkoiluystävien toiminnasta. Piia-Sisko Greg-Stjernberg ja Tanja Lainen

Helmikuu

su 14.02 klo 15:00	Kerava Sali; Harmaat pantterit 2-Käpyhovi taistelee, komedia

Maaliskuu

pe 11.03. klo 10:00	Aktia –pankissa; Patrik Olander: Miten turvaan tahtoni tulevaisuudessa. Pankkiasiat kuntoon. Etukäteisilmoittautuminen.
ti 22.03. klo	Sipoon Eläkkeensaajien 40-vuotisjuhla, Juhlatalo

Huhtikuu

to 14.04. klo 14:30	Tampereen teatteri; Sugar Piukat Paikat musikaali
17.-23.04.	Kylpylämatka Viroon, Pärnu, Tervis Paradise. Karin matkat.
pe 22.04 klo 11:00	Suomalaisen seurakunnan palvelut: Pastori Tiia Kasesmaa

Kesäkuu

pe 10.06. klo 15:30	Tampere, Komedia teatteri, Reinikainen, näytös

Heinäkuu

04.-06.07.	LÖVHYDDAN –päivät
ti 12.07. klo 14:00	Heinolan Kesäteatteri; Voi Veljet! komedia

Syyskuu

11.-17.09.	Kylpylämatka Viroon, Tallinna, Viimsi Spa hotelli. Karin Matkat

Lokakuu

xx.xx	Sydänkävely

Marraskuu

ti 22.11. 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; **matti.koski@gmail.com,** niin saan rekisterit ajantasaistettua.

Yhdistys kiittää lämpimästi arpajaisvoittojen lahjoittajia.
Yhdistys ottaa edelleenkin mielellään vastaan arpajaisvoittoja. Kiitos etukäteen.

EKL:n Uudenmaan piirin pariboccian mestaruuskilpailujen osanottajia, Porvoossa 14.11.2015

TÄRKEITÄ YHTEYSTIETOJA

Nikkilän terveysasema, Jussaksentie 14, 04130 Sipoo

Avoinna ma-to klo **8-15,** pe klo **8-14**

Ajanvaraus sairaanhoitajan tai **lääkärin** vastaanotoille arkisin klo **10-16** puh. (09) 2353 6001.

Päivystysluonteiset asiat arkisin klo **8-16** (09) 2353 6001.

Näytteidenotto palvelee ajanvarauksella tai vuoronumerolla.
Ajanvaraus puh. (09) 4718 6800, ma-pe klo **7:30-15:30**

Röntgeniin avoinna ma-to klo **8-15:30**, sekä pe **8-14**
Ajanvaraus puh. (09) 2353 6785

Suun terveydenhuolto, Nikkilän terveysasema
Keskitetty ajanvaraus (09) 2353 6002 ma-pe klo **8-15:30**
Päivystys Nikkilän ja Söderkullan hammashoitoloissa vuoroviikoin, parilliset Nikkilässä.

Söderkullan terveysasema, Terveystie 1, 01150 Söderkulla

Lääkärinvastaanotto on avoinna ma ja ke **8-16**, sekä pe klo **8-14**

Ajanvaraus sairaanhoitajan tai **lääkärin** vastaanotoille arkisin klo **10-16** puh. (09) 2353 6001.

Päivystysluonteiset asiat arkisin klo **8-16** (09) 2353 6001

Näytteidenotto ke 7:30-14:30 ja ma ja pe klo **7:30-11:30**.
Ajanvaraus puh. (09) 4718 6800, ma-pe klo **7:30-15:30**

Suun terveydenhuolto, Söderkullan hammashoitola
Keskitetty ajanvaraus (09) 2353 6002 ma-pe klo **8-15:30**
Päivystys Nikkilän ja Söderkullan hammashoitoloissa vuoroviikoin, parittomat S:kullassa

---

Itä-Uudenmaan yhteispäivystys Porvoon sairaalan tiloissa

Ilta-, viikonloppu- ja pyhäpäivystys hoidetaan Itä-Uudenmaan yhteispäivystyksessä, Porvoon sairaalan tiloissa arkisin klo **16-22.** Lauantaisin, sunnuntaisin ja arkipyhäisin **klo 8-22.**
Ajanvaraus puh. **(019) 548 2551** (arkisin voi soittaa klo **15** alkaen)

Kiireellistä lääkärinhoitoa klo **22–8** tarvitsevia kehotetaan 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 Sipoon kunnan jakamaan **Ikäihmisten palveluoppaaseen,** siitä löytyy vastaus moniin kysymyksiin, joita ei tässä luetella.

Terveydenhoitajat

Kaikille kuntalaisille suunnattu muu aikuisneuvolatoiminta ajanvarauksella.

Diabeteshoitaja, Jaana Laine
Puhelinaika ma ja ke klo **8-8:30**, sekä ma, ke-pe klo **11:30-12:30**, puh. (09) 2353 6330, jaana.laine@sipoo.fi

Diabetesmateriaalin tilaukset:
Sähköisesti netissä olevalla lomakkeella, puhelimitse ma-ke klo **10-11**. Ei sähköpostitilauksia.
Vastaanoton hoitaja: Monica Karlsson-Matilainen puh. (90) 2353 6311 / monica.karlsson-matilainen@sipoo.fi

Tilatun materiaalin nouto
Nikkilän terveysaseman infosta tai virastomestarilta arkisin klo **8-16.**

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

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 **8-9** puh. (09) 2353 6443.
Voitte ottaa yhteyttä myös sähköpostilla nina.helenius@sipoo.fi

---

Vanhustyön päällikkö Helena Räsänen, puh. 09 2353 6503, helena.rasanen@sipoo.fi

Vanhusasiamies, Palveluohjaaja Nina Weckman, Jussaksentie 18H, puh. 09 2353 6690, nina.weckman@ sipoo.fi

Potilasasiamies on tavoitettavissa ti klo. **19-21**, puh. 046 653 9908

Sosiaaliasiamies on tavoitettavissa puhelimitse 044 7297 987, ritva.liukkonen@phsotey.fi ma-to klo **9–12**. Päivystys Porvoossa ti klo **9-11**

Muistipoliklinikka; Muistikoordinaattori Hannele Pyykönen, Jussaksentie 18H, ma-to **8-16** (09) 2353 6619, hanne.pyykonen@sipoo.fi.

Yleinen hälytysnumero **112**

Tässä talossa, palvelutalo Elsiessä, kokoonnumme maanantaisin ja perjantaisin klo 10-13