

LEHTINEN 2023

Sipoon Eläkkeensaajat ry
Sibbo Pensionstagare rf



Perinteinen Puurojuhla pidettiin Sipoon juhlasalissa 30.11.2022.
Juhlaan osallistui noin sata jäsentä.

Iloa yhdessä toimimisesta:

- Tarjoaa jäsenilleen mahdollisuuksia sosiaaliseen kanssakäymiseen.
- Järjestää erilaisia harraste- ja virkistystilaisuuksia
- Tekee vierailuja, retkiä ja matkoja
- Toimii edunvalvojana
- Edistää fyysistä ja henkistä toimintakykyä

EKL

Hyvät Sipoon Eläkkeensaajien nykyiset sekä tulevat jäsenet

Taas on vuosi vierähtänyt ja niin koti-
maasta kuin maailmaltakin on tullut ikä-
viä uutisia, sähkön ja muunkin energian
kohtuuttomat hinnat, inflaatio
ja Venäjän käymä hyökkäys-
sota Ukrainassa. Kaikki tämä
on synkistänyt mielialojamme
ja onhan meillä ne omatkin
huolenaiheet. Toivomme var-
maan kaikki, että korona aina-
kin alkaisi helpottaa keskuu-
dessamme.

Jäsen määrämme on noin 300
jäsentä ja tuohon alhaiseen
määrään on monta syytä, mutta
yhdessä tekemällä yhdistys-
tämme tunnetuksi toreilla ja tu-
ruilla uskon meidän saavan jäsenmää-
ränkin nousuun. Yhdessä tekemällä tuo-
tamme hyvää mieltä ja
turvallisuuksi toisillemme, on kiva puhua,
kun joku kuuntelee.

Jäsenmaksumme vuonna 2023 on 20 €
ja sillä saa Eläkkeensaaja lehden kotiin
kannettuna 6 kertaa vuodessa ja voi osal-
listua meidän matkanjärjestäjien

koordinoimiin kulttuuri tapahtumiin sekä
virkistys ja kylpylämatkoihin loistavassa
seurassa.



Yhdistykseen kuulumine
avaa ovet sosiaalisen yhdessä-
olon (viikoittaiset hyvänmielen
tapaamiset Nikkilä / Söder-
kulla) lisäksi mahdollisuuden
eläkeläisten edunvalvontaan
osallistumiseen.

Voit myös olla mukana kehittä-
mässä hyvinolon toimintaa
ryhtymällä aktiiviksi yhdistys-
toimintaan tai ehdottaa uusia
kerhoja perustettavaksi ja
vaikka alkaa vetämään kerhoa.

Yhdessä olemme enemmän,
yhdessä on turvallisempaa, yhdessä
saamme hyvän mielen.

Kiitos teille kaikille aktiiveille ja jäse-
nistölle vuodesta 2022 ja oikein onne-
kasta turvallista vuotta 2023.

Juha Huotari
Puheenjohtaja



Kokkikerhon järjestämä joululounas 13.12.2022

Yhdistyksen säännölliset tapaamiset:

Nikkilässä Sipoon juhlatalolla (*Vanhan vesitorninmäki 1*) maanantaisin klo 10:00-12:00

Söderkullassa kirkon tiloissa (*Neiti Miilintie 1*) perjantaisin klo 13.00-14:30

LÖVHYDDAN 4.7.2022

Yhdistyksemme perinteistä kesäpäivää vietettiin maanantaina 4.7.2022 Lövhyddanissa.

Olimme kutsuneet vieraita Korson, Pornaisten, Porvoon seudun ja Porvoon Eläkkeensaajat yhdistyksistä. Vieraita saimmekin ihan mukavasti ja omaa porukkaa myös, joten osanottajamäärä lähenteli sataa.

Päivän aikana pelattiin bocciaa, ketju



pelä ja laulettiin yhteislauluja. Yhteislaulujen vetoapua saatiin Porvoon Seudun Eläkkeensaajien Birgit Hastilta ja hän lauloi aivan ihanasti meille myös yksinlaulua.



Korson Eläkkeensaajien Jouko Koskinen toimi asiantuntevana tuomarina mölkky kisassa. Päivä sujui mukavassa kilpailumielessä ja yhteishengessä vieraiden ja omien kesken. Kuten sanotaan ”hyvä

ruoka, parempi mieli” josta herkuttelusta vastasi Tuula Nordman ja Marianne Holm. Georg Bergström toimi avustajana. Hyvillä mielin ja täysin vatsoin lähtivät kaikki kesälaitumille



Hilkka Patala



**VUONNA 2023 KESÄPÄIVÄT
VIETETÄÄN HEINÄKUUN ALUSSA**

Vanhusneuvoston vuosi

Muiden kuntien tapaan myös Sipoon vanhusneuvosto on uuden edessä. Edellinen iso muutos sisältyi uusittuun kuntalakiin, joka antoi neuvostoille itsenäisen toimivallan. Tästä eteenpäin sipoolaisten ikääntyneiden etuja sosiaali- ja terveysasioissa valvotaan jo hyvinvointialueen jäsenkunnassa. Mikään ei sen sijaan ole muuttunut asioissa, jotka koskevat rakennettua ympäristöä, esimerkkinä esteettömyys ja kunnan sivistyspalveluja, joista taas esimerkkinä meille ikääntyneille tuiki tärkeät kansalaisopiston palvelut. Kaikki tämä on vanhusneuvoston toiminnan ydinaluetta.

Myös hyvinvointialueella on oma jäsenkuntien asettama vanhusneuvosto, joka vasta etsii toimintatapojaan. Aiheellisesti on kysytty, mikä tämän ja kunnan oman neuvoston keskinäinen suhde oikein on. Mielestäni vastaus on harvinaisen selvä. Omassa kunnassamme me valvomme omien kuntalais-temme etuja ja teemme epäkohtiin korjausehdotuksia. Hyvinvointialueen neuvostossa sovitellaan yhteen jäsenkuntien erilaisia intressejä ja sinne viestimme on: jos kuntien palvelutasoissa on eroja, nostakaa ne hyviksi todetuille Sipoon tasolle älkääkä yrittäkö mitään päinvas- taista.

Kuluneet koronan sävyttämät vuodet ovat olleet Sipoon vanhusneuvostossa varsin tahmeaa aikaa. Sihteerit ovat vaihtuneet, osa jäsenistä ei ole koskaan löytänyt sinne tietään ja liiaksi on vain odoteltu ja odoteltu soteratkaisun tuloa, sote on työntänyt syrjään kaiken muun. Jatkosta on lupa odottaa parempaa. Vanhusten viikkoa heräteltiin jo ponnekkaasti henkiin tauon jälkeen, mutta huonolla menestyksellä, osallistujamäärä jäi vähäiseksi. Tätä kirjoitettaessa kunta on palkkaamassa hyvinvointikoordinaattoria, jolle kuuluvat myös vanhusneuvoston sihteerin tehtävät. Neuvosto on myös

uuden kaksivuotiskauden ensi töiksi hakemassa itselleen uutta toimenkuvaa, uutta tapaa toimia.

Kun edellä ei vanhusneuvoston vuotta ole käsitelty pelkästään silkkihansikkain on hyvä hakea myös toista tulokulmaa. Mitattiinpa Sipoon kunnallisia palveluja millä mittareilla tahansa niin tulos on ollut aina sama. Me sipoolaiset olemme olleet niihin varsin tyytyväisiä, vähäistä on valittaminen ja muutoksenhaku. Tällaisessa kunnassa meidän vanhusneuvos-

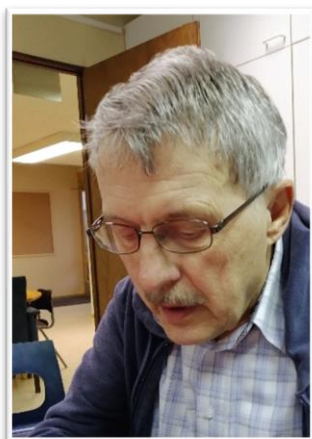
tomme toimii. Tärkeämpää kuin puuhastelu on kuitenkin se, että on olemassa järjestelmä, joka voi ottaa käsiteltävään meidän ikääntyneiden kannalta olennaisia asioita ja hakea niihin ratkaisuja ja parannusehdotuksia. Asioiden viireille tulossa ei ole kynnyksiä, puhelinsoitto tai paperilappunen riittää eikä niiden asioiden tarvitse olla maailmoja syleileviä, arkisessa elinympäristössä niitä on tarpeeksi.

Vanhusneuvoston toimintasääntö on uudistettu viime vuosikymmenellä eikä siinä ole näkyvissä muutostarpeita. Kokoonpanon kolmikantaratkaisu; järjestöt, viranhaltijat ja poliitikot on erinomainen ja se on taannut sen, että Sipoossa on vältetty monissa kunnissa hyvin yleiset jännitteet. Päinvastaisia esimerkkejä ei tarvitse hakea kaukaa.

Lehtistä tehtäessä on alkamassa vanhusneuvoston toinen kaksivuotiskausi. Neuvoston asettaa kunnanhallitus kunta-vaalien jälkeen neljäksi vuodeksi siten että se valitsee siihen kolme viranhaltijaa ja kolme poliittisten puolueiden nimeämää henkilöä. Eläkeläisjärjestöt valitsevat neuvostoon kuusi jäsentä. Vanhusneuvoston puheenjohtajana ja varapuheenjohtajana voivat toimia ainoastaan eläkeläisjärjestöjen edustajat.

Kalle Kuntsi

Vanhusneuvoston jäsen



Yhdistyksen teatteri-, konsertti- ja muita matkoja 2022

Aika	paikka	Aihe	Osallistui
Maaliskuu			
06.03.	Keravan Keuda	"Onnelliset"	34
Toukokuu			
11.05.	Hämeenlinnan reissu		36
Kesäkuu			
07.-09.06.	Ikaalinen	Kylpylä"	40
21.06.	Valkeakoski	Kesäteatteri, "Aira Samulin"	22
Heinäkuu			
05.07.	Sipoo	Kesäteatteri "Onnen maa"	27
Lokakuu			
09.10.	Finlandia talo	Fredin muistokonsertti	36
Marraskuu			
27.11.	Kerava, Keuda	"Syksyn svengit"	57
7			252

Toimintakalenteri 2023

Tammikuu

ma 23.1. klo 9:00- Matka- ja kulttuuri asiat

pe 27.1. klo 9:00- Porvoo, Kokonhalli, Piirin sisäboccia, henkilökohtainen

Helmikuu

ma 13.2. klo 9:00- Hallituksen kokous, Sipoon juhlatalo

ti 14.2.klo 13.-. Piirin kirkkopäivä, Myyrmäen Virtakirkko

pe 24.2. klo 9:00- Piirin sisäboccia, joukkuekilpailu, Porvoo Kokonhalli

Maaliskuu

ke 1.3.->

EKL: Ylös ja ulos – kuntoilemaan haastekampanja käynnistyy

ma 13.3. klo 9:00 Hallituksen kokous, Sipoon juhlatalo

la 25.3. klo 11:30 Piirin 50-vuotisjuhla, Korso, Lumo-sali

Huhtikuu

to 13.4. klo Kevätkarkelot, Korson Eläkkeensaajat

ma 17.4. klo 9:00 Hallituksen kokous, Sipoon juhlatalo

ma 17.-19.4. EKL:n koulutusseminaari, Helsinki-Tukholma-Helsinki

20.-21.4 klo 9:00- EKL:n sisäboccian mestaruuskilp. henkilökohtainen, Porvoo Kokonhalli

24.4. klo 10:00 Yhdistyksen kevätkokous, Sipoon juhlatalolla

<-su 30.4. EKL:n Ylös-ulos – kuntoilemaan haastekampanja päättyy

?? Avoin. Boccia ja Molkky-kurssipäivä

Toukokuu

ma 8.5. klo 9:00 Hallituksen kokous, Sipoon juhlatalo

pe 12.5. klo 9:00- Piirin ulkoboccia, henkilökohtainen, Tikkurilan urheilupuisto

?? Yhdistyksen Yllätysmatka

Kesäkuu

Heinäkuu

?? 03.7. Yhdistyksen Perinteinen Kesäpäivä, Sipoo, Lövhyddan

Syyskuu

pe 29.9. Piirin virkistyspäivä, Kiljavanranta

Marraskuu

ti-to 28.-30.11. EKL:n jäsenristeily, Helsinki-Tukholma-Helsinki

:

Seuraa yhdistyksen kotisivuilta ajankohtaisi tietoja: <https://sipoo.elakkeensaajat.fi/>

EKL:n Uudenmaa. piirin sivuilla löytyy piirin tapahtumat: <https://uusimaa.elakkeensaajat.fi/>

EKL:n, eli liiton tapahtumat löytyvät: <https://www.ekl.fi/>

Sihteerin mietteitä

Hyvät jäsenemme, vuosi 2023 tuonee meille aktiivisen ja toiminnallisen vuoden. Toiminnan aktiivisuus ja monipuolisuus riippuu kuitenkin meistä jokaisesta yhdistyksen jäsenestä. Jokaisen panos on tärkeä, arvostettu ja tervetullut. Toivonkin sinun miettivän, mitä voit tehdä tämän yhteisen toiminnallisuuden hyväksi. Kaikenlainen toiminta, ihan kahvinkeitosta lähtien, tuottaa iloa ja mielihyvää meille jokaiselle mukana olevalle. Siis rohkeasti mukaan toimintaan.

Nostan tässä esiin joitain tämän vuoden aikana toteutuvia tapahtumia.

Ensimmäisenä asiaa tue-
tuista Hyvinvointilomista.
Yhdistyksellemme on va-
rattu 25 paikkaa tuetulle lo-
malle Hyvinvointilomien
kautta. Loma-ajankohta on
30.10.-4.11.2023 ja paik-
kana on Lomakoti Kotoranta
Kiljavalla ([www.koto-
ranta.fi](http://www.kotoranta.fi)). Loman omavastuu
kustannus on 90 €/hlö. Tämän kevään
aikana otan ilmoittautumisia vastaan ja
käymme läpi hakuprosessiin liittyvät
asiat samassa yhteydessä. Koska paik-
koja on rajoitetusti yhdistyksellä, tulee
olla tieto hakijoista, jotta olemme sel-
villä hakija määrästä. Tarkoituksena on
myös järjestää yhteiskuljetus maksua
vastaan. Tälle lomalle ei tarvita lain-
kaan lääkärinlausuntoa.

Toinen mukava asia on EKL:n Tukhol-
man risteily syksyllä Kyseessä on siis
jäsenristeily Silja Symphonyllä 28.-
30.11.2023. Tarjolla on joulubuffet, jo-
ten risteily toimii samalla myös

pikkujoulumatkana niin haluttaessa.
Tästä löytyy myöhemmin tietoja jäsen-
sivuiltamme ja viikkotapaamisista.

Jokavuotinen tapahtuma on liikunnan
haastekampanja. Kampanja aika on
1.3.-30.4.2023. Kampanjassa kerätään
ja merkitään päivittäisiä liikunta suori-
tuksia. Yhden suorituksen kesto on vä-
hintään puoli tuntia ja vain yksi suoritus
per päivä lasketaan. Kampanjassa kil-
pailevat yhdistykset keskenään piireit-
tään. Tästäkin lisää myöhemmin nettisi-
vuillamme ja tapaamisissa.

Koulutus asiaa.

Lisäksi nostan esiin EKL:n
järjestämät koulutukset. Jä-
sen lehdessä näistä kerrotaan
kattavasti ympäri vuoden. Mi-
käli haluaisit osallistua jolle-
kin kurssille, otathan yhtey-
den yhdistyksemme koulu-
tuksesta vastaavaan henki-
löön tai minuun. Huomaathan,
että yhdistys osallistuu joi-
denkin kurssien osallistumis-
maksuun, etenkin järjestötoimintaan ja
ohjaaja koulutuksiin kannustamme
osallistumaan.

Kaikista tapahtumista kerromme net-
tisivuillamme sekä Sipoon Sanomien
Seurat ja järjestöt palstalla. Myös soitto
tai sähköpostia allekirjoittaneelle tai
jollekin hallituksen jäsenelle on ihan
paikallaan. Yhteystiedot löytyvät tästä
Lehtisestä.

Näillä terveisillä, nähdään kerhoissa ja
tapahtumissa.

Hilkka Patala
Sihtööri



Sipoon Eläkkeensaajat ry:n toimihenkilöt vuonna 2023

Hallitus

Puheenjohtaja: *Juha Huotari, puh. 050 522 2809, juha.huotari@sipoo.fi*
Varapuheenjohtaja: *Raine Oksanen, puh. 040 044 4676, oksanrai@gmail.com*
Sihteeri: *Hilkka Patala, puh. 050 331 7665, hilkkapatala@gmail.com*

Varsinaiset jäsenet (6):

Kerstin Varjo, Hilkka Patala, Marja Martemaa, Matti J Koski, Raine Oksanen ja Senja Andelin

Varajäsenet (6):

Tuula Kosomaa, Kaarlo Kuntsi, Liisa Vähämaa, Brita Seppänen, Raili Peltola, Toivo Sahlsten

Muut toimihenkilöt / tehtävät

Taloudenhoitaja: *Keijo Hiltunen 040 049 7914,*

Kirjanpito: *Georg Bergström*

Tiedottaja: *Senja Andelin, puh 050 350 0539, andelinsenja@gmail.com,*

Matkavastaava:

Jäsenasiat, webmaster: *Matti J. Koski, puh 040 547 7220, mattijkoski@iki.fi*

Koulutusvastaava: *Brita Seppänen, puh. 050 331 3535, brita.seppanen@elisanet.fi*

Nikkilän tapaamiset maanantaisin, Sipoon Juhlatalo (Vanhan vesitorninmäki 1)

Vastaava emäntä: *Maija Keränen, puh. 044 535 5935, varalla: Marja Martemaa*

Söderkullan tapaamiset perjantaisin, Söderkullan kirkko (Neiti Miilintie 1)

Vastaava emäntä: *(kevätkausi) Raili Peltola, Puh. 040 085 9006, varalla: Kaija Varis*

Yhdistyksellä on kaksi edustajaa Sipoon Vanhusneuvostossa

Varsinainen: *Juha Huotari, 050 522 2809* Varalla: *Brita Seppänen*

Varsinainen: *Kaarlo Kuntsi 050 469 0875* Varalla: *Kerstin Varjo*

Yhdistyksellä on edustaja Itä-Uudenmaan hyvinvointialueen vanhusneuvostossa

Juha Huotari

Edustajat EKL:n Uudenmaan piirin piirikokouksissa

Varsinaiset: Juha Huotari, Raine Oksanen, Matti J. Koski ja Kaarlo Kuntsi

Varalla: Hilkka Patala, Senja Andelin, Toivo Sahlsten ja Keijo Hiltunen

EKL:n Uudenmaan piirin hallituksen jäsen: Raine Oksanen

Edustajat EKL:n Uudenmaan piirin Itä-Uudenmaan alueryhmässä

Raine Oksanen ja Hilkka Patala

Toiminnantarkastajat

Varsinainen: Pirjo-Riitta Pitkänen

varalla: Anne Pircklen

Viikoittaiset tapaamiset: maanantaisin klo 10-12 Sipoon juhlatalolla Nikkilässä

perjantaisin klo 13-14:30 Söderkullan kirkon tiloissa

Askartelu- ja käsityökerho: *Gun Salenius, puh. 050 548 7160, varalla: Pirjo Bergström*

Maanantaisin Nikkilässä

Kokkikerho: *Marja Martemaa, puh. 050 918 3848. varalla: Aino Lahtinen*

Tarpeen mukaan tapaamisten yhteydessä maanantaisin Nikkilässä

LIIKUNTA

Boccia

*Talvella keskiviikkoisin. klo 11:00-12:30 Opintien liikuntasali (Vanha Söderkullan koulu)
yhteyshenkilö Matti J Koski 040 547 7220*

*Kesällä tiistaisin klo 9:45- Taasjärven luistelukentällä (Tasbyntie 22) yhteyshenkilö
Matti Leskinen 050 520 1738*

Lentopallo

Lukkarin koulu, keskiviikkoisin 16:00-17:30, yhteyshenk. Vilho Repo 040 034 6647

Bingo

Yhden euron bingoa maanantain ja perjantain tapaamisissa Matti Leskinen 050 520 1738

Laulukerho *(Sipoon opisto) yhteyshenkilö Hilkka Patala, puh. 050 331 7665*

Uinti *(Sipoon opisto), Senja Andelin puh. 050 350 0539*

TÄRKEITÄ YHTEYSTIETOJA

Itä-Uudenmaan hyvinvointialue <https://itauusimaa.fi/>
Sipoo sosiaali- ja terveysasemat, Nikkilä ja Söderkulla?

- Ajanvaraus ja päivystys puh **019 5600 600**
 - kiireellinen ajanvaraus ma-pe klo 8–16
 - kiireetön ajanvaraus ma-pe klo 9–15
- Suun terveydenhuolto puh **019 5600 601**
- Muistipoliklinikka puh **019 5600 661**
- Fysioterapia ajanvaraus ja neuvonta puh **019 5600 603**
- Hyvinvointialueen asiakasneuvonta, (myös ikääntyville) puh **019 5600 111**
- HUS laboratoriopalvelut ajanvaraus puh **09 4718 6800**
- HUS Päivystysapu (ilta-, viikonloppu- ja pyhäpäivystys) puh **116 117**
- Diabeteshoitajat Maria Andersson ja Rebecka Grönroos puh **050 522 4328**
- Röntgen Sipoo, voit varata ajan puhelimitse **09 4718 0900** ti-pe 8:45- 9:15 esim. lääkärissä käynnin yhteydessä tai sähköisesti: <https://secure.vihta.com/public-ng/hus/#/home>
- Apuvälinepalvelut, vastaava Nina Helenius puh **050 5222 799**
- Hoitotarvikejakelu. Ikääntyneiden (65 v täyttäneet) kotona asuvien hoitotarvikejakelu puh **050 5222 802**

-
- Nikkilä apteekki puh **09 274 7960**
 - Söderkulla apteekki puh **09 272 1496**
 - Sipoon pää kirjasto, Nikkilä puh **092353 6003**
 - Söderkullan kirjasto puh **09 2353 6003**

Hätätilanteessa soita hätänumeroon **112**

HUOM!

Maksettaessa yhdistyksen tilille eri tapahtumien maksuja, tulee käyttää **VIITENUMROA**.

Sipoon Eläkkeensaajat / Sibbo Pensionstagare ilmoittaa viikoittain tapahtumista Sipoon Sanomissa / Tapahtumia Sipoon seudulla / Yhdistykset palstalla. Tapahtumatiedot tulevat nopeasti myös yhdistyksen kotisivuille: sipoo.elakkeensaajat.fi. Käy myös tykkäämässä Facebook sivujamme: [@elakelainen.mjk/](https://www.facebook.com/elakelainen.mjk/)

Ilmoita sähköpostiosoite, kotiosoite ja puhelinnumeromuutokset yhdistyksen jäsenihteerille; mattijkoski@iki.fi tai 040 5477 220. Voit tehdä ilmoituksen myös yhdistyksen kotisivulla: sipoon.elakkeensaajat.fi / Ota yhteys (yläpalkki). Tätä kautta tiedot kulkevat myös Eläkkeensaaja-lehdelle.

Yhdistyksen Y-tunnus: **3035037-8**

Yhdistyksen tilinumero: **FI29 4055 7020 0734 59** (Aktia)