

LEHTINEN 2012

**Sipoon Eläkkeensaajat ry
Sibbo Pensionstagare rf**



Kuva Sipoon Sanomat

Yhdistyksen 35-vuotisjuhla vietettiin 29.3.2011 Sipoon Vanhalla kunnantalolla

EKL

Vuoden päättyessä

Tätä kirjoittaessani pitkän syksyn pitäisi pian ajankierron mukaan vaihtua talveen, mutta kahden kunnan talven jälkeen ennustan lauhaa edelleenkin. Kohta saamme odottaa jo kevättä!

Yhdistyksellämme on ollut vilkkaan toiminnan vuosi. Kohokohta ja monelle paljon työtä aiheuttanut 35-vuotisjuhla saivat tuntemaan, että yhdistystä arvostetaan ulkopuolellakin sekä Siipossa että muualla Uudellamaalla. Kiitokset vielä osallistuneille.

Jäsenmäärämme on kasvanut reippaasti ja saavuttanut jonkinlaisen tavoitteeni 250:n rajan. Tähän voimme olla tyytyväisiä, mutta tuossa Kosken Matin ja muidenkin kanssa pähkäilemme usein, että pitäisi saada mukaan uusia aktiivisia toimihenkilöitä. Ei siksi, että nykyisissä olisi jotain vikaa, vaan pelkään pitkien kausien väsyttävän aktiiveja ja että kuljemme aina tutuksi tullutta rataa. Toivottavasti liit-

teenä oleva jäsenkysely antaa virikkeitä.

Eläkkeisiin on tulossa ensi vuonna vaihteeksi tuntuvampi korotus kuin pitkässä juoksussa, jossa olemme jääneet reilusti jälkeen yleisestä ansiotason kehityksestä. Sitä paitsi pienissä eläkkeissä kaikille sama prosenttimääräinen tarkistus haihtuu hyvin pian hintojen nousuun. Keskusliittomme onkin ehdottanut, että pienempiä eläkkeitä tarkistettaisiin suuremmalla nousuprosentilla. Mutta kaikki muutokset vievät pitkän aikaa ja eivät ehkä toteudu ollenkaan.

Lopuksi kiitän jälleen yhdistyksen ahkeria toimijoita ja jäseniä sekä yhteistyökumppaneitamme kuluneesta vuodesta toivottaen Rauhasaa Joulun-aikaa ja terveyttä kuin myös muuta hyvinvointia vuodelle 2012.

Kauko Virtanen



Syksyisellä sauvakävelyllä



Miina Äkkijyrkän taidetta lainassa Nikkilässä

Vanhusneuvoston vuosi

Tällä palstalla on tavallisesti paneuduttu kuluneen vuoden tekemisiin, mutta nyt lieenee hyvä syy katsoa paremminkin tulevaan. Syynä on luonnollisesti vanhuspalvelulaki, jonka valmistelussa on loppuväännön aika. Oma keskusjärjestömme on siinä tukevasti mukana ohjausryhmässä. Uusia lakeja usein odotetaan kuin kuuta nousevaa eli toisin sanoin, mikä nyt oikeastaan on muuttumassa?

Vanhusneuvostojen kannalta ei mikään olennainen asia. Neuvosto on tällä hetkellä jo lähes kaikissa kunnissa, joten lakisääteisyys koskee vain harvoja Matti Myöhäisiä. Sipoossa on oltu jo varhain liikkeellä ja Kuntaliiton sivujen selailu osoittaa, että sipoolainen malli on osoittautunut tyyppilliseksi ja toimivaksi ratkaisuksi muuallakin. Tuskinpa hyväksi havaittua nykykäytäntöä lakiehdotuksessa suuremmin halutaan muuttaa. Mahdollista on, että ministeriö haluaa jollakin tavalla nostaa vanhusneuvostojen painoarvoa lain toteuttamisen valvonnassa. Lainvalmistelun ongelmat ovat kokonaan muualla, ympärivuorokautisen hoidon henkilöitoituksesta ja ikärajoista väännetään vielä kättä. Ammattijärjestö Super puhuu jopa kymmenentuhannen uuden hoitajan lisätarpeista. Kun näyttää siltä, että uusi hallitus on samaan aikaan torppaamassa suurinta intoa vanhuspalvelujen yksityistämiseen, niin kunnankamreerit ovat ymmärrettävästi varpaillaan. Tällä tietämällä lakiehdotus olisi valmistumassa maaliskuun aikana.

Vanhusneuvosto voi selvittää toimintasuunnitelman teosta vuosilukua vaihtamalla, mutta näin emme ole tehneet. Haluamme pitää omaishoitoa jatkuvasti esillä ja keväällä järjestimme tilai-

suuden, jossa keskusteltiin vanhusten vaikeimmista ja vaietuista ongelmista. Alkavana vuonna on tarkoitus käynnistää keskustelua ikääntyneiden turvallisuusriskeistä yhdessä alan ammattilaisten kanssa. Esteetön liikkuminen kaipaasi lisää seurantaa ja olisi hyvä asia, jos vihjeitä ja aloitteita tulisi lisää eri puolilta kuntaa. Vaaran paikkoja riittää aina ja monesti se ikääntyneen liikkumista helpottava ratkaisu on enemmän viitsimisestä kuin rahasta kiinni. Kunnallisvaalien aikaan meidän ikääntyneiden asiat ovat jo luonnostaankin eri tavalla esillä. Vanhusten viikkoon ei jatkossa ainakaan ohjelman määrää voi enää kasvattaa, pientä runsauden pulaa jo oli tällä kertaa eikä se ole pelkästään pahasta, eiväthän kaikki ole kiinnostuneita samoista asioista. Ilahduttavaa on, että viikon järjestämisessä ei ole ollenkaan vaikeaa löytää uusia kumppaneita, suuret kiitokset vielä jälkikäteen niin nykyisille kuin uusille.

On aika uusia myös kunnan ensivuoteen asti ulottuva vanhuspoliittinen ohjelma. Vielä hieman luonnosmaisen ensiversion jälkeen olisi hyvä nyt päästä siihen, että aluksi esitetään ne periaatteet joiden mukaan Sipoossa ikääntyneiden asiat hoidetaan ja tämän jälkeen esitetään selkeästi, mitä tämä käytännössä tarkoittaa. Odottelemme uutta luonnosta vanhusneuvostoon alkusyksystä.

Hyvää Joulua ja uutta vuotta kaikille yhdistyksen jäsenille. Ja sen jälkeen vain aloittelemaan neuvoston nykyisen toimikauden päättövuotta.

Kalle Kuntsi

Sipoon vanhusneuvoston puheenjohtaja

Itä-Suomen kierros 13.7.-16.7.2011

13.7. Lähdimme Nikkilästä matkalle Lahden kautta Heinolaan, jossa pidimme kahvitauon Tähtihovissa, Tähti-niemen sillan kupeessa. Matka jatkui Mikkeli-Juva-Varkaus-Heinävesi reittiä. Bussissa Anja veti laulua ja Irma pyöritti bingoa. Pysähdyimme Heinävedellä, Varistaipaleen kioskillä, juomaan kahvit ja ihailemaan kanavaa. (Suomen korkein ja ainoa nelisulkuinen kanava).

Lisäksi Heinävedellä, poikettiin Lintulan nunnaluostariin, ja yövyttiin Valamon munkkiluostarissa, joka on ortodoksisen uskonelämän keskus. Luostarissa meillä oli opastettu kierros ja mahdollisuus osallistua jumalanpalvelukseen. Ruokailumme tapahtui ravintola Trapesassa.



Illalla astuimme luostarin laiturilta m/s Sergei puualukseen, jolla teimme kahden tunnin risteilyn Juojärvellä.
Aino

14.7. Torstaiaamuna herätys oli kirkonkellojen kutsuvaan soittoon. Aamupalan jälkeen matkaa jatkettiin Outokummun kaivoskylän kautta reittiä Polvijärvi-Ahmonaara-Koli. Koli on yksi merkittävimmistä kansallismaisemistamme, jonka korkein kohta on Ukkokoli (kiviaines, kvartsi, kuuluu maailman vanhimpiin). Kävimme metsähallituksen opastuskeskuksessa jossa meille esitettiin diaesitys. "Koli Multivisio" Suomen kansallismaisemasta sekä taidenäyttely. Esitys oli upea, sisältäen Sibeliuksen musiikkia ja Eino Leinon runoja, joita esittivät Loiri ja Petri

Laaksonen. Jotkut meistä ajelivat gondoli hissillä ylös ja alas hienoja maisemia katsellen.

Kolilta matka jatkui Uimaharjun kautta Vuonisolahteen, jonka omaleimaisempia ja suosituimpia käyntikohteita oli Paateri, taiteilija ja kuvanveistäjä Eeva Ryynäsen ateljeekoti. Tutustuimme siellä galleriakahvilaan sekä Paaterin kirkkoon. Ateljeekodissa oli satoja upeita puuveistoksia. Paaterin kirkkoa sanotaan hänen uransa huipennukseksi. Olimme aikaisemmin saaneet Reijolta surusanoma: "Anna Nousiainen on kuollut." Ollessamme Paaterin upeassa kirkossa, muistimme Annaa hetken hiljaisuudella sekä laulaen "Maa on niin kaunis".



Matka jatkui kohti Ilomantsia, Suomen itäisintä kuntaa, jossa yövyimme kaksi (2) yötä Kylpylähotelli Pääskynpesässä, syöden, uiden ja saunoen.
Marja Martemaa

15.7. Aurinko helotti kolmantenakin päivänä Ilomantsin Pääskynpesässä. Aamuvirkut pulahtivat järveen ja toiset taas käyttivät kylpylän palveluita. Lähdimme keskustan torille. Nautimme makoisia kukkosia (peruna-riisiپیراس) tai kuumia lettuja mansikoiden kanssa. Irman bussi ajoi nonstopia Pogostan (keskus) ja kylpylän väliä, kun meillä oli tilattu jalkahoito- ja hierontapäivä. Rahapussit kevenivät Hermannin viinitilalla, emmekä ohittaneet matkamaisyhtymymälä Kelopirttiäkään. Tulomat-kalla tutustuimme erittäin kauniiseen

ortodoksiseen Pyhän Elian kirkkoon sekä luterilaiseen kirkkoon, jota myös sadan enkelin kirkoksi kutsutaan.

Iltapäivällä meitä kutsui Parpeinvaara. Ravintola Parpeinpirtissä useimpien valinta oli vatruska. "Aitoo piiroon" paistoa voimme kuikuilla lasin takaa.

Runolaulajanpirtti kutsui meitä myös kylään. Opaspojan kertomana opimme karjalaisia sanoja. "Tuo luotana on käsienpesupaikka. Kädet taas voi pyyhkäistä vaikkapa kukkolintu kuivoiseen käspaikkaan. Tuohon mahtavan uuniin voi ruokaruukut työntää ohvakalla." Lopuksi herkistyiimme kuuntelemaan kanteleen soittoa (Konevitsan luostarin kellot ja Karjalan kunnailla) "Kukkilinnun kauneutta" näyttelyssä ihailimme mm. kauniita käspaikkoja ja naisten pukuja. Askeleet johtivat myös juuri avattuun linnunlauluiseen eläinmuseo Mesikkään.

Ulkoaluetta kierrellessämme poikesimme Mateli Kuivattaren (Kantelettaren karjalaisten runojen laulaja) aittoihin ja tsasounaan.

Rajakenraali Raappanan komento-keskus veti myös sisälle. (Näyttelyssä on läpileikkaus sotahistoriastamme 1941-44. Raappanan 14:s divisioona säilytti asemansa Rukajärven suunnalla aina sodan loppuun saakka). Parpeinvaarassa yhdistyivät karjalaisen kulttuurin ominaispiirteet kuten kantelemusiikki, käsityö, ortodoksisuus, perinneruoka ja iloisuus.

Palasimme Pääskynpesään ruokailemaan ja lepäämään (jos maltoimme). Iltasella saimme vieraaksemme lupsakoita Ilomantsin eläkeläisiä. Vietimme iltaa rattoisasti kahvin, laulun rutinan (rupattelun) merkeissä. Aina hauskaa olla pittää ja sitä ei puuttunut tuolta ehtoolta.

Kirjasi mukana ollut

16.7. Ja niin koitti meidän viimeisen

retkipäivän aamu ja jo klo 9.00 alkoi matka läpi uskomattoman kauniin vaaramaiseman, ohi 3 km:n päässä olevan Värtsilän raja-aseman. Matka jatkui "Runon ja rajan tietä" ohi Tohmajärven, Kiteen ja Kesälahden Kerimäelle. Siellä on maailman suurin puukirkko, joka on rakennettu v. 1847. Kirkossa on istumapaikkoja yli 3000, ja seisomapaikkoineen sinne mahtuu kerralla n. 5000. Tämän hienon nähtävyyden jälkeen avautuivat Punkaharjun ihanat maisemat, jossa ohitimme mm. Retretin taidekeskuksen, Valtionhotellin ja Runebergin kummun. (Muistomerkki). Parikkalassa pysähdyimme Patsaspuistoon katsomaan Veijo Rönkkösen tekemää taidetta. (6000 m² n tontilla on yli 450 veistoksen pienoismaailma).

Matka jatkui Ruokolahden (leijonapitäjän) kautta Imatralle, jossa nähtiin Imatran Valtionhotelli, ja se kuuluisa Imatrankoski mutta ei nähty kosken kuohuja. Ylitimme Saimaan kanavan, jonka jälkeen teimme lyhyen katselmuksen Lauritsalan erikoiseen kirkkoon (herättää varmaan tuntemuksia), ja sitten kohti Lappeenrantaa. Siellä kaupungin läpiajo, mutta vallit ja pusupuisto nähtiin ja kuultiin sen tarinat.

Nyt alkoi jo nälkä kurnia vatsassa joten ajettiin suoraan Pukaron Paronille syömään. Sen jälkeen reitti oli suoraan koti kotia läpi Lapinjärven, Liljendalin ja Porvoon. Pukarosta lähdettyämme oli kiitosten ja lahjojen jaon aika.

Erityisen kiitokset ansaitsevat Irma ja Heikki Ojaniemi palvelualttiudesta ja hauskuttamisesta.

Loppuarvio: Matka oli erittäin mielenkiintoinen, hyvin suunniteltu, mielenpainuva, opettavainen ja erityisen hauska.

Kiitos kaikille

Tervehdys teille hyvät ystävät

On taas mukavaa tulla tänne Sipooseen. Täällä on aina mukava tunnelma ja erittäin maistuva ruoka. Siitä tuhannet kiitokset emännille. Heidän ahkerien käsien tuloksia on ilo nauttia.

Tämän vuoden kevät on ollut tahtumarikasta aikaa: Kuka on pidätetty korkeasta virasta. Kuka taas joutuu syytteeseen lahjonnasta ja järjestyksessä joku oikein "jytkynkin"!

Joskus tulee mieleen, että ennen politiikka oli reilumpaa kuin nykyään. Onkohan se totta vai vain vanhan euron muistin syytä: Eihän se muisti huonommaksi ole käynyt, on vain muuttunut valikoivammaksi.

Mutta pannaan roskakoriin politiikka ja huono muistikin. Sinne ne kuuluvat.

Palataanpa lapsuuteen. Ne ajat säilyvät mielessä.

Pikku-Kalle oli esikoulussa ja opettaja kysyi eräänä päivänä: "Tietääkö kukaan mikä on yleisin pojan nimi Suomessa?" Pikku-Kalle viittasi ja sai

vastata: "Ville" hän sanoi. "Aivan oikein mutta mistä sinä sen arvasit" opettaja kysyi. "Opettaja itse sanoi eilen, että pojat ovat kaikki villejä nykyään" vastasi Kalle.

Samaiselle Pikku-Kallelle sattui toinenkin tapaus esikoulussa.

Opettaja otti selvää minkä verran lapset tuntevat numeroita jo kuusi vuotiaina. "Osaako teistä kukaan sanoa mikä on ensimmäinen numero" hän kysyi. Pikku-Kalle viittasi ja sai luvan vastata. "Se on ykkönen" Kalle sanoi. "Aivan oikein, mutta sanohan Kalle kuka sinulle on opettanut numeroita?" "Meidän isi" vastasi Kalle. "Sepä on hienoa mutta kerrohan vielä mikä numero tulee kuuden jälkeen?" Jatko opettaja. Kalle vastasi reippaasti: "Seitsemän". Onpa isäsi opettanut sinua hienosti mutta kerro vielä mikä tulee kymppin jälkeen?" "Jätkä" vastasi Pikku-Kalle ylpeänä.

*Hei taas ja iloista jatkoa
toivottavat Jokelalaiset
Tuulikki Saarreharju*



Retki Fiskarsiin toukokuussa 25.5.2011

Talvella päätimme tehdä Sipoon eläkkeensaajien yhteisen retken Fiskarsin ruukkiin, joka sijaitsee Pohjassa, Länsi-Uudellamaalla.

Meitä lähtijöitä oli kokonainen bussillinen. Lähdimme hyvissä ajoin Nikkilästä. Oli pilvinen päivä. Jännitimme että saammeko sadetta. Poikesimme matkalla Pohjan ABC-asemalle kahville, että jaksoimme odottaa lounaaseen asti, koska meillä oli heti perillä opastettu kiertoajelu. Saimme kyllä sadetta ennen Fiskarsiin tuloa, mutta sitten ilma selkeni ja jopa aurinko pilkahteli pilven raosta.



Matkalle lähtijöiden iloisia ilmeitä

Opas kierrätti autoa ympäri Fiskarsia ja kertoi sen historiasta ja asukkaista. Kiertoajelu kesti noin tunnin.

Tässä vielä historiasta:

Fiskarsin ruukilla on takanaan historiaa vuodesta 1649 alkaen. Täällä on tehty rautaa, taottu kupariesineitä, valmistettu yli miljoona auraa ja ensimmäiset oranssikahvaiset sakset. On eletty suomalaista teollisuus- ja kulttuurihistoriaa monin vaihein ja vivahtein.

Tänä päivänä ruukki on ainutlaatuinen asuinpaikka ja matkailukohde,

joka on kansainvälisestikin tunnettu suomalaisen taiteen ja käsityöläisyyden keskus. Fiskarsissa viihtyvät niin taiteen, ulkoilun, kulttuurin kuin historiankin ystävät.

Opastuksen jälkeen jokainen poistui Fiskarsin alueelle tutkimaan alueen antia. Tässä vain muutamia mainitakseni: Alueelta löytyy mm. Tako- ja Paperipajat, Vanha Paloasema, Mylly, Keramiikkapaja, Fiskarsin museo, lasimyyrmälä ja Pikku Pässä Höyryveturi. Putiikeissa on mm. lasiesineitä ja yksilöllisiä valaisimia, uniikkeja koruja, taide- ja käyttölasia sekä tietenkin fiskarsilaisten käsityöläisten muotoilijoiden ja taitelijoiden tuotteita ja paljon muuta.

Menimme lounaalle alueella olevaan Kuparipajaan.



Kuparipaja

Ruoka jo maistui. Lounaspöydästä saimme valita kolme eri ruokalajia. Ruoka oli maukasta.

Ruokailun jälkeen meillä oli taas vapaata oleskelua alueella.

Kotimatalle lähdimme klo 16 aikoihin.

Sipoon Eläkkeensaajat ry:n toimihenkilöt vuonna 2012

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
Senja Pehkonen	050 3500 539
Aila Vatjus-Anttila	0400 619 410

Varajäsenet

1. Maire Palkeinen	(09) 2392 053
2. Väinö Lahtisalo	(09) 2948 997
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
varalla Matti J. Koski	

Jäsenasiat ja Werkkoviestijät ry:n yhteyshenkilö

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

Matkailuasioiden hoitaja

Senja Pehkonen	050 3500 539	senja.pehkonen@elisanet.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

Martti Hämäläinen

Emännät

Astrid Hokkanen	040 7752 706
Maija Hiltunen	09 2392 540

Toiminnantarkastajat

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

Yhdistyksen tilinumerot: Nordea FI72 2378 1800 0093 57
Aktia FI29 4055 7020 0734 59

Ilmoita osoite- ja puhelinnumeromuutokset yhdistyksen jäsensihteerille, Matti J. Koski
040 5477 220 tai matti.koski@sonera.inet.fi tai yhdistyksen kotisivulla, Palaute. Tätä kautta
tieto kulkee myös Eläkkeensaaja-lehdelle.

Kerhotoiminta vuonna 2012 Vanhalla kunnantalolla

Kevätkauden toiminta alkaa ma 9.1.2012 klo 10.00

Kerhot	Kerhojen vetäjät tai yhteyshenkilöt	Puhelin
Ohjelmakerho	Anja Nevala Auli Järvenpää	040 7583 599 040 5037 774
Söderkullan keskustelukerho Söderkullan kirjastossa, Amiraalintie 2 Perjantaisin klo 11.00	Lene Havu Rauni Lakso Eila Latvala	09 2721 525 040 5517 654 040 5280 802
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 Pekka Kämärä Toivo Nokelainen	040 5477 220 040 5752 733 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



EKL:n kultaisella ansiomerkillä palkitut. Vas. Kauko Virtanen, Reijo Saarnia Rauni Lakso ja Astrid Hokkanen. Kuvasta puuttuu Martti Hämläinen. (Kuva: Sipoon Sanomat)



EKL:n hopeisella ansiomerkillä palkitut. Vas. Anja Nevala, Aino Lahtinen, Vaula Kämärä, Maija Hiltunen ja Lene Havu (Kuva: Sipoon Sanomat)

TOIMINTAKALENTERI 2012

Tammikuu

ti. 17.01 klo 12.00 Sipoon kunnanjohtaja Mikael Grannas

Helmikuu

ti. 14.02. klo 12.00 Vapaa-ajan jaoston puheenjohtaja Tapio Virtanen

Maaliskuu

ti 13.03. klo 12.00 Lääket.toht. ja neurologian erikoisl. Teija Silén: Muistisairauden tunnistaminen ja ennaltaehkäisy.

Huhtikuu

ti 17.04. klo 12.00 Liikunnanohjaaja Sari Sundbäck: Tasapaino ja tasapainoharjoitteita

Heinäkuu

02.-04.07. LÖVHYDDAN-päivät

Syyskuu

ti 18.09. klo 12.00 Keski-Uudenmaan Kuulonhuolto ry. puheenjohtaja Olavi Taipale: Kuulonhuolto

Lokakuu

ti 2.10. klo 12.00 Palveluohjaaja Nina Weckman: Kotiapu ja etuisuudet

Marraskuu

ti 20.11. klo 12.00 PUUROJUHLA

HUOM!

Sipoon Eläkkeensaajat / Sibbo Pensionstagare ilmoittaa viikoittain tapahtumista

Sipoon Sanomissa / Tapahtumia Sipoon seudulla / Yhdistykset palstalla.

Tutustu myös yhdistyksen kotisivuihin: yhdistykset.elakkeensaajat.fi/sipoo

Kevätkauden toiminta alkaa Vanhalla kunnantalolla maanantaina ma 9.1.2012 klo 10.00.

Vuoden ensimmäinen johtokunnan kokous on ma 16.1.2012 klo 10.00.

Yhdistys kiittää lämpimästi arpajaisvoittojen lahjoittajia.

Yhdistys ottaa edelleenkin mielellään vastaan arpajaisvoittoja. Kiitos etukäteen.

Yhdistys lähettää uusille jäsenille tervetuloa kirjelmän.



35-vuotisjuhlassa yhdistyksen pienoislipulla muistetut: Vas. Matti J. Koski, Aila Vatjus-Anttila, Maire Palkeinen, Marjatta Lappalainen, Liikuntatoimen johtaja Tom Sundbäck, Vanhustyön päällikkö Helena Räsänen ja Sosiaali- ja terveysjohtaja Leena Kokko.
(Kuva: Sipoon Sanomat)

TÄRKEITÄ YHTEYSTIETOJA

Nikkilän terveysasema, Jussaksentie 14, 04130 Sipoo

Lääkärint vastaanotto on avoinna arkisin klo 8.00–16.00

Ajanvaraus lääkärint 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

Laboratorio (ajanvaraus)

Ajanvaraus ma - to klo 13.00–15.00. pe klo 12.00–14.00, puh. 050 5911 428

Röntgen (ajanvaraus)

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

Sairaanhoitajan vastaanotto ajanvarauksella, puh. (09) 2353 6001

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

Avoimma ma, ke ja pe klo 07.30–11.30

Lääkärint vastaanotto on avoinna ma - to klo 8.00–16.00, pe klo 8.00–14.00

Ajanvaraus lääkärint 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

Laboratorio (ajanvaraus)

Avoimma ma, ke, to ja pe klo 7.30–11.30.

Ajanvaraus ma - to klo 13.00–15.00 ja pe klo 12.00–14.00, puh. 050 5911 428

Sairaanhoitajan vastaanotto ajanvarauksella, puh. (09) 2353 6001

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

Yhteispäivystys toimii arki-iltaisin klo 16.00–22.00, sekä

viikonloppuisin ja pyhäpäivisin klo 8.00–22.00

Ajanvaraus puh. **020 692 260** (arkisin klo 15.00 alkaen)

Yöpäivystys kiireellistä lääkärint hoitoa klo 22.00–8.00 tarvitsevia kehoitetaan kääntymään 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.

Sairaanhoitajan vastaanotto ajanvarauksella, puh. (09) 2353 6001

Terveydenhoitajat

Kaikille kuntalaisille suunnattu muu aikuisneuvolatoiminta ajanvarauksella.

Diabeteshoitaja, Jaana Pietiläinen

Puhelinaika ma – ti klo 8.00–8.30 ja ma-pe klo 11.30–12.30, puh. (09) 2353 6330.
Diabetesmateriaali puh. 2353 6311 ti ja to klo 10.00–11.00,
sähköpostitse monica.karlsson-matilainen@sipoo.fi

Fysioterapia, Nikkilän terveystakeskus

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

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

Pienten apuvälineiden lainaus tapahtuu apuvälineyksikön kautta ajanvarauksella
Ajanvaraus puhelintunnilla ma, ti, to, pe. klo 8.00–9.00 puh. (09) 2353 6443. Muina aikoina voitte jättää viestin vastaajaan.

Apuvälineet

Ajanvaraus ja neuvonta puhelimitse ma, ti, to, pe. klo 8.00–9.00 puh. (09) 2353 6443.

Vanhustyön päällikkö 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



Sydänkävelyllä lähtijöitä Vanhan kunnantalon edustalla