

Tietoa v. 2023 retkistä ja tapahtumista!

Päiväretki Kallan saarelle Ansio purjelaivalla lauantaina 29.7.2023

Tämän kesän retki tehdään Ansio purjelaivalla Maakallaan 29.7.2023. Ansio lähtee matkalle Rahjan kalasatamasta, Konikarvontie 221 KALAJOKI! Huonommalla ilmalla Maakallan satamaan ei voida rantautua, jolloin matkaa pitää sovitella sääolosuhteiden mukaan. Matkan kokonaiskesto on noin 4,5 tuntia ja sen aikana tarjotaan kahvia ja virvokkeita sekä herkullinen lohikeittoateria sisältäen leivät ja juoman.

Retken hinta on jäsenille tuettuna 25 € ja ei jäsenille 50 € joka laskutetaan ja maksetaan ennen retkeä. Laivaan mahtuu enintään 38 henkilöä ilmoittautumisjärjestyksessä.

Sitovat ilmoittautumiset retkelle **8.7. mennessä** Raijalle sähköpostilla makela.raija@kotinet.com tai puh. 044-563 0008.

Diabeetikolapsille retki Leo's leikkimaahan

Järjestämme diabeetikolosten perheille mahdollisuuden käydä Kempeleessä sijaitsevassa Leo's leikkimaassa **8.7.2023**. Tuemme retkeä 50 €/perhe. Matkan Kempeleeseen jokainen perhe hoitaa itse. Tarkemmat ohjeet ilmoittautuneille.

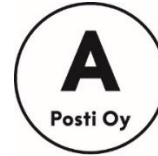
Sitovat ilmoittautumiset retkelle **18.6. mennessä** Raijalle sähköpostilla makela.raija@kotinet.com tai puh. 044-563 0008.

Kevätkokous

Kala- ja Pyhäjokilaakson diabetesyhdistys ry:n sääntömääräinen kevätkokous (tili) pidetään keskiviikkona **26.4.2023 klo 17** Ylivieskassa liikuntakeskuksen kokoustilassa, Närhitie 2 (käynti jäähallin puolelta). Kokouksessa käsitellään sääntöjen mukaisesti määrätyt asiat. Kahvitarjoilu, Tervetuloa!

Kerhojen toiminta

Osa yhdistyksemme alueen kerhoista on aloittanut koronan jälkeisen toiminnan. Ylivieska, Alavieska ja Sievi etsii vetäjää kerhon toiminnan käynnistämiseen. Mikäli kiinnostuit, niin ole yhteydessä puheenjohtajaan, jutellaan tarkemmin tehtävästä, joka on mukavaa tekemistä mukavien samankaltaisten ihmisten kanssa. Tutkimusten mukaan vapaaehtoistoiminta parantaa ihmisen hyvinvointia ja jopa lisää elinikää. Se voi tyydyttää ihmisen tarvetta tuntea itsensä tarpeelliseksi.



Posti Green



Kala- ja Pyhäjokilaakson
Diabetesyhdistys

Kala- ja Pyhäjokilaakson Diabetesyhdistys ry. Jäsenkirje 1/2023 maaliskuu

Hyvää alkanutta toimintavuotta. Toimintaa useamman vuoden rajoittanut korona alkaa olla onneksi jo voitettu. Toivon kipinä paremmasta tulevaisuudesta viriää, vaikka maailman tilanne on rauhaton ja energiakriisi sekä hintojen kohoaminen koettelevat kaikkia.

Kerhotoiminta on käynnistynyt osittain ja kokoukset on voitu pitää kasvotusten.

Yhdistyksen 50-vuotisjuhlavuosi tarjosi jäsenistölle juhlakonsertin Ylivieskan Akustiikassa, juhla- ja jumalanpalveluksen Ylivieskan kirkossa sekä ruokailun ja pienimuotoisen juhlan seurakuntasalissa.

Tässä kirjeessä kerrotaan tulevasta toiminnastamme keväälle ja kesälle.

Nautitaan kesästä, pidetään huolta itsestä ja lähimmäisistä, muistetaan liikahdella joka päivä, kukin tyylillään ja mahdollisuuksien mukaan!

"Ystävää on se, joka aina aavistaa milloin häntä tarvitaan!"

Raija Mäkelä, puheenjohtaja

JALKAHOITOAVUSTUS YHDISTYKSEN JÄSENILLE

Olemme yhdistyksen hallituksessa päättäneet jatkaa tänä vuonna jäsenmaksun maksaneelle jäsenelle jalkahoitoavustusta 40 € yhdeltä hoitokerralta. Toivomme, että käytät edun hyväksi. Diabeetikon jalkahoito on hyvin tärkeää - hyvissä ajoin ammattihenkilön antama jalkahoito estää pahoilta vaurioilta jaloissa.

Toimi näin:

- Tilaa aika hoitoon joltakin alla luetelluilta hoitajilta
- Maksa itse koko hoito
- Lähetä kuitti maksetusta hoidosta, lisää jäsennumero jäsenkortista laskuun ja nimesi sekä pankkitilin numero mihin avustus maksetaan (40 €) kirjeellä Raija Mäkelä, Lokkitie 3 85100 Kalajoki tai sähköpostilla makela.raija@kotinet.com
- Ongelmatilanteissa voit kysyä neuvoa puh. 044-5630008

Tässä lista meillä tiedossa olevista hyväksytyistä, koulutuksen saaneista jalkahoitajista. Lista ei sulje pois muita koulutettuja hoitajia, joita voitte käyttää, mikäli koulutus riittää. Kosmetologin koulutus ei ole riittävä.

Kalajoki

- Kalajoen jalkaterapia, Raija Lounatjoki, Markkinatie 12 Kalajoki puh. 0400-866793 perushoito 66 €
- Jalkaterapeutti Anna-Mari Pahkala, Kalajoentie 6 Kalajoki, puh. 044-2823397, Perushoito 60 €
- Health&Beauty by Saija Kujala, Kalakuja 2 Kalajoki Hiekkasärkät puh. 045-3238031, Perushoito 60 €, diabeetikon jalkahoito 62 € (75 min. tuntotutkimus, riskijalkakartoitus sisältyy hintaan) Yhdistyksen jäsenille tänä vuonna tutustumistarjous kaikista hoidoista -10% ensikäynnistä hoitolassamme.

Merijärvi

- Jalkojenhoitaja Inga Myllylä, Saloniementie 24 86220 Merijärvi, puh. 0440-281612, Perushoito 50 €, myös kotikäynnit, hinta matkan pituuden mukaan.

Alavieska - Ylivieska

- Jalkojenhoitaja Sirkka Eerola, puh. 040-5446364 koti- ja laitospöytä, perushoito 70 € sis. matkat Alavieska-Ylivieska
- Karoliina Isopahkala, Pompelli, puh. 046-9213333 Pääskyntie 30 Alavieska. Perushoito hoitolassa 39 € ja vaativa hoito 49 €, laitos- ja kotikäynnit 10 € lisämaksu

Oulainen

- Taukokangas, jalkahoito alkaen 58,00 € p. 044 479 4707

Haapavesi

- Jalkojenhoito Sanna Jantunen, ei hoitoja tänä vuonna.

Sievi

- Jalkojenhoitola RuusuHelmi, Johanna Nurmi, Kalliontie 32 Nivala, puh. 0400-420119, Perushoito 58 € kotikäynti 5 €
- Jalkojenhoitola Jalanjälki, Nivala Toritie 16 puh. 040-2204879 Perushoito 55 €, myös kotikäynnit.

Ylivieska-Sievi

- Hoitola Talvikki, jalkojenhoitaja Talvikki Laitala, Kauppakuja 4 (asoy Uusipaja, 2 kerros), puh. 040-8210411 perushoito 55 €, kotikäynti 70 € (alle 10 km matka), yli 10 km a´ 0,53 €/km
- Jalkahoitaja AT Hilikka Törmälä, koti- ja laitospöytä perushoito 60 € Ylivieska puh. 040-5570387

Seuraa yhdistyksen ilmoittelua myös

<https://www.kalajapyhajokilaaksondiabetes.com> sekä Facebook-sivua Kalajapyhajokilaaksondiabetesyhdistys

Ilmoita meille sähköpostiosoitteesi niin pysyt paremmin ajan tasalla yhdistyksen ajankohtaisista tapahtumista - retkistä, kokouksista, avustuksista jne...

Jatkossa käytämme jäsenkirjeen jakelussa ensisijaisesti sähköpostia.

Ilmoita sähköpostiosoite Raija Mäkelälle makela.raija@kotinet.com