

LIIKUNTAKILPAILU

Liikuntakortteja palautui hyvin vähän. Uskon ja toivon kuitenkin, että teistä hyvin moni liikkui, mutta kortti jäi palauttamatta.

Voittajat arvottiin Valamon retkellä. Onnetar suosi Elli Pyhälää ja Mikko Iso-ojaa, 50 € lahjakortit menivät Paula Lehtohalmeelle ja Anna-Kaisa Pekurille. Onnea voittajille.

SYYSKOKOUS

Kala- ja Pyhäjokilaakson diabetesyhdistys ry:n sääntömääräinen syyskokous pidetään tiistaina 12.11.2024 klo 16 Ylivieskassa liikuntakeskuksen kokoustilassa, Närhitie 2 (käynti jäähallin puolelta).

Kokouksessa käsitellään sääntömääräisten asioiden lisäksi yhdistyksen sääntöjen muuttaminen.

Kahvitarjoilu, Tervetuloa!

JOULUJUHLA/puurojuhla

Kerhot hoitavat itsenäisesti omat joulujuhlat. Seuraa lehti-ilmoittelua ja yhdistyksen kotisivua.

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



Posti Green



Kala- ja Pyhäjokilaakson
Diabetesyhdistys

Jäsenkirje 2/2024

Hyvää syksyä ja talven odotusta!

Missä mennään hyvinvointialueilla, keskustelutilaisuus oli seurattavissa Teamsin kautta. Siellä käytiin läpi asioita missä nyt mennään Pohteen alueella. Kuultiin muun muassa pitkäaikaissairauksien kustannuksista sekä hoidon tilanteesta hyvinvointialueilla. Mielenkiintoisia puheenvuoroja!

Kolmas sektori on edelleen hyvin tärkeä linkki terveydenhuollossa. Eri potilasjärjestöjen asiantuntijoita tulisi ottaa mukaan hoitoon liittyviä muutossuunnitelmia tehdessä. Vertaistuki ja siihen tarvittavat kokoon-tumistilat sekä järjestöavustukset olivat keskustelun aiheena.

Päällimmäisenä jäi keskusteluista mieleeni

- vertaistuen tärkeys (kerhot ovat tärkeitä)
- kolmas sektori on tärkeä linkki terveydenhuollossa (asiantuntijat)
- Esko potilastietojärjestelmä
- omalääkäri järjestelmä kuntoon

Jäädään odottamaan mitä tulevaisuus tuo tullessaan, toivottavasti ainakin omalääkärin!

Terveisin

Raija Mäkelä, puheenjohtaja

MAAILMAN DIABETESPÄIVÄ DIABETESVIIKOLLA 11-17.11.

#Minäkinkävelen
11.-17.11.

Pyydä kaveri
kävellylle
diabetesviikolla!



Muistetaan liikkua, jokainen oman kunnon ja voimien mukaan! "Liike on lääkettä"

Päivitä yhteystietosi; Osoitteesi, puhelinnumerosi ja sähköpostiosoite, kannattaa ilmoittaa Diabetesliiton jäsenrekisteriin puh 050 310 6611 tai sähköpostilla: jasenasiat@diabetes.fi KUN JÄSENTIETOSI ON AJAN TASALLA, saat tietoa tapahtumista yms. tekstiviestillä tai sähköpostilla.

Retkitoiveita v. 2025

- Ahvenanmaa 3 yön retki
- Kaustisen kansanmusiikkijuhlat päiväretki
- Ruskaretki

Kiinnostaako? jos tulee tarpeeksi kiinnostuneita, niin järjestetään retki.

PÄIVÄRETKI LIMINGANLAHDEN LUONTOKESKUKSEEN JA HAILUOTOON KESÄLLÄ 2025

Tulevan kesän retki Liminganlahden luontokeskukseen ja Hailuotoon on päiväretki.

Nautitaan sopivassa paikassa kahvit ja lounas. Retken hinta jäsenille on 45 € ja ei jäsenille 65€. Retken ajankohta on torstai 12.6. Retkelle voi jo ilmoittautua, viimeistään 25.5.2025 **mennessä** Raijalle sähköpostilla makela.raija@kotinet.com tai puh. 044-563 0008. Linja-autoreitti määräytyy ilmoittautuneiden mukaan.

IHAN PAKKO, KOMEDIA KOKKOLAN TEATTERISSA LAUANTAINA 28.12.24 KLO 18.00

Mennään katsomaan komediaa IHAN PAKKO, Kokkolan teatteriin lauantaina 28.12.2024 klo 18.00. Ilmoittaudu **viimeistään 5.12. mennessä**. Raijalle sähköpostilla makela.raija@kotinet.com tai puh. 044-563 0008 Hinta jäsenille 40 € ja ei jäsenet 60 € sis. lipun näytökseen, linja-autokyydin ja väliaikatarjoilun. Linja-autoreitti lähtijöiden mukaan.

Laurent Baffien vuonna 2005 kirjoittama hulvaton ja lämminhenkinen komedia IHAN PAKKO (alkuperäisteos Toc Toc) oli jättimenestys Pariisissa ja sen hahmot ovat tunnistettavia ja samaistuttavia joka puolella maailmaa. Nauruhermoja kutkuttaa ja monenlaiset tunteet nousevat pintaan tämän eräänlaisen ihmiskokeen aikana. Baffie katsoo lempeällä ymmärryksellä näitä ihmisiä, kuten mekin täällä Kokkolan kaupunginteatterissa. Näitä naapureitamme. Tai siis itseämme. IHAN PAKKO -näytelmän ohjaa menestyskomedioita aiemminkin teatterissamme ohjannut **Mika Nuojua (vier.)**