



Keravan
Diabetesyhdistys

JÄSENKIRJE 2/2017

SUOMI 100

Oi maamme, Suomi, synnyinmaa.

Soi sana kultainen.

Ei laaksoa, ei kukkulaa,

ei vettä rantaa, rakkaampaa,

kuin kotimaa tää pohjoinen, maa kallis isien.

J. L. Runeberg

Keravan Diabetesyhdistys ry:n sääntömääräinen SYYSKOKOUS

torstaina 30.11.2017 klo 18.00 Viertolassa, Timontie 4, Kerava. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat.

Tilaisuuden aluksi klo 18.00 diabetologi Markku Saraheimo luennoi aiheesta ”Verensokerin jatkuva seuranta” (sensorointi), jonka jälkeen kahvi- ja voileipä- tarjoilu.

Kahvin jälkeen alkaa syyskokous, ja lopuksi pidetään arpajaiset kokoukseen osallistujien kesken.

TERVETULOA

hallitus

PUHEENJOHTAJAN PALSTA

Sinulla on kädessäsi uusin syksyn jäsenkirje aikaisemmin kuin koskaan. Pyrimme kertomaan syksyn ohjelmastamme niin, että kaikki halukkaat tietävät heti kauden alusta alkaen, mitä on tarjolla.

Nykymaailmassa tiedon saatavuus nopeasti on yhä tärkeämpää. Siksi myös me olemme yrittäneet kehittää tapojamme. Jäsenkirje on yksi kanava saavuttaa jäsenemme. Tiedon täytyy myös siinä olla ajantasaista. Siksi ajoitus on myös merkittävä. Kotisivut ovat toinen tärkeä viestintämuoto. Ne ovat ajan tasalla jatkuvasti helpommin, koska tietojen päivitys voi tapahtua heti, kun jotakin tiedotettavaa tapahtuu. Yhdistyspalstat paikallisissa lehdissä ovat kolmas jalka, johon jatkuva tiedottamisemme perustuu. Se sopii oikein hyvin tilanteisiin, joissa kerromme lähiajan tapahtumista. Neljäs tapa eli sähköposti, on mielestäni tehokkain keino saavuttaa jäsenemme. Tällä hetkellä puolet jäsenistämme on ilmoittanut sähköpostiosoitteensa meille. Aika ajoin he ovatkin saaneet ennakkoon tietoa tapahtumista henkilökohtaisesti. Kannustan siis jäseniä edelleen lisäämään jäsentietoihinsa myös sähköpostiosoitteensa Diabetesliiton kotisivujen kautta. Ohje löytyy kotisivuiltamme. Voit lähettää viestin myös yhdistyksen sähköpostiosoitteeseen keravandiabetesyhdistys@gmail.com, ja me hoidamme tietosi Liiton järjestelmiin.

Näillä kaikilla kanavilla pyrimme varmistamaan, että kaikki jäsenemme tietävät, mitä, missä ja milloin yhdistyksessämme tapahtuu, ja voivat näin valita osallistumisensa omien kiinnostuksiensa mukaan.

Monipistosdiabeetikkojen hoitoon on tulossa ja tullut jo merkittäviä muutoksia, kuten kaikki ovat varmaan lukeneet. Avainsana on sensorointi. Tämä tekniikka tuo hyvän lisän veren sokeriarvojen seurantaan ja mahdollistaa siten paremman hoitotasapainon. Tästä asiasta meillä on hyvä esitys syyskokouksessa. Valitettavasti menetelmä ei ole vielä jokapäiväistä kaikkialla. Olemme kuitenkin päättäneet tuoda julki oman kantamme asiasta tämän syksyn aikana.

Toivotan kaikille jäsenille syksyn ajalle aktiivista osallistumista yhdistyksen toimintaan ja järjestämiimme tilaisuuksiin.

Kalervo

SYYSKAUDEN 2017 OHJELMA

ELOKUU	26.08.	Kesäretki Naantalın Kultaranta - Louhisaari
SYYSKUU	07.09.	14.00-16.00 Päivätapaaminen, Viertola
	14.09.	13.00 Syysretki Kuusijärvelle
	21.09.	13.00-16.00 Elisabeth Järnefelt-näyttely, Järvenpää,
	30.09.	10.00-14.00 ”Hyvän Olon Tori”, Hyvinvointikeskus
LOKAKUU	05.10.	14.00-16.00 Päivätapaaminen, Viertola, videoesitys
	19.10.	13.00-14.30 K-U Pelastuslaitos
	25.10.	18.00-20.00 ”Jalkojen hoito”, Kirjaston Pentinkulma-sali
	29.10.	15.00 Teatteri ”Jääkäri morsian”, Keuda Kerava-sali
MARRASKUU	02.11.	14.00-16.00 Päivätap. Edunvalvonta ja testamentti, Viert.
	11.11.	10.00-15.00 Yhdistyksen esittely, Citymarket
	14.11.	Maailman Diabetespäivä
	16.11.	14.00-16.00 Päivätapaaminen, kahvibingo, Viertola
	29.11.	14.00-16.00 Puurojuhla, Viertola
	30.11.	18.00-21.00 Syyskokous
JOULUKUU	10.12.	12.00-14.00 Joulumyyjäiset, Nikkarin koulu Joululounas, Ravintola Opéra

PERHEKERHON OHJELMA

Ti 12.09.	Syyskauden aloitus, kesäkuulumisten vaihtoa
Ke 11.10.	Värityskuvia ja piirtämistä
Ti 14.11.	Leikkimistä
Ti 12.12.	Pipareiden leipomista ja koristelua

Perhekerho kokoontuu klo 17.30 – 19.30 Untolan toimintakeskuksessa, Nyyrikin-
kuja 7, Kerava. Ilmoitathan tulostasi ja mahdollisista allergioista Millalle joko
keravanperhekerho@gmail.com tai 040 590 8664.

Jos perheessänne on 0-12-vuotias diabeetikolapsi, perhekerho on tarkoitettu juuri
teille. Ota yhteyttä Millaan, jos haluat lisää tietoa kerhosta. Kerho tarjoaa lapsille
mukavaa toimintaa ja vanhemmille tilaisuuden jutella samassa tilanteessa olevien
vanhempien kanssa arjen pyörittämisestä yms. Kerhoilloissa nautitaan aina yhteinen
iltapala. Kerhoon ovat tervetulleita diabeetikolapsen lisäksi vanhemmat ja sisaruk-
set.

Tervetuloa mukaan kerhotoimintaan ja vertaistuen pariin.

PÄIVÄTAPAAMISET

Viertolassa alkavat aina klo 14.00. Kahvin juontia, jutustelua ja välillä pientä ohjelmaa, siinä päivätapaamisten idea. Paikalle ovat tervetulleita kaikki jäsenet, joilla on päivällä vapaata aikaa. Ilmoittautua ei tarvitse. Riittää, kun tulet ja varaat mukaan 2 € kahvia/teetä ja voileipää varten.

ILTAPÄIVÄKÄVELYT

Lähdemme liikkeelle entisen postitalon kulmalta maanantaisin klo 15.00. Kävelylenkeillä kierrämme eri suunnilla Keravaa eli harrastamme samalla eräänlaista ”kotiseutretkeilyä” Tulostasi voit ilmoittaa Ainolle 050 433 0101, mutta se ei ole välttämätöntä. Riittää, kun ilmestyt paikalle yllämainittuun aikaan joko sauvojen kera tai ilman niitä. Mukaan voit tulla koska tahansa. Ilmestyt vain paikalle maanantaina klo 15.00. Syksyn aloituspäivästä ilmoitetaan myöhemmin kotisivuilla sekä lehdissä.

7.9. PÄIVÄTAPAAMINEN

Kokoonnumme Viertolaan. kertomaan kesämuistoja ja virittäydymme syksyn tuleviin tapahtumiin.

14.9. SYYSRETKEI KUUSIJÄRVELLE

Lähtö klo 13.00 kimppakyydillä. Kävelyretki järven ympäri joko kerran tai kaksi kertaa. Reippailun jälkeen yhdistys tarjoaa kahvit/teet ja karjalanpiirakat. Ilmoittaudu joko Annelle 040 577 6131 tai Eevalle 050 588 2098 viimeistään torstaina 7.9. Ilmoittautuessasi kerro, voitko tarjota kyytiä vai tarvitsetko sitä.

21.9. ELISABETH JÄRNEFELT-NÄYTTELY

Lähtö junalla Keravan asemalta klo 13.31. Draamaopastus Järvenpään Taidemuseossa alkaa klo 14.00. Jokainen maksaa junamatkansa itse; yhdistys kustantaa sisäänpääsymaksut ja opastuksen. Ilmoittautumiset Annelle tai Eevalle viimeistään to 14.9.

30.9. ”HYVÄN OLON TORI”

Olemme mukana Hyvinvointityönkeskuksessa, Aleksis Kiventie 19, Kerava klo 10.00-14.00 järjestettävässä ”Hyvän Olon Tori”-tapahtumassa. Yhdistyksen esittelyn ja diabetestietouden jakamisen lisäksi meillä on myyntipöytä, josta löytyy taas kaikenlaista kivaa ja hyödyllistä ostettavaa. Jos toivoisit lisää tietoa yhdistyksemme tai Diabetesliiton toiminnasta yms., tule kyselemään, vastaamme mielellämme, ja jos emme tiedä vastausta kysymykseesi, otamme selvää.

5.10. PÄIVÄTAPAAMINEN (Viertola) 14.00-16.00

Katsomme kahvinjuonnin lomassa Eeva-Liisa Tossavaisen ja Laila Vuoren videotallioinnin ”Lauluin ja runoin isänmaastamme Suomesta” harmonikkaakaan unohtamatta.

19.10. PALOTURVALLISUUS-ILTAPÄIVÄ

Tutustumme uuteen Keski-Uudenmaan pelastuslaitokseen ja saamme opastusta mm. vaahtosammuttimen käytössä. Vierailuaikamme pelastuslaitoksen tiloissa on klo 13.00-14.30. Ilmoittautumiset Annelle tai Eevalle viimeistään to 12.10. Kerro samalla, tarvitsetko kyytiä vai voitko tarjota sitä.

25.10. JÄSENTILAISUUS KERAVAN KIRJASTOSSA

Jalkojen hyvinvointi on erikoisesti diabeetikoille ensiarvoisen tärkeä asia. Jalkojenhoitaja **Jaana Huhtanen** Diabetesliitosta kertoo, miten tämä hyvinvointi parhaiten saavutetaan. Tilaisuus, joka järjestetään kirjaston Pentinkulma-salissa yhteistyössä Keravan Opiston kanssa, alkaa klo 18.00 ja päättyy klo 20.00. Tilaisuus on maksuton ja **avoin kaikille**. Ota siis kaverikin mukaan.

29.10. TEATTERI KEUDA-TALOSSA

Olemme varanneet 30 lippua Keravan Oopperan laulunäytelmään ”Jääkäarin morsian” Keuda-talossa, Keskikatu 3A, Kerava. Esitys alkaa klo 15.00. Sitovat ilmoittautumiset Sirkka Korhoselle 050 434 4758 viimeistään to 28.9. ja maksu yhdistyksen tilille FI53 5132 0540 0288 59 viimeistään ma 9.10. Liput maksavat jäsenille 35 € ja ei-jäsenille 44 €/kpl. Lipun hinta sisältää väliaikakahvit.

2.11. PÄIVÄTAPAAMINEN

EDUNVALVONTAVALTAKIRJA JA TESTAMENTTI

Nordean pankkineuvoja **Jaana Mattson ja lakimies** kertovat, mikä on edunvalvontavaltakirja ja miten se tehdään sekä neuvovat testamentin laadinnassa. Tilaisuus on Viertolassa klo 14.00-16.00. Asia on tärkeä, ja toivomme runsasta osallistumista. Yhdistys tarjoaa kahvit.

11.11. YHDISTYKSEN ESITTELY CITYMARKETISSA

Esittelemme yhdistystämme klo 10.00-15.00 Keravan Citymarketin ala-aulassa 14.11. vietettävän Maailman Diabetespäivän merkeissä. Tervetuloa tutustumaan.

14.11. MAAILMAN DIABETES-PÄIVÄ

Maailman Diabetes-päivän teema on tänä vuonna ”Naiset ja diabetes” ja päivän kunniaksi Keravan vesitorni saa jo perinteeksi muodostuneen sinisen värityksen.

16.11. PÄIVÄTAPAAMINEN, ”KAHVIBINGO” (Viertola)

Tule kokeilemaan bingo-onneasi kahvibingoon.

29.11. PUUROJUHLA

Virittäydymme pikkujoulun tunnelmiin klo 14.00-16.00 puurojuhlan merkeissä. Tarjolla on tietysti riisipuuroa, kahvia ym. lisukkeita 4 € hintaan. Tuo mukanasasi vähintään 5 €:n arvoinen paketti pukinkonttiin ja tietysti iloinen pikkujoulumieli. Tarjoilun järjestämiseksi tarvitsemme poikkeuksellisesti ilmoittautumiset; soita siis Annelle tai Eevalle viimeistään torstaina 16.11.

30.11. SYYSKOKOUS

Katso etusivu.

10.12. JOULUMYYJÄISET

Sunnuntaina 10.12. klo 12.00-14.00 järjestetään taas perinteiset yhdistysten joulu-myyjäiset Nikkarin koululla, Keskikatu 5, jossa mekin olemme jälleen mukana. Toivomme vapaaehtoisia ilmoittautumisia myymään, järjestelemään pöytiä, hoitamaan mahdollisia arpajaisia jne. Soita siis Eevalle, jos asia kiinnostaa. Mukana tähän asti olleiden kokemukset ovat positiivisia; tapaa paljon ihmisiä, yhteistyö on mukavaa ja voi olla hyödyksi koko yhdistykselle. Myyjäis- ja arpajaistulot ovat nimittäin huomattava tulolähde yhdistykselle. Jos meitä on tarpeeksi, voimme jakaa osallistumiset lyhyempiin jaksoihin. Rohkeasti siis ilmoittautumaan.

JOULULOUNAS

Yhdistyksen perinteinen joululounas nautitaan Keuda-ammattikoulun opetusravintola Opérassa, Sarviniitynkatu 9, Kerava. Tarjolla on monipuolinen ja maukas jouluateria noutopöydästä. Tarkemmat tiedot myöhemmin.

VIELÄ MYYJÄISASIAA

Kuten aikaisemmin jo mainittiin, myyjäisten tuotto on yhdistyksen kassassa huomattava tuloerä. Jos esim. harrastat mitä tahansa käsitöitä, – huom. MYÖS MIEHET - olisit mielelläsi mukana myyjäisiä järjestävässä porukassa tai voisit esim. suhteillasi hankkia arpajaisvoitoiksi sopivia tavaroita, olet enemmän kuin tervetullut vapaaehtoiseen toimintaan. Mitä enemmän myyjäistuloja, sitä enemmän erilaisia tapahtumia!

KAIKISTA TILAISUUKSISTA ILMOITETAAN VIELÄ KESKI-UUSIMAASSA, VIKKOUUTISISSA, SIPOON SANOMISSA SEKÄ KOTISIVUILLAMME (katso sivu 2).

ADRESSIT

Muistathan, että meillä on myynnissä Diabetesliiton kauniita suruadresseja jäsenhintaan 10 € kpl. Yhdistys saa hinnasta osan itselleen, joten näinkin voit tukea omaa yhdistystäsi. Adressia tarvitessasi ota yhteys joko Anneen, Eevaan tai Ainoon (puhelinumero löytyvät sivulta 2).

KIITOS

Parhaat kiitokset **TUUSULAN LIHANSAVUSTAMOLLE** Keinukallion ulkoilutapahtumaan lahjoituksena saamistamme herkullisista makkaroista



Posti Green

TERVEYSKESKUSTEN PALVELUT DIABEETIKOILLE

DIABETESTARVIKKEIDEN JAKELU KERAVALLA

Terveyskeskuksen kellarikerroksessa, Metsolantie 2. Käynti B-ovesta, opasteita seuraten. Käytössä on portaat ja hissi. Ti klo 16.00 – 18.00, ke klo 9.30 – 11.00, Arkipyhän osuessa tiistain tai keskiviikon kohdalle, jakelua ei ole. **Heinäkuussa hoitotarvikejakelu on suljettu.** Erikoistuotteissa (esim. insuliini- ja pumppuvälineissä) voi varmistaa hoitotarvikkeen saatavuuden etukäteen soittamalla hoitajalle klo 8-9 ja 12-13:

Leni Söderholm 09- 2949 3451
Mervi Koski 09- 2949 3484
Sari Koivisto 09-2949 3486

Ykköstyyppin diabeetikot voivat soittaa numeroon 040 318 3622 ma-pe klo 12-13. Kakkostyyppin diabeetikkojen hoidosta vastaa omahoitaja. Yhteinen palvelunumero 09-2949 3456 korvaa entiset omahoitajien suorat puhelinnumerot. Puhelinpalvelu on avoinna ma-ti klo 8-15sekä pe 8-14.

DIABESTESHOITAJIEN PUHELINAJAT

Ykköstyyppin diabeetikoiden hoidosta vastaa Leni Söderholm

Puhelinajat: klo 8.00 - 9.00 ja 12.00 – 13.00. Puhelin 09 2949 3451

ja kakkostyyppin diabeetikkojen hoidosta omahoitaja; puhelinajat ovat samat eli klo 8.00 – 9.00 ja 12.00 – 13.00.

DIABETESTARVIKKEIDEN JAKELU TUUSULASSA

Tarvikkeiden nouto Keskusvarasto Hyryläntie 13 A-ovi 1. kerros ma, ke, to klo 10.00 – 12.00, ti klo 15.00 – 18.00, perjantaina suljettu

Puhelinaika ma – to klo 8.00 – 10.00 puh 09 8718 3710

Hoitotarvikkeet voi tilata etukäteen ma – to klo 8.00 – 10.00 puh 09 8718 3710 tai sähköpostilla varasto@tuusula.fi

Huom: Insuliinipumpputarvikkeet on tilattava etukäteen, toimitusaika noin 2 -3 viikkoa

DIABETESHOITAJAN VASTAANOTTO TUUSULASSA

Diabeteshoitajan tavoittaa pääterveysasemalta Hyrylästä, puhelin 09 8718 3764

ma, ke, pe klo 8.00 – 8.30 ja ma – pe klo 12.00 -13.00

DIABETESHOITAJAN PUHELINAJAT SIPOOSSA

Diabeteshoitaja Jaana Laine 09-2353 6330, jaana.laine@sipoo.fi

Puhelinajat: ma ja ke klo 08.00 - 08.30 sekä ma, ke - pe klo 11.30 - 12.30

HOITOTARVIKEJAKELU

Sähköisesti lomakkeella, joka löytyy Sipoon sosiaali- ja terveyspalvelujen kotisivuilta osiosta hoitotarvikejakelu, tai puhelimitse ma – ke klo 10 – 11 tai jättämällä tilaus vastaanoton infoon. Ei sähköpostitilauksia. Vastaanoton hoitaja Monica Karlsson-Matilainen 09 2353 6311

monica.karlsson-matilainen@sipoo.fi

TILATUN MATERIAALIN NOUTO

Nikkilän terveysasema, Jussaksentie 14, 04130 SIPOO

potilastoimistolta tai virastomestarilta arkipäivisin klo 8 – 16

Söderkullan terveysasema, Terveystie 1, 01150 SÖDERKULLA

infosta ma 8 – 16, ke 8 – 16 ja pe 8 – 14. Tilaa materiaali hyvissä ajoin, 2 -3 viikkoa ennen sen loppumista. Materiaalin jako hoitosuunnitelman mukaan noin 3 kuukauden tarpeeseen kerrallaan