



Keravan
Diabetesyhdistys

JÄSENKIRJE 1/2020

“Yö on kylmimmillään auringonnousun aikaan.....
Silloin alkavat linnut laulaa.”

Tuntematon

Keravan Diabetesyhdistys ry:n sääntömääräinen

KEVÄTKOKOUS

torstaina 26.3.2020 klo 18.00 Viertolassa, Timontie 4, Kerava.

Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat.

Ulkopuolisena puhujana Tiina Lapinkari Keravan Mielenterveys- ja päihdepalveluista tulee kertomaan heidän toiminnastaan.

Tilaisuudessa kahvi- ja voileipätarjoilu.

Kokouksen yhteydessä pidetään arpajaiset kokoukseen osallistuvien jäsenten kesken.

Tervetuloa kevätkokoukseen!

Hallitus

PUHEENJOHTAJAN PALSTA

Tätä kirjoittaessani jouluku on jo vietetty, herkkuja naposteltu ja uuden vuoden lupauksia mietitään jo. Maa on paljaana ja lumettomana, eikä vuorokauden vähemmän pimeä osuus eli päivä vielä ylitä 6:ttä tuntia. Ainakin minulla on mielessä jo tammi-helmikuun harppauksin pitenevät, ja toivottavasti valoisammat ja lumiset talvipäivät.

Edellisen puheenjohtaja Kalervon viitoittamalla tiellä jatkamme Keravan Diabetesyhdistyksessä toimintaa yhdistyksen jäsenistön hyväksi. Jäsenmäärämme on ensimmäistä kertaa yhdistyksen historian aikana ylittänyt 400 jäsenen maagisen rajan. Jotta voisimme järjestää jäsenille mielekästä toimintaa, tarvitsemme jäsenistöltämme, eli myös sinulta, ehdotuksia toimintamme kehittämiseksi. Lähetä sähköpostia tai soita meille; osoite- ja yhteystiedot löydät tästä jäsenkirjeestä. Saat meidät kaikki kiinni yhdistyksen sähköpostiosoitteen kautta. Vielä vinkkinä: jos et ole saanut meiltä syksyn aikana sähköpostia, niin lähetä meille sähköpostia (keravandiabetesyhdistys@gmail.com) ja laitamme sinut postituslistoillemme.

Kuten aiemminkin jo olemme todenneet, uuden uimahallin käyttöönotto Keravalla on lisännyt liikuntamahdollisuuksia kaupungissamme. Muistathan käyttää hyväksesi diabeetikoille myönnetyn erityisryhmästatuksen, sillä 60 euron vuosimaksu uimahallin, kuntosalien vapaavuorojen sekä maauimalan käytöstä on todella rahanarvoinen etu. Erityisryhmähinnan saamisen edellyksenä on, että kelakortissa on tunnus 103. Jos olet diabeetikko, jolla on joku toinen tunnus, kysy uimahallin kassalta, millainen todistus sinun pitää toimittaa kuuluaksesi erityisryhmään. Lisää uimahallista ja sen tarjoamista mahdollisuuksista löydät esim. Keravan kaupungin sivuilta.

Nyt innostan itseni sekä sinut liikkumaan, jokainen liikkuu itselleen sopivimmalla tavalla. Meilläkin on tarjolla kävelyryhmä, johon voi tulla mukaan ilman ennakoilmoittautumista. Lähtö on Keravan vanhan postin kulmalta maanantaisin klo 15.

Liikunnan lisäksi jalkojen hyvinvointi on diabeetikolle erityisen tärkeää. Jalkahoito on mitä parhain tapa pitää jaloista hyvää huolta ja nyt Diabetesyhdistyksen jäsenenä saat 15% alennuksen Jalkaterapia Ebetin palveluista. Katso Ebetin yhteystiedot sivulta 7.

Tutustu kevään ohjelmatarjontaan ja tule ihmeessä mukaan toimintaan, kts. kevään ohjelma. Vuosittainen uusien jäsenten ilta pidetään 23. tammikuuta, jonne toivotamme lämpimästi tervetulleeksi kaikki yhdistyksen uudet jäsenet.

Toivotan Sinulle hyvää alkanutta vuotta 2020 ja tavataan yhdistyksen toiminnan merkeissä!

Tiina
yhdistyksen pj 1.1.2020 alkaen

KEVÄTKAUDEN 2020 OHJELMA

TAMMIKUU	to 09.01.	14.00-16.00	Päivätapaaminen, Viertola
	to 23.01.	14.00-16.00	Päivätapaaminen, Viertola
	to 23.01.	18.00-20.00	Uusien jäsenten ilta, Viertola
HELMIKUU	to 13.02.	14.00-16.00	Päivätapaaminen, Viertola
	to 27.02.	14.00-16.00	Päivätapaaminen, Viertola
MAALISKUU	to 05.03.	13.30 -	Vierailu Villa Kokkoseen, Järvenpää
	su 08.03.	15.00-	Teatteriesitys (KUT)
	to 19.03.	14.00-16.00	Päivätapaaminen, Viertola
	to 26.03.	18.00	Yhdistyksen kevätkokous, Viertola
HUHTIKUU	to 02.04.	14.00-16.00	Päivätapaaminen, Viertola
	to 23.04.	14.00-16.00	Päivätapaaminen, Viertola
TOUKOKUU	to 07.05.	13.00	Toukokuun perinteinen kevätlounas
	ke 13.05.	9.00-16.00	Ulkoilupäivä Vihdissä
KESÄKUU	la 06.06.		Kesäretki Hankoon
	su 16.06.		Keravan Päivä
<i>Ennakkotietoa syksystä</i>			
SYYSKUU	to 03.09.	14.00-16.00	Päivätapaaminen, Viertola
	to 10.09.	13.00-	Perinteinen Kuusijärvenkierros

PERHEKERHO

Jos perheessänne on 0-12-vuotias diabeetikkolapsi, perhekerho on tarkoitettu juuri teille. Kerho tarjoaa lapsille mukavaa toimintaa ja vanhemmille tilaisuuden jutella samassa tilanteessa olevien vanhempien kanssa arjen pyörittämisestä yms. Perhekerho kokoontuu Untolan toimintakeskuksessa, Nyyrikinkuja 7, Kerava. Ilmoita tulostasi ja mahdollisista allergioista Millalle joko keravanperhekerho@gmail.com tai 040 590 8664.

PÄIVÄTAPAAMISET

Viertolassa, Timontie 4, alkavat aina torstaisin 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 kahvileipää varten.

ILTAPÄIVÄKÄVELYT

13.1.2020 alkaen lähdemme kävelyille entisen postitalon kulmalta maanantaisin klo 14.00 ja kävellemme eri suunnilla Keravaa eli harrastamme samalla eräänlaista ”kotiseuturetteilyä”. Voimme piiptahtaa lenkin päätteeksi kahville ja rattoisalle juttelutuokiolle. Tulostasi voit halutessasi ilmoittaa Ainolle, 050 433 0101. Riittää, kun ilmestyt paikalle yllämainittuun aikaan joko sauvojen kera tai ilman. Mukaan voi liittyä koska tahansa.

KEVÄÄN 2020 TAPAHTUMAT

- To 09.01. PÄIVÄTAPAAMINEN klo 14.00-16.00 Viertolassa**
Videoesitys Eeva-Liisa Tossavaisen ja Laila Vuoren suosikki-iskelmistä.
- To 23.01 PÄIVÄTAPAAMINEN klo 14.00-16.00 Viertolassa**
Keskustelua ajankohtaisista aiheista.
- To 23.01 UUSIEN JÄSENTEN ILTA klo 18.00-20.00 Viertolassa**
Kaikki vuoden 2019 aikana rekisteröidyt uudet jäsenet saavat tutustumisiltaan henkilökohtaisen kutsun. Tilaisuudessa on mukana hallitusjäsenten lisäksi puhujina Diabetesliiton järjestösuunnittelija Jenny Mielonen ja edustaja Keravan Terveyskeskuksesta.
- Jos olet liittynyt aikaisemmin, mutta et päässyt silloin mukaan uusien jäsenten tutustumisiltaan, voit tulla tähän tilaisuuteen. Tervetuloa!
- To 13.02. PÄIVÄTAPAAMINEN klo 14.00-16.00 Viertolassa**
Anne ja Marja pitävät yllätysbingon.
- To 27.02. PÄIVÄTAPAAMINEN klo 14.00-16.00 Viertolassa**
Leikkimielinen visailu sananlaskuista.
- To 05.03. VIERAILU VILLA KOKKOSEEN, JÄRVENPÄÄ klo 13.30**
Osallistumisilmoittautumiset Anne Levaselle 22.2. mennessä numeroon 040-577 6131. Kerro samalla tarvitsetko kyydin vai voitko itse tarjota sitä. Retken hinta 17 euroa sisältää rakennuksen esittelyn, pienen konsertin ja kahvin leivonnaisineen.
Retken maksu 24.2. mennessä yhdistyksen tilille FI56 5092 0920 3684 44.
- Su 08.03. TEATTERIESITYS "AKTIIVIMALLI - HARMAAT PANTTERIT" klo 15.00**
Olemme varanneet 30 lippua 8.3.2020 klo 15.00 Keski-Uudenmaan Teatterin esitykseen "Aktiivimalli - Harmaat Pantterit", joka esitetään Keuda-talon Keravasalissa, (Keskikatu 3, Kerava). Hinta jäseniltä 30 eur/henkilö, ei-jäseniltä 35 eur/henkilö. Hintaan sisältyy väliaikatarjoilu. *Sitovat ilmoittautumiset 12.2. mennessä:* Anne Levanen, 040 577 6131. *Maksu viimeistään 17.2. mennessä* yhdistyksen tilille FI56 5092 0920 3684 44.
- To 19.03. PÄIVÄTAPAAMINEN klo 14.00-16.00 Viertolassa**
Kahvibingo
- To 26.03. KEVÄTKOKOUS klo 18.00 alkaen Viertolassa, ks. etusivu**

- To 02.04. PÄIVÄTAPAAMINEN klo 14.00-16.00 Viertolassa**
Tuo tullessasi joku esine, jonka tarinan haluat jakaa muidenkin kanssa.
- To 23.04. PÄIVÄTAPAAMINEN klo 14.00-16.00 Viertolassa**
Ennakoivia vapputunnelmia. Nyt on tilaisuus laittaa kukkaa rintaan ja hattua päähän.
- To 07.05. TOUKOKUUN PERINTEINEN KEVÄTLOUNAS**
Kevätlounaan nautimme La Mamma Mezzessä (Kauppakeskus Karuselli) klo 13 alkaen. *Ilmoittautumiset 30.4. mennessä Eeva Salmiselle, 050 588 2098.*
- Ke 13.05. ULKOILUPÄIVÄ VIHDIRIN NUOTTAKODOSSA**
Teemme kesäisen ulkoilupäiväretken Vihdin Nuottakotoon. Lähtö Keravalta klo 09.00 rautatieaseman tilausajopysäkillä ja paluu takaisin Keravalle noin klo 16. Retken hinta 15 eur/henkilö ja hintaan sisältyvät bussikuljetukset, lounas sekä päiväkahvit lisukkeineen Nuottakodossa. Sitovat ilmoittautumiset 28.4. mennessä: Eeva Salminen, 050 588 2098. Maksu viimeistään 2.5.2020 mennessä yhdistyksen tilille FI56 5092 0920 3684 44.
- La 16.05. HYVÄN OLON TORI klo 10-00.14-00**
Osallistumme Hyvän Olon Tori -tapahtumaan Hyvinvointityönkeskuksessa, Aleksis Kiven tie 19, Kerava. Yhdistyksen esittelyn ja diabetestiedon jakamisen lisäksi meillä on myyntipöytä, josta löytyy arpoja, leivonnaisia ja käsitöitä.
- La 06.06. KESÄRETKEI HANKOON**
Yhdistys järjestää jäsenilleen koko päivän kesäretken Hankoon la 6.6.2020. Retken sisältö, tarkemmat kellonajat ja hinta julkaistaan yhdistyksen nettisivulla helmikuun aikana. Jäsenille, joiden sähköpostiosoite yhdistyksellä on tiedossaan, lähetetään Hangon retkestä tiedoksi erillinen sähköposti.
- Su 14.06. KERAVAN PÄIVÄ**
Osallistumme Keravan Päivään omalla teltallamme esitellen yhdistyksen toimintaa.

Ennakkotietoa syksyn toiminnasta

- To 03.09. PÄIVÄTAPAAMINEN klo 14.00-16.00 Viertolassa**
Syksyn Päivätapaamisten ohjelma suunnitteilla ja otammekin mielellämme vastaan ehdotuksia tapaamisten ohjelmaksi.
- To 10.09. PERINTEINEN KUUSIJÄRVENKIERROS**
Klo 13.00 lähtö kimpakyydillä Keravalta ennalta sovitusta paikoista, jotka sovi-
taan lähtijöiden mukaan. *Ilmoittautumiset viimeistään to 1.9. Eevalle, 050 588 2098.* Kierroksen jälkeen nautitaan kahvi/tee ja karjalanpiirakka, josta yhdistys pe-
rii 2 euroa.

Kaikista tilaisuuksista ilmoitetaan vielä Keski-Uusimaassa ja Viikkouutisissa sekä kotisivuillamme (katso sivu 2).

JALKAHOITOA KERAVALLA

Jalkaterapia Ebet myöntää Diabetesyhdistyksen jäsenille 15% alennuksen jalkahoidoista.

Näytä jäsenkorttisi ja mainitse alennuksesta ajanvarauksen / maksun yhteydessä.

Myös kotikäynnit mahdollisia.

Yhteystiedot

Jalkaterapia Ebet / jalkaterapeutti Elina Surakka

Kirvesmiehentie 4C, Kerava

Puhelin: 045 6181798

Sähköposti: elina.ebet@gmail.com

Ajanvaraus myös nettisivujen kautta: <https://www.jalkaterapiaebet.fi/>

Jos Elina ei vastaa puhelimeen, jätä vastaajaan viesti ja yhteystietosi niin hän soittaa sinulle.

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 tai Eevaan, joiden puhelinnumerot löytyvät sivulta 2.

VASTAANOTETAAN ARPAJAISVOITTOJA MYYJÄISIIN

Olemme yhdistyksenä kevään ja ensi syksyn aikana mukana monissa myyjäisissä, joiden tuotto käytetään jäsenistölle järjestettävien tapahtumien, luentojen yms. rahoittamiseen. Olemme erittäin kiitollisia jokaisesta myyjäisiin tuomastasi, joko myyntiin tai arpajaisiin tarkoitetusta käsi-työstä tai muusta tavarasta. Talkootyössä on voimaa!

ISO KIITOS alla mainituille yrityksille, jotka lahjoittivat palkintoja joulumyyjäisiin:

Keskusapteekki

OP-Pankki

Life luontaistuotekauppa

Kukkatalo

Nordea

Tykipuoti

Lämmin kiitos myös kaikille jäsenille, jotka lahjoittivat palkintoja arpajaisiin tai myytävää myyjäisiin.

LAHJOITUKSET TOIMINTAMME TUKEMISEEN

Vastaanotamme lahjoituksia ja testamentteja toimintamme tukemiseen. Saadut varat suunnataan diabetestä sairastavien hyväksi lahjoittajan toivomukset huomioiden.

Lahjoitukset maksetaan yhdistyksen tilille FI56 5092 0920 3684 44. Jos kyseessä on testamentti, niin saajaksi nimetään Keravan Diabetesyhdistys ry.

TERVEYSKESKUSTEN PALVELUT DIABEETIKOILLE

DIABETESTARVIKKEIDEN JAKELU KERAVALLA

Terveyskeskuksen kellarikerroksessa, Metsolantie 2, Kerava. (Ei avoinna heinäkuussa)

DIABETESHOITAJIEN PUHELINAJAT

Diabeteshoitaja ykköstyypin diabeetikoille: arkisin klo 12-13 puh. 040 318 3622.

2-tyypin diabeetikot: Omahaohitajat, puh. 09 2949 3456.

DIABETESTARVIKKEIDEN JAKELU TUUSULASSA

Tarvikkeiden nouto Keskusvarasto Hyryläntie 13 A-ovi 1. kerros.

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

DIABETESHOITAJAN VASTAANOTTO TUUSULASSA

Diabeteshoitajan tavoittaa pääterveysasemalta Hyrylästä, puh. 09 8718 3764 ma, ke, pe klo 8.00 – 8.30 ja ma-pe klo 12.00 -13.00

DIABETESTARVIKKEIDEN JAKELU SIPOOSSA

Sähköisesti lomakkeella, Sipoon sosiaali- ja terveystalvelujen kotisivuilta osiosta hoitotarvikejake lu, tai puhelimitse ke klo 10-11, puh 040-1914201 tai jättämällä tilaus vast.oton infoon. Ei sähköpostitilauksia.

TILATUN MATERIAALIN NOUTO

Nikkilän terveysasema, Jussaksentie 14: potilastoimistolta tai virastomestarilta arkipäivisin klo 8-16

Söderkullan terveysasema, Terveystie 1: terveysaseman infosta ma 8-16, ke 8-16 ja pe 8-14.

Ajanvaraus laboratorioihin: www.huslab.fi/ajanvaraus tai (09) 471 86 800 ma-pe klo 7.30-15.30.
