



Keravan
Diabetesyhdistys

30 vuotta

JÄSENKIRJE 2 / 2015

Ei onni ole mikään sattuma, joka valahtaa taivaasta kuin rankkasade kesäpäivänä. Se tulee ihmisen luo vähitellen sen mukaisesti, miten hän suhtautuu elämään ja ympärillään oleviin ihmisiin. Onni karttuu jyvä jyvältä, osanen täydentää toistaan.

Tsingis Aitmatov

Keravan Diabetesyhdistys ry:n sääntömääräinen SYYSKOKOUS

Torstaina 26.11.2015 klo 18.00 Viertolassa, Timontie 4, Kerava. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat.

Tilaisuuden aluksi klo 18.00 LKT, neurologian dosentti Lauri Soinne luennoi aiheesta "Diabetes ja aivot", jonka jälkeen ilmainen kahvi- ja voileipätarjoilu.

Kahvin jälkeen alkaa syyskokous, jonka lopuksi arpajaiset syyskokoukseen osallistujien kesken.

TERVETULOA

HALLITUS 2015

Kalervo Salmi	puheenjohtaja 050 404 8027
Riitta Jääskeläinen	varapuheenjohtaja, jäsenasiat 040 585 1005
Kari Salminen	sihteeri 050 585 1581
Milla Sorvoja	rahastonhoitaja, perhekerho 040 590 8664 (työ)
Erja Johansson	jäsen 050 556 4001
Anne Levanen	tilavastaava 040 577 6131
Aino Salmi	tiedotus 050 433 0101
Eeva Salminen	juhlavuositöimikunnan pj 050 588 2098
Tapio Tenhunen	kirjanpito 09-872 1305

TOIMINNANTARKASTAJAT

Aarne Kiiski	050 453 6507
Timo Laitinen	estynyt
Lea Leino	050 557 8602
Eini Westerholm	044 368 5935

Yhdistyksen sähköpostiosoite: keravandiabetesyhdistys@gmail.com

kotisivut: www.keravandiabetesyhdistys.fi

2.

PUHEENJOHTAJAN PALSTA

Tämä syksy näkyy yhdistyksessämme vuoden kiireisimpänä ajanjaksona. Ohjelmaa riittää lähes joka viikolle marraskuun loppupuolelle saakka.

Ennen kuin menen tarkemmin tähän, haluan palauttaa menneestä alkukesästä mieleen Kerava-päivän. Osallistuimme tähän tapahtumaan 14.6.2015 monen muun yhdistyksen ja yhteisön kanssa kävelykadulla. Meillä kävi paljon vierailijoita, joiden kanssa keskustelimme diabeteksestä ja sen hoidosta Keravalla. Tuli palautetta päättäjille, ja saimme myös uusia jäseniä tämän tilaisuuden seurauksena. Tästä haluan erityisesti kiittää kaikkia paikalla olleita. Diabeetikoiden hoitosuunnitelma-asiaa, josta kevätkokouksessa oli Diabetesliiton Laura Tuominen-Lozic'in esitys, olemme vieneet eteenpäin Vammaisneuvoston kautta, jossa päätös on ollut: ”jokainen selvittää asian itsenäisesti, mutta vammaisneuvosto toivoo, että hoitajat kiinnittäisivät enemmän huomiota tähän hoitosuunnitelma asiaan. Laitetaan viesti asiasta vastualuejohtaja Anna-Maija Kääriäiselle.”

Yhdistyksemme täyttää siis tänä vuonna 30 vuotta. Juhlimme sitä Viertolassa 14.11. kansainvälisenä Diabetespäivänä, jota juhlistetaan Keravan vesitornin sinisellä valaisulla. Diabetesliitto täyttää tänä vuonna 60 vuotta, joten me olemme vielä nuoria sen rinnalla. Mekin olemme jo kuitenkin täysikasvuisia, joten työ voi jatkua hyvillä mielin. Yhdistykset ovat sellaisia kuin niiden jäsenistö, joko aktiivisia tai passiivisia. Hallitustyöskentely vaatii toki aikaa, mutta siitä saa osallistujia itselleen myös paljon. Muita toimijoitakin tarvitaan päivätapaisiin ja perhekerhon toimintaan. Siis tulkaa kaikki joukolla mukaan, jos ei toimimaan niin ainakin osallistumaan. Vertaisten tapaamisesta on omaan elämään paljon hyötyä.

Tästä syksystä tulee mielestäni hyvin aktiivinen: on ne normaalit kuukausittain toistuvat tapahtumat, on retki Kuusijärvelle, on Diabetesliiton 60-vuotisjuhla Helsingissä ja Yksi Elämä-tapahtuma Viertolassa yhdessä Aivohalvausyhdistyksen ja Sydänyhdistyksen kanssa. Olemme myös esillä useissa myyjäisissä, ja lisäksi tulevat luonnollisesti syyskokous, jossa meillä on aluksi mielenkiintoinen esitelmä, sekä pikkujouluteatteri. Näistä kaikista on tarkempaa tietoa jäljempänä.

Erityisesti toivomme, että saisimme hallitustyöskentelyyn uusia kasvoja. Tulkaa rohkeasti mukaan. Minuun tai muihin hallituksen jäseniin voi ottaa suoraan yhteyttä tässä kuten kaikissa muissakin asioissa.

Kalervo

SYKSYN OHJELMA

Lokakuu:	Ke 7.10. klo 17.00 Yksi Elämä-tapahtuma Viertolassa To 8.10 klo 14.00 Inkun Ideapaja, Viertolassa Pe 9.10. klo 10.00 – 14.00 Myyjäiset Viertolassa, La 10.10. klo 10.00 - 14.00 Myyjäiset Hyvinvointikeskuksessa
Marraskuu	La 14.11. klo 14.00 30-vuotisjuhla Viertolassa Su 22.11. klo 15.00 Sotiemme sävelet Keuda-talossa Keravalla To 26.11.klo 18.00 Syyskokous Viertolassa
Joulukuu:	Su 13.12. Joulumyyjäiset Nikkarin koululla Joululounas ravintola Opérassa jokainen omalla kustannuksellaan. Tarkka ajankohta ilmoitetaan myöhemmin

Lisätietoa tilaisuuksista saat kotisivuiltamme www.keravandiabetesyhdistys.fi

Päivätapaamiset Viertolassa, Timontie 4 aina torstaina klo 14.00 – 16.00

1.10 5.11 3.12

Tapaamiset ovat vapaamuotoisia tilaisuuksia, joissa kahvikupin äärellä jutellaan milloin päivänpolttavista, milloin jonkun mukana olijan mieltä askarruttavista asioista. Mukaan voi tulla kuka tahansa yhdistyksen jäsen ilman ennakoilmoittautumista. Kahvi ja voileipä 2,- €

PERHEKERHON OHJELMA

Kokoontumiset klo 17.30 – 19.30 Untolan toimintakeskuksessa, Nyyrikinkuja 7, Kerava
To 8.10. Iltapalan tekoa yhdessä
To 5.11. Ulkoilua
To 3.12. Piparien tekoa ja koristelua sekä joulukorttien tekoa

Perhekerhossa käy tällä hetkellä 2 -12-vuotiaita lapsia vanhempineen niin Keravalta kuin Tuusulastakin. Perhekerhossa käyminen on niin lapsille kuin aikuisillekin mahtava vertaistuki. Lapset huomaavat, että eivät ole ainoita maailmassa, joilla on diabetes, joita pistetään ja joilta mitataan verensokeria. Olen kuullut, että lapset odottavat aina innokkaina kerhopäivää.

Aikuisilla on myös oiva tilaisuus istahtaa hetkeksi sohvalle ja jutella joko ihan niitä näitä tai vaihtaa kokemuksia diabeteksen hoidosta. Monesti ainakin itse olen saanut täältä hyviä vinkkejä, joita en välttämättä olisi muuten tullut ajatelleeksi.

Minuun voi olla yhteydessä missä asiassa vain keravanperhekerho@gmail.com.

TERVETULOA MUKAAN KERHOTOIMINTAAN JA VERTAISTUEN PARIIN

Milla

LISÄTIETOA TILAISUUKSISTA**30-VUOTISJUHLA**

Tänä vuonna meidän yhdistyksemme täyttää 30 vuotta. Juhlimme sitä Maailman Diabetespäivänä 14. marraskuuta klo 14.00 alkaen Viertolassa. Juhlapuhujaksi on lupautunut Diabetesliiton toiminnanjohtaja **Janne Juvakka**. Keravan Musiikkiopiston nuoret esiintyvät juhlan alussa, loppupuolella Harmonikka – kitaraduo Hartikainen ja Toikander huolehtii musiikista, kutsuvieraat esittävät tervehdyksensä päiväsankarille ja lopuksi tarjotaan syntymäpäiväkahvit. Maailman Diabetespäivän kunniaksi Vesilaitos järjestää Keravan vesitorniin sinisen juhla-aiheisen juhla-aiheisen tervetuloa juhli- maan kanssamme. Tarjoilun järjestämiseksi pyydämme ilmoittautumaan Aino Salmelle 5.11.2015 mennessä

TEATTERI

Olemme varanneet 30 lippua Keravan Oopperan konserttiin SOTIEMME SÄVELET sunnuntaina 22.11. klo 15.00 KEUDA-talossa. Lipun hinta on jäsenille 25,- € ja ei-jäsenille 30,- €. Väliajalla yhdistys tarjoaa pikkujoulukahvit. Sitovat ilmoittautumiset Riitta Jääskeläiselle 040 585 005 viimeistään torstaina 15.10. Maksu yhdistyksen tilille FI53 5132 0540 0288 59. Ilmoittautuessasi saat Riitalta viitenumeron, joka tulee mainita maksaessasi lippuja. Konsertin tähtivierailijana esiintyy **Arja Koriseva** ja konsertin juontaa **Heikki Kahila**.

YKSI ELÄMÄ

Keski-Uudenmaan aivohalvausyhdistyksen, Keravan Diabetesyhdistyksen ja Keravan Sydänyhdistyksen yhteinen YKSI ELÄMÄ-tapahtuma Viertolassa, keskiviikkona 7.10. klo 17.00. Liikuntatieteen tohtori **Lauri Laakson** alustus aiheesta Liikkuminen elämäntapana. Illan musiikkivieraana muusikko **Martti Saarinen**, jonka musiikin tahdissa voi myös liikkua. Tilaisuus on maksuton, mutta siellä voi ostaa kahvia ja pullaa sekä arpoja.

INKUN IDEAPAJA

Torstaina 8.10. klo 14.00 – 16.00 ohjaaja Inkun Ideapajasta Korsosta tulee pitämään meille askarteluhetken. Mitä askartelemme, on vielä salaisuus. Tervetuloa viettämään mukava iltapäivä askartelun parissa.

MYYJÄISET

Syksyn aikana osallistumme kolmeen eri myyjäistapahtumaan.

Viertolassa , Timontie 4, perjantaina 9.10 klo klo 10.00-14.00

Hyvinvointikeskuksessa, Aleksis Kiventie 19, klo 10.00 – 14.00 Hyvän olon tori-myyjäiset

Nikkarin koululla sunnuntaina 13.12. klo 12.00 – 14.00 Joulumyyjäiset

Otamme mielellämme vastaan myytäväksi sukkaa, lapasia, leivonnaisia yms. Myös arpajaispalkinnoiksi sopivista tavaroista olisimme erittäin iloisia. Soita Eevalle 050 588 2098 tai tule mukaan

6.

päivätapahtumiin (katso sivu 4). Tervetuloa myös myyjäisiin! Sieltä voi löytyä vaikka mitä mukavaa esimerkiksi pukinkonttiin.

ADRESSIT JA RANNEKKEET

Yhdistyksellä on myynnissä kauniita Diabetesliiton suruadresseja jäsenhintaan 10,- € kappale. Vielä löytyy myös yksi diabetes-ranneke, hinta 38,- €. Ranneke on diabeetikon ”pelastusrengas”. Onnettomuuden, vaikean hypoglykemian tms. sattuessa auttaja tietää, miten toimia, kun sinulla on diabetes-ranneke. Kummassakin tapauksessa ota yhteys Ainoon tai Eevaan. Puhelinnumerot löydät sivulta 2.

MEIDÄN PÄIVÄ 2015

KUORTANEELLA NUORILLE JA LÄHEISILLE

Lauantaina 21.11.2015 klo 11 -20

Meidän Päivä 2015 - diabetesnuorten ja läheisten valtakunnallinen tapahtuma on suunnattu 13-17-vuotiaalle diabeetikoille ja heidän läheisilleen (esim. vanhemmat, isovanhemmat, kummit, sisarukset ja tuttavat). Tapahtumaan voidaan ottaa enintään 80 nuorta ja 40 läheistä. Osallistumismaksu on nuorilta 85,- € ja läheisiltä 40 €. Ilmoittaudu viimeistään 31.10.2015 sähköpostitse: seinajoenseudundiabetes@gmail.com.

Lisätietoja SSDY, Juha Tall juhatall@gmail.com ja Kuortaneen Urheiluopisto, Katja Ranta-aho katja.ranta-aho@kuortane.com

DIABETESTARVIKKEIDEN JAKELU KERAVALLA

Terveyskeskuksen kellarikerroksessa, Metsolantie 2. Käynti B-ovesta, opasteita seuraten. Käytössä on portaat ja hissi:

Tiistaisin klo 16.00 – 18.00

Keskiviikkoisin klo 9.30 – 11.00

Arkipyhän osuessa tiistain tai keskiviikon kohdalle, jakelua ei ole. Heinäkuussa hoitotarvikejakelu on suljettu.

DIABETESHOITAJIEN PUHELINAJAT

Leni Söderholm klo 8.00 - 9.00 ja 12.00 – 13.00 09 2949 3451

Pirjo Kruusi klo 8.00 - 9.00 ja 12.00 - 13.00 09 2949 3451

Tiina Miettinen klo 8.00 - 9.00 ja 12.00 – 13.00 09 2949 3490

7.

DIABETESTARVIKKEIDEN JAKELU TUUSULASSA

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

Aukioloajat:

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 puhelimitse

09 8718 3714 tai sähköpostilla varasto@tuusula.fi

Huom: Insuliinipumpputarvikkeiden toimitusaika on 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.

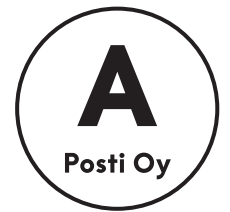
Tämän jäsenkirjeen postituksen maksoi:



KERAVAN 1. APTEEKKI

Toimimme 12.10.2015 alkaen Keravan Prisman yhteydessä.

Tervetuloa palvelevaan apteekkiimme.
Kauppakaari 2, 04200 Kerava



Posti Green

ONNITTELEMME 30-VUOTIASTA KERAVAN DIABETESYHDISTYSTÄ



OP Keski-Uusimaa

Terveystalo
Sympatum

Hammaslääkärit ja erikoishammaslääkärit
Ma 8:00 - 19:00, pe 8:00 - 15:00

Ajanvaraus: 09-242 0110

Keravan Hammaslääkärikeskus

savuHOVI

Parasta vaativalle välle



Kerasivu
Digipainopalvelu



Nordea

Helleborgin Kukka Oy
Kauppakaari 4, 04200 Kerava
p. 0400 413257
info@helleborginkukka.fi

Fysioterapia
Hieronta
Osteopatia
Lymfaterapia
Jalkaterapia
Yksilölliset tukipohjalliset
Neurologinen fysioterapia



**Keravan
Lääkintävoimistelu Oy**
(09) 242 9804
Sibeliuksen tie 19, 04200 Kerava
www.keravanlaakintavoimistelu.fi

Katse kuntoon!

Diabelemme

- näöntarkastukset
- piilolasisovitukset
- aurinkolasit
- erityistyölasit
- suurennuslasit ja suurentavat peilit

Tervetuloa!

Keravan Katse



Yrittäjä
Piilolasi- ja
lymfaterapiikko
Anu Louhe

Piilolasi- ja
lymfaterapiikko
Sirpa Vellinen

Kauppakaari 6, Kerava
p. (09) 230 3500
Avoinna ark. 10-18, la 10-14

SILMÄLÄÄKÄRIN AJANVARAUS PUH. (09) 230 3500

diabetesliitto