



*”Ajatuksemme ovat kaikkein tärkeintä.
Meistä tulee sitä mitä me ajattelemme.” -Buddha*

Jäsenkirje 2/2023

Keravan Diabetesyhdistys ry:n sääntömääräinen

SYYSKOKOUS JÄSENILLE

torstaina 23.11 klo 18.00 Viertolassa, Timontie 4, Kerava.

Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat.

Tilaisuudessa kahvi- ja voileipätarjoilu.

Kokouksen jälkeen pidetään arpajaiset kokoukseen osallistuvien kesken.

Tervetuloa kokoukseen!

Hallitus

HALLITUS 2023

Kari Salminen	puheenjohtaja	050 585 1581
Kirsi Tolonen	varapuheenjohtaja	0400 867 972
Leena Kirmanen	sihteeri	040 544 4029
Hanna Ikonen	rahastonhoitaja	045 189 5598
Anja Tuominen	jäsenasiat	0400 806 310
Ritva Pöyliö	tiedotus	040 417 3817
Anne Levanen	ohjelmatoimikunta	040 577 6131
Arja Selenius	tilavastaava, päivis	040 567 4045
Heli Hakanen	tilavastaava	040 833 7479

VARSINAISET TOIMINNANTARKASTAJAT

Aarne Kiiski
Irma Kiiski

VARATOIMINNANTARKASTAJAT

Sirkka Korhonen
Ari Mensola

HALLITUKSEN ULKOPUOLISET TOIMIJAT

Irma Lahti	kirjanpito
Marja Honkanen	päivätapaamiset
Tuula Ryhänen	kävelyryhmän vetäjä

Hallitus kokoontuu syyskaudella 24.8., 21.9., 19.10., 2.11., 12.12.

OHJELMATOIMIKUNTA

Anne Levanen (ohjelmatoimikunnan vetäjä), Arja Selenius, Hanna Ikonen, Anja Tuominen (matkavastaavat, teatterivastaavat, myyjäisvastaavat, arpajaisvastaavat)

TIEDOTUSTOIMIKUNTA

Ritva Pöyliö (toimikunnan vetäjä) Arja Selenius, Heli Hakanen, Kirsi Tolonen, Anja Tuominen (jäsenkirjeet, lehti-ilmoitukset, tiedotusmateriaalinjako, tervetuloa-kirje, kotisivut, s-posti, Facebook, Instagram)

Yhdistyksen sähköposti: keravandiabetesyhdistys@gmail.com

Kotisivut: www.keravandiabetesyhdistys.fi

Jos sinulla on jokin asia, toivomus, ehdotus yms. jonka haluaisit hallituksen käsittelevän, ilmoita siitä puheenjohtajalle/sihteerille tai lähetä s-postia yhdistykselle.

PUHEENJOHTAJAN PALSTA

Kädessäsi on uusi syksyn jäsenkirje. Sen avulla saat tietoa yhdistyksen syksyn toiminnasta. Ohjelmatoimikunta on suunnitellut monipuolisen ja kaikille sopivan ohjelman, joka on luettavissa jäsenkirjeen keskiosassa. Olemme lisänneet tilaisuuksista tiedottamista jäsenistölle, jotta mahdollisimman moni osallistuisi niihin.

Syksyn tärkein tapahtuma on Maailman Diabetespäivä 14.11. Tämän vuoden teemana on ”Kuuleeko hyvinvointialue? Täällä minä ja diabetes”. Olemme silloin Keravan Prisman aulassa esittelemässä yhdistystä ja mahdollisesti suoritamme verensokerin mittausta. Saman päivän iltana ovat Ali-Keravan vesitorni ja Keuda-talo siniseksi valaistuna.

Uusi hyvinvointialue on aloittanut toimintansa. Toivottavasti diabeetikkojen hoito paranee niin, että jokainen saisi mahdollisimman hyvää hoitoa.

Syksyn aikana suunnittelemme ensi kevään ohjelmaa, jos sinulla on toiveita tai ideoita ohjelman suhteen, ota rohkeasti yhteyttä hallituksen jäseniin. Kehittyvä ja uudistuva yhdistys tarvitsee uusia vapaaehtoisia toimijoita hallitukseen ja muuhun toimintaan, joten mikäli sinulla on aikaa ja halua tulla toimintaan mukaan, kerro siitä hallituksen jäsenille. Järjestötoiminta on mukavaa, mielekästä ja antoisaa.

Toivotan hyvää syksyä jäsenille ja yhteistyökumppaneille. Toivottavasti tapaamme yhdistyksen tilaisuuksissa.

Kari

YHDISTYKSEN TOIMINTA

PÄIVÄTAPAAMISET

Päivätapaamiset Viertolassa osoitteessa Timontie 4, alkavat aina torstaisin klo 13.00. Luvassa on kahvittelua, jutustelua ja välillä pientä ohjelmaa. Paikalle ovat tervetulleita kaikki jäsenet, ilmoittautua ei tarvitse. Riittää, kun tulet ja varaat mukaan 2,50 € kahvia / teetä ja kahvileipää varten.

ILTAPÄIVÄKÄVELYT

Iltapäiväkävelyt alkavat 5.9. klo 13.00 ja jatkuvat aina tiistaisin, jolloin lähdemme kävelyille Keravan Kulmakonditorian kulmalta. Kävelemme eri suunnilla Keravaa eli harrastamme samalla ”kotiseuturetkeilyä”. Voimme piipahtaa lenkin päätteeksi kahville ja rattoisalle juttelutuokiolle. Voit halutessasi ilmoittaa osallistumisestasi Tuulalle, 050 306 6782, mutta riittää, kunhan ilmes-tyt paikalle klo 13.00 sauvojen kera tai ilman.

SYYSKAUDEN 2023 TAPAHTUMAT

Huomioi päiviksen muuttunut kellonaika 13.00–15.00

Kaikista tilaisuuksista ilmoitetaan Keski-Uusimaassa, Keski-Uusimaan Viikkouutisissa, yhdistyksen kotisivuilla, Facebookissa ja Instagramissa.

SYYSKUU

To 7.9.2023

Päivis klo 13.00–15.00 Viertolassa, Timontie 4

Pelataan Bingoa ja suunnitellaan syksyä.

Pe 8.9.2023

Keudatalo Kerava-Sali klo 18.00

Jyrki Anttilan upea 35-vuotisjuhlakonsertti: Kertokaa se hänelle.

Mahdollisuus tavata Jyrki Anttila tuntia ennen esitystä aulassa.

Liput 25 € jäsen ja – ei-jäsen 30 €. Ilmoittautumiset 18.8. mennessä.

Maksu 27.8. mennessä Keravan Diabetesyhdistys

FI56 5092 0920 3684 44, viitenumeron saatte Annelta.

Ilmoittautumiset ja lisätiedot; Anne Levanen 040 577 6131

To 14.9.2023

Ulkoilupäivä Kuusijärvellä klo 13.00–15.00

Lähtö klo 13.00 Keravan vanhalla torilta, kimpakyydeillä.

Ota kahviraha 2,50 € mukaan. Ilmoita 7.9. mennessä osallistumisesi ja kyydintarpeesi Heli Hakaselle 040 833 7479.

La 23.9.2023

Keudatalo Kerava–Sali klo 15.00

Repeileekö Junnu -konsertti. Esiintyjät: Seppo Hovi, Hannu Lehtonen ja Jarno Kuusisto. Hinta 28 € jäsenet, ei-jäsenet 33 € (sis.väliaikatarj.).

Ilmoittautumiset 8.9. mennessä. Maksu 15.9. mennessä:

Keravan Diabetesyhdistys ry FI56 5092 0920 3684 44

Viitenumeron saatte Anne Levaselta, 040 577 6131.

To 28.9.2023

Päivis klo 13.00-15.00 Keravan kartano

Menemme grillaamaan. Yhdistys tarjoaa makkarat ja kahvit.

Kimppakyydit.

LOKAKUU**To 12.10.2023****Päivis klo 13.00–15.00 Viertola**
Pelataan Allianssia**To 26.10.2023****Päivis klo 13.00–15.00 Viertola**
Ohjelma avoin.**La 28.10.2023****Tampereen teatteri - Pokka pitää klo 13.00**

Lähtö Keravan rautatieaseman tilausajopysäkiltä klo 8.45. Ruokailu ravintola Tampellassa klo 11.00. Lipun hinta on jäseneltä 73 €, ei jäseneltä 88 €. Lipun hinta sisältää ruokailun. Ilmoittautumiset viimeistään 17.9. mennessä sähköpostitse anne.levanen50@gmail.com tai 0405776131. Maksu 22.9. mennessä: Keravan Diabetesyhdistys ry FI56 5092 0920 3684 44. Viitenumeron saatte Anne Levaselta.

MARRASKUU**To 9.11.2023****Retki Hyvinkään rautatiemuseoon**

Lähtö Keravan rautatieaseman tilausajopysäkiltä klo 11.00. Lounas ravintola Medicin Manissa, opastettu kierros rautatiemuseossa ja Museo keskus Taikassa. Juomme iltapäiväkahvit ennen paluumatkalle lähtöä. Lähtö paluumatkalle klo 16.30. Hinta 35 € jäsen, ei-jäsen 45 €, hinta sisältää lounaan seisovasta pöydästä. Sitovat ilmoittautumiset 26.10. mennessä Heli Hakaselle, 040 833 7479. Maksu 2.11. mennessä: Keravan Diabetesyhdistys ry FI56 5092 0920 3684 44

Ti 14.11.2023**Maailman Diabetespäivä**

Diabetespäivän kunniaksi Keudatalo ja Ali-Keravan vesitorni valaistaan siniseksi illalla. Olemme esittelemässä klo 9.00-15.00 yhdistyksen toimintaa Prisman aulassa.

To 16.11.2023**Etäluento klo 17.00–19.00 Viertola**

Neuropatia - sattuu tai ei, kummallakin on väliä.
Jalkojenhoitaja Jaana Huhtanen luennoi aiheesta.

Ke 29.11.2023**Puurojuhla yhdistyksen jäsenille klo 14.00–16.00 Viertola**

Yhdistys kustantaa jouluisen puurojuhlan jäsenilleen.
Ilmoittautumiset 20.11.2023 mennessä, Heli Hakanen 040 833 7479

JOULUKUU**Ti 5.12.2023****Vapaaehtoisten toimijoiden kutsulounas klo 13.00–15.00 Viertola**

Yhdistyksen tarjoama kutsulounas yhdistyksen vapaaehtoisille toimijoille. Kansainvälistä vapaaehtoistenpäivää vietetään 5.12.

Su 10.12.2023**Järjestöjen joulumyyjäiset Nikkarin koululla.****Joulukuu 2023****Joululounas, ajankohta ilmoitetaan myöhemmin.**

ADRESSIT

Muistathan, että meillä on myynnissä Diabetesliiton kauniita suruadresseja jäsenhintaan 10 € / kpl. Yhdistys saa hinnasta osan itselleen, joten näinkin voit tukea omaa yhdistystäsi. Adressin tarvitessasi, ota yhteyts Eeva Salmiseen numerossa 050 588 2098 tai Anne Levaseen 040 577 6131

VASTAANOTETAAN ARPAJAISVOITTOJA MYYJÄISIIN

Koronatilanteen hellitettyä myyjäisiä aletaan taas järjestää ja olemmekin yhdistyksenä mukana tulevissa myyjäisissä, joiden tuotto käytetään jäsenistölle järjestettävien tapahtumien, luentojen yms. rahoittamiseen. Olemme erittäin kiitollisia jokaisesta myyjäisiin tuomastasi, joko myyntiin tai arpajaisiin tarkoitettusta käsityöstä tai muusta tavarasta. Talkootyössä on voimaa!

LAHJOITUKSET TOIMINTAMME TUKEMISEEN

Vastaanotamme lahjoituksia ja testamentteja toimintamme tukemiseen. Saadut varat suunnataan diabetesta sairastavien hyväksi lahjoittajan toivomukset huomioiden. Lahjoitukset maksetaan yhdistyksen tilille FI56 5092 0920 3684 44. Jos kyseessä on testamentti, saajaksi nimitetään Keravan Diabetesyhdistys ry.

YHDISTYKSEN YHTEISTYÖKUMPPANEITA

Muista mainita alennuksesta ajanvarauksen sekä maksun yhteydessä. Näytä myös voimassa oleva jäsenkorttisi maksun yhteydessä.

Fys IIKKANEN

Fys IIKKANEN myöntää 15 % alennuksen Keravan Diabetesyhdistyksen jäsenille ja heidän puolisoilleen yksittäisistä fysioterapiakäynneistä jäsenkorttia / puolison jäsenkorttia näyttämällä. Alennus normaalihinnoista eikä etua voi yhdistää muihin tarjouksiin.

Yhteystiedot: Juha Iikkanen, fysioterapeutti ja jalkaterapeutti, Kirvesmiehentie 4 c, 04200 Kerava, puhelin 040 722 9200, fysiikkanen@gmail.com, www.fysiikkanen.fi, [facebook.com/fysiikkanen](https://www.facebook.com/fysiikkanen)

Jalkaterapia Ebet

Jalkaterapia Ebet myöntää jäsenille 15% alennuksen jalkahoidoista. Myös kotikäynnit mahdollisia.

Yhteystiedot: Jalkaterapia Ebet / jalkaterapeutti Elina Surakka, Kirvesmiehentie 4 C, 04200 Kerava, 045 618 1798, elina.ebet@gmail.com. Nettiajanvaraus: www.jalkaterapiaebet.fi

Jalkahoitaja Julia Fayzullina

Jalkahoitaja Julia Fayzullina myöntää jäsenille 10% alennuksen jalkahoidoista. Näytä voimassa oleva jäsenkorttisi ja mainitse alennuksesta ajanvarauksen/ maksun yhteydessä.

Yhteystiedot: Julia Fayzullina, Asemanaukio 7, 04200 Kerava, julianlahipalvelut@gmail.com, puh. 045 854 5181, www.jalkahoitolakerava.fi

Osteopaatti Ilmo Anundi

Osteopaatti Ilmo Anundi myöntää jäsenille 10% alennuksen osteopaattisista hoidoista. Näytä voimassa oleva jäsenkorttisi ja mainitse alennuksesta ajanvarauksen/ maksun yhteydessä.

Yhteystiedot: Ilmo Anundi, Nyyrikinkuja 3 B Liiketila, 04200 Kerava, puh. 044 280 2040, ilmo.anundi@gmail.com, www.ilmoanundi.fi

Lakiasiantomisto Laine & Nikka-Laitinen Oy

Lakiasiantomisto Laine & Nikka-Laitinen Oy tarjoaa jäsenille 10 % alennuksen hinnastonsa mukaisesta palkkiosta seuraavia asioita koskevissa toimeksiannoissa: testamentti, edunvalvontavaltakirja, perunkirjoitus. Alennus myönnetään normaalihinnoista.

Yhteystiedot: Keskikatu 2, 2. krs, 04200 Kerava, puh. 010 337 7660, toimisto@lnl-laki.fi, www.lnl-laki.fi

TERVEYSKESKUSTEN PALVELUT DIABEETIKOILLE,

VANTAAN JA KERAVAN HYVINVOINTIALUE www.vakehyva.fi

Hyvinvointialueen puhelinvaihe	09 4191 91
Keravan terveysasema	09 4191 1070
Koivukylän terveysasema	09 4191 1060
Korson terveysasema	09 4191 1030
Suun terveydenhuolto (Koivukylä, Korso, Kerava)	09 4191 2050
Fysioterapia	09 4191 1120
Jalkaterapia	09 4191 1160

UUSI DIABETESYKSIKÖN PUHELINNUMERO 09 4191 1150, klo 12.00 – 13.00.

Tästä numerosta valitset Keravan palvelut, Vantaan yksiköiden jälkeen ja sinulle soitetaan takaisin.

DIABETESTARVIKKEIDEN JAKELU KERAVALLA

Voit hakeutua hoitotarvikejakeluun ilman ajanvarausta keskiviikkoisin klo 9.30–11. Hoitotarvikejakelu sijaitsee terveyskeskuksen kellarikerroksessa (B-ovi, opasteita seuraten, alas hissillä tai portaita pitkin).

Suositus: Soita hoitotarvikejakelun puhepostiin ja tilaa tuotteet noutoautomaattiin puh. 040 318 3432. Puhepostiin voi soittaa vuorokauden ympäri. Puhepostiin sanellaan nimi, syntymäaika ja mitä asiiasi koskee. Myös ohjaus- ja neuvonta-asioissa voit jättää viestin puhepostiin. Jos tarvitsemme lisätietoa tilaukseesi liittyen, soitamme sinulle takaisin kolmen arkipäivän aikana.

Hoitotarvikejakelulla on käytössä kaksi noutoautomaattia, jotka sijaitsevat terveyskeskuksen B-aulassa. Kun tilaamasi tuotteet ovat tulleet ja laitettu noudettaviksi automaattiin, saat tekstiviestillä vahvistuksen. Tuotteet on noudettava 7 päivän kuluessa. Lokero tyhjennetään määräajan jälkeen. B-aulan ovi on avoinna ma-pe 7.00 - 18.30 ja viikonloppuisin sekä pyhäpäivinä klo 13.00 - 18.30.

DIABETESHOITAJIEN PUHELINAJAT KERAVALLA

Diabeteshoitaja ykköstyyppin diabeetikoille: ma-pe klo 12.00 – 13.00, puh. 040 318 3622.
2-tyyppin diabeteksen omahoitajan puhelinnumero on 09 419 11070.

DIABETESTARVIKKEIDEN JAKELU TUUSULASSA (KEUSOTE)

Hoitotarvikkeet tilataan joko sähköisellä lomakkeella (https://www.keski-uudenmaansote.fi/asiakasryhmien_palvelut/terveys-ja-sairaanhoito/hoitotarvikkeet/) tai puhelimitse 019 2260 201 - jätä takaisinsoittopyyntö tai tee tilaus ääniviestillä. Posti lähettää saapumisilmoituksen tekstiviestillä tai sähköpostilla. Hoitotarvikkeet toimitetaan valitsemaasi Postin noutoautomaattiin tai postitoimipisteeseen. (Jos oikeus myönnetty: hoitotarvikkeet voidaan toimittaa myös suoraan kotiin.) Lähetys tulee noutaa 7 vrk kuluessa, muuten se palautuu hoitotarvikkeiden jakeluun.

DIABETESHOITAJAN VASTAANOTTO TUUSULASSA

Hoitajavastaanotto / hoitovastaava Nettipalvelu 24/7 kautta, <https://pro.klinik.fi/contact/keusote>

DIABETESTARVIKKEIDEN JAKELU SIPOOSSA

Hoitotarvikkeet tilataan Oma Asiointi -sivun kautta. Hoitotarvikkeita voi myös tilata jonkun toisen puolesta samaa kautta tai puhelimitse ke klo 10-11, puh 040 191 4201 tai jättämällä tilaus terv.aseman vastaanottoon infoon Nikkilässä tai Söderkullan apteekkiin, ei sähköpostitilauksia. Tilatut tarvikkeet noudat Nikkilän terveystaseman potilastoimistolta tai virastomestarilta: arkipäivisin klo 8–16, Söderkullan apteekista normaaleina aukioloaikoina: ma-pe 8.30-19.00, la 9.00 – 15.00. Tilaa materiaalit hyvissä ajoin, 2–3 viikkoa ennen niiden loppumista.

DIABETESHOITAJIEN PUHELINNUMERO: 050 522 4328

AJANVARAUS (LABORATORIOT): www.huslab.fi/ajanvaraus tai 09 471 86 800, ma-pe klo 7.30–15.30.