



Keravan
Diabetesyhdistys

Auringon laskiessa, valon vähetessä
värit vähitellen tummuvat.

Odota uutta aamua, usko uuteen päivään ja muista,
että valo aina voittaa pimeyden.

Leea Leppilampi

Keravan Diabetesyhdistys ry:n sääntömääräinen

SYYSKOKOUS

torstaina 25.11.2021 klo 18.00 Viertolassa, Timontie 4, Kerava.

Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat.

Kokouksessa istutaan väljästi, reiluilla väleillä kanssaihmiisiin.

Tilaisuudessa kahvi- ja voileipätarjoilu.

Kokouksen jälkeen pidetään arpajaiset kokoukseen osallistuvien kesken.

Tervetuloa kokoukseen!

Hallitus

PUHEENJOHTAJAN PALSTA

Tänään oli kaunis syyspäivä, vaahteran lehdet ovat muuttuneet oranssinpunaisiksi syksyn ensimmäisten villeiden öiden puraistua lehtiä. Helteisen kesän jälkeen syksy on tullut kertaheitolla, nopeudellaan yllättäen.

Elämä on asettunut omaan uomaansa - korona on keskuudessamme nyt ja tulevaisuudessa, elämme sen kanssa rinnakkain. Kahden rokotuksen taktiikalla elämä näyttää valoisammalta.

Valoisalta näyttää myös syksyn ja talven ohjelmamme yhdistyksen jäsenille. Toivottavasti pääset osallistumaan - toivomme runsasta osanottoa tapahtumiin, nyt kun niitä voimme taas järjestää.

Tähänkin jäsenkirjeseen olemme koonneet yhdistyksen jäsenille tiedot paikallisista yhteistyökumppaneista, joilta saat alennusta sovituista palveluista voimassaolevaa jäsenkorttia näyttämällä. Muistathan myös Diabetesliiton jäsenyhdistyksilleen neuvottelemat alennukset - kaikki jäsenedut löydät täältä: www.diabetes.fi/yhteiso/jasenedut. Paikalliset jäsenedut löydät myös nettisivuiltamme, www.keravandiabetesyhdistys.fi.

Useiden yhdistyksemme hallitusjäsenten jäädessä pois hallitustoiminnasta marraskuun syyskokouksessa, tarvitsemme uusia jäseniä hallitukseen, jotta yhdistys jatkossakin kykenee tarjoamaan jäsenilleen toimintaa sekä virkistystilaisuuksia. Toivon, että jotkut teistä haluaisivat osallistua yhdistyksen toimintaan tulemalla sen hallitukseen suunnittelemaan ja toteuttamaan monipuolista toimintaa jäsenilleen. Jos kiinnostuit - ota rohkeasti yhteyttä joko hallitusjäseneen tai sähköpostilla keravandiabetesyhdistys@gmail.com.

Syksyn edetessä hämärä tulee päivä päivältä aiemmin, kodeissa viritellään kausivaloja. Pidetään mieli valoisana ja osallistutaan tekemiseen kukin oman halunsa ja kykynsä mukaan.

Sinulle ja läheisillesi mukavaa syksyä toivottaen
Tiina

YHDISTYKSEN TOIMINTA

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, ilmoittautua ei tarvitse. Riittää, kun tulet ja varaat mukaan 2,50 € kahvia/ teetä ja kahvileipää varten.

ILTAPÄIVÄKÄVELYT maanantaisin klo 14, 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 myös kunhan ilmestyt paikalle klo 14, joko sauvojen kera tai ilman.

NUORISOTOIMINTA on diabeetikonuurille suunnattua toimintaa, jonka aloitamme lokakuussa keilauksella. Jatkossa toimintaa suunnitellaan yhdessä nuorten kanssa. Kutsut keilaustapahtumaan lähetetään 14-18-vuotiaille jäsenillemme piakkoin.

VERTAISTUKI on tärkeää. Yhdistyksen jäsenillä on mahdollisuus saada vertaistukea 2-typin diabeteksessa. Vertaistukihenkilömme on saanut Diabetesliiton Vertaistukihenkilö-koulutuksen ja auttaa mielellään antamalla vertaistukea esim. äskettäin diabetes-diagnoosin saaneelle tai hoitoväsymyksen kanssa kamppailevalle. Yhteydenotto vertaistukihenkilöön yhdistyksen sähköpostin kautta, keravandiabetesyhdistys@gmail.com.

Tarvitsemme uusia jäseniä yhdistyksemme hallitukseen!

Keravan Diabetesyhdistyksen hallituksesta on jäämässä pois useita hallitusjäseniä ja tarvitsemme syyskokoukseen 2021 mennessä uusia henkilöitä ehdolle hallitusjäseniksi, jotta voimme jatkaa yhdistyksen toimintaa jäsenentemme hyväksi.

Ilmoittaudu ehdolle hallitukseen joko lähettämällä postia keravandiabetesyhdistys@gmail.fi tai ottamalla yhteyttä hallituksen jäseneseen.

SYYSKAUDEN 2021 TAPAHTUMAT

- Ti 05.10. JÄSENTILAISUUS klo 18.00-20.00 Viertolassa**
Laura Tuominen-Lozic luennoi aiheesta 'Diabeetikon sosiaaliset oikeudet'
- Ke 06.10. OMAKUSTANTEINEN SYYSLOUNAS klo 13.00 Mamma Meze, Karuselli**
Tule ja osallistu syyslounaalle.
- Ke 06.10. NUORISOTOIMINTA ALKAA! KEILAUSTA KERAVALLA klo 18.00 alkaen**
Nuorisotoiminta aloitetaan keilauksella. Luvassa on keilausta, tutustumista toisiimme ja pientä naposteltavaa. Henkilökohtaiset kutsut tapahtumaan lähetetään syyskuussa. Osoite: Bowling & billiard garage, Lintulammenkatu 18, Kerava. Tule ja osallistu!
- To 14.10. PÄIVÄTAPAAMINEN klo 14.00-16.00 Viertolassa**
Aivojumppaa Marjan johdolla. Kahvi ja kahvileipä 2,50 euroa.
- Ti 19.10. LUENTO 'DIABETES JA RAVINTO' klo 14.00-16.00 Tuusulan kirjastossa**
Järjestämme Diabetesliiton etäluennon aiheesta 'Diabetes ja ravinto'. Luennon pitää Diabetesliiton ravitsemusterapeutti. Tervetuloa tilaisuuteen!
- To 28.10. PÄIVÄTAPAAMINEN klo 14.00-16.00 Viertolassa**
Kahvibingo. Kahvi ja kahvileipä 2,50 euroa.
- La 30.10. TEATTERIESITYS 'VIINIÄ KEITTIÖSSÄ' klo 18.00 Keski-Uudenmaan Teatteri**
Olemme varanneet 25 lippua la 30.10.2021 klo 18.00 Keski-Uudenmaan Teatterin esitykseen 'Viiniä keittiössä', joka esitetään KUTin näyttämöllä Kultasepänkatu 4, Kerava. Odotamme KUTista väliaikatarjoilun varmistumista ja tiedon saatuaamme ilmoitamme teatteriesityksen hinnat kotisivullamme, sähköpostilla ja lehdissä. Sitovat ilmoittautumiset 8.10. mennessä: Anne Levanen, 040 577 6131. Maksu viimeistään 13.10. mennessä yhdistyksen tilille FI56 5092 0920 3684 44.

- Ke 03.11. ETÄLUENTO 'IKÄIHMISEN DIABETEKSEN OMAHOITO' klo 14.00-16.00**
Järjestämme Viertolassa Diabetesliiton etäluennon aiheesta 'Ikäihmisen diabeteksen omahoito'. Luennon pitää Diabetesliiton diabeteshoitaja. Tervetuloa tilaisuuteen!
- To 11.11. PÄIVÄTAPAAMINEN klo 14.00-16.00 Viertolassa**
Eevan vetämä "10 kysymyksen Tietovisailu"
- La 13.11. YHDISTYKSEN ESITTELY KERAVAN PRISMASSA klo 10.00-15.00**
Esittelemme yhdistystä ja sen toimintaa Keravan Prismassa aulassa. Paikalla on yhdistyksen edustajia, joilta voit kysellä diabeteksestä - vastaamme mielellämme kysymyksiin. Tilaisuudessa on jaossa myös kirjallista materiaalia. Tervetuloa tapaamaan meitä!
- Su 14.11. MAAILMAN DIABETESPÄIVÄ**
Diabetespäivän kunniaksi Keuda-talo ja Ali-Keravan vesitorni valaistaan siniseksi illalla.
- Ke 24.11. PÄIVÄTAPAAMINEN klo 14.00-16.00 Viertolassa**
Anne ja Arja opastavat kasvojenpuhdistuksessa Oriflamen tuotteilla. Myös miehille!
- Ke 01.12. PUUROJUHLA YHDISTYKSEN JÄSENILLE klo 13.00 Viertolassa**
Yhdistys kustantaa jouluisen puurojuhlan jäsenilleen Viertolassa. Tervetuloa mukaan!
Ilmoittautumiset 21.11. mennessä Eevalle, 050 588 2098.
- Pe 03.12. VAPAAEHTOISTEN TOIMIJOIDEN KUTSULOUNAS klo 13.00 Viertolassa**
Yhdistyksen tarjoama kutsulounas yhdistyksen vapaaehtoisille toimijoille (Kansainvälistä Vapaaehtoisten päivää vietetään 5.12.)
- Su 12.12. JÄRJESTÖJEN JOULUMYYJÄISET klo 12.00-14.00 Nikkarin lukiossa**
Koronatilanteesta johtuen tapahtuma vahvistetaan vielä myöhemmin syksyllä.

JOULUBUFFET

Joulubuffetin päivämäärä ja lisätieto myöhemmin syksyllä

VUODEN 2022 ALUN TAPAHTUMIA

- To 13.01. PÄIVÄTAPAAMINEN klo 14.00-16.00 Viertolassa**
Ohjelma avoinna. Ehdotuksia otetaan vastaan.
- La 15.01. ONNELLISET-KONSERTTI klo 15.00 Keuda-talolla**
Lauluviihteen helmiä Seppo Hovin säestämänä ja taustoittamana, Mari Palon ja Hannu Lehtosen tulkitsemana.
- Ti 25.01. UUSIEN JÄSENTEN ILTA**
Kaikki 2020-2021 aikana rekisteröidyt uudet jäsenet saavat tutustumisiltaan henkilökohtaisen kutsun.

Kaikista tilaisuuksista ilmoitetaan vielä Keski-Uusimaassa, Keski-Uusimaan Viikkouutisissa ja kotisivuillamme.

ADRESSIT

Muistathan, että meillä on myynnissä Diabetesliiton kauniita suruadresseja jäsenhintaan 10 €/kpl. Yhdistys saa hinnasta osan itselleen, joten näinkin voit tukea omaa yhdistystäsi. Addressia tarvittessasi ota yhteyks joko Anneen tai Eevaan, joiden puhelinnumerot löytyvät sivulta 2.

VASTAANOTETAAN ARPAJAISVOITTOJA MYYJÄISIIN

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

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.

YHDISTYKSEN YHTEISTYÖKUMPPANEITA

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

Jalkaterapia Ebet myöntää jäsenille 15% alennuksen jalkahoidoista.

Myös kotikäynnit mahdollisia.

Jalkaterapia Ebet / jalkaterapeutti Elina Surakka

Puhelin: 045 6181798 Kirvesmiehentie 4C, 04200 Kerava.

Sähköposti: elina.ebet@gmail.com Ajanvaraus netissä: <https://www.jalkaterapiaebet.fi/>

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

Alennus myönnetään normaalihinnoista.

Puhelin: 010 337 7660, sposti:toimisto@lnl-laki.fi, nettisivut: www.lnl-laki.fi

Keskikatu 2, 2. krs, 04200 Kerava

Osteopaatti Ilmo Anundi myöntää jäsenille 10% alennuksen osteopaattisista hoidoista.

Ajanvaraus ja tiedustelut: 044 280 2040

Osteopaatti Ilmo Anundi

Nyyrikinkuja 3 B, Liiketila, 04200 Kerava

Jalkahoitola Vetreät Varpaat Tuusulassa myöntää jäsenille 5% alennuksen jalkahoidosta.

Maija Leppikangas

Puhelin 0400 284 165, www.vetreatvarpaat.fi

Hyryläntie 10, 2.kerros (hissi), 04300 Tuusula



DIABETESTUTKIMUSSÄÄTIÖ
STIFTELSEN FÖR DIABETESFORSKNING

DIABETESTUTKIMUSSÄÄTIÖ TUKEE TUTKIMUSTA - EI POSTITA SUKKIA TAI KALENTEREITA

Oletko sinä tai läheisesi saanut postissa sukat, seinäkalerin tai muun tavaralahjan ja lupauksen ilmaisesta diabeteskorusta sekä vetoavan kirjeen ja pankkisiirtolomakkeen? Niiden postittaja Diabetes Wellness Suomi säätiö kertoo tukevansa diabetestutkimusta ja pyytää vapaaehtoista lahjoitusta.

Toisin kuin moni on erehtynyt luulemaan, ei Diabetes Wellnessillä ole mitään tekemistä Diabetestutkimussäätiön tai Diabetesliiton kanssa. Sille tehdyt lahjoitukset eivät siis ohjautu suomalaiselle Diabetestutkimussäätiölle ja sitä kautta diabetestutkijoiden tueksi.

Yhdysvalloista peräisin olevan Diabetes Wellnessin varainkeruukirjeissä on usein mukana pyytämättä lähetettyjä tuotteita. Omien verkkosivujensa perusteella se on tukenut Suomessa tehtävää diabetestutkimusta harvakseltaan: toissa vuonna apurahan sai yksi tutkija, edelliset apurahat on Suomessa myönnetty vuonna 2016.

Ole tarkka siitä, mihin lahjoitat

Kun haluat tukea Suomessa tehtävää korkeatasoista diabetestutkimusta, lahjoita Diabetesliiton ja diabetesyhdistysten jo vuonna 1976 perustamalle Diabetestutkimussäätiölle. Se on tänäkin vuonna myöntänyt 550 000 euroa apurahoja 20 diabetestutkijalle.

Diabetestutkimussäätiö ohjaa saamansa lahjoitukset apurahoihin lyhentämättöminä. Oman toimintansa kulut, kuten esimerkiksi Diabetes-lehden välissä jaettavan vuosikertomuksen toteutuksen, säätiö kattaa pääomansa tuotoilla. Diabetestutkimussäätiöllä ei ole palkattua henkilökuntaa, eikä se myönnä apurahoja toimielintensä jäsenille.

Apurahat Diabetestutkimussäätiö myöntää tutkijoiden tekemien apurahahakemusten tieteellisten ansioiden perusteella, mutta myös tutkimuksen jakautuminen eri diabetestyyppihin painaa vaa'assa.

Luotettavaa tietoa verkkosivuilta

Tietoa lahjoitusmahdollisuuksista, myönnettyistä apurahoista ja Diabetestutkimussäätiön toiminnasta saat verkkosivuilta: www.diabetestutkimus.fi. Sieltä löydät myös diabetestutkimuksen etenemisestä kertovia uutisia sekä tutkijahaastatteluja. Seuraa lisäksi: www.facebook.com/diabetestutkimus

TERVEYSKESKUSTEN PALVELUT DIABEETIKOILLE

DIABETESTARVIKKEIDEN JAKELU KERAVALLA

Hoitotarvikejakelu on avoinna tiistaisin klo 16-18 ja keskiviikkoisin klo 9.30-11. Hoitotarvikejakelu sijaitsee terveyskeskuksen kellarikerroksessa Metsolantie 2, Kerava. (B-ovi, opasteita seuraten, alas hissillä tai portaita pitkin.) Voit jättää myös viestin Puhepostiin, p. 040 318 3432: (viestiin sanellaan nimi, syntymäaika ja mitä asiasi koskee.) Soitamme sinulle takaisin seuraavan arkipäivän aikana.

DIABETESHOITAJIEN PUHELINAJAT KERAVALLA

Diabeteshoitaja ykköstyypin diabeetikoille: ma-p klo 12-13 puh. 040 318 3622.
2-tyyppin diabeetikot: Omahaoitajat, puh. 09 2949 3456.

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 hoitotarvikejakeluun.

DIABETESHOITAJAN VASTAANOTTO TUUSULASSA

Ota yhteyttä hoitajavastaanotolle/hoitovastaavaan Nettipalvelu 24/7 kautta, <https://pro.klinik.fi//contact/keusote>

DIABETESTARVIKKEIDEN JAKELU SIPOOSSA

Tarvikkeet tilataan lomakkeella, Sipoon sosiaali- ja terveystarvikkeiden kotisivuilta osiosta hoitotarvikejakelu, tai puhelimitse ke klo 10-11, puh 040-1914201 tai jättämällä tilaus terv. aseman vastaanottoon infoon Nikkilässä, Söderkullassa apteekkiin, ei sähköpostitilauksia.

TILATUN MATERIAALIN NOUTO

Nikkilän terveysaseman potilastoimistolta tai virastomestarilta: arkipäivisin klo 8-16, Söderkullan apteekista normaali aukioloaikoina: ma-pe 8.30-19 la 9-15. Tilaa materiaali hyvissä ajoin, 2-3 viikkoa ennen sen loppumista.

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