



Keravan
Diabetesyhdistys

JÄSENKIRJE 2/2018

Älä kulje edelläni, en ehkä seuraa.

Älä kulje perässäni, en ehkä johda.

Kulje rinnallani ja ole ystäväni

Albert Camus

Keravan Diabetesyhdistys ry:n sääntömääräinen SYYSKOKOUS

torstaina 29.11.2018 klo 18.00 Viertolassa, Timontie 4, Kerava. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat.

Tilaisuuden aluksi klo 18.00 terveydenhoitaja Merja Jyränoja luennoi aiheesta ”Hyvän olon painonhallinta”. Luennon jälkeen kahvi- ja voileipätarjoilu.

Kahvin jälkeen alkaa syyskokous, jonka jälkeen arpajaiset kokoukseen osallistuvien jäsenten kesken.

TERVETULOA

hallitus

HALLITUS 2018

Kalervo Salmi	puheenjohtaja, kirjanpitäjä	050 404 8027
Anja Hyrylä	varapuheenjohtaja, liikuntavast.	050 542 1585
Kari Salminen	sihteeri, jäsenasiat	050 585 1581
Sirkka Korhonen	ohjelmatoimikunta pj	050 434 4758
Anne Levanen	päivätapaamiset	040577 6131
Aino Salmi	tiedotus	050 433 0101
Eeva Salminen	päivätapaamiset, tilavastaava	050 588 2098
Milla Sorvoja	perhekerho, rahastonhoitaja	040 590 8664
Marjut Vuori	jäsen	040 765 0635

oo

TOIMINNANTARKASTAJAT

Aarne Kiiski	050 453 6507
Jukka Mynttinen	050 367 5817

VARATOIMINNANTARKASTAJAT

Seija Front-Perämäki	040 099 2897
Irma Kiiski	040 559 3404

Yhdistyksen sähköpostiosoite: keravandiabetesyhdistys@gmail.com

kotisivut: www.keravandiabetesyhdistys.fi

HALLITUKSEN KOKOUKSET SYKSYLLÄ 2018

20.9. 18.10. 15.11. 13.12

Jos sinulla on jokin asia, toivomus, ehdotus yms., jonka haluaisit hallituksen käsittelevän, ilmoita siitä viimeistään viikkoa ennen kokousta puhelimitse puheenjohtajalle tai sihteerille tai sähköpostitse yhdistyksen sähköpostiosoitteeseen.

PUHEENJOHTAJAN PALSTA

Syksyn ohjelma on valmis. Hyväksi havaituilla tavoilla menemme eteenpäin. On siis päivis, jonka tilaisuuksiin voi jokainen jäsen tulla halutessaan ilman etukäteisilmoittautumista. Paikka on pääsääntöisesti: Viertolan toimintakeskus.

Olemme mukana Keski-Uudenmaan Vammaismessuilla Diabetesliiton kanssa. Lisäksi paikalle tulee hypokoira.

Saamme myös hienon luennoitsijan puhumaan diabeteksestä ja liikunnasta. Lisäksi syyskokouksen luento käsittelee painonhallintaa. Nämä tilaisuudet ovat kaikille diabeetikoille ja heidän läheisilleen hyviä tilaisuuksia päivittää omaa diabetestietouttaan ja siten vaikuttaa terveydentilaansa. Olemme aloittamassa vertaistuen tarjoamisen jäsenillemme. Ensimmäinen henkilö on tänä syksynä kouluttautumassa tähän tehtävään. Alkuvaiheen ollessa ohi tiedotamme lisää asiasta.

Lopuksi haluan vielä korjata yhden virheen edellisen jäsenkirjeen tekstissäni. Kirjoitin siinä sen hetkisen tiedon mukaisesti, että maakuntavaalit pidetään tänä vuonna. Sote-asiat ovat edelleen niin auki, että tänä vuonna ei ainakaan pidetä maakuntavaaleja. Seuraava ehdotus ajankohdaksi on 26.5.2019. Nähtäväksi jää, pitääkö sekään paikkansa.

Toivotan kaikille jäsenille hyvää alkavaa syksyä. Meitä muuten on tätä kirjoittaessa 401 eli olemme uudella sataluvulla. Tulkaa toimintaamme mukaan ja tuokaa kaverinnekkin.

Kalervo

SYYSKAUDEN 2018 OHJELMA

LOKAKUU	la 6.10.	10.00-15.00	Vammaismessut, Keuda-talo, Kerava
	to 11.10.	14.00-16.00	Päivätapaaminen, Viertola
	Pe 12.10.	10.00-14.00	Myyjäiset, Viertola
	la 20.10.	10.00-14.00	Myyjäiset Hyvinvointikeskus, Kerava
	to 25.10.	14.00-16.00	Päivätapaaminen, Viertola
	ma 29.10.	18.00-20.00	Diabetes ja liikunta, Keravan kirjasto
MARRASKUU	to 08.11.	14.00-16.00	Päivätapaaminen, Viertola
	la 10.11.	10.00-15.00	Maailman diab. pv. Prisma, Kerava
	ke 14.11.		Maailman Diabetespäivä, vesitornin valaistus
	su 18.11.	13.15	Teatteri, Hämeenlinna
	to 22.11.	14.00-16.00	Päivätapaaminen, Viertola
	to 29.11.	18.00-20.00	Syyskokous, Viertola
JOULUKUU	ke 05.12.	14.00-16.00	Puurojuhla, Viertola
	su 09.12.	12.00-14.00	Joulumyyjäiset, Nikkarin koulu Joululounas
TAMMIKUU 2019	to 10.01.	14.00-16.00	Päivätapaaminen, Viertola
	ti 15.01.	18.00-20.00	Uusien jäsenten ilta, Viertola
	to 24.01.	14.00-16.00	Päivätapaaminen, Viertola

PERHEKERHO

Perhekerho kokoontuu Untolan toimintakeskuksessa, Nyyrikinkuja 7, Kerava. Ilmoita 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 sisarukset

PÄIVÄTAPAAMISET

Viertolassa, Timontie 4 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 vaaraat mukaan 2 € kahvia/teetä ja kahvileipää varten.

ILTAPÄIVÄKÄVELYT

Lähdemme liikkeelle entisen postitalon kulmalta maanantaisin klo 14.30 (huom. kellonaika muutettu). Kävelylenkeillä kierrämme eri suunnilla Keravaa eli harrastamme samalla eräänlaista ”kotiseuturetkeilyä”. Ja jos oikein pahasti alkaa kahvihammasta pakottaa, piipahdamme lenkin päätteeksi kahville ja rattoisalle juttelutuokiolle. 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 voi liittyä koska tahansa.

La 06.10. VAMMAISMESSUT

Klo 10.00-15.00 Keravan Keuda-talossa, Keskikatu 3, Meillä on oma osasto messuilla, ja myös Diabetesliitto on mukana. Mukana menossa on lisäksi **hypokoira**, jota esitellään myös Kerava-salissa klo 13.50. Nyt on elämäsi tilaisuus kysellä mieltäsi mahdollisesti askarruttavista asioista paitsi oman yhdistyksen myös Diabetesliiton edustajalta. Lisätietoa messuista saat osoitteesta www.vammaismessut.net.

To 11.10. PÄIVÄTAPAAMINEN

Klo 14.00-16.00 Viertolassa, Kahvibingo, tule kokeilemaan onneasi.

Pe 12.10. JÄRJESTÖTREFFIEN MYYJÄISET

Klo 10.00-14.00 Viertolassa. Otamme mielellämme vastaan myytäväksi sopivia tuotteita ja käsitöitä.

La 20.10. HYVÄN OLON TORI

klo 10.00-14.00 Hyvinvointityön keskuksessa, Aleksis Kiventie 19, Kerava. Joulu lähestyy, tule tekemään edullisia hankintoja.

To 25.10. PÄIVÄTAPAAMINEN

klo 14.00-16.00 Viertolassa. Saamme vieraaksemme muistiohjaaja **Pia Niirasen** Uudenmaan Muistiluotsista. Hän kertoo sekä muistiyhdistyksen toiminnasta, muistista että muistinhuollosta.

Ma 29.10. ”DIABETES JA LIIKUNTA” KIRJASTOSSA

Klo 18.00-20.00 Keravan kirjaston Pentinkulma-salissa, Paasikivenkatu 12. UKK-instituutin toimitusjohtaja, Diabetesliiton hallituksen puheenjohtaja, LT **Tommi Vasankari** puhuu aiheesta ”Diabetes ja liikunta”. Tilaisuus järjestetään yhdessä Keravan Opiston kanssa, **ja se on kaikille avoin ja maksuton**. Aihe on kaikille diabeetikoille erittäin tärkeä, joten toivomme runsasta osanottoa

To 08.11. PÄIVÄTAPAAMINEN

Klo 14.00-16.00 Viertolassa. **Liisa Hyttinen** ja **Pekka Hellström** Keravan Ympäristösuojeluyhdistyksestä kertovat yhdistyksestään ja Keravan tämänhetkisestä tilanteesta. Kuulemme myös lintuaiheisen esitelmän.

La 10.11. YHDISTYKSEN ESITTELY PRISMASSA

Klo 10.00-15.00 keskiviikkona 14.11. vietettävän Maailman Diabetespäivän merkeissä esittelemme yhdistystämme Keravan Prismassa ala-aulassa. Paikalla on yhdistyksen edustajia, joilta voit tulla kyselemään aiheeseen liittyvistä asioista. Vastaamme mielellämme kysymyksiisi ja, jos emme osaa vastata, otamme yhteyttä Liittoon ja selvitämme asian. Tilaisuudessa on jaossa myös kirjallista materiaalia. Tervetuloa tapaamaan meitä.

Ke 14.11. MAAILMAN DIABETESPÄIVÄ

Maailman Diabetespäivänä Ali-Keravan vesitorni valaistaan siniseksi. Kiitos valaistuksesta Keravan kaupungille.

Su 18.11. TEATTERIRETKI HÄMEENLINNAAN

Vaihtelu virkistää. Tämän syksyn teatterimatka suuntautuu Hämeenlinnan teatteriin katsomaan esitystä ”Lisää saikkua, kiitos!”. Matkan hinta 45€/jäsen ja 55€/ei-jäsen. sisältää bussimatkan, teatterilipun ja väliaikatarjoilun. Lähtö Keravan rautatieaseman tilausbussipysäkiltä klo 13.15 ja mukaan pääsee myös Hyrylästä Kunnantalon lähellä olevalta pysäkiltä. Ilmoittautumiset Sirkka Korhoselle 050 434 4758 viimeistään ma 15.10. ja maksu yhdistyksen tilille FI156 5092 0920 3684 44 viimeistään ma 15.10. Maksuviite 8280 (muistathan mainita maksaessasi). Näytelmän käsikirjoitus: työryhmä ja Ismo Leikola, ohjaus Otto Kanerva ja työryhmä, näyttämöllä Mikko Kivinen, Ville Keskilä ja Kalle Pylvänäinen. Esityksen kesto noin 2 tuntia sisältää väliajan. Lisätietoa saat osoitteesta <http://hmlteatteri/esitykset/lisaasaikkuakiitos>.

To 22.11. PÄIVÄTAPAAMINEN

klo 14.00-16.00 Viertolassa. **Pertti Huotari** kertoo joulumerkeistä ja niiden historiasta.

To 29.11. SYYSKOKOUS

Katso kansilehti.

Ke 05.12. PUUROJUHLA

Klo 14.00-16.00 Viertolassa. Puuroraha 4€. Tuo mukanaasi noin 5€:n arvoinen lahjapaketti pukinkonttiin. Ilmoittautumiset 26.11. mennessä Annelle 040 577 6131 tai Eevalle 050 588 2098.

Su 09.12. JOULUMYYJÄISET

Klo 12.00-14.00 olemme taas mukana perinteisissä yhdistysten joulumyyjäisissä Nikkarin koululla, Keskuskatu 5, Kerava. Myyjäisten tuotto käytetään jäsenistölle järjestettävien tapahtumien, luentojen yms. rahoittamiseen. Olemme erittäin kiitollisia jokaisesta myyjäisiin tuomastasi, joko myyntiin tai arpajaisiin tarkoitetusta käsitöistä tai muusta tavarasta. Talkootyössä on voimaa!

To 13.12. PERINTEINEN JOULULOUNAS

klo 13.00 Keudan opetusravintola Opérassa, Sarviniitynkatu 9, Kerava. Ilmoittautumiset Eevalle 050 588 2098 tai Annelle 040 577 6131 viimeistään 30.11. Lounaan jokainen maksaa itse.

TAMMIKUU 2019

To 10.01.2019 PÄIVÄTAPAAMINEN

klo 14.00-16.00 Viertolassa. Ohjelmaa suunnitellaan. Onko ehdotuksia?

Ti 15.01.2019 UUSIEN JÄSENTEN ILTA

klo 18.00-20.00 kaikki vuoden 2018 aikana rekisteröidyt uudet jäsenet saavat tutustumisiltaan henkilökohtaisen kutsun. Tilaisuudessa on mukana hallituksen jäsenten lisäksi myös järjestösuunnittelija **Laura Tuominen-Lozic** Diabetesliitosta. Jos olet liittynyt aikaisemmin, mutta et päässyt silloin mukaan uusien jäsenten tutustumisiltaan, voit tulla tähän tilaisuuteen. Kahvi-/teetarjoilun järjestämiseksi pyydämme ilmoittautumaan Anja Hyrylälle 050 542 1585 viimeistään 7.1.

To 24.01.2019 PÄIVÄTAPAAMINEN

klo 14.00-16.00 Viertolassa. Ohjelmaa suunnitellaan. Onko ehdotuksia?

KAIKISTA TILAISUUKSISTA ILMOITETAAN VIELÄ KESKI-UUSIMAASSA, VIIKKOUUTISISSA, 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 tai Eevaan, puhelinnumerot löytyvät sivulta 2.

KEINOHAIMA-LUENTO

To 08.11. klo 18.00 Järvenpään Seudun Diabetesyhdistyksen järjestämä keino-haimaluento Järvenpää-talon Juhani Aho-Salissa. **Lorenzo Sandini** on kehittänyt keinohaimaa yhdessä potilaidensa kanssa ja nyt hän luennoi aiheesta Järvenpäässä. Diabetesliitto myönsi 2017 Sandinille vuoden diabetesteko-palkinnon keinohaiman kehittämistyöstä. Kannattaa mennä kuuntelemaan.



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. **Heinäkuussa hoitotarvikejakelu on suljettu.**

DIABETESHOITAJIEN PUHELINAJAT

Diabeteshoitaja vastaa ykköstyypin diabeetikkojen hoitoon liittyvistä asioista ja ajanvarauksesta. Voit soittaa diabeteshoitajalle arkisin klo 12 - 13 numeron **040 318 3622**. Tabletti- ja perusinsuliinihoitoisten diabeetikkojen hoitoon liittyvistä asioista ja ajanvarauksesta vastaavat omahoitajat puh. 09 2949 3456

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

DIABETESTARVIKKEIDEN JAKELU SIPOOSSA

Sähköisesti lomakkeella, joka löytyy Sipoon sosiaali- ja terveystarvikkeiden kotisivuilta osiosta hoitotarvikejakelu, tai puhelimitse ke klo 10 – 11, puh 040-1914201 tai jättämällä tilaus vastaanoton infoon. Ei sähköpostitilauksia.

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.

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