



Keravan  
Diabetesyhdistys

## JÄSENKIRJE 1/2019

Talvella murheita muisteta ei,  
talvella paljon on lunta,  
muistoja kauniita katsellaan,  
riemuja vanhoja riemuitaan,  
nähdähän kesästä unta.

Eino Leino

Keravan Diabetesyhdistys ry:n sääntömääräinen

### **KEVÄTKOKOUS**

**torstaina 28.3.2019 klo 18.00 Viertolassa, Timontie 4, Kerava.**

Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat.

Lisäksi kokouksen yhteydessä Luustoliitosta asiantuntija Anneli Kerminen luennoi aiheesta "Osteoporoosi ja luustoterveellinen ravinto".

***Luennon jälkeen kahvi- ja voileipätarjoilu.***

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

**Tervetuloa kevätkokoukseen!**

**Hallitus**



## **PUHEENJOHTAJAN PALSTA**

Uusi vuosi, uusia toimintoja, uusia hallituksen jäseniä.

Kädessäsi on uusin jäsenkirje. Se on tämän vuoden toimintasuunnitelman ensimmäinen konkretisointi. Tavoitteenamme on aktivoida jäsenkuntaamme ja lisätä jäsenmääräämme. Uskomme, että, kun ohjelmatarjontamme on mahdollisimman suuri, voit valita tästä menusta itsellesi sopivia paloja. Tämä tietysti edellyttää, että ohjelma on kiinnostavaa. Olemme huomanneet, että Päivis on hyvä ja sopiva ohjelmaosa. Teatteri- ja maakuntaretket ovat myös olleet suosittuja. Lisäksi diabetekseen liittyvät yleiset tietoisuusluentojen muodossa ovat olleet kiinnostavia. Tätä ohjelmatarjontaa haluamme jatkaa sekä kehittää, ja alkuvuoden aikana tarjoamme monenlaista ohjelmaa jäsenistöllemme. Jos sinulla on ideoita toiminnan parantamiseksi, ota yhteyttä meihin, niin saamme ideat jatkotyöstettäväiksi.

Erityisesti vertaistuen haluan nostaa esiin uutena asiana. Yhdistyksen hallituksessa on nyt vertaistukihenkilökoulutuksen saanut henkilö, joka auttaa nimenomaan 2-tyypin diabetesdiagnoosin saaneita henkilöitä, jotka halutessaan voivat luottamuksellisesti keskustella vertaistukihenkilön kanssa elämästä diabeteksen kanssa. Vertaistukihenkilö ei ole hoitaja eikä parantaja, mutta hyvä luottamuksellinen keskustelukumppani, jonka yhteystiedot saat Keravan Terveyskeskuksesta, joko Diabeteshoitajalta tai Omahoitajalta.

Osallistu yhdistyksen tarjoamaan toimintaan ja ota ystäväsikin mukaan!

Hyvää alkanutta vuotta toivottaen

Kalervo

ps. Jos et vielä ole antanut sähköpostiosoitettasi meille tai jos olet antanut, mutta et ole saanut viime aikoina sähköpostia meiltä, niin lähetä meille postia. Me hoidamme tietosi Diabetesliiton jäsenrekisterin hoitajalle. Yhdistyksen sähköpostiosoitteen löydät tämän kirjeen sivulta 2.

## KEVÄTKAUDEN 2019 OHJELMA

<b>TAMMIKUU</b>	to 24.01.	14.00-16.00	Päivätapaaminen, Viertola
<b>HELMIKUU</b>	to 07.02.	14.00-16.00	Päivätapaaminen, Viertola
	to 28.02.	14.00-16.00	Päivätapaaminen, Viertola
<b>MAALISKUU</b>	ti 05.03.	18.00 -	Yleisöluento, Keravan lukio (Nikkari)
	to 14.03.	14.00-16.00	Päivätapaaminen, Viertola
	la 16.03.	16.00	Teatteriesitys (KUT)
	to 28.03.	18.00	Yhdistyksen kevätkokous, Viertola
	la 30.03.	10.00-14.00	Hyvän Olon Tori, Hyvinvointityönkeskus
<b>HUHTIKUU</b>	to 04.04.	14.00-16.00	Päivätapaaminen, Viertola
	to 25.04.	14.00-16.00	Päivätapaaminen, Viertola
<b>TOUKOKUU</b>	to 09.05.	9.00-16.00	Ulkoilupäivä Vihdissä Toukokuun perinteinen kevätlounas
<b>KESÄKUU</b>	la 08.06.	8.30-16.00	Kesäretki Kotkaan
	su 16.06.		Keravan Päivä
<i>Ennakkotietoa syksystä</i>			
<b>SYYSKUU</b>	to 05.09.	14.00-16.00	Päivätapaaminen, Viertola
	to 12.09.		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](mailto: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

Lähdemme liikkeelle entisen postitalon kulmalta maanantaisin klo 14.30. Kävelylenkeillä kierämme 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.

- To 24.01. PÄIVÄTAPAAMINEN klo 14.00-16.00 Viertolassa**  
Anne ja Marja pitävät yllätysbingon.
- To 07.02. PÄIVÄTAPAAMINEN klo 14.00-16.00 Viertolassa**  
Päivätapaaminen juttelun merkeissä.
- To 28.02. PÄIVÄTAPAAMINEN klo 14.00-16.00 Viertolassa**  
Vietämme Kalevalan päivää Kaisu Mäkisen seurassa nauttien mm. hauskoista runoista.
- Ti 05.03. YLEISÖLUENTO “Diabeteksen hoidon nykytilanne”**  
Yhdistys järjestää Keravan lukiolla (Nikkari) maksuttoman yleisöluennon, jossa Diabetesliiton erikoislääkäri LT Anu-Maaria Hämäläinen tulee kertomaan aiheesta “Diabeteksen hoidon nykytilanne”.
- To 14.03. PÄIVÄTAPAAMINEN klo 14.00-16.00 Viertolassa**  
Kahvibingo, pieni hetki jännitystä arkeen.
- La 16.03. TEATTERIESITYS “PIENTÄ LAITTOA” klo 16.00**  
Olemme varanneet 30 lippua 16.03.2019 klo 16.00 Keski-Uudenmaan Teatterin (Kultasepänkatu 4, Kerava) komedialliseen esitykseen ”Pientä laittoa”. Hinta jäseniltä 23 eur/henkilö, ei-jäseniltä 30 eur/henkilö. Hintaan sisältyy väliaikatarjoilu. *Sitovat ilmoittautumiset 12.2. mennessä:* Anne Levanen, 040 577 6131 tai Kaisu Tarvainen 040 591 1389. *Maksu viimeistään 17.2. mennessä* yhdistyksen tilille FI56 5092 0920 3684 44.
- To 28.03. KEVÄTKOKOUS klo 18.00 alkaen Viertolassa, ks. etusivu**
- La 30.3. 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 taas kaikenlaista hyödyllistä ja kivaa tavaraa.
- To 04.04. PÄIVÄTAPAAMINEN klo 14.00-16.00 Viertolassa**  
Päivätapaaminen juttelun merkeissä.
- To 25.04. PÄIVÄTAPAAMINEN klo 14.00-16.00 Viertolassa**  
Vieraaksemme tulee Omaisoiva koordinaattori Heidi Puumalainen kertomaan aiheesta ”Omaishoito osana elämää”.

## To 09.05 **ULKOILUPÄIVÄ VIHDIR NUOTTAKODOSSA**

Teemme kesäisen ulkoilupäiväretken Vihdin Nuottakotoon. Lähtö Keravalta klo 09.00 rautatieaseman tilausajopysäkiltä ja paluu takaisin Keravalle noin klo 16.00 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 2.5.2019 mennessä** yhdistyksen tilille FI56 5092 0920 3684 44.

## **TOUKOKUUN PERINTEINEN KEVÄTLOUNAS**

Päivämäärä ilmoitetaan myöhemmin.

## La 08.06. **KESÄRETKE KOTKAAN**

Yhdistys järjestää jäsenilleen koko päivän kesäretken Kotkaan la 8.6.2019, jolloin lähtö Keravan rautatieaseman tilausajopysäkiltä klo 8.30. Kotkassa saavumme ensin Langinkosken *Keisarilliselle Kalastusmajalle*, jossa juomme tulokahvit suomalaisen herkun kera. Kahvittelun jälkeen kuulemme oppaan johdolla Kalastusmajan historiasta, jonka jälkeen siirrymme lounaalle (noutopöytä) veden äärelle, *ravintola Keisarinsatamaan* klo 12.30.

Lounaan jälkeen siirrymme *Merikeskus Vellamoon*, jossa opastettu tutustuminen myös Suomen Merimuseoon ja Kymenlaakson museoon. Opastuksen jälkeen omaa aikaa Vellamossa. Tämän jälkeen opastettu *Kotkan kaupunkikierto* klo 15.00-16.30, jonka aikana nähdään tärkeimmät nähtävyydet ja kuullaan tarinoita historiasta sekä tämän päivän elämästä Kotkassa. Aikaa tutustua *Sapokan kauniiseen puistoon*. Kotimatkalta lähdemme noin klo 16.30 ja paluumatkan varrella pidetään tauko.

Retken hinta jäsenille on 75 eur/henkilö ja ei-jäsenille 90 eur/henkilö.

**Sitovat ilmoittautumiset 29.5.2019 mennessä:** Anne Levanen, 040577 6131 tai Kaisu Tarvainen, 040 591 1389. **Maksu viimeistään 4.6.2019 mennessä** yhdistyksen tilille FI56 5092 0920 3684 44.

## Su 16.06. **KERAVAN PÄIVÄ**

Osallistumme Keravan Päivään omalla teltallamme esitellen yhdistyksen toimintaa.

## To 05.09. **PÄIVÄTAPAAMINEN klo 14.00-16.00 Viertolassa**

Päivistapaamiset alkavat kesätauon jälkeen. Seuraava tapaaminen to 26.9.

## To 12.09. **PERINTEINEN KUUSIJÄRVENKIERROS**

Klo 13.00 lähtö kimpakyydillä Keravalta ennalta sovitusta paikoista, jotka sovitaan lähtijöiden mukaan. **Ilmoittautumiset viimeistään to 6.9. Eevalle.** Kierroksen jälkeen nautitaan kahvi/tee ja karjalanpiirakka, josta yhdistys perii 2 euroa.

**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, joiden puhelinnumerot löytyvät sivulta 2.

## **VASTAANOTETAAN ARPAJAISVOITTOJA MYYJÄISIIN**

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

**ISO KIITOS** alla mainituille yrityksille, jotka lahjoittivat palkintoja joulumyyjäisiin:

Neste Asemansilta  
Suomalainen kirjakauppa  
Teboil Kannisto

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

## **EDUSKUNTA- JA EUROVAALIT KEVÄÄLLÄ 2019**

Osallistumme yhdistyksenä vaalien yhteydessä Pieni Ele -keräykseen Keravalla ja Tuusulassa ja tarvitsemme lipasvahteja äänestyspaikoille.

Jos sinulla on mahdollisuus tulla lipasvahdiksi (2 tuntia kerrallaan), ilmoittaudu Kari A. Salmiselle, puh. 050 5851581.

Eduskuntavaalit ovat 3.-7.4. ja 14.4.2019 ja Eurovaalit 15.-19.5. ja 26.5.2019.



Posti Green

## TERVEYSKESKUSTEN PALVELUT DIABEETIKOILLE

### DIABETESTARVIKKEIDEN JAKELU KERAVALLA

Terveyskeskuksen kellarikerroksessa, Metsolantie 2, Kerava. Käynti B-ovesta, opasteita seuraten. Käytössä on portaat ja hissi. Ti klo 16.00 – 18.00, ke klo 9.30 – 11.00. **Heinäkuussa hoitotarvikkejakelu on suljettu.**

### DIABETESHOITAJIEN PUHELINAJAT

Diabeteshoitaja vastaa ykköstyyppin 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](mailto: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 hoitotarvikkejakelu, tai puhelimitse ke klo 10 – 11, puh 040-1914201 tai jättämällä tilaus vastaanoton infoon. Ei sähköpostitilauksia.

### TILATUN MATERIAALIN NOUTO

Nikkilän terveysasema, Jussaksentie 14, Sipoo:

potilastoimistolta tai virastomestarilta arkipäivisin klo 8 – 16

Söderkullan terveysasema, Terveystie 1, Söderkulla.

terveysaseman 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](http://www.huslab.fi/ajanvaraus) tai puhelimitse (09) 471 86 800 ma-pe klo 7.30-15.30.**

\*\*\*\*\*