



Keravan Diabetesyhdistys

Jäsenkirje 1/2022

Kotiseutu ei ole vain laakso,
kylä, järvi tai ranta, vaan se on
osa meidän syvintä itseämme.

Eino Leino

Keravan Diabetesyhdistys ry:n sääntömääräinen

KEVÄTKOKOUS

torstaina 7.4.2022 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

Vastavalittuna puheenjohtajana toivotan hyvää alkanutta vuotta 2022 jäsenille ja yhteistyökumppaneille. Tätä ennen olen toiminut yhdistyksen hallituksessa sihteerinä seitsemän vuotta. Yhdistystoiminnassa olen ollut mukana koko aikuisikäni ja toiminut yhdistysten hallituksissa eri tehtävissä.

Kaksi edellistä vuotta ovat olleet haasteellisia koronarajoitusten takia ja tilaisuuksia on jouduttu perumaan. Tätä kirjoittaessani uusi omikron - muunnos leviää kulovalkean tavoin. Maan hallitus on määrännyt lisää rajoituksia, joiden vuoksi tammikuun alun tilaisuudet on jälleen peruttava. Nähtäväksi jää, montako muunnosta on vielä edessäpäin. Toivottavasti yhdistyksen kevätkokous toteutuu huhtikuun alussa ja kevään retket ovat mahdollisia.

Tämän vuoden yksi päätavoitteista on jäsenmäärän lisääminen. Koronan aiheuttamat rajoitukset ovat vähentäneet hieman jäsenmäärää ja vuoden vaihteessa meitä oli 365 henkilöä. Tämä on noin kymmenen prosenttia yhdistyksen toiminta-alueen (Kerava ja lähiympäristö) diabeetikoista. Jäsenmäärän lisääminen on tärkeää, jotta pystyisimme edistämään keravalaiden diabeetikkojen asioita tulevassa Vantaa – Keravan hyvinvointialueella.

Tulevan toimintavuoden aikana järjestämme jäsentilaisuuksia Keravalla ja Tuusulassa. Viime syksyn tilaisuus Tuusulassa onnistui hyvin ja tuusulalaiset toivoivat yhdistyksen järjestävän niitä siellä jatkossakin. Kevään ja syksyn ohjelmiin kuuluvat myös teatteriretket. Kesäretken teemme kesäkuussa umpimähkään. Retken kohteen tietävät vain matkanjohtaja ja bussinkuljettaja. Päivätapaamiset ja kävelyryhmä aloittavat toimintansa tammikuussa, mikäli rajoitukset sallivat.

Keväällä aloitamme 14 – 18-vuotiaille diabeetikoille tarkoitetun nuorisotoiminnan. Tarkoituksena on järjestää tapaamisia ja retkiä mielenkiintoisiin paikkoihin. Tiedotamme niistä yhdistyksen kotisivuilla, facebookissa ja instagramissa.

Menemme kohti kevättä ja kesää. Toivottavasti koronarajoitukset päättyvät ja pääsemme toimimaan normaalisti mahdollisimman pian.

Hyvää kevättä Teille

Kari

MUISTA!

Päivitä sähköpostiosoitteesi, puhelinnumerosi ja osoitteesi Diabetesliiton jäsenrekisteriin tai ilmoita muutokset yhdistyksen jäsenasioiden hoitajalle Eeva Salmiselle p. 050 588 2098 tai sp.

eeva.salminen@elisanet.fi

YHDISTYKSEN VARSINAINEN TOIMINTA

PÄIVÄTAPAAMISET Viertolassa, Timontie 4, pidetään pääsääntöisesti joka toinen torstai ja alkavat aina klo 14.00. Kahvin juontia, jutustelua ja välillä pientä ohjelmaa - siinä päivätapaamisten idea. Paikalle ovat tervetulleita kaikki jäsenet ja puoliset, ilmoittautua ei tarvitse. Riittää, kun tulet ja varaat mukaan 2,50 €/henkilö kahvia/ teetä ja kahvileipää varten. Päivätapaamisten suunniteltu ohjelma on tässä jäsenkirjeessä alempana. Seuraa kuitenkin ilmoittelua joko Keski-Uusimaassa tai kotisivuilla tai saatat saada myös sähköpostia.

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 diabeetikkonuorille suunnattua vertaistukitoimintaa. Vastuullinen henkilö on Helmi Westergren. Lue lisää sivu 6.

VERTAISTUKI on tärkeää. Yhdistyksen jäsenillä on mahdollisuus saada vertaistukea 2-tyypin 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.

TALVI- JA KEVÄTKAUDEN 2022 TAPAHTUMAT

Ti 25.01. UUSIEN JÄSENTEN ILTA

klo 18.00 Viertolassa. Kaikki 2020-2021 aikana rekisteröidyt uudet jäsenet saavat tutustumisiltaan henkilökohtaisen kutsun.

Ke 02.02. NUORISOTOIMINTA: TUTUSTUMISILTA

klo 17.00 Viertolassa

To 17.02. LUENTO

klo 15.30 – 17.30 Viertola luento " Diabetes ja jalat " fysioterapeutti Juha Iikkanen, Keravan terveyskeskus.

Ti 15.03. LUENTO

Klo 14 - 16 Tuusulan kirjaston Einari - sali " Diabeteksen omahoito " toiminnanjohtaja Raila Sulasalmi, Pääkaupunkiseudun Diabetesyhdistys

La 12.3. NUORTEN KIIPEILYRETKEI

kutsun ja lisätiedot lähetämme myöhemmin 2001-2008 syntyneille nuorille postitse, koska kaikki yksityiskohdat ei ole vielä tiedossa.

La 19.3. RIIHIMÄEN TEATTERI "MENOPAUSSI" KLO 14.00

Lähtö Keravan rautatieaseman tilausajopysäkiltä klo 13.00. Matkan jäsenhintaa 50 EUR ja ei-jäsen 56 EUR, sisältäen matkan, teatterilipun ja väliaikatarjoilun. Ilmoittautumiset 18.2. Annelille 040-5776131 ja maksu 4.3. mennessä yhdistyksen tilille FI56 5092 0920 3684 44.

To 7.4. KEVÄTKOKOUS

klo 18.00 Viertolassa.

Su 10.4. ONNELLISET-KONSERTTI

Osallistumismaksu on 25 EUR kaikilta. Kerromme lisää ilmoittautumisesta ja muista käytännön järjestelyistä saatuamme tiedot konsertin järjestäjiltä.

10.5. ULKOILUPÄIVÄ NUOTTAKODOSSA

Katso tarkemmat tiedot päivätapaamisten ohjelmasta.

La 11.6. KESÄRETKI UMPIMÄHKÄÄN

Lähtö klo 8.00 Keravan rautatieaseman tilausajopysäkiltä. Retken jäsenhintaa on 65 EUR ja ei-jäsenille 80 EUR. Ilmoittautuminen ja maksaminen selviävät myöhemmin.

PÄIVÄTAPAAMISTEN OHJELMA

KEVÄT 2022

13.1. Uusi vuosi, entiset kujeet. Tule paikalle, ehkä yllätyt.

27.1. Leikkimielinen sananlaskuvisailu.

10.2. Ystävänpäivän varaslähtö.

3.3. Kahvibingo

17.3. Vapaata keskustelua. Ideoitakin vastaanotetaan.

31.3. Vapaata keskustelua. Ideoitakin vastaanotetaan.

12.4. Makkaran paistoa Keravan kartanon grillikatoksessa klo 14.00. Ympäristöön tutustumista ja Kivisillalla käynti.
Ilmoittaudu Eevalle 10.4. mennessä. Maksu paikan päällä 3€, kattaa makkarat, kahvin/teen ja leivonnaisen.

28.4. Vappukarkelo. Ruusu rintaan ja kukkahattu päähän.

10.5. Unelmien liikuntapäivää vietämme ulkoillen Keravan seurakunnan Nuottakodossa, Vihdissä. Lähtö klo 9.00 Keravan rautatieaseman tilausajopysäkiltä. Perillä kaunista maisemaa ja mahdollisuus erilaisiin peleihin.
Hinta 18 € sisältäen matkat, ruokailun ja lähtökahvit ennen kotimatkaa. Ilmoittautumiset 24.4. mennessä Eevalle 050-5882098.

18.5. Kevätlounas Mamma Mezessä klo 13.00 omakustannushintaan. Ilmoittaudu Eevalle 10.5. mennessä.

ALKUSYKSY

8.9. Päivätapaaminen: Ohjelma suunnitteilla.

15.9. Kuusijärven kierros. Lähtö Keravalta kimppakyydein klo 13.00. Hinta 2.50 € sisältäen karjalanpiirakan munavoilla ja kahvin/teen.
Ilmoittautumiset 7.9. mennessä Eevalle.

29.9. Päivätapaaminen: Ohjelma suunnitteilla.

NUORISOTOIMINTA KEVÄÄLLÄ 2022

Uusi vuosi on polkaistu käyntiin, joten nyt on hyvä hetki jo kääntää katsetta tulevaisuuteen. Me Keravan Diabetesyhdistyksessä olemme käynnistämässä nuorten diabeetikoiden vertaistukitoimintaa. Vertaistukitoiminta voi parhaimmillaan tarkoittaa uusia ystävyysuhteita, mukavaa yhdessäoloa toisten diabeetikoiden kanssa ja jaksamista omahoitoon. Ennen kuin aloitamme varsinaisen toimintamme, haluaisimme kutsua Teidät nuoret perheineen tutustumaan Keravan Diabetesyhdistykseen ja järjestämäämme nuorisotoimintaan. Tilaisuus järjestetään **Viertolan toimintakeskuksessa, osoitteessa Timontie 4, keskiviikkona 2.2.2022 klo 17-19**. Ohjelmassa on keskustelua ja ideointia nuorisotoiminnasta sekä tutustumista Keravan Diabetesyhdistykseen. Tilaisuuteen on vapaa pääsy ja tilaisuudessa on kahvitarjoilu.

Kevään varsinainen nuortentapahtuma järjestetään **12.3.2022**, kun lähdemme porukalla Helsinkiin kiipeilemään Irti Maasta-sisäkiipeilypuistoon. Lähetämme tapahtumasta vielä kutsukirjeen kaikille Keravan diabetesyhdistyksen 2001-2008 vuonna syntyneille lähempänä tapahtumaa.

Toivottavasti näemme sankoin joukoin sekä Viertolassa, että myöhemmin keväällä kiipeilyssä! Jos Sinulla tulee mieleen mitä tahansa nuorisotoimintaan liittyvää, ideoita tai kysymyksiä, toivon, että olet matalalla kynnyksellä yhteydessä Helmiin, joko sähköpostitse tai puhelimitse. Olethan myös ottanut seurantaan yhdistyksen sometilit? Instagramista löydät meidät käyttäjänimellä **@keravandiabetesyhdistys** ja Facebookista **Keravan diabetesyhdistys**. Päivitämme myös sometileillemme ajankohtaisista asioista.

Terveisin Helmi, Keravan Diabetesyhdistyksen nuorisotoimintavastaava
0458936220, helmi.westergren@gmail.com

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

VASTAANOTETAAN ARPAJAISVOITTOJA MYYJÄISIIN

Vastaanotetaan arpajaisvoittoja ja tuotteita myyjäisiin. Koronatilanteen mahdollisesti hellitettyä myyjäisiä aletaan taas järjestää ja olemmekin yhdistyksenä kevään ja ensi syksyn aikana mukana myyjäisissä, joiden tuotto käytetään jäsenistölle järjestettävien tapahtumien, luentojen yms. rahoittamiseen.

Olemme erittäin kiitollisia jokaisesta tuomastasi joko myyntiin tai arpajaisiin tarkoitettua tuotteen. Ota yhteyttä Anneen tai Eevaan, puhelinnumerot löytyvät sivulta 2. 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



Posti Green

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 ykköstyyppin diabeetikoille: ma-p klo 12-13 puh. 040 318 3622.
2-tyyppin diabeetikot: Omahoitajat, 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](https://pro.klinik.fi/contact/keusote) 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.
