



Keravan  
Diabetesyhdistys

## Jäsenkirje 2/2024

*"Tahto vie läpi harmaan kiven, mutta muitakin reittejä olisi" -  
Maija Paavilainen*

Keravan Diabetesyhdistys ry:n sääntömääräinen

### **SYYSKOKOUS JÄSENILLE**

**Aika: Torstaina 21.11.2024 klo 18.00**

**Paikka: Viertola, Timontie 4, 04200 Kerava**

#### OHJELMA:

Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat.

VAKE-hyvinvointialueelta suuhygienisti Minna Nieminen on  
kokouksessa paikalla.

Tilaisuudessa on kahvi- ja voileipätarjoilu.

Kokouksessa pidetään myös arpajaiset kokoukseen  
osallistuvien kesken.

**Tervetuloa kokoukseen!**

Hallitus

#### **Hallitus 2024**

Kari Salminen

puheenjohtaja

050 585 1581

Kirsi Tolonen

varapuheenjohtaja

0400 867 972

Anja Tuominen	sihteeri / jäsenasiat	0400 806 310
Hanna Ikonen	rahastonhoitaja	045 189 5598
Ritva Pöyliö	tiedotus	040 417 3817
Leena Kirmanen	varasihteeri, luennot	040 544 4029
Arja Selenius	tilavastaava	040 567 4045
Marjut Vuori	ohjelmatoimikunta	040 765 0635
Anne Levanen	ohjelmatoimikunta	040 577 6131

**Yhdistyksen sähköposti: [keravandiabetesyhdistys@gmail.com](mailto:keravandiabetesyhdistys@gmail.com)**

**Yhdistyksen verkkosivut: [www.keravandiabetesyhdistys.fi](http://www.keravandiabetesyhdistys.fi)**

## **Ohjelmatoimikunta**

Anne Levanen (ohjelmatoimikunnan vetäjä, matkavastaava, teatterivastaava), Arja Selenius (päivätoiminnan vastaava), Hanna Ikonen (myyjäis- ja arpajaisvastaava), Anja Tuominen, Marjut Vuori, Ritva Pöyliö

## **Tiedotustoimikunta**

Ritva Pöyliö (toimikunnan vetäjä, jäsenkirjeet, lehti-ilmoitukset, tiedotusmateriaalin jako, kotisivut, sosiaalinen media, sähköpostit), Arja Selenius, Anja Tuominen, Anne Levanen

## **Toiminnantarkastajat**

Aarne Kiiski	varsinainen toiminnantarkastaja	050 453 6507
Irma Kiiski	varsinainen toiminnantarkastaja	040 559 3404
Sirkka Korhonen	varatoiminnantarkastaja	050 434 4758
Ari Mensola	varatoiminnantarkastaja	045 245 8661

## **Hallituksen ulkopuoliset toimijat**

Irma Lahti	kirjanpitäjä	050 568 8550
Marja Honkanen	päivätapaamiset	050 366 7855
Tuula Ryhänen	kävelyryhmän vetäjä	050 306 6782
Heli Hakanen	ohjelmatoimikunta	040 833 7479
Eeva Salminen	ohjelmatoimikunta	050 588 2098
Kalervo Salmi	tuki hallitukselle	050 404 8027

## **Hallituksen kokoukset**

Syksyllä 2024, hallitus kokoontuu 29.8., 19.9., 17.10., 14.11. ja 12.12. Jos haluat esittää asiaa käsiteltäväksi kokouksessa, ilmoita siitä viimeistään viikkoa ennen kokousta puhelimitse puheenjohtajalle tai sihteerille. Vaihtoehtoisesti voit lähettää pyynnön yhdistyksen sähköpostiosoitteeseen [keravandiabetesyhdistys@gmail.com](mailto:keravandiabetesyhdistys@gmail.com).

## **Puheenjohtajan palsta**

Kesä on ohi ja syksy tekee tuloaan. Olemme kaikki toivottavasti nauttineet kesän lämmöstä ja valosta sekä saaneet voimia tulevaan syksyyn ja talveen.

Palaan vielä kevään toimintaan. Keväällä meillä oli kaksi suurempaa ponnistusta – Pieni Ele -keräys presidentinvaalien yhteydessä ja Terve Kerava100 -tapahtuma huhtikuussa. Pieni Ele -keräyksen tuotto oli ennätyskellisen suuri. Huhtikuussa Keravalla toimivat kansanterveysjärjestöt järjestivät yhdessä Keravan kaupungin ja Vantaa – Keravan hyvinvointialueen kanssa Terve Kerava100 -tapahtuman. Tapahtuma oli osa kaupungin juhluvuoden ohjelmaa. Tapahtuman järjestelyihin osallistuivat kaikki Keravalla toimivat kansanterveysjärjestöt ja projektin vetäjänä toimi sihteerimme Leena Kirmanen. Mainittavaa on Keravan kaupungin merkittävä henkinen ja rahallinen tuki. Yleisö koki tapahtuman mielenkiintoisena ja hyödyllisenä. Toivomuksena oli, että samanlainen tapahtuma järjestettäisiin myös tulevaisuudessa.

Tämän syksyn ohjelma noudattelee vanhoja kaavoja. Päivätapaamiset ja kävelyt jatkuvat. Käymme lisäksi erilaisissa kulttuuritapahtumissa. Syyskuun alussa järjestämme jäsentilaisuuden, jossa keskustelemme yhdistyksemme nykytilanteesta ja tulevaisuudesta. Tilaisuuteen tulee Diabetesliiton järjestösuunnittelija Jenny Mielonen kertomaan yhdistyksen kehittämisestä. Tilaisuudessa jäsenet voivat esittää millaista toimintaa he haluavat. Tarkoituksena ei ole lopettaa hyväksi havaittuja toimintamuotoja, vaan ajanmukaistaa toimintaa ja luoda edellytyksiä yhdistyksen tulevaisuudelle. Toivon mahdollisimman monen jäsenen osallistuvan tilaisuuteen. Tilaisuuden avulla pyrimme saamaan uusia toimijoita. Yhdistystoiminta on antoisaa, joten tulkaa mukaan toimintaan. Yhdistys ei pyöri ilman toimijoita.

Syyskuun alussa menemme esittelemään yhdistystä Sipoon Nikkilään. Tilaisuuden järjestää Itä-Uudenmaan hyvinvointialue. Samanlainen tilaisuus järjestetään myös Porvoossa ja Loviisassa. Tilaisuus on osa luentosarjasta "Ensietoa diabeteksestä" ja tarkoitettu juuri sairastuneille diabeetikoille ja heidän omaisilleen. Luentosarjan avulla annetaan ohjeita diabeteksen hoitoon ja korostetaan diabeetikon oman hoidon merkitystä.

Pyrimme perustamaan Sipooseen vertaistukiryhmän yhdessä terveydenhuollon kanssa ja saamaan sipoolaisia diabeetikkoja yhdistyksen jäseniksi. Omana toiveenani on, että saisimme samanlaisen neliosaisen luentosarjan Vantaa – Kerava -hyvinvointialueelle ja mahdollisesti myös Keusoten hyvinvointialueelle. Luentosarjan avulla yhdistyksen toiminta-alueen diabetekseen sairastuneet saisivat tukea ja ohjeita.

Lopuksi haluan toivottaa jäsenille ja yhteistyökumppaneille hyvää syksyä.

Tervetuloa tapahtumiin ja tilaisuuksiin!

*Kari*

## **Yhdistyksen toiminta**

**PÄIVÄTAPAAMISET** Viertolassa, Timontie 4, alkavat aina torstaisin klo 13.00. Kahvin juontia, jutustelua ja välillä pientä ohjelmaa - siinä päivätapaamisten idea. Paikalle ovat tervetulleita kaikki jäsenet, ilmoittautua ei tarvitse. Riittää, kun saavut paikalle ja varaat mukaan 2 € kahvia/teetä ja kahvileipää varten.

**ILTAPÄIVÄKÄVELYT** alkavat 3.9.2024 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 numeroon 050 306 6782, mutta riittää kunhan ilmestyä paikalle klo 13.00, joko sauvojen kera tai ilman.

## Tapahdumat syyskuu 2024

### Torstai 5.9. – Päivis

Viertola, Timontie 4 | 13.00-15.00

Syyskausi aloitetaan pelaamalla bingoa. Bingokupongin hinta 2 € / kpl. Kahvi ja kahvileikki.

### Tiistai 10.9. – Jäsenilta

Viertola, Timontie 4 | klo 18.00 alkaen

Aiheena ”*Yhdistyksemme nyt ja tulevaisuudessa*”  
Tarkoituksena saada jäseniltä toiveita ja ideoita yhdistyksen toimintaan ja tapahtumiin. Mukana Diabetesliitosta järjestösuunnittelija Jenny Mielonen. Tilaisuudessa kahvi - ja voileipätarjoilu.

### Torstai 12.9. – Päivis

Viertola, Timontie 4 | 13.00-15.00

Ulkoilupäivä Kuusijärvellä. Kahvi ja karjalanpiirakka 3 €. Kulku kimpakyydeillä, ilmoittautumiset 9.9. mennessä Arja Seleniukselle numeroon 040 567 4045 tai [selenius.arja@gmail.com](mailto:selenius.arja@gmail.com).

### Torstai 26.9. – Päivis

Keravan kartano | 13.00-15.00

Makkaranpaistoa Keravan kartanolla. Ilmoittautumiset ja lisätiedot, Arja Selenius 040 567 4045 tai [selenius.arja@gmail.com](mailto:selenius.arja@gmail.com).

## **Maanantai 30.9. – Luento**

Sipoon pääkirjasto | 18.00-20.00

Kaikille avoin luento- ja keskustelutilaisuus aiheena ”Hyvää elämää diabeteksen kanssa”. Asiantuntijana projektikoordinaattori, sairaanhoitaja ja terveydenhoitaja AMK Leena Forslund Itä-Uudenmaan hyvinvointialueelta. Tilaisuuden järjestävät yhteistyössä Keravan Diabetesyhdistys ja Itä – Uudenmaan hyvinvointialue ja tilaisuutta tukee Sipoon kunta tarjoamalla tilat. Tapahtumapaikan osoite on Pohjoinen koulutie 2, 04130 Sipoo. Lisätietoja Leena Kirmanen 040 544 4029 tai leena.kirmanen@gmail.com.

linkistä tilaisuuksista  
toitetaan sähköpostitse,  
eski-Uusimaassa, Sipoon  
Sanomissa, Keravan  
tapahtumakalenterissa,  
yhdistyksen kotisivuilla ja  
sosiaalisen median  
kanavissa.

## Tapahtumat lokakuu 2024

### Keskiviikko 2.10. – Luento

Keravan kirjasto | 17.30 alkaen

Luennon aiheena

“*Diabetes ja ikääntyminen*”.

Etäluennolla keskustelua virittelemässä diabeteshoitaja Anneli Jylhä Diabetesliitosta. Tapahtumapaikka Keravan Kaupunginkirjaston Satusiipi-tila, Paasikivenkatu 12, Kerava.

### Torstai 24.10. – Päivis

Viertola, Timontie 4 | 13.00-15.00

Mukava iltapäivä bingon pelaamisen merkeissä. Bingokupongin hinta 2 € / kpl. Kahvi ja kahvileipä 2 €.

### Torstai 10.10. – Retki Riihimäelle

Keravan rautatieasema | 9.00 alkaen

9.00 – Lähtö Keravan rautatieaseman tilausajopysäkiltä  
10-12 – Opastettu kierros Riihimäen lasimuseossa  
12-13 – Lounas ravintola Klaassa (lasimuseon yhteydessä)  
13.15-14 – Opastettu kierros Riihimäen keskuskirkossa  
14.15-15 – Vapaata ostosaikaa Havin tehtaanmyymälässä  
15.00 – Lähtö kotimatalle. Pysähtyminen Ullan Pakarissa matkalla

Paluu Keravalle noin klo 17.00. Hinta jäsenille 40 €, muille 50 €. Sitovat ilmoittautumiset 2.10. mennessä Arja Seleniukselle, 040 567 4045 tai selenius.arja@gmail.com.

### Sunnuntai 27.10. – Ooppera

Keravan Ooppera, Keudatalo | 15.00 alkaen

Operetti “Valkoinen hevonen”. Hinta jäsenille 40 €, muille 45 €. Hinta sisältää väliaikatarjoilun. Sitovat ilmoittautumiset 15.9. mennessä Anne Levaselle, 044 577 6131. Maksu tulee olla suoritettuna 24.9. mennessä.

## Tapahtumat marras-joulukuu 2024

### Torstai 7.11. – Päivis

Viertola, Timontie 4  
13.00-15.00

Luento turvallisuudesta. Luennoimassa turvallisuuspäällikkö Jussi Komokallio

### 11.– 17.11.2024 Diabetesviikko

Valtakunnallinen diabetesviikko. Ohjelma julkaistaan myöhemmin, seuraa yhdistyksen viestintää.

### Torstai 21.11. – Syyskokous

Viertola, Timontie 4  
18.00 alkaen

Sääntömääräiset asiat, vieraileva asiantuntija, arpajaiset jne. Tarkemmat tiedot tämän kirjeen etusivulla.

### Torstai 28.11. – Puurojuhla

Viertola, Timontie 4  
14.00-16.00

Puurojuhlan tarkempi ohjelma julkaistaan myöhemmin.

### Torstai 19.12. – Musikaali

Keudatalo | 19.00 alkaen

Musikaali “Joulupukin kuumalinja”. Hinta jäsenille 23,50 € ja muille 28,50 €. Ilmoittautumiset 10.11. mennessä Anne Levaselle, 044 577 6131. Maksu tulee olla suoritettuna 18.11. mennessä.

**Kaikista tilaisuuksista ilmoitetaan sähköpostitse, Keski-Uusimaassa, Sipoon Sanomissa, Keravan tapahtumakalenterissa, yhdistyksen kotisivuilla ja sosiaalisen median kanavissa.**

## Yhdistyksen toiminnan tukeminen

**ADRESSIT** – Muistathan, että meillä on myynnissä Diabetesliiton kauniita suruadresseja jäsenhintaan 10 €/kpl. Yhdistys saa myyntihinnasta osan itselleen, joten näinkin voit tukea omaa yhdistystäsi. Adressia tarvitessasi ota yhteys joko Anneen 040 577 6131 tai Eevaan 050 588 2098.

**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 tarkoitetusta käsityöstä tai muusta tavarasta. Talkootyössä on voimaa!

**LAHJOITUKSET** – 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 tulee nimetä Keravan Diabetesyhdistys ry.

## Yhdistyksen yhteistyökumppaneita

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



### Jalkaterapia Ebet

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

#### Jalkaterapia Ebet / Elina Surakka

Kirvesmiehentie 4 C, 04200 Kerava  
045 618 1798 | elina.ebet@gmail.com  
Verkkoajanvaraus: [www.jalkaterapiaebet.fi](http://www.jalkaterapiaebet.fi)



### Osteopaatti Ilmo Anundi

Osteopaatti Ilmo Anundi myöntää jäsenille 10 % alennuksen osteopaattisista hoidoista.

#### Osteopaatti Ilmo Anundi

Nyyrikinkuja 3 B, Liiketila 1, 04200 Kerava  
044 280 2040 | ilmo.anundi@gmail.com  
Verkkosivut: [www.ilmoanundi.fi](http://www.ilmoanundi.fi)

## Jalkahoitola

### Julia Fayzullina

Jalkahoitaja Julia Fayzullina myöntää jäsenille 10 % alennus hinnaston mukaisista palkkioista alennuksen jalkahoidoista. seuraavia asioita koskevissa toimeksiannoissa:

#### Julia Fayzullina

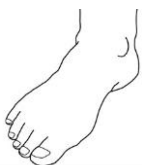
Asemanaukio 7, 04200 Kerava  
045 854 5181 | julianlahipalvelut@gmail.com  
Verkkosivut: [www.jalkahoitolakerava.fi](http://www.jalkahoitolakerava.fi)



### Asianajotoimisto Nikka & Co Oy

testamentti, edunvalvontavaltakirja ja perunkirjoitus.  
Alennus myönnetään normaalihinnoista.

Asemanaukio 7, 2. krs, 04200 Kerava  
050 463 1431 | toimisto@nikkaco.fi  
Verkkosivut: [www.nikkaco.fi](http://www.nikkaco.fi)



### Fys IIKKANEN

15 % alennus Keravan Diabetesyhdistyksen jäsenille ja heidän puolisoilleen yksittäisistä fysioterapiakäynneistä jäsenkorttia/puolison jäsenkorttia näyttämällä. Alennus lasketaan normaalihinnoista eikä etua voi yhdistää muihin tarjouksiin.

Fys IIKKANEN

## Terveysasemien palvelut diabeetikoille – Vantaan ja Keravan hyvinvointialue

Omatiiimit vastaavat kiireettömästä ja kiireellisestä hoidosta terveysasemilla.

### Voimassa 28.9.2023 alkaen:

Maanantai-perjantai	8.00 – 16.00	kiireellinen asia
Maanantai-perjantai	8.00 – 12.00	takaisinsoitto, kiireetön asia
Lauantai-sunnuntai		suljettu

Omatiiimi A	09 4191 1071
Omatiiimi B	09 4191 1072
Omatiiimi C	09 4191 1073
Hyvinvointialueen puhelinvaihte	09 4191 91
Hyvinvointialueen verkkosivut	<a href="http://www.vakehyva.fi">www.vakehyva.fi</a>

**Uusi Diabetesyksikön puhelinnumero on 09 4191 1150 ja se palvelee arkisin klo. 12.00–13.00. Tästä numerosta valitset Keravan palvelut, Vantaan yksiköiden jälkeen ja sinulle soitetaan takaisin.**

Keravan terveysasema	09 4191 1070
Koivukylän terveysasema	09 4191 1060
Korson terveysasema	09 4191 1030
Suun terveydenhuolto	09 4191 2050

(Kerava, Koivukylä, Korso)

Fysioterapia	09 4191 1120
Jalkaterapia	09 4191 1160

Ajanvaraus laboratorioihin (arkisin)	7.30-15.30	09 4718 6800
Verkkoajanvaraus laboratorioihin		<a href="http://www.huslab.fi/ajanvaraus">www.huslab.fi/ajanvaraus</a>

Diabeetikoiden silmänpohjakuvaus Saat lähetteen ja ajanvarausohjeet terveydenhuollon ammattilaiselta



## Diabeteshoitajien puhelinajat Keravalla

### Diabeteshoitaja, 1.-tyypin diabeetikoille

Maanantai-perjantai 12.00-13.00

09 4191 1150

### Omahoitaja, 2.-tyypin diabeetikoille

Maanantai-perjantai 8.00-16.00

09 4191 1070

## Diabetestarvikkeiden jakelu

**KERAVA** – Voit hakeutua hoitotarvikejakeluun ilman ajanvarausta keskiviikkoisin 10.00–12.00. Hoitotarvikejakelu sijaitsee terveystieteiden keskuksen kellarikerroksessa (B-ovi, opasteita seuraten, alas hissillä tai portaita pitkin). **Suositus:** Soita hoitotarvikejakelun puhepostiin (09 4191 1210) ja tilaa tuotteet noutoautomaattiin. Puhepostiin voi soittaa vuorokauden ympäri. Puhepostiin sanellaan nimi, syntymäaika ja mitä asiiasi koskee. Myös ohjaus- ja neuvonta-asioissa voit jättää viestin puhepostiin. Jos tilaukseen liittyy tarvitaan lisätietoa, sinulle soitetaan takaisin kolmen arkipäivän aikana. Hoitotarvikejakelulla on käytössä kaksi noutoautomaattia, jotka sijaitsevat terveystieteiden keskuksen B-aulassa. Kun tilaamasi tuotteet ovat tulleet ja laitettu noudettaviksi automaattiin, saat tekstiviestillä ilmoituksen vahvistusviestin. 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.

**TUUSULA** – Hoitotarvikkeet tilataan joko sähköisellä lomakkeella ([https://www.keskisuudenmaansote.fi/asiakasryhmien\\_palvelut/terveys-ja-sairaanhoito/hoitotarvikkeet/](https://www.keskisuudenmaansote.fi/asiakasryhmien_palvelut/terveys-ja-sairaanhoito/hoitotarvikkeet/)) tai puhelimitse 019 226

0201 - 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 vuorokauden kuluessa, muuten se palautuu hoitotarvikejakeluun.

**DIABETESHOITAJA TUUSULA** – Ota yhteyttä hoitajavastaanotolle / diabeteshoitajaan Nettipalvelu 24/7:n kautta osoitteessa <https://pro.klinik.fi/contact/keusote>.

**SIPOO** – Diabetes-hoitotarvikkeet tilataan Oma Asiointi -sivun kautta. Hoitotarvikkeita voi myös tilata toisen henkilön puolesta samaa kautta tai puhelimitse keskiviikkoisin klo 10.00–11.00 numerosta 040 191 4201 tai jättämällä tilaus terveystieteiden vastaston infoon Nikkilässä tai Söderkullan apteekkiin. Sähköpostitse tilaaminen ei ole mahdollista. Tilatut tarvikkeet noudetaan Nikkilän terveystieteiden potilastoimistolta tai virastomestarilta arkisin klo 8.00–16.00 tai Söderkullan apteekista normaaleina aukioloaikoina (ma-pe 8.30-19.00 / la 9.00-15.00). Tilaa tarvikkeita hyvissä ajoin, 2–3 viikkoa ennen niiden loppumista.

**DIABETESHOITAJA SIPOO** – Puhelinnumero 050 522 4328



Keravan  
Diabetesyhdistys

