



Keravan
Diabetesyhdistys

Jäsenkirje 1/2024

*"Älä katso taakse.
Et ole menossa siihen suuntaan."*

Keravan Diabetesyhdistys ry:n sääntömääräinen

KEVÄTKOKOUS JÄSENILLE

torstaina 11.4.2024 klo 18.00 Viertolassa, Timontie 4, Kerava.

Luennoitsija ja ohjelma päivitetään myöhemmin.

Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat.

Tilaisuudessa kahvi- ja voileipätarjoilu.

Kokouksen jälkeen pidetään arpajaiset kokoukseen osallistuvien kesken.

Tervetuloa kokoukseen!

Hallitus

HALLITUS 2023

Kari Salminen	puheenjohtaja	050 585 1581
Kirsi Tolonen	varapuheenjohtaja	0400 867 972
Leena Kirmanen	sihteeri	040 544 4029
Hanna Ikonen	rahastonhoitaja	045 189 5598
Ritva Pöyliö	tiedotus	040 417 3817
Anja Tuominen	jäsenasiat	0400 806 310
Arja Selenius	tilavastaava	040 567 4045
Marjut Vuori	ohjelmatoimikunta	040 765 0635
Anne Levanen	ohjelmatoimikunta	040 577 6131

OHJELMATOIMIKUNTA

Anne Levanen (Ohjelmatoimikunnan vetäjä), Arja Selenius, Hanna Ikonen, Anja Tuominen, Marjut Vuori, Ritva Pöyliö (matkavastaavat, teatterivastaavat, myyjäisvastaavat, arpajaisvastaavat)

TIEDOTUSTOIMIKUNTA

Ritva Pöyliö (toimikunnan vetäjä) Arja Selenius, Anja Tuominen, Anne Levanen (jäsenkirjeet, lehti-ilmoitukset, tiedotusmateriaalin jako, tervetuloa-kirje, kotisivut, FB, Instagram, sähköpostit)

VARSINAISET TOIMINNANTARKASTAJAT

Aarne Kiiski	050 453 6507
Irma Kiiski	040 559 3404

VARATOIMINNANTARKASTAJAT

Sirkka Korhonen	050 434 4758
Ari Mensola	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

Yhdistyksen sähköpostiosoite: keravandiabetesyhdistys@gmail.com kotisivut: www.keravandiabetesyhdistys.fi

HALLITUKSEN KOKOUKSET KEVÄÄLLÄ 2023

Hallitus kokoontuu 11.1., 8.2., 7.3., 4.4., 2.5.

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

PUHEENJOHTAJAN PALSTA

Vuosi on taas vaihtunut. Mennyt vuosi oli muutosten aikaa. Hyvinvointialueet aloittivat toimintansa ilman suurempia muutoksia entiseen verrattuna. Keravalaiset voivat käydä edelleen omalla lääkärillä ja hoitajalla Keravan terveysasemalla. Diabeetikkojen hoito kehittyy tulevaisuudessa melkoisesti uusien hoitomuotojen ansiosta ja hyvinvointimme paranee näin ollen.

Mitä uusi vuosi tuo tullessaan? Vuosi 2024 on Keravan kaupungin juhluvuosi, kaupunki täyttää 100 vuotta. Keravan potilasjärjestöt osallistuvat juhluvuoden ohjemaan järjestämällä yhteisen tapahtuman Keravan lukion tiloissa 27.4. Tapahtuman teemana on ” Hyvinvointi tänään ja tulevaisuudessa ”.

Päivän ohjelma täsmentyy kevään aikana. Vuoden aikana järjestämme lisäksi kaksi tilaisuutta hyvinvointialueiden kanssa, keväällä Keravan terveyskeskuksessa ja syksyllä Nikkilän

terveyskeskuksessa Sipoossa. Yhteistyö hyvinvointialueiden kanssa on lähtenyt hyvin käyntiin. Toimimme sekä Vantaa-Kerava että Itä-Uudenmaan hyvinvointialueiden kehittämissyöryhmissä. Vuoden aikana toivomme yhteistyötä myös Keski-Uudenmaan hyvinvointialueen kanssa.

Diabeteksen hoidossa korostetaan liikunnan merkitystä. Jokaisen olisi hyvä löytää oma iloa tuottava liikuntamuotonsa. Kaupungin liikuntapalvelu järjestää erityisryhmille monia palveluita, joihin kannattaa osallistua. Yhdistyksessämme toimii kävelyryhmä, joka kokoontuu tiistaisin klo 13 Kulmakonditorian edessä, tervetuloa kävelemään. Tärkeä liikunnallinen tapahtuma on toukokuinen Unelmien liikuntapäivä, joka toteutetaan tänäkin vuonna.

Maailman tilanne näyttää synkältä, mutta ajatelkaamme tulevaisuutta kuitenkin positiivisesti. Kevät etenee ja valoisa aika lisääntyy. Valo antaa piristystä ja voimaa elämäämme.

Hyvää Uutta Vuotta
jäsenille ja yhteistyökumppaneille

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 tulet ja varaat mukaan 2,50 € kahvia/teetä ja kahvileipää varten.

ILTAPÄIVÄKÄVELYT alkavat 9.1.2024 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, 050 306 6782, mutta riittää myös, kunhan ilmestyit paikalle klo 13.00, joko sauvojen kera tai ilman.

KEVÄTKAUDEN 2024 TAPAHTUMAT

Tammikuu

- 18.1. PÄIVIS klo 13–15 VIERTOLASSA.**
Kevätkauden aloitus. Pelataan Bingoa.

Helmikuu

- 1.2. PÄIVIS KLO 13–15 VIERTOLASSA.**
Muistojen kätkestä. Tuo mukanasasi jokin tärkeä esine, josta sinulla on muisto kerrottavana.
- 12.2. JÄSENILTA KLO 18.00 VIERTOLASSA.**
Tervetuloa uudet ja vanhat jäsenet tapaamisiltaan, päivitetään kuulumiset ja tutustutaan toisiimme. Tilaisuudessa kahvitarjoilu. Ilmoittautumiset 5.2 mennessä Arja Seleniukselle 040 567 4045 tai arja.selenius@gmail.com.
- 15.2. PÄIVIS KLO 13–15 VIERTOLASSA.**
Tuolijumppaa.
- 29.2. PÄIVIS KLO 13–15 VIERTOLASSA.**
- 29.2. ESITTELYTILAISUUS KERAVAN TERVEYSASEMALLA klo 13–14**
Hyvinvointitoimijat tutuksi.

Maaliskuu

- 11.3. ETÄLUENTO KLO 17.30 VIERTOLASSA.**
Diabeteksen kehittyvä hoito: tavoitteet ja keinot.
Etäluennolla puhujana asiantuntijayliääkäri Elina Pimiä.
- 14.3. PÄIVIS KLO 13–15 VIERTOLASSA**

Kaikista tilaisuuksista ilmoitetaan

Kaikkien tilaisuuksista ilmoitetaan sähköpostitse, Keski-Uusimaassa, Keravan tapahtumakalenterissa, yhdistyksen kotisivuilla sekä Facebook ja Instagram-tileillä.

- 23.3. TEATTERIRETKI HÄMEENLINNAAN. ”EI KERTONUT KATUVANSA”**
Esitys alkaa klo 13.00. Lähtö Keravan rautatieaseman tilausajopysäkillä klo 9.30.
Sitovat ilmoittautumiset 15.2. mennessä. Maksu 21.2. mennessä.
Liput 63 € jäsenille ja 78 € ei-jäsenille. Hinta sis. matkan, ruuat ja teatterilipun.
Ilmoita jos sinulla on liikuntarajoite.
Ilmoittautumiset ja lisätiedot Anne Levanen 040 577 6131.

Huhtikuu

- 12.4. KEUDATALO KERAVA SALI KLO 18.00, LAPINTAIKAA-KONSERTTI**
Konsertissa esiintyvät Tarja Ylitalo, Arja Havakka, Eero Magga sekä J. Eskelinen Legenda yhtyeineen. Liput 30 € jäsenille ja 35 € ei-jäsenille.

Ilmoittautumiset 27.2. mennessä ja maksu 5.3. mennessä. Ilmoita, jos sinulla on liikuntarajoite. Ilmoittautumiset ja lisätiedot Anne Levanen 040 577 6131.

18.4. PÄIVIS KLO 13–15 VIERTOLASSA.

Tutustumme sydäniskurin toimintaan ja käyttöön. Mukana SPR:n Sini Syrjäläinen.

27.4. KANSANTERVEYSJÄRJESTÖT JA KERAVA 100 -TAPAHTUMA KLO 11-14

Tapahtuma järjestetään Keravan lukiolla.

Toukokuu

16.5. PÄIVIS / ULKOILUPÄIVÄ KLO 13–15

23.5. KEVÄTLOUNAS

Omakustanteinen lounas yhdistyksen jäsenille. Paikka ja kellonaika tarkennetaan myöhemmin.

ADRESSIT

Muistathan, että meillä on myynnissä Diabetesliiton kauniita suruadresseja jäsenhintaan 10 €/kpl. Yhdistys saa hinnasta osan itselleen, joten näinkin voit tukea omaa yhdistystäsi. Adressia tarvittessasi 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 TOIMINTAMME TUKEMISEEN

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, niin saajaksi nimetään Keravan Diabetesyhdistys ry.

YHDISTYKSEN YHTEISTYÖKUMPPANEITA

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

Jalkaterapia Ebet

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

Yhteystiedot: Jalkaterapia Ebet / jalkaterapeutti Elina Surakka, Kirvesmiehentie 4 C, 04200 Kerava.

Puhelin: 045 618 1798, sähköposti elina.ebet@gmail.com

Ajanvaraus verkossa: www.jalkaterapiaebet.fi

Fys IIKKANEN

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

Yhteystiedot: Fys IIKKANEN / Juha Iikkanen, fysioterapeutti ja jalkaterapeutti, Kirvesmiehentie 4 C, 04200 Kerava. Puhelin: 040 722 9200, sähköposti fysiikkanen@gmail.com. *Verkkosivut: www.fysiikkanen.fi ja www.facebook.com/fysiikkanen*

Osteopaatti Ilmo Anundi

Osteopaatti Ilmo Anundi myöntää jäsenille 10 % alennuksen osteopaattisista hoidoista.

Yhteystiedot: Osteopaatti Ilmo Anundi, Nyyrikinkuja 3 B, Liiketila 1, 04200 Kerava.
Puhelin: 044 280 2040, sähköposti ilmo.anundi@gmail.com
Verkkosivut: www.ilmoanundi.fi

Julia Fayzullina

Jalkahoitaja Julia Fayzullina myöntää jäsenille 10 % alennuksen jalkahoidoista. Näytä voimassa oleva jäsenkorttisi ja mainitse alennuksesta ajanvarauksen / maksun yhteydessä.

Yhteystiedot: Julia Fayzullina, Asemanaukio 7, 04200 Kerava.
Puhelin: 045 854 5181, sähköposti julianlahipalvelut@gmail.com *Verkkosivut: www.jalkahoitolakerava.fi*

Lakiasiantomisto Laine & Nikka-Laitinen Oy

Lakiasiantomisto Laine & Nikka-Laitinen Oy tarjoaa jäsenille 10 % alennuksen hinnastonsa mukaisista palkkioista seuraavia asioita koskevissa toimeksiannoissa: testamentti, edunvalvontavaltakirja ja perunkirjoitus. Alennus myönnetään normaalihinnoista.

Yhteystiedot: Keskikatu 2, 2. krs, 04200 Kerava. Puhelin 010 337 7660, sähköposti toimisto@lnl-laki.fi
Verkkosivut: www.lnl-laki.fi

TERVEYSKESKUSTEN PALVELUT DIABEETIKOILLE

VANTAAN JA KERAVAN HYVINVOINTIALUE

www.vakehyva.fi

Omatimit vastaavat kiireettömästä ja kiireellisestä hoidosta terveysasemilla.

Voimassa 28.9.2023 alkaen:

Ma – pe: klo 8.00–16.00, kiireellinen asia.

Ma – pe: klo 8.00–12.00, takaisinsoitto, kiireetön asia. La

– su: Suljettu.

Omatimi A:	09 4191 1071
Omatimi B:	09 4191 1072
Omatimi C:	09 4191 1073
Hyvinvointialueen puhelinvaihe:	09 4191 91

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

DIABETESTARVIKKEIDEN JAKELU KERAVALLA

Voit hakeutua hoitotarvikejakeluun ilman ajanvarausta keskiviikkoisin klo. 10–12. Hoitotarvikejakelu sijaitsee terveyskeskuksen kellarikerroksessa (B-ovi, opasteita seuraten, alas hissillä tai portaita pitkin).

Suositus: Soita hoitotarvikejakelun puhepostiin ja tilaa tuotteet noutoautomaattiin puh. 09 4191 1210. Puhepostiin voi soittaa vuorokauden ympäri. Puhepostiin sanellaan nimi, syntymäaika ja mitä asiaksi koskee. Myös ohjaus- ja neuvonta-asioissa voit jättää viestin puhepostiin. Jos tarvitsemme lisätietoa tilaukseesi liittyen, soitamme sinulle takaisin kolmen arkipäivän aikana.

Hoitotarvikejakelulla on käytössä kaksi noutoautomaattia, jotka sijaitsevat terveyskeskuksen 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. Baulan ovi on avoinna-ovi ma-pe 7–18.30 ja viikonloppuisin sekä pyhäpäivinä klo 13–18.30.

DIABETESHOITAJIEN PUHELINAJAT KERAVALLA

Diabeteshoitaja ykköstyyppin diabeetikoille: ma-pe klo. 12–13 puh. 040 318 3622.

2-tyyppin diabetes, omahoitaja 09 419 11070

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

Diabetes-hoitotarvikkeet tilataan Oma Asiointi -sivun kautta. Hoitotarvikkeita voi myös tilata jonkun toisen puolesta samaa kautta tai puhelimitse ke klo 10–11, puh 040 191 4201 tai jättämällä tilaus terveysaseman vastaanoton infoon Nikkilässä, Söderkullassa apteekkiin, ei sähköpostitilauksia. Tilatut tarvikkeet noudat Nikkilän terveysaseman potilastoimistolta tai virastomestarilta: arkipäivisin klo 8–16, Söderkullan apteekista normaaleina aukioloaikoina: ma-pe 8.30-19 la 9-15. Tilaa materiaali hyvissä ajoin, 2–3 viikkoa ennen sen loppumista.

Diabeteshoitajien puhelinnumero: 050 522 4328

Ajanvaraus laboratorioihin: www.huslab.fi/ajanvaraus tai 09 4718 6800 (arkisin 7.30 – 15.30)
