



JÄSENKIRJE 1/2018

Pimeä odottaa, eikä aurinko minään vuonna
ole jäänyt tulematta.

Pienet pulleat enkelit istuvat pajunoksalla auringossa.

Siitä tietää, että kevät on tullut.

Maija Paavilainen

**Keravan Diabetesyhdistys ry:n sääntömääräinen
KEVÄTKOKOUS**

torstaina 22.03.2018 klo 18.00 Viertolassa, Timontie 4, Kerava. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat.

Tilaisuuden aluksi klo 18.00 diabeteshoitaja Leni Söderholm luennoi aiheesta ”Diabeteksen hoito Keravalla”, jonka jälkeen kahvi- ja voileipätarjoilu.

Kahvin jälkeen alkaa kevätkokous, ja lopuksi pidetään arpajaiset kokoukseen osallistujien 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

|||||

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 KEVÄÄLLÄ 2018

18.1. 15.2. 8.3. 12.4. 17.5.

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

Kädessäsi on ensimmäinen tämän vuoden jäsenkirje. Siitä näet, mitä ohjelmaa olemme sinulle kevääksi ja alkusyksyksi valmistaneet. Ohjelmaa on paljon: jokaiselle jotakin, oletpa sitten lapsidiabeetikon omainen, työelämässä tai jo eläkkeellä. Selvitämme toimintasuunnitelmamme mukaisesti esiteini-ikäisten diabeetikkojen kerhon perustamista. Lisäksi selvitämme vertaistuen tarvetta jäsenten keskuudessa. Tämän selvitystyön olemme aloittaneet yhdessä Pääkaupunkiseudun Diabetesyhdistyksen kanssa. Näihin kumpaankin asiaan tarvitaan vapaaehtoisia innostuneita ihmisiä, jotka koulutetaan tuleviin tehtäviin. Jos tunnet kiinnostusta asiaan, ota minuun yhteyttä.

Monet yritykset tarjoavat eri yhteisöjen jäsenille monenlaisia etuja, mm. lehtitilauksia, vakuutuksia, yms. edulliseen hintaan. Meillä yhdistyksenä sellaisia ei ole, mutta Diabetesliitolla on. Ne ovat luonnollisesti myös kaikkien meidän käytettävissä. Etuja tarjoavat lähitienoollamme mm. Forever-kuntoklubi, Specsavers, Instrumentarium, Synsam, muutamia mainitakseni. Kaikki Diabetesliiton kumppaniyritysten tarjoamat valtakunnalliset jäsenedut näet liiton kotisivujen osoitteesta:

www.diabetes.fi/yhteiso/jasenedut/kumppaniyritystemme_tarjoamat_jasenedut. Käy katsomassa. Käytä hyväksesi ja ota jäsenkortti mukaan.

Tänä vuonna ovat presidentin vaalit ja maakuntavaalit. Käy äänestämässä ja muista samalla Pieni Ele-keräystä. Sen tuotto on tärkeää toimintamme rahoittamiseksi.

Toivotan sinulle ja läheisillesi hyvää alkanutta vuotta 2018. Toivottavasti näemme tilaisuuksissamme.

Kalervo

.....

TUETTUJA LOMIA DIABEETIKOILLE JA HEIDÄN LÄHEISILLEEN

Diabetesliiton ja Maaseudun Terveys- ja lomahuollon järjestämät tuetut lomamat on tarkoitettu diabeetikoille ja lomalle voi osallistua myös hakijan puoliso. Lapsiperheille tarkoitettujen lomien tarkoituksena on pääasiassa kouluikäisten lasten perheille. Lomavalinnoissa vaikuttavat hakijan terveydelliset, sosiaaliset sekä taloudelliset tekijät. Diabeteslomissa hakijalla ja perhelomissa lapsella on diabetes. Lomavalinnat tehdään hakulomakkeiden perusteella, lääkärin todistusta ei tarvita. Valinnat tekee lomajärjestö. Hakulomakkeen voi täyttää osoitteessa www.mtlh.fi tai sen voi tilata Diabetesliitosta puh. 03 2860 111 (arkisin klo 8-13). Lisätietoja voi kysyä Maaseudun Terveys- ja lomahuollosta arkisin klo 9-13 puh. 010 2193 460.

KEVÄTKAUDEN 2018 OHJELMA

TAMMIKUU	to 11.1.	14.00-16.00	Päivätapaaminen, Viertola
	to 25.1.	14.00-16.00	Päivätapaaminen, Viertola
HELMIKUU	to 08.2.	14.00-16.00	Päivätapaaminen, Viertola
	to 08.2.	18.00-20.00	Uusien jäsenten ilta, Viertola
MAALISKUU	to 08.3.	14.00-16.00	Päivätapaaminen, Viertola
	to 15.3.	14.00-16.00	Päivätapaaminen, Viertola
	to 22.3.	18.00	Kevätkokous, Viertola
HUHTIKUU	ke 11.4.	10.00	Retki Hyvinkäälle
	to 12.4.	14.00-16.00,	Päivätapaaminen, Viertola
	su 15.4.	15.00	Konsertti, Kerava-sali
	to 26.4.	14.00-16.00,	Päivätapaaminen, Viertola
	la 28.4.	10.00	Hyvän Olon Tori, Hyvinvointityön keskus, Kerava
TOUKOKUU	ti 08.5.	12.00-16.00	Unelmien liikuntapäivä, Keinukallio
	ke 16.5.	12.00	Kevätlounas, Opéra, Kerava
KESÄKUU	la 09.6.		Kesäretki Raumalle
	su 17.6.		Keravan päivä
ELOKUU	ke 29.8.		Retki Rajamäelle
SYYSKUU	to 06.9.	14.00-16.00	Päivätapaaminen, Viertola
	ke 13.9.	13.00	Kuusijärven kierros

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 diabeetikkolapsi, 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 diabeetikkolapsen lisäksi vanhemmat ja sisarukset. Tervetuloa mukaan kerhotoimintaan ja vertaistuen pariin.

PÄIVÄTAPAAMISET

Viertolassa 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 varaat mukaan 2 € kahvia/teetä ja kahvileipää varten.

ILTAPÄIVÄKÄVELYT

Lähdemme liikkeelle entisen postitalon kulmalta maanantaisin klo 14.00 (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.

To 11.1. PÄIVÄTAPAAMINEN 14.00-16.00

Pekka Kärkkäinen Liikenneturvasta puhuu aiheesta ”Seniorit liikenteessä”. Kärkkäinen tuntee hyvin Keravan liikenteen ongelmapaikat; mieti siis valmiiksi kysymyksiä.

To 25.1. PÄIVÄTAPAAMINEN 14.00-16.00

Eeva kertoo sanoin ja kuvin Karin kanssa tekemästään Etelä-Afrikan matkasta. Tutustumme niin Pöytävuoreen, Robben Island-vankilasaareen, Hyvän Toivon Niemeen kuin Sowetoonkin Johannesburgin lähellä. Eläimiä katsomme Mabulan safarikohdeissa ja muutama viinitalo ja -kellarikin tulee nähdä.

To 8.2. PÄIVÄTAPAAMINEN 14.00-16.00

Anne järjestää yllätysbingon.

To 8.2. UUSIEN JÄSENTEN ILTA klo 18.00-20.00

Laura Tuominen-Lozic Diabetesliitosta kertoo Liiton ja yhdistyksen hallituksen jäsenet oman yhdistyksemme toiminnasta. Sekä Laura että hallituksen jäsenet vastaavat mielellään kysymyksiinne. Kaikki 2017 aikana liittyneet jäsenet saavat kutsun tilaisuuteen. Jos et aikaisemmin ole päässyt tulemaan vastaavaan tilaisuuteen, olet tervehtänyt tähän tutustumisiltaan. Tarjoilun järjestämiseksi toivomme ilmoittautumisia to 1.2. mennessä Aino Salmelle 050 433 0101. Toivomme runsasta osanottoa.

To 22.3. KEVÄTKOKOUS ko 18.00

Katso kansilehti

Ke 11.4. RETKI HYVINKÄÄLLE klo10.00

Lähdemme nostalgiamatkalle Hyvinkäälle Saviahon astiakauppaan, joka on erikoistunut vanhoihin Arabian astioihin ja muihin ”aarteisiin”. Muistinvirkistysmatkalla kohtamme mummolan juttuja ja monia lapsuuden tuttuja. Syömässä käymme ravintola Harlekiinissa ja lounaan jälkeen suuntaamme Havin tehtaanmyymälään Riihimäelle. Matka toteutetaan kimpakyydein, ja jokainen maksaa ruokansa itse. Tule mukaan muistelemaan. Ilmoittautumiset 3.4. mennessä Eevalle 050 588 2098.

To 12.4. PÄIVÄTAPAAMINEN KLO 14.00-16.00

Kuu kiurusta kesään, puoli kuuta peipposesta ... Kesän enteitä odotellessa

Su 15.4. KONSERTTI SUNNUNTAIPÄIVÄN RATOKSI klo 15.00

Keudan Kerava Salissa. Olemme varanneet 30 lippua legendatrion **Seppo Hovi, Pentti Lasanen, Pekka Sarmanto** unohtumattomaan iltapäivään – konserttiin rakastetuimpien ja muistoja herättävien sävelmien parissa. Seppo Hovin viihdyttävien tarinoiden säestyksellä kuullaan oopperan, operetin, jazzin ja ikivihreiden kauneimpia klassikoita. Tutuista kappaleista mainittakoon esim. Ranskalaiset korot, Pieni kukkainen, Saarenmaan valssi ym. ym. Legendatrio on saanut seurakseen karismaattisena ja monipuolisena sopraanona tunnetun vahvan tulkitsijan **Angelika Klasin**. Lähdetään siis nauttimaan unohtumattomasta musiikkihetkestä legendojen seurassa. Lipun hinta 15 €/jäsen ja 20 €/ei jäsen. Sitovat ilmoittautumiset Sirkka Korhoselle 050 434 4758 ja maksu viimeistään 12.3.2018 yhdistyksen tilille FI56 5092 0920 3684 44. **Huom. uusi tilinumero.**

To 26.4. PÄIVÄTAPAAMINEN KLO 14.00-16.00

Vappukarkelo, ohjelmassa mm. kahvibingo ja muuta mukavaa

28.4. HYVÄN OLON TORI 10.00-14.00

Osallistumme Hyvän Olon Tori-tapahtumaan Hyvinvointityön keskuksessa, Aleksis Kiventie 19, Kerava. Yhdistyksen esittelyn ja diabetestiedon jakamisen lisäksi meillä on myyntipöytä, josta löytyy taas kaikenlaista hyödyllistä ja kivaa tavaraa.

Ti 8.5. UNELMIEN LIIKUNTAPÄIVÄ

Kokoonnumme Keinukalliolle ulkoilun ja reippailun merkeissä. Juoksuportaot odottavat nousijoita ja kaupungin Liikuntatoimen Seniorivaunu ohjaajineen tarjoaa tilaisuuden erilaisten ulkopelien pelaamiseen. Lopuksi nautitaan retkilounas, josta veloitetaan 5 €. Lisätietoa myöhemmin lehdissä, kotisivuillamme sekä sähköpostilla.

Ke 16.5. KEVÄTLOUNAS klo 12.00

Perinteinen kevätkauden päättäjälounas Keuda ammattikoulun Opéra ravintolassa, Sarviniitynkatu 9, Kerava. Ilmoittautumiset 6.5. mennessä Eeva Salmiselle 050 588 2098. Lounaan jokainen maksaa itse.

La 9.6. KESÄRETKI

Kesäretki tehdään tänä vuonna Raumalle ja Kuuskajaskarin saarelle, jossa nautitaan lounas. Yhdistys maksaa jäsenten matkasta 15 € eli hinta on 75 €/jäsen ja 90 €/ei-jäsen. Lisätietoa matkasta kerromme myöhemmin paikallislehdissä, kotisivuillamme sekä sähköpostilla.

ENNAKKOTIETOA SYKSYN OHJELMASTA

29.8. RAJAMÄEN TEHDASMUSEO

Lähtö Keravalta klo 9.00 ja paluu noin klo 14; opastus alkaa klo 10.00. Samalla tutustutaan Rajamäen erikoiseen, Alkon rakennuttamaan kirkkoon ja ruokailaan ravintola Antellissa. Museotilat sijaitsevat vanhan tehdasrakennuksen neljässä kerroksessa, joihin kuljetaan kierreportaita; museo ei siis ole esteetön. Hinta 30 €/hlö, jos lähtijöitä on 22 (retken enimmäismäärä), sisältää bussimatkan, sisäänpääsymaksun ja ruokailun. Ilmoittautumiset Eevalle pe 3.8. mennessä ja maksu yhdistyksen tilille FI56 5092 0920 3684 44 (**Huom.** tilinumero muuttunut) viimeistään pe 10.8.

13.9. KUUSIJÄRVEN KIERROS

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

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

KIITOS

alla mainituille yrityksille, jotka lahjoittivat arpajaispalkintoja joulumyyjäisiin:

Citymarket, Kerava

Keravan Lääkintävoimistelu

Keski-Uudenmaan Osuuspankki

Kukkatalo Pirilä

Nordea, Kerava

Ruusukuva

Teboil, Kannisto

Kiitokset myös kaikille jäsenille, jotka lahjoittivat arpajaispalkintoja tai myytävää myyjäisiin

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.**

DIABESTESHOITAJIEN 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. 09 949 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 ma – ke klo 10 – 11 tai jättämällä tilaus vastaanoton infoon. Ei sähköpostitilauksia. Vastaanoton hoitaja 09 2353 6311.

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.

Tiedäthän muuten, että myös laboratorioihin voi nyt varata ajan joko osoitteesta www.huslab.fi/ajanvaraus tai puhelimitse (09) 471 8 8000 ma-pe klo 7.30-15.30.
