

**JÄSENTIEDOTE**

Syksyinen tervehdys hyvät Keski-Karjalan Diabetesyhdistys ry:n jäsenet.

Meille on tulossa monenlaisia tapahtumia syksyn sekä tulevan talven aikana, joista kerromme tässä jäsenkirjeessä.

Keski-Karjalan Diabetesyhdistyksen toimeenpanemia liikuntaharrastuksia:

**Matalan kynnyksen kuntosaliryhmä** torstaisin klo 10.30–12.00. Harjulan korttelitupa Ilmolantie 2. Syyskausi 30.9–2.12.2010. Kevätkausi 13.1–31.3.2011.

**Vesiliikunta VesPelissä** Urheilutie 7, tiistaisin klo 11.00–12.00. Syyskausi – 14.12.2010. Kevätkausi 11.1–26.4.2011. Maksu 3 €/kerta+uimamaksu(+mahd.3€ vyömaksu).

Matalan- ja syvänveden vesivoimistelua lihaskuntoa kohottaen.

Ryhmä on suunnattu kaikenikäisille. OhjaajaTiina Lötjönen p.050 348 8392.

**Painonhallintaryhmä** (erityisesti diabeetikoille suunnattu) Paavontie 7, maanantaisin klo 18.30–19.30 on alkanut ja jatkuu 15.11.2010 saakka. Painonhallintaryhmä on maksullinen.

Tarkemmat tiedustelut Ritva Raippa p. 050 358 6574, ritva.raippa@gmail.com.

Yhdistyksen yhteyshenkilönä edellä mainituissa on Marja-Leena Pussinen p. 050 536 1173.

**Maailman diabetespäivän tapahtuma** on tiistaina 9.11.2010 klo 18.00 Kiteen Ev. Kansanopiston juhlasalissa. Luennoitsijat: jalkaterapeutti Niina Martikainen FysioPodo Oy:stä aiheena diabeetikon jalat ja jalkaongelmat sekä asentovirheet ja niiden korjaus. Helli-liikelaitos: diabeteshoitaja kertoo jalkahoidon toteuttamisesta käytännössä Keski-Karjalan alueella. Jalkojenhoitaja Pirjo Luukkonen vastaa omaan työhönsä liittyviin kysymyksiin. Tapahtuman yhteydessä on kahvitarjoilu ja pika-arpajaiset. Arvat 1€/kpl. Tervetuloa joukolla mukaan.

**Syyskokous** on tänä vuonna Kiteellä sunnuntaina **28.11.2010 klo 13.00** ravintola Kiteen Hovissa.

Samalla vietämme yhdistyksen **pikkujoulua**, johon ennakkoilmoittautumiset 12.11.10 mennessä Marja-Leena p. 050 536 1173, Aune p. 045 7845 0915 ja Anitta iltaisin p. 050 567 5289.

Pikkujoulussa on arpajaiset, hinta 2.- €/kpl, 5.- €/3 kpl.

Ota pikkupaketti mukaan.

Pikkujouluaterian jäsenhintana on **20 €**. (yhdistys maksaa 5 €:n hintaerotuksen). Ei jäsenet 25 €.

Tervetuloa kuulemaan tulevista suunnitelmistamme, vaihtamaan ajatuksia ja viettämään yhteistä pikkujouluamme.

**Joulupöytä**

Pajamestarinsilli

Graavilohi

Vihreäsalaatti

Rosolli

Joulukinkku &amp; sinappi

Kinkkukastike

Bataattilaatikko

Lanttulaatikko

Porkkanalaatikko

Keitetyt perunat

Karjalanpiirakat, munavoi

Kotijuomat

**Jälkiruoka**

Kahvi, tee + joulutorttu

OP-Pohjola, Kiteen konttori maksoi jäsenkirjeen postituskustannukset.

Parhaat kiitoksemme saamastamme tuesta.

Keski-Karjalan Diabetesyhdistys ry. hallitus