

## JÄSENTIEDOTE/1

Mitä parhaita alkanutta vuotta hyvät yhdistyksemme jäsenet!

Vuosi on lähtenyt etenemään varsin talvisissa merkeissä, mutta jos tarkkaan kuuntelee ja katselee niin kevättä kohti ollaan jo menossa.

Jäsenkirjeen mukana on **luettelo** hallituksen jäsenistä yhteystietoineen. Samassa tiedotteessa on mainittu myös yritykset, joista yhdistyksemme jäsenillä on mahdollisuus saada alennusta jäsenkortin esittämällä. Jäsenedun myöntävien yritysten määrä näyttää lisääntyvän, joten ajantasalla pysymiseksi kannattaa seurata kotisivujamme ja/tai olla yhteydessä hallituksen jäseniin.

Laita oheinen yhteystietojen ja jäsenetujen koostesivu talteen, jotta yhteystiedot ja jäsenedut ovat niitä tarvittessasi ulottuvillasi.

Yhdistyksen **kotisivujen** osoite: <http://www.keskikarjalandiabetes.net>

Omille sivuillemme pääsee myös valtakunnallisen Diabetesliiton nettisivujen kautta, joilla runsaasti diabetekseen liittyvää asiaa: [www.diabetes.fi](http://www.diabetes.fi)

**KEVÄTKOKOUS 27.3.11 KLO 13.00** Tohmajärvellä Kotipirtissä, Talluksentie 26  
Sääntömääräisten asioiden käsittelyn lisäksi kerromme tulevaisuuden suunnitelmista: maakunnallisista yhteisistä retkistä ja matkoista (Karelia-soutu, retki Ruunaalle, Sortavalan+Valamon matka) ja erilaisista tapahtumista (lapset, nuoret).

Tule tarinoimaan ja kertomaan yhdistyksen toimintaan liittyvistä omista toiveistasi, uusista ideoistasi, omaa elämääsi koskettavista asioistasi tai vain tapaamaan muita.

**Ennakoilmoittautumiset** kahvitarjoilun ja kyytijärjestelyjen vuoksi **18.3.11** mennessä Marja-Leenalle, puh. 045 119 9722 , 050 536 1173 tai Aunelle 045 7845 0915.

Asiantuntijavierailijan nimi ja aihealue on tätä painettaessa vielä avoin. Asiasta tarkenne Koti-Karjalassa virallisen vuosikokousilmoituksen yhteydessä. Arpajaiset: 2€/kpl, 5€/3 kpl.

**Tervetuloa!**

Tulevista tapahtumista tiedotamme myös kotisivuillamme ja Koti-Karjalassa.

**Muistutus** Keski-Karjalan Diabetesyhdistyksen toimeenpanemista **liikuntaharrastuksista:**

**Matalan kynnyksen kuntosaliryhmä** kokoontuu torstaisin klo 10.30–11.30.

Harjulan korttelitupa Ilmolantie 2. Kevätkausi 13.1–31.3.2011.

**Vesiliikunta VesPelissä** Urheilutie 7, tiistaisin klo 11.00–12.00. Kevätkausi (11.1)–26.4.2011.

Maksu 3 €/kerta+uimamaksu(+mahd.3€ vyömaksu).

Matalan- ja syvänveden vesivoimistelua lihaskuntoa kohottaen.

Ryhmä on suunnattu kaikenikäisille. Ohjaaja Tiina Lötjönen p.050 348 8392.

Yhdistyksen **jalkahoitoedusta** oheistetussa luettelossa tarkemmin.

Norman Vincent Pealen sanoin:

”Iloitse siitä, miten auringonvalo siivilöityy puitten lävitse, tai miten lumi narskuu jalkojen alla. Nauti elämän perusasioista, niin saat sydämen soimaan.”

Hyvää talven jatkoa ja aurinkoisia kevään odotuksen päiviä!

Hallitus

Parhaat kiitoksemme jäsenkirjeen postitukseen saamastamme tuesta **Nordea Kiteen konttorille !**

Keski-Karjalan Diabetesyhdistyksen **hallitus** 2011

Yhdistyksen puh. **045 119 9722**

Pussinen Marja-Leena puheenjohtaja, Kitee  
puh. 050 536 1173  
marja-leena.pussinen(at)elisanet.fi

Palviainen Sami varapuheenjohtaja, Kesälahti  
hallituksen jäsen  
puh. 043 200 1536  
sami.pal(at)luukku.com

Turunen Aune sihteeri, jäsenasiat, Kitee  
hallituksen jäsen  
puh. 045 7845 0915  
aune.annikki.turunen(at)gmail.com

Mustonen Paula rahastonhoitaja, Kitee  
hallituksen jäsen  
puh. 050 322 9502  
paula.muston(at)gmail.com

Asikainen Mirja hallituksen jäsen, Kesälahti  
puh. 044 565 9367

Matikainen Kyösti hallituksen jäsen, Kitee  
puh. (13) 313 858

Parviainen Heikki hallituksen jäsen, Kitee  
puh. 050 530 6723

Sallinen Pekka hallituksen jäsen, Rääkkylä  
puh. 044 582 3560

Tiainen Toivo hallituksen jäsen, Kitee  
puh. 050 593 1156

Sähköpostiosoitteissa korvaa (at) @ merkillä

Me diabetesyhdistyksen hallituksen jäsenet olemme sitoutuneet toimimaan ja tekemään vapaaehtoistyötä alueemme diabeetikoiden hyväksi. Olipa kyse mistä diabetekseen liittyvästä asiasta hyvänsä, pirautaa, pysäytä tai lähetä s-postia. Yhteystiedot yllä. Yhdistyksen puhelimeen vastaa Marja-Leena.

**TALLETA!**

## **JÄSENEDET**

Seuraavat edut saat esittämällä Keski-Karjalan Diabetesyhdistyksen **jäsenkortin**

- . **Allun Apaja Oy, Kitee (Kiteentie 9)**  
- OVH - **10 %**
- . **Kaisan Kemikalio ja Kauneushoitola, Kitee (Kiteentie 26)**  
- Hoidot ja tuotteet - **10 %**
- . **Kesport, Kitee (Kiteentie 7)**  
- OVH - **10 %**
- . **KENKÄKULMA, Kitee (Kiteentie 4)**  
- OVH - **10 %**
- . **Kiteen Kulta- ja Kellokeidas, Kitee (Kiteentie 8)**  
- **OVH - 15 %**
- . **Parturi-Kampaamo Adalmiinan Kammari, Kitee (Kiteentie 26)**  
- myymälän tuotteet -**10 %**

Edut koskevat yleensä normaalihintaisia tuotteita. Joissain tuoteryhmissä saattaa olla rajoituksia.

## **JALKOJEN HOITO**

Yhdistys maksaa jalkojen hoidosta **8,50 €/kerran vuodessa/henkilö**

Hoitopaikat ovat:

**Pirjo Luukkonen, jalkojenhoitaja**  
**Kesälahti, terveyskeskus**  
**Kitee, Fys.Hoitolaitos Apupiste, olkontie 6**  
**Tohmajärvi, terveyskeskus**  
puh. 0500 945 028

**Marin Askelhoiva, Mari Tiainen**  
**Kitee, kiteentie 14 A**  
puh. 040 831 3880

**Taina Soininen**  
**Rääkkylän Fys.Hoitolaitos, Kinnulantie 3**  
puh. 013-66 1 283

**TALLETA!**