



Kevätmielinen tervehdys Sinulle arvoisa yhdistyksemme jäsen!

Kevätkokous su 12.4.2015 klo 12.00- Kesälahdella Ravintola Pivankassa, osoitteessa Kesälahdentie 1, Kesälahti.

Esillä sääntömääräiset asiat. Tarjoilun ja mahdollisten kuljetusjärjestelyjen vuoksi sitovat ennakoilmoittautumiset 7.4. mennessä joko Teuville, p. 050 411 7376 tai Asikaisen Mirjalle, p. 044 565 9367. Arpajaiset: hinnat 3,-/1kpl ja 5,-/3kpl.

Kevätkokouksen yhteydessä diabeteshoitaja Anneli Wilska kertoo ajankohtaisesta hoitosuunnitelmasta ja esittelee Punkaharjun Kuntoutuskeskuksen, Kruunupuiston palveluita. Tervetuloa!

Kesätapahtumia:

Tanssi on todettu erittäin hyväksi liikuntamuodoksi varsinkin silloin kun ikävuosia alkaa kertyä. Tämä mielessämme järjestämme illan mittaisen lavatanssikurssin VesPelissä (Urheilutie 7 Kitee) to 11.6.15 klo 17.00 alk. mikäli ilmoittautujia löytyy riittävästi. Omavastuuhinta on 5,-/ osallistuja. Opettajana toimii Auli Kempas ja opiskeltavat tanssit ovat foksi ja valssi. Tiedustelut ja ilmoittautumiset viimeistään pe 5.6.15 Ylifrantin Mervalle iltaisin klo 18.00 jälkeen puh. 050 343 9908.

Kesäretki tehdään la 18.7.15 luonnonkauniille Punkaharjulle. Pääkohteena on Kuntoutuskeskus Kruunupuisto. Retkeen sisältyy Kruunupuiston esittely tuolijumppatuokioineen, levollisine ruokailuineen ja opastettu kiertoajelu Kruunupuiston ympäristössä. Tulomatkalla tutustumme mm. Kerimäen nähtävyyksiin. Retken hinta: 35,-/jäsen, 45,-/muut. Lapsijäsenet 0-12v. ilmaiseksi; 12-18v ½-hintaan. Keräämme maksun menomatkalla, joten pyydämme teitä ystävällisesti varaamaan retkimaksun tasarahana jo valmiiksi. Linja-auton aikataulu: T.järvi, GT-huoltoasema klo 8.30, Kiteen ABC-asema klo 9.00 ja Kesälahden tori klo 9.30. Rääkkylästä tulevien kuljetuksesta Kiteelle sovitaan ja ilmoitetaan tarkemmin, kun lähtijät ovat tiedossa. Retkeä koskevat tiedustelut ja sitovat ilmoittautumiset 6.7. mennessä Mirja Asikaiselle puh. 044 565 9367 tai Teuvo Hukalle puh. 050 411 7376 tai sähköpostilla (alla).

Nuorten, lapsiperheiden ja lasten toiminnasta yhdistyksessä vastaavat Merva Ylifrantti (Kitee) puh. 050 343 9908 ja Saara Karvinen (T-järvi) puh. 050 522 0764. Olemme käynnistämässä näiden kohderyhmien toimintaa, joten pyydämme asiasta kiinnostuneita olemaan yhteydessä Mervaan tai Saaraan.

Vertaistukitoiminnan aloittamista on suunniteltu syksylle. Ensimmäinen kokoontuminen olisi Kiteellä su 27.9. klo 13.00 Rantalan asukasyhdistyksen kerhotuvassa, Hakatie 4 H 5. Varmennamme alkamisen ja paikan vielä syksyllä Koti-Karjalan järjestöpalstalla ja kotisivuillamme (www.keskikarjalandiabetes.net). Lisätietoja antaa ja etukäteistoiveitanne ottaa vastaan Pussisen Marja-Leena, puh. 050 536 1173.

Adressejamme on saatavilla Hautaustoimisto- ja Kukkakauppa Ratilainen Ky:stä (Kitee, Tohmajärvi), Kiteen Kirja-Infosta, Kukka- ja Sidonta Kesäheinästä(Kesälahti) ja Rääkkylän Kukka- ja Hautauspalvelu Mononen Ky:stä.

Tiedoksi ja yhteydenpitoa varten:

Keski-Karjalan Diabetesyhdistyksen hallitus v. 2015

Hukka Teuvo, Kitee
puheenjohtaja, jäsenasiat
puh. 050 411 7376
teuvo.hukka@luukku.com

Asikainen Mirja, Kesälahti
varapuheenjohtaja
puh. 044 565 9367
[mirja.asikainen\(@\)hotmail.fi](mailto:mirja.asikainen(@)hotmail.fi)

Ylifranti Merva, Kitee
sihteeri, lapset,nuoret,lapsiperheet
puh. 050 343 9908
[mervay\(@\)hotmail.com](mailto:mervay(@)hotmail.com)

Ollikainen Helena, Kitee
rahastonhoitaja
puh. 040 350 7656

Karvinen Saara, Tohmajärvi
lapset, nuoret lapsiperheet
puh. 050 522 0764
[saara.karvinen\(@\)suomi24.fi](mailto:saara.karvinen(@)suomi24.fi)

Koponen Toivo, Rääkkylä
puh. 0400 272 759
[toivoensio.koponen\(@\)gmail.com](mailto:toivoensio.koponen(@)gmail.com)

Slobodina Luiza, Kitee
puh. 046 613 5642
luisa.slobodina@gmail.com

Haapea Varpu, Kesälahti
hallituksen varajäsen
puh. 040 825 5842
[varpu.haapea\(@\)gmail.com](mailto:varpu.haapea(@)gmail.com)

Silvennoinen Pirjo, Kitee
hallituksen varajäsen
puh. 040 736 9444
pirjo.silvennoine@luukku.com

JÄSENEDET (saat esittämällä tuoreen jäsenkortin)

o Aken Optiikka Oy, Kitee (Kiteentie 10) puh.(013) 415 010
o Niinivaaran Optiikka Oy, Niinivaarantie 52,Joensuu
puh. (013)229 941
- 20 % normaalihintaiset kehykset, linssit, aurinkolasit
- em. liikkeistä ostettujen silmä- ja aurinkolasien huollot
veloituksetta

Ajanvarauksella:

- silmälääkäreiden vastaanotot Kiteellä ja Joensuussa
- optikoiden vastaanotot Kiteellä ja Joensuussa
- Kiteellä on mahdollisuus lääkärin läheteellä
silmänpohjan hermosäiekuvaukseen (eri veloituksesta)

o KESPORT, Kitee (Kiteentie 9) puh. 040 831 388
- OVH -10
o Kaisan Kemikalia ja Kauneushoitola, Kitee (Kiteentie 3)
- hoidot ja tuotteet - 10 %
o KENKÄKULMA, Kitee (Kiteentie 4)
- OVH - 10 %
o Parturi-Kampaamo Adalmiinan Kammari, Kitee (Keisarinkuja 1)
- myymälän tuotteet -10 %

Edut koskevat yleensä normaalihintaisia tuotteita

Muistanette jalkojenhoitoedun 1 x 8,50 €/jäsen/ v.

Pirjo Luukkonen, puh 0500 945 028 jalkojenhoitaja, Kitee, Kesälahti, Tohmajärvi
MarinAskelhoiva/Mari Tiainen puh. 040 831 3880 ja Jalkojenhoitopalvelu Arja/Arja Haurinen, puh.050 340 1222, Kitee
RosaOlive /Arja Gröhn, puh, 0400 642 911, Rääkkylä

Hyvän ja elämäntäyteisen kevään ja kesän toivotuksin!



Keski-Karjalan Diabetesyhdistys ry /hallitus

Jäsenkirjeemme kulujen kattamiseen ovat osallistuneet Kruunupuisto Oy ja EV-Sähkö Oy.
Sydämelliset kiitokset vapaaehtoistyömme saamasta arvokkaasta tuesta.

PS Tutustukaa oheisiin tiedotteisiin ja ilmoittautukaa mukaan yhdistyshankkeen retkiin ja tapahtumiin!