

Tervehdys niin entiset kuin uudet jäsenemme!

Jäsenistölle tiedotettavia asioita on kertynyt sen verran, että muistamme Teitä kirjeellä.

KEVÄTRETKEI RUUNAALLE 28.5.2011

Lieksan diabetesyhdistys järjestää maakunnallisen tapahtuman yhteiseksi iloksemme. Tapahtuma alkaa Raunin majalla klo 11.00. Lähtö 7.30 Kesälahdelta(Sokos) Kitee 8.00 (vanha linja-autoasema)T:järvi 8.15 (ent. Mh) Rääkkylä, kuljetus tarkennetaan myöhemmin. Tulokahvien (tee, mehu, leipää, sämpylöitä leikkeleineen) jälkeen kukin lähtee valitsemaansa harrastukseen:

1. **Patikoitsijat** omatoimisesti esim. Murroon kierrokselle (n.8 km) tai lyhyempi reitti samoissa maisemissa.
2. **Kalastajat** siirtyvät kalastamaan Siikakoskelle. Omat luvat (valtion kalastuslupa oltava itsellä) ja välineet. Lupia voi ostaa myös Luontotalolta.
3. **Koskenlaskijat** (puuvene- tai kumilautta-) tutustuvat Ruunaan Luontotaloon mentäessä Neitikoskelle, josta alkaa 10 km:n koskenlasku Siikakoskelle. Kumilautoissa kosket melotaan itse. Järviosuudet 4 hv:n moottorilla. Retkellä ovat mukana kokeneet kipparit.

Muistoksi kumilauttarekkestä jokainen saa henkilökohtaisen kunniakirjan!

Koskenlaskun jälkeen kokoonnumme kaikki ruokailemaan savottaravintola Akanvirtaan. Tarjolla loimulohta, karjalanpiirakoita, lanttu- ja kasviskukkoa, tuoresalaattia, leipää, ruokajuomat ja jälkiruokana nokipannukahvit raparperipiirakan kera. Ruokailun jälkeen metsäolympialaiset eli leikkimielistä kisailua ulkona. Kotimatalle lähdemme noin klo 17.

Hinnat: kalastajat ja patikoijat **jäsenet 35 €/ ei jäsenet 45 €.**

koskenlaskijat **jäsenet 65 €/ei jäsenet 75 €.**

Hinnat sisältävät tulokahvit lisukkeineen, ruokailut, valitun harrasteen (kalastus, patikointi koskenlasku) ja matkat. Retki toteutuu, jos lähtijöitä on vähintään 30 henkilöä.

Lisätiedot ja sitovat ilmoittautumiset 30.04. mennessä Aunelle puh.045 7845 0915 tai Marja-Leenalle puh. 045-119 9722, 050- 536 1173.

TUETTU LOMA Varkauden Kuntorannassa 19.-24.9.2011

Ilolla saamme tässä kertoa jäsenillemme yhdistyksen 30 henkilölle saamasta ja varaamasta tuetusta ”**Ikäihmisten hyvinvointilomasta**” Tämän kirjeen liitteenä seuraa jokaiselle 60 vuotta täyttäneelle yhdistyksen jäsenelle hakemuslomake. Jos olet alle kuusikymppinen ja koet, että loma soveltuisi suunnitelmisi, pyydä hakemuslomake Aunelta.

Loman **hinta on 120 €/5 vrk/hlö.**

Lomaan **sisältyy:** majoitus 2 hh huoneessa, täysihoito (aamiainen, lounas ja päivällinen), lomaohjaajan palvelut ja vapaa-ajan ohjelma.

Loma on Raha-automaattiyhdistyksen tukema ja valinnat tekee Solaris-lomat ry.

Lisätietoja lomasta saa **Aunelta**, puh. 045-7845 0915.

Hakemukset on **palautettava ehdottomasti 20.5.2011 mennessä.**

Osoite: Aune Turunen, Harjuntie 3 A 4, 82500 Kitee.

Lomalle hakeutuminen ei edellytä yhdistyksen jäsenyyttä (esim. puoliset).

Tarkoituksemme on jatkaa tuettujen lomien järjestämistä tulevina vuosina, esim. ”Hyvän mielen aktiivilomana”(työikäiset) tai perhelomana, mikäli toiminta osoittautuu mielekkääksi.

Uusi sosiaali- ja terveydenhuoltolaki astuu voimaan 1.5.2011.

2(2)

Uuden lain sisällöstä on tarkoitus järjestää yhdessä maakunnan muiden diabetesyhdistysten kanssa luentotilaisuus mitä todennäköisimmin Joensuuhun.

Uudessa laissa on huomattavia potilaita koskevia parannuksia ja täsmennyksiä, joista on hyvä olla perillä. Lain sisällöstä on pyydetty luennoimaan Diabetesliiton sosiaali- ja terveystieteiden asiantuntijaa Riitta Koivunevaa. Tapahtuman ajankohta mahdollisesti kevätkesästä. Seuratkaa lehti-ilmoittelua ja kotisivujamme.

Liikunta

Kuntosali- ja vesijumpparyhmien toiminta jatkuu tulevana syksynä.

Alustavat varaukset aikojen ja paikkojen pysymisestä ennallaan on ilmoitettu asioista vastaaville henkilöille. Vesiliikunnanohjaajana jatkavat Tiina Lötjönen ja kuntosaliohjaajina yhdistyksen vertaisohjaajat.

Tulevan syksyn toiminnasta tarkemmin varausten vahvistuttua.

Adressit

Diabetesliiton adresseja on myynnissä Kiteen Kirja-Infossa ja saatavissa myös puheenjohtaja Marja-Leenalta (puh.045 119 9722/050 536 1173). Hinta 10 €/kpl.

Kesätapahtumat

Yhdistyksemme on edellisvuosien tapaan **la 9.7. PERINNEPÄIVILLÄ** Puhoksessa **klo 10–15**, Majatalontie 5, opasteet. Muurikoita paistetaan, kahvia/teetä, mehua ja tietenkin kaikenlaista vanhaa ja hitusen uudempaakin edullista ostettavaa on tarjolla. Jos säätiedotus lupaa 9.7. päivälle ”jatkuvampaa sadetta”, Pihakirppistä ei järjestetä **Kesäteatterimatkan tai retken** järjestäminen on vielä avoinna.

Jäsenhankintakampanja

Yhdistyksemme hallitus päätti käynnistää jäsenhankintakampanjan, jossa kaikkien 1.1.–31.10.2011 yhdistyksen jäseneksi liittyvien kesken arvotaan 1 kpl 50 €:n, 2 kpl 20 €:n ja 1 kpl 10 €:n lahjakortteja. Paitsi paikallisen yhdistyksen jäsenenä samalla myös valtakunnalliseen potilas- ja kansanterveysjärjestöön Diabetesliittoon kuuluvina vaikutusmahdollisuutemme omien asioidemme edistämiseksi kasvavat.

Haastamme teidät kaikki osallistumaan jäsenhankintaan, sillä yhdessä me olemme enemmän.

Opintokerhotoiminta

Vertaistukitoiminta opintokerhotoimintana on käynnistymässä. Tarkoituksena on pitää kerho jokaisessa toiminta-alueemme kunnassa. Tarkemmin paikallislehdissä järjestöpalstoilla ja kotisivuillamme.

Ja lopuksi: **Oikein hyvää kevättä Teille kaikille** Aleksis Kiven sanoin:

”Maa ja taivas! Nyt vetää iloni henkeänsä syvästi ja vartoo mitä tuleman pitää”.

Keski-Karjalan Diabetesyhdistys ry/Hallitus

Sydämelliset kiitokset jäsentiedotteemme postituskuluista vastanneelle Kiteen Apteekin apteekkarille Sirkka-Liisa Wiesiolekillle. **Onnellisia eläkepäiviä Sirkka-Liisa!**