



Loimaan Seudun Diabetesyhdistys ry
www.loimaanseudundiabetes.net
loimaanseudundiabetes@gmail.com

Yhdistyksen hallitus 2015

- **Vesa Anttila** – puheenjohtaja, p. 0400 541093/
vesa.anttila@pp1.inet.fi
 - **Aira Lankinen** – varapuheenjohtaja, jäsenasioiden
hoitaja, p. 044 3480655/lankinen.aira@gmail.com
 - **Elina Lankinen** – sihteeri, p.050 3794355/
elina.lankinen@wippies.fi
 - **Anniina Keskitalo**- vertaistukiryhmätoiminta, p. 0400
683048/ ansskuu@suomi24.fi
 - **Esa Virta** – liikuntavastaava, p. 0400 177088
 - **Tarmo Virtanen** – liikuntavastaava, p. 050 4658103
 - **Aimo Polo** – vaalikeräysvastaava, p. 0400 728214
- ✓ Voit liittyä yhdistyksen jäseneksi: yhdistyksen
tapahtumissa, www.diabetes.fi/liity tai ota suoraan
yhteyttä hallitukseen!

Jäsentiedote kevät 2015



*Tervehdys paikallisesta
Diabetesyhdistyksestäsi! Luvassa on
jälleen runsaasti toimintaa ja
tapahtumia jäsenillemme!*

- *Hoitosuunnitelma –ja jalkahoitajanluennot*
- *Kevätkokous 23.4.2015*
- *Vertaistukiryhmä toimintaa*
- *Painonhallintaryhmä Kyrössä*
- *Kesän rantapäivät Oripäässä ja
Mellilässä*
- *Kesäretki Hämeenlinnaan*
- *Liikuntavuorot*
- *Diabetesliitto 60v.*





VERTAISTUKIRYHMÄ DIABEETIKOILLE JA LÄHEISILLE

Ryhmä kokoontuu Tuulensuun palvelukeskuksessa Loimaalla (Huvilakatu 34, Loimaa). Tervetuloa mukaan!

- ✓ **Hoitosuunnitelma diabeteksen hyvän hoidon tukena -luento, keskiviikkona 25.2 klo 17 Kyrössä (Pop pankin kerhohuone) ja Loimaalla klo 19 (Tuulensuun palvelukeskus)**

Mikä on hoitosuunnitelma? Kuka siitä hyötyy? Miten se tehdään? Luennoitsijana on Kati Multanen Diabetesliitosta.

- ✓ **Torstaina 19.3 klo 18 aiheena Diabetes ja lääkähoidon seuranta sekä ajankohtaiset asiat, Vieraana on Hirvikosken apteekkari Timo Mäenpää.**
- ✓ **Torstaina 16.4. klo 18 vieraana on jalkahoitaja Jaana Huhtanen Diabetesliitosta, luento aiheesta jalkojen omahoito.**



Lisätiedot ryhmästä Anniinalta tai Elinalta.

MUISTATHAN...



Yhdistyksen kuntosalivuoro tiistaisin klo 14.30-15.30 Hirvihovin kuntosalilla. Lisätiedot. Tarmo Virtanen p. 050 4658103

Vesijumppa Vesihovissa torstaisin klo 15-15.30. Osallistuminen vaatii kirjautumisen lippukassalla. Lisätiedot Esa Virta p. 0400 177088.



Yhdistyksemme osallistuu **Pieni ele -keräykseen** (ent. Vaalikeräys), joka on kotimaisen vammais- ja terveystyön hyväksi. 18 vammais- ja terveysjärjestön yhteinen. **Pieni ele -keräys toteutetaan huhtikuussa 2015 eduskuntavaalien yhteydessä.** Se järjestetään äänestyspaikoilla lipaskeräyksenä. **Ennakkoäänestys 8-14.4.2015 ja vaalipäivä 19.4.2015.** Jos haluat ilmoittautua vapaaehtoiseksi lipasvahdiksi keräykseen otathan yhteyttä yhdistyksen vaalikeräysvastaaviin: Aimo Polo p. 0400 728214 ja Esa Virta p. 0400 177088.

Kesäretki Hauholle ja Hämeenlinnaan lauantaina 22.8.2015

Elokuussa on vuoro suunnata nokka kohti hämeettä. Tutustumme ensin Lautsian Lomakeskukseen, jossa nautimme runsaan lounaan paikallisesti maaseudun maistuvaiset - pöydästä. Luvassa on myös lyhyt lomakeskuksen esittely. Lounaan jälkeen suuntaamme kohti Hämeenlinnaa, tutustumme kaupungin katseenvangitsijaan Hämeen Linnaan. Koska linna ei sovi liikuntarajoitteisille, on vaihtoehtona samalla alueella sijaitsevat kaksi museota (Museo Militaria ja Vankilamuseo). Museo vierailujen jälkeen siirrymme iltapäiväkahville idylliseen kahvipaikkaan. Matkan loppuksi poikkeamme uuteen kauppakeskus Goodmaniin, jossa on vapaata ostosaikaa.

Serhiolan bussin aikataulu:

- Kyrön tori klo 9.30
- Auran Shell klo 9.40
- Oripään kivimakasiini klo 10
- Hirvikosken apteekki klo 10.20
- Loimaan keskustan Op pysäkki klo 10.30



Matkan hinta 60e/henkilö, raha kerätään bussissa.
Ilmoittautuminen viimeistään 6.8.2015 mennessä:
Matkanjohtaja Tarmo Virtanen p. 0504658103 tai Esa Virta
p. 0400 177088. Matka toteutuu, mikäli lähtijöitä on väh. 35.

Diabetesliitto täyttää 60v.



Juhlavuosi 2015 juhlistaa hienon järjestön historiaa ja aikaansaannoksia. Se on meidän kaikkien juhla: yhdistysten, keskusjärjestön ja jäsenten! Diabetesliitto järjestää juhlavuonna muun muassa:

- ✓ Lapsiperheille kesäretken Diabeteskeskukseen ja Särkänniemeen 6.6.2015 (mukaan mahtuu noin 30 perhettä, valinta tarvittaessa arpomalla).
- ✓ Diabeetikkomotoristien kokoontumisajot järjestetään 12-14.6.2015 Diabeteskeskuksessa Tampereella.



Lisätietoa tapahtumista lähemmin
Diabeteslehdessä ja
www.diabetesliitto.fi



KYRÖSSÄ TAPAHTUU

Kyrön POP Pankin kerhuhuoneessa (Kyröntie 31) :

- **keskiviikkona 25.2. klo 17.00**
Hoitosuunnitelma, Kati Multanen, Diabetesliitto.
- **maanantaina 30.3. klo 17.00** fysioterapeutti Tuula Tammelin: *Onko istuminen vaarallista?*
- **maanantaina 4.5. klo 17.00** aihe avoin.



- Osallistumme **tuolijumppaan** maanantaisin klo 15-15.40 Kyrön Kotikarpalossa, Talvitie 1.
- **Kuntosali** keskiviikkoisin klo 16 – 17, yhdistyksellä oma vuoro Elisenvaaran koululla, jäsenille maksuton.
- **Vesijumppaa** torstaisin klo 15 Loimaalla Vesihovissa.
- **Painonhallintaryhmä** perjantaisin klo 10 Kyrön terveysasemalla.

Lisätietoja: Erja Linkki, 040 709 1972,
erja.linkki@gmail.com

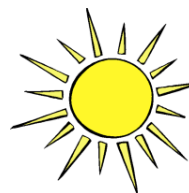


LOIMAALLA TAPAHTUU

Yhdistyksen kevätkokous pidetään **torstaina 23.4.2015 klo 18.00** Tuulensuun palvelukeskuksen ruokasalissa (Huvilakatu 32, Loimaa). Tilaisuudessa on kahvitarjoilu. Tervetuloa!



Järjestämme tänä vuonna rantapäivät **Oripäässä ja Mellilässä!**



Rento ja mukava rantapäivä **Oripäässä! Perjantaina 12.6. klo 15-20.** Oripään Myllytuvalla (Myllylähteentie 4 Oripää). Vieraana on Loimaan Punaisenristin edustaja kertomassa toiminnasta!

Elokuussa vietetään perinteistä kesäpäivää **Kakarlammella perjantaina 7.8.2015 klo 15-20** (Parravahantie 244 Mellilä).

Molemmilla rantapäivillä on luvassa makkaranpaistoa, välipalaa, uimista, saunomista, rentoa ja kivaa yhdessä oloa! Tervetuloa!

