****

**JÄSENKIRJE 1 / 2016**

**Elämä on pohjattoman suuri ja syvä**

**kuin tähtitaivas yllämme.**

**Voimme nähdä elämän vain oman**

**olemassaolomme pienen avaimenreiän läpi,**

**mutta sen läpi havaitsee enemmän kuin näkee**

**Franz Kafka**

**Keravan Diabetesyhdistys ry:n sääntömääräinen  
KEVÄTKOKOUS**

**Torstaina 31.3.2016 klo 18.00 Viertolassa, Timontie 4, Kerava. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat.**

**Tilaisuuden aluksi klo 18.00 LL, silmätautien erikoislääkäri Marja Kosonen luennoi aiheesta ”Diabetes ja silmät”, jonka jälkeen ilmainen kahvi- ja voileipätarjoilu.**

**Kahvin jälkeen alkaa kevätkokous, jonka lopuksi arpajaiset kevätkokoukseen osallistujien kesken.**

**TERVETULOA**

**HALLITUS 2016**

Kalervo Salmi puheenjohtaja 050 404 8027

Riitta Jääskeläinen varapuheenjohtaja, jäsenasiat **040 585 1005**

Kari Salminen sihteeri **050 585 1581**

Irma Kiiski kirjanpito 040 559 3404

Sirkka-Liisa Korhonen jäsen 050 434 4758

Anne Levanen jäsen **040 577 6131**

Aino Salmi tiedotus, päivätapaamiset 050 433 0101

Eeva Salminen päivätapaamiset, tilavastaava 050 588 2098

Marjut Vuori jäsen 040 765 0635

¤¤¤¤¤¤¤¤¤¤¤¤¤¤¤¤¤¤¤¤¤¤¤¤¤¤¤¤¤¤¤¤¤¤¤¤¤¤¤¤¤¤¤¤¤¤¤¤¤¤¤¤¤¤¤¤¤¤¤¤¤¤¤¤

Milla Sorvoja Perhekerho, rahastonhoitaja 040 590 8664

TOIMINNANTARKASTAJAT

Aarne Kiiski 050 453 6507

Pertti Huotari 040 520 9839

VARATOIMNNANTARKASTAJAT

Seija Front-Perämäki 0400 99 2897

Eini Westerholm 044 368 5935

Yhdistyksen sähköpostiosoite: [keravandiabetesyhdistys@gmail.com](file:///D:\DB\keravandiabetesyhdistys@gmail.com)

kotisivut: [www.keravandiabetesyhdistys.fi](http://www.keravandiabetesyhdistys.fi)

**PUHEENJOHTAJAN PALSTA**

Yhdistys on valinnut tälle vuodelle uuden hallituksen, kuten kotisivuilla käyneet ovat varmaan huomanneet. On hienoa, että olemme saaneet hallitukseen uusia jäseniä. Heidät toivotan tervetulleeksi toimintaan mukaan. Kiitän myös vuoden 2015 hallituksen kaikkia jäseniä hyvästä työstä ja työilmapiiristä hektisen vuoden aikana.

Viime vuoden kohokohta oli luonnollisesti 30-vuotisjuhlat Viertolassa 14.11. Juhlat onnistuivat suunnitelmien mukaan, vaikka olisimme toki toivoneet näkevämme juhlassa suuremman joukon jäseniä. Kuvia tilaisuudesta on kuitenkin nähtävillä kotisivuilla, ja kaikki voivat siis päästä tunnelmaan mukaan näin jälkikäteen.

Tämän vuoden toimintasuunnitelman tärkeä painopiste on jäsenhankinta. Kelan tilastojen mukaan diabeetikkojen määrä on yksin Keravalla kasvanut vuosina 2002 - 2014 746:sta 1780:een eli 138 %. Jäsenmäärämme kasvu oli vastaavasti vain 29 %. Tämä ongelma ei ole pelkästään meidän yhdistyksemme vaan myös koko Liiton ja kaikkien vastavilla alueilla toimivien yhteisöjen ongelma. Jäsenhankinta on tärkeä asia, ei pelkästään jäsenmaksutulojen vaan myös yhdistyksen jatkuvuuden kannalta. Jäsenmäärän kasvu mahdollistaa myös uusien toimintojen toteutuksen.

Perustoiminnat eli perhekerho ja päivätapaamiset jatkuvat normaalisti. Kotisivuilla on tarkempi ohjelma koko kevään ajalle. Syyskokouksen hyväksymä toimintasuunnitelma on myös nähtävissä kotisivulla.

Diabetesliitto luo parhaillaan uutta toimintastrategiaa koko diabetesyhteisölle: Liitto ja yhdistykset. Tavoitteena on tehdä yhteisöstä entistä houkuttelevampi ja tärkeämpi diabetesta sairastaville ja heidän omaisilleen. Hallitus on sitoutunut tekemään jäsenistön eteen tänä vuonna kovasti töitä, jotta pystyisimme tarjoamaan jäsenille, vanhoille ja toivottavasti yhä lisääntyvälle joukolle uusia jäseniä kiinnostavaa ohjelmaa.

Palautetta toiminnasta odotamme myös. Hallituksen jäsenten yhteystiedot löytyvät kotisivuilta.   
Yhteydenotto onnistuu myös yllä olevan sähköpostiosoitteen kautta.

Hyvää kevättä toivottaa  
Kalervo

**KEVÄÄN OHJELMA**

**TAMMIKUU** To 7.1. klo 14.00-16.00 Päivätapaaminen, Viertola

**HELMIKUU** To 4.2. klo 14.00-16.00, Päivätapaaminen, Viertola  
Ti 9.2. klo 17.30-19.30 Perhekerho, Untolan toimintakeskus  
To18.2. klo 18.00-20.00 Uusien jäsenten ilta, Viertola

**MAALISKUU** To 3.3 klo 14.00-15.30 Päivätapaaminen, Viertola  
Ma 7.3. klo 17.30-19.30 Perhekerho, Untolan toimintakeskus  
Su 13.3. klo 15.00 Teatteri, Keuda-talon Kerava-sali  
To 17.3. klo 18.00 Jäsenilta, Lääkehoidon päivä, Viertola  
Ke 23.3 klo 17.30-19.30 Perhekerho, Untolan toimintakeskus  
To 31.3. klo 18.00 Kevätkokous

**HUHTIKUU** To 7.4. klo 14.00 taidenäyttely, Sinkka  
 La 9.4. klo 10.00 – 14.00, Hyvän olon tori, Hyvinvointikeskus  
 Ti 19.4. klo 17.30-19.30 Perhekerho, Untolan toimintakeskus  
 To 21.4. klo 14.00-15.30, Päivätapaaminen, Viertola

**TOUKOKUU** Ti10.5. klo 12.00 Eväsretki Keinukalliolle  
 To 12.5. klo 12.00 Päättäjäislounas, ravintola Opera

**KESÄKUU** La 11.6. Kesäretki Parainen - Kemiö – Sauvo  
 Su 12.6. klo 10.00 - Kerava-päivä, keskustan kävelykatu

Lisätietoa tilaisuuksista saat kotisivuiltamme.

**LISÄTIETOA TAPAHTUMISTA**

**PERHEKERHON OHJELMA**

Tiistai 9.2. Laskiaispullien valmistusta ja yhdessäoloa  
Maanantai 7.3 Askartelua ja iltapalan tekoa  
Keskiviikko 23.3. Pääsiäisaskartelua  
Tiistaoi 19.4. Vappujuttuja  
Toukokuussa Ulkoillaan

Kokoontumiset klo 17.30 – 19.30 Untolan toimintakeskuksessa, Nyyrikinkuja 7, Kerava   
  
Perhekerhossa käy tällä hetkellä 2 -12-vuotiaita lapsia vanhempineen niin Keravalta kuin Tuusulastakin. Perhekerhossa käyminen on niin lapsille kuin aikuisillekin mahtava vertaistuki. Lapset huomaavat, että eivät ole ainoita maailmassa, joilla on diabetes, joita pistetään ja joilta mitataan verensokeria, ja odottavat aina innokkaina kerhopäivää.

Aikuisilla on myös oiva tilaisuus istahtaa hetkeksi sohvalle ja jutella joko ihan niitä näitä tai vaihtaa kokemuksia diabeteksen hoidosta. Perhekerhossa saa myös muilta vanhemmilta hyviä vinkkejä, joita ei välttämättä itse olisi tullut ajatelleeksi.

Millaan voi olla yhteydessä missä asiassa vain [keravanperhekerho@gmail.com](mailto:keravanperhekerho@gmail.com).

Tervetuloa mukaan kerhotoimintaan ja vertaistuen pariin.

**PÄIVÄTAPAAMISET**

Viertolassa alkavat aina klo 14.00. Kahvin juontia, jutustelua ja välillä pientä ohjelmaa, siinä päivätapaamisten idea. Paikalle ovat tervetulleita kaikki jäsenet, joilla on päivällä vapaata aikaa. Ilmoittautua ei tarvitse, riittää, kun tulet mukaan ja varaat taskuun 2 € kahvia ja voileipää varten.

**UUSIEN JÄSENTEN ILTA**

Torstaina 18.2. klo 18.00. Viertolassa, Timontie 4. Kutsu on lähetetty kaikille viime vuonna yhdistykseen rekisteröidyille jäsenille. Illanvietossa voi tutustua yhdistyksen hallituksen jäseniin, jotka esittelevät yhdistystä ja sen toimintaa. Kati Multanen Diabetesliitosta puolestaan kertoo liitosta ja sen toiminnasta. Toivomme aktiivista keskustelua ja paljon kysymyksiä ja ehdotuksia sekä hallitukselle että Katille. Kahvi / tee ja voileipätarjoilu. TERVETULOA

**TEATTERI**

Sunnuntaina 13.3. klo 15.00 Keski-Uudenmaan teatteri esittää: **Harmaat Pantterit 2 Käpyhovi taistelee** Keuda-talon Kerava-salissa, Keskikatu 3. Lipun hinta 25 €. Varata voi 2 lippua /jäsen. Yhdistys tarjoaa väliaikakahvit. Sitovat ilmoittautumiset 21.2. mennessä Riitta Jääskeläiselle 040 585 1005, maksu yhdistyksen tilille

FI53 5132 0540 0288 59 viimeistään 29.2.

**KEVÄTKOKOUS**

Katso kansisivu

**LÄÄKEHOIDON PÄIVÄ**

torstaina 17.3. klo 18.00 Viertolassa. Keravan Keskusapteekin diabetes-lääkkeistä vastaava farmaseutti selvittää Kela-korvausten vuoden alussa voimaan tulleita muutoksia ja vastaa kuulijoiden kysymyksiin.

**KERAVAN TAIDEMUSEO SINKKA**  
Torstaina 7.4. klo 14.00 tutustumme Sinkan uuteen näyttelyyn VIIDAKKO TULVII, jossa esillä on **Sirkka-Liisa Lonkan, Erno Enkenbergin, Sandra Kantasen, Tamara Piitolan ja Pertti Saksan** teoksia. ”Viidakko tulvii-näyttelyssä eksotiikka, kaukokaipuu ja omat matkakokemukset kietoutuvat kiehtovaksi kuvasarjaksi, joka kuljettaa katsojan syvältä viidakosta aavalle merelle ja lopulta sen pohjalle. Häpeämättömän kauniit teokset tarjoavat mahdollisuuden eläytyä maailmoihin, jotka nostavat irti arjen harmaudesta.” (Lainaus Sinkan nettisivuilta).

**HYVÄN OLON TORI**

La 9.4 klo 10.00 – 14.**00 Hyvinvointikeskuksessa**, Aleksis Kiventie 19. Olemme mukana tapahtumassa esittelemässä yhdistystämme ja sen toimintaa, ja saatammepa myydäkin jotain mielenkiintoista ja hyödyllistä.

**EVÄSRETKI KEINUKALLIOLLE**

Yksi elämä-ohjelman puitteissa kutsumme jäsenet liikuntaretkelle Keinukalliolle

torstaina 10.5., jolloin Yksi elämä tavoittelee miljoonaa suomalaista mukaansa kävelylle tai muuten liikkumaan terveyden edistämiseksi. Klo 12.00 suuntaamme kulkumme Keinukallion ulkoilualueelle. Liikuntavaihtoehtoja ovat: juoksuportaiden testaus kävellen - juostakin saa, jos kunto sen sallii. Toisin sanoen jokainen tekee sen sillä vauhdilla ja niin ylös kuin se tuntuu mukavalta. Ne jotka haluavat liikkua rauhallisesti tasaisella maalla kiertävät sopivaksi katsomansa lenkin kävelyreiteillä. Fyysisen rasituksen jälkeen sytytämme grillinuotion, paistamme makkaroita ja mutustelemme muita paikalle tuotuja eväitä. Järjestäjät ovat ottaneet viime syksyn kokemuksesta vaarin, ja nyt tarjolla on myös kaivattua kahvia.

**PÄÄTTÄJÄISLOUNAS**

To 12.5. Totuttuun tapaan vietämme kevätkauden päättäjäisiä Keuda- ammattikoulun opetusravintola OPERASSA. Osallistujat maksavat ruokailunsa itse. Asiasta tarkemmin lehtien yhdistyspalstoilla myöhemmin keväällä.

**KESÄRETKI**

Lauantaina 11.6. Matka suuntautuu PS-Bussin kyydittämänä saaristoretkelle Paraisille, Kemiöön ja Sauvoon. Matkan hinta on 70 € / hlö. Yhdistys maksaa jäsenen lipusta 15 € eli lopullinen hinta on 55€ / jäsen ja 70 € / ei jäsen. Hintaan sisältyy bussimatkan lisäksi rooliopastus Kemiön saarella sijaitsevassa **Sagalundin** ulkoilmamuseossa, kohdeopastukset (Parainen, Kemiö, Sauvo), sisäänpääsymaksut, lounaan noutopöydästä **Tuorilan majatalossa, i**ltapäiväkahvit käsityö- ja sisustamispuoti **Puuhauksessa Sauvossa** ja matkanjohtajan palvelut

**Sitovat ilmoittautumiset Anne Levaselle 040 577 6131 viimeistään 30.4., maksu 15.5. mennessä yhdistyksen tilille FI53 5132 0540 0288 59.** Matka toteutuu, jos lähtijöitä on vähintään 30.Lisätietoa matkasta löydät yhdistyksen kotisivuilta www.keravandiabetesyhdistys.fi

**KERAVA-PÄIVÄ**

Sunnuntaina 14.6. esittelemme yhdistystä ja sen toimintaa Kauppakaarella järjestettävässä Kerava-päivän yleisötapahtumassa. Olemme tavattavissa teltassamme klo 10.00 lähtien. Tervetuloa tutustumaan.

**ENNAKKOTIETOA SYKSYN TAPAHTUMASTA**

**DIABETESMESSUT TAMPEREELLA 23.-24.9.2016**

Diabetesliitto järjestää Tampere-talossa Diabetesmessut. Jos kiinnostusta riittää, voimme järjestää yhteisen matkan messuille. Ryhmänä saamme messuliput etukäteen edullisemmin, eikä meidän tarvitse jonottaa lipunmyynnissä paikan päällä. Ohjelmassa on yleisöluentoja, ammattilaisohjelmaa, toimintapisteitä ja näyttelyalue, jossa yritykset esittelevät omaa toimintaansa. Mukaan ovat tulossa diabeteksen kannalta merkittävimmät toimijat sekä joukko hyvinvointiin liittyviä yrityksiä. Messuilta löytyy uutta diabeetikoille, läheisille ja ammattilaisille. Jatkuvasti päivittyvä ohjelma: www.diabetesmessut.fi. Jos matka tuntuu kiinnostavalta, kerro meille yhdistyksen sähköpostiin (ks. s.2.) miellyttäisikö yhden päivän matka, vai toivoisitko yöpymistä Tampereella ja mahdollisesti jotain ohjelmaa illaksi. Palaamme asiaan loppukesällä kotisivuillamme ja paikallislehdissä.

**KAIKISTA TILAISUUKSISTA ILMOITETAAN VIELÄ KESKI-UUSIMAASSA, VIIKKOUUTISISSA JA KOTISIVUILLAMME (katso sivu 2.)**

**ADRESSIT**   
Yhdistyksellä on myynnissä kauniita Diabetesliiton suruadresseja jäsenhintaan 10,- € kappale.  
  
**SEURAAVAT YRITYKSET TUKIVAT YHDISTYSTÄ LAHJOITTAMALLA ARPAJAISPALKINTOJA JOULUMYYJÄISIIN**

**Kampaamo Fire Head, Kerava  
Keravan Keskusapteekki  
Levyikkuna, Kerava  
Silmäasema, Prismakeskus, Kerava**

**Teboil, Kannisto**

**DIABETESTARVIKKEIDEN JAKELU KERAVALLA   
Terveyskeskuksen kellarikerroksessa, Metsolantie 2. Käynti B-ovesta, opasteita seuraten. Käytössä on portaat ja hissi:**Tiistaisin klo 16.00 – 18.00  
Keskiviikkoisin klo 9.30 – 11.00  
Arkipyhän osuessa tiistain tai keskiviikon kohdalle, jakelua ei ole. Heinäkuussa hoitotarvikejakelu on suljettu.  
  
**DIABETESHOITAJIEN PUHELINAJAT**Leni Söderholm klo 8.00­ - 9.00 ja 12.00 – 13.00 09 2949 3451  
Pirjo Kruusi klo 8.00 - 9.00 ja 12.00 - 13.00 09 2949 3451  
Tiina Miettinen klo 8.00 - 9.00 ja 12.00 – 13.00 09 2949 3490

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

**DIABETESTARVIKKEIDEN JAKELU TUUSULASSA**

Tarvikkeiden nouto Hyryläntie 13 A-ovi 1 kerros / Keskusvarasto.   
Aukioloajat:  
Ma, ke, to klo 10.00 – 12.00   
Ti klo 15.00 – 18.00  
perjantaina suljettu.

Puhelinaika ma – to klo 8.00 – 10.00 puh 09 8718 3710

Hoitotarvikkeet voi tilata etukäteen ma – to klo 8.00 – 10.00 puhelimitse   
09 8718 3714 tai sähköpostilla [varasto@tuusula.fi](mailto:varasto@tuusula.fi)  
Huom: Insuliinipumpputarvikkeiden toimitusaika on noin 2 -3 viikkoa

**DIABETESHOITAJAN VASTAANOTTO TUUSULASSA**. Diabeteshoitajan tavoittaa pääterveysasemalta Hyrylästä, puhelin 09 8718 3764 ma, ke, pe klo 8.00 – 8.30 ja ma – pe klo 12.00 -13.00