****

**JÄSENKIRJE 2 / 2016**

Sitä, että edes häivähtävän hetken

uskaltaa olla suurempi kuin onkaan,

jättää ohjakset hyvyydelle ja kauneudelle,

sitä kutsutaan täydellä syyllä

mahdollisuudeksi tulla ihmiseksi.

**Tommy Tabermann**

**Keravan Diabetesyhdistys ry:n sääntömääräinen  
SYYSKOKOUS**

**Torstaina 17.11.2016 klo 18.00 Viertolassa, Timontie 4, Kerava. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat.**

**Tilaisuuden aluksi klo 18.00 diabeteshoitaja Merja Jyräänoja luennoi aiheesta ”Verensokerin kotiseurannan tärkeys”, jonka jälkeen ilmainen kahvi- ja voileipätarjoilu.**

**Kahvin jälkeen alkaa syyskokous, jonka jälkeen arpajaiset kokoukseen osallistujien kesken.**

**TERVETULOA**

**HALLITUS 2016**

Kalervo Salmi puheenjohtaja 050 404 8027

Sirkka-Liisa Korhonen varapuheenjohtaja 050 434 4758

Kari Salminen sihteeri **050 585 1581**

Irma Kiiski kirjanpito 040 559 3404

Anne Levanen jäsenasiat 040577 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**

Kevätkausi päättyi kahteen huipputapahtumaan: Saaristoretkeen ja Kerava-päivän viettoon torilla. Saaristoretki oli onnistunut, ja muutama kuva kotisivuilla antaa aavistuksen tapahtumasta. Kerava-päivässä oli kävijöitä paljon. Oli paljon keskusteluja jäsenten ja muiden kiinnostuneiden kanssa. Saimme uusia jäseniä tässä tilaisuudessa lähes kymmenen, mikä on paljon.

Sateinen ja viileä kesä on ohi. Syyskauden toiminta on alkanut syyskuun alussa. Kotisivuilla on pitkä luettelo siitä, mitä on tarjolla. Tämän syksyn tiedotuskanavamme ovat edelleen Keski-Uusimaa, Viikkouutiset Keski-Uusimaa ja Sipoon Sanomat sekä luonnollisesti kotisivumme. Lisäksi meillä on käytössämme sähköpostiosoitteita 190 jäseneltä. Toisin sanoen noin puolet jäsenistämme on lisännyt jäsentietoihinsa oman sähköpostiosoitteensa.

Olemme lähettäneet kolmesti viimeisen kuukauden aikana tietoa niille jäsenille, joiden sähköpostiosoitteet meillä on. Olemme törmänneet tässä myös ongelmiin. Noin joka kymmenes sähköposti ei ole tavoittanut saajaansa. Joko osoite on vanhentunut tai postilaatikko on täynnä, tms. Pyytäisinkin nyt kaikkia jäseniä tarkistamaan, että jäsentiedoissa oleva sähköpostiosoite on toimiva. Jos se puuttuu kokonaan, niin lisäisivät sen. Tämä käy seuraavasti netissä:  
klikkaa www. diabetes.fi, josta edelleen Diabetesliitto> Jäsenasiat> Jäsenten sähköinen asiointi. Olet nyt sivulla, josta pääset eteenpäin seuraamalla ohjeita. Toinen vaihtoehto on soittaa numeroon 050 310 6611. Sähköpostiosoitteet auttavat meitä nopeassa tiedottamisessa suunnattomasti, ja se on näin myös jäsenistön etu. Kuten olen sanonut aiemminkin, me emme luovuta saamiamme tietoja missään tapauksessa kenellekään.

Diabetesyhteisön kesällä hyväksytyn strategian ensimmäinen valinta on olla vetovoimainen yhteisö. Syksyn ohjelmaa on rakennettu tähän ajatukseen perustuen, jotta se kiinnostaisi mahdollisimman monia jäseniä, ei vain diabeteksen kannalta vaan myös muuten.

Toivotankin kaikille jäsenille hyvää ja osallistuvaa syksyä.

Kalervo

**SYKSYN OHJELMA**

**SYYSKUU** To 01.09. klo 14.00-16.00 Päivätapaaminen, Viertola  
To 08.09. klo 13.00 Kuusijärven kierros-ulkoilupäivä  
To 22.09. klo 13.00 Retki Ainolaan

**LOKAKUU** Ti 04.10. klo 10.00-14.00 myyjäiset, Viertola  
To 06.10. klo 14.00-16.00 Päivätapaaminen, Viertola  
La 08.10. klo 10.00 – 14.00, myyjäiset, Hyvinvointikeskus  
To 18.10. klo 18.00 Diabetes ja suun terveys, Keravan kirjasto, Satusiipi  
To 20.10. klo 14.00 – 16.00 Päivätapaaminen, Viertola

**MARRASKUU** To 10.11. klo 14.00-16.00 Päivätapaaminen, Viertola  
La 12.11. Maailman diabetespäivän tapahtuma   
To 17.11. klo 18.00 Syyskokous  
Ke 30.11. klo 14.00 Päivätapaaminen, Puurojuhla, Viertola

**JOULUKUU** La 03.12. klo 10.15 Lahden kaupunginteatteri  
 Su 11.12. klo 12.00 – 14.00 Joulumyyjäiset, Nikkarin lukio  
 Joululounas, opetusravintola Opéra, päivä ilmoitetaan myöhemmin

**PERHEKERHON OHJELMA**

Torstai 08.09. Vaihdetaan kuulumisia kesän jäljiltä  
Torstai 06.10. Askartelua ja ulkoilua  
Torstai 03.11. Isänpäiväkorttien tekoa  
Keskiviikko 07.12. Pipareiden leipomista ja koristelua

Perhekerho kokoontuu klo 17.30 – 19.30 Untolan toimintakeskuksessa, Nyyrikinkuja 7, Kerava. Ilmoitathan tulostasi ja mahdollisista allergioista Millalle joko   
[keravanperhekerho@gmail.com](mailto:keravanperhekerho@gmail.com) tai 040 590 8664.

Millaan voi olla yhteydessä missä asiassa vain.

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 ja varaat mukaan 2 € kahvia ja voileipää varten

**ILTAPÄIVÄKÄVELYT**  
Kuten moni varmaan on lehdistä ja kotisivuiltamme huomannut, elvytämme uudestaan (sauva)kävelyharrastusta. Porukka lähtee liikkeelle entisen postitalon kulmalta ensimmäisen kerran maanantaina 26.9. klo 15.00. motiiviksi kävelyharrastukselle kannattaa lukea tarkkaan Diabetes-lehden syyskuun numerosta Tiina Mannisen artikkeli ”Lääkkeeksi liikuntaa”. Tulostasi voit ilmoittaa Ainolle 050 433 0101, mutta se ei ole välttämätöntä. Riittää, kun ilmestyt paikalle yllämainittuun aikaan joko sauvojen kera tai ilman niitä. Porukkaan voit toki tulla mukaan koska tahansa myöhemminkin, jos ensimmäinen kerta ei sinulle sovi. Tavataan siis ”postin kulmalla”.

**DIABETES JA SUUN TERVEYS 18.10.**

Hammaslääkäri Merja Kortelainen kertoo, miten tärkeää varsinkin meille diabeetikoille suun terveys on. Tilaisuus alkaa Keravan kirjaston Satusiivessä torstaina 18.10. klo 18.00. Kirjaston eteisaulassa on henkilö, joka kertoo, missä Satusiipi on, jos et ole asiasta varma**.** Tilaisuus on kaikille avoin.

**MAAILMAN DIABETESPÄIVÄN TAPAHTUMA 12.11.**

Lauantaina 12.11. klo 10.00-14.00 jaamme tietoa diabeteksesta ja yhdistyksestämme Keravan Citymarketissa. Tämän vuoden Maailman diabetespäivän teemana on HYPO. Mikä on hypo? Miten se ilmenee? Miten voin auttaa? Mistä tiedän, onko kyse diabeetikosta? Mm. nämä kysymykset ovat tapetilla diabetespäivän tapahtumassa.

**SYYSKOKOUS**

Katso kansisivu

**PUUROJUHLA**

30.11. klo 14.00-16.00 Viertolassa. Tarjolla on riisipuuroa kanelin, luumukeiton (sokton) tai maidon kera ja tietysti kahvia, joulupipareita ja muutakin suuhun sopivaa. Tuo mukanasi noin 5 euron arvoinen paketti, koska joulupukki saattaa vierailla kyselemässä, olemmeko olleet kilttejä jne. ”Pääsymaksu” 2 €.

**PIKKUJOULURETKI TEATTERIIN**Lauantaina 3.12. bussi, toivottavasti täynnä jäseniä ja jäsenten ystäviä, suuntaa Lahden kaupunginteatteriin katsomaan ja kuuntelemaan musikaalikomediaa HOUSUT POIS. Lähtö Keravan rautatieaseman tilausajopysäkiltä klo 10.15. Ennen teatteria nautimme lounaan; esitys alkaa klo 13.00. Matkan hinta jäsenille60 € jaei jäsenille 70 €, ilmoittautumiset Sirkka Korhoselle 050 434 4758 tai Aino Salmelle 050 433 0101 viimeistään tiistaina 1.11. Maksu yhdistyksen tilille FI53 5132 0540 0288 59 viimeistään perjantaina 4.11.

”Musikaalitapahtumat sijoittuvat laman runtelemaan pieneen amerikkalaiskaupunkiin 1990-luvulla, ja yhtymäkohdat nykypäivään on helppo löytää. Myös nyt tarvitaan yhdessä tekemisen voimaa ja uskoa tulevaisuuteen. Musikaalin ohjaa Jukka Keinonen, jonka edellinen ohjaustyö Lahden kaupunginteatteriin oli suuren suosion saavuttanut musikaali Myrskyluodon Maija. Musikaalikomedia HOUSUT POIS on hulvattoman hauska ja myös koskettava selviytymistarina tavallisten miesten matkasta laman ahdingosta parrasvaloihin.” (lainaus Lahden teatterin syksyn 2016 ohjelmistosta.) Lue lisää www.lahdenkaupunginteatteri.fi

**MYYJÄISET**

Olemme syksyn aikana mukana kolmissa eri myyjäisissä. Ensimmäiset ovat Viertolassa vanhusten viikolla tiistaina 4.10 klo 10.00-14.00, sitten Hyvinvointikeskuksessa, Aleksis Kiventie 19, järjestettävä Hyvän olon tori lauantaina 8.10 klo 10.00-14.00 ja sokerina pohjalla keravalaisten järjestöjen yhteiset joulumyyjäiset Nikkarin lukion ruokasalissa sunnuntaina 11.12. klo 12.00-14.00. Myyjäiset ovat tärkeä osa yhdistyksemme tuloista, jotka puolestaan vaikuttavat siihen, minkälaista toimintaa ja millaisia tapahtumia, retkiä ym. voimme vuoden aikana jäsenille tarjota. Arpajaiset ovat aina olleet yksi myyjäisten vetonaula. Jos voit hankkia arpajaisvoitoiksi sopivia tavaroita, otamme niitä erittäin kiitollisina vastaan. Toivottuja ovat myös myytäväksi sopivat käsityöt ym. Ja kolmanneksi vapaaehtoinen työ itse myyjäistapahtumissa olisi hyvin tervetullutta. Jos joku näistä asioista kiinnostaa, ota yhteyttä Eeva Salmiseen 050 588 2098 tai kerro asiasta sähköpostilla osoitteeseen keravandiabetesyhdistys@gmail.com.

**JOULULOUNAS**Jo perinteeksi muodostunut yhteinen joululounas Keuda ammattikoulun opetusravintola Opérassa, Sarviniitynkatu 9, Kerava. Ajankohta ilmoitetaan myöhemmin. Jokainen maksaa lounaansa itse. Poikkeuksena kuitenkin se, jonka kohdalle syyskokouksen arvonnassa osuu päävoitto eli ilmainen lounas kahdelle hengelle kyseisellä joululounaalla.

**KAIKISTA TILAISUUKSISTA ILMOITETAAN VIELÄ KESKI-UUSIMAASSA, VIIKKOUUTISISSA, SIPOON SANOMISSA**

**JA KOTISIVUILLAMME (katso sivu 2.)**

**MYYTÄVÄT TUOTTEET**   
Yhdistyksellä on myynnissä kauniita Diabetesliiton suruadresseja jäsenhintaan 10 € kappale. Meiltä saat myös ostaa Diabetesliiton uudella logolla kuvioituja sinisiä putkihuiveja hintaan 5 €/kpl. Ota yhteyttä Eevaan 050 588 2098 tai Ainoon 050 433 0101.

**DIABETESTARVIKKEIDEN JAKELU KERAVALLA**  
Terveyskeskuksen kellarikerroksessa, Metsolantie 2. Käynti B-ovesta, opasteita seuraten. Käytössä on portaat ja hissi**:**Ti klo 16.00 – 18.00, ke klo 9.30 – 11.00, Arkipyhän osuessa tiistain tai keskiviikon kohdalle, jakelua ei ole. **Heinäkuussa hoitotarvikejakelu on suljettu.**  
**DIABETESHOITAJIEN PUHELINAJAT**Ykköstyypin diabeetikoiden hoidosta vastaa Leni Söderholm  
Puhelinajat: klo 8.00­ - 9.00 ja 12.00 – 13.00. Puhelin 09 2949 3451  
ja kakkostyypin diabeetikkojen hoidosta omahoitaja; puhelinajat ovat samat eli  
klo 8.00 – 9.00 ja 12.00 – 13.00.  
\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*  
**DIABETESTARVIKKEIDEN JAKELU TUUSULASSA**  
Tarvikkeiden nouto Hyryläntie 13 A-ovi 1 kerros / Keskusvarasto.   
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 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  
**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

**DIABETESHOITAJAN PUHELINAJAT SIPOOSSA  
  
Diabeteshoitaja Jaana Laine** 09-2353 6330, jaana.laine@sipoo.fi  
Puhelinajat: ma ja ke klo 08.00 - 08.30 sekä ke - pe klo 11.30 - 12.30

**Hoitotarvikejakelu**  
Sähköisesti lomakkeella, joka löytyy Sipoon sosiaali- ja terveyspalvelujen kotisivuilta osiosta hoitotarvikejakelu, tai puhelimitse ma – ke klo 10 – 11 tai jättämällä tilaus vastaanoton infoon. Ei sähköpostitilauksia. Vastaanoton hoitaja Monica Karlsson-Matilainen 09 2353 6311  
[monica.karlsson-matilainen@sipoo.fi](mailto:monica.karlsson-matilainen@sipoo.fi)

**Tilatun materiaalin nouto**  
  
Nikkilän terveysasema, Jussaksentie 14, 04130 SIPOO  
potilastoimistolta tai virastomestarilta arkipäivisin klo 8 – 16  
  
Söderkullan terveysasema, Terveystie 1, 01150 SÖDERKULLA  
infosta ma 8 – 16, ke 8 – 16 ja pe 8 – 14Tilaa materiaali hyvissä ajoin, 2 -3 viikkoa ennen sen loppumista. Materiaalin jako hoitosuunnitelman mukaan noin 3 kuukauden tarpeeseen kerrallaan.

**NIMIEN KERUU ADRESSIIN**

Kesän ja alkusyksyn aikana Diabetesliitto keräsi nimiä adressiin, jolla vastustettiin hallituksen suunnitelmaa korottaa kakkostyypin diabeetikkojen lääkekorvausten omavastuuta. Kiitokset kaikille adressin allekirjoittaneille.

**YKSI ELÄMÄ  
*Lähimmäinen****:* Arjen kiireissä unohtuu helposti , kuinka suuri vaikutus pienillä eleillä ja teoilla on. ***Keneen apua ja ystävällistä huomiota kaipaavaan lähimmäiseesi voisit olla yhteydessä? yksielama.fi)***

***Hyvä itsellesi:*** Sinun ei tarvitse tehdä elämäntaparemonttia, ei kiivetä vuorelle tai ryhtyä muotidieetille. Tiedät kyllä, mikä olisi hyväksi sinulle. Jos et tiedä, niin katso vinkkejä vaikka osoitteesta: pienipaatospaivassa.fi. ***Minkä yhden pienen teon voisit tehdä terveytesi hyväksi? yksielama.fi***

KIITOKSET

Keravan Keskusapteekille, Kauppakaari 4, joka maksoi tämän jäsenkirjeen postituksen

KIITOKSET

Sipooseen Pajuniemi Oy:lle, joka lahjoitti meille makkarat  
 Keinukallion ulkoilupäivänä 10.5.2016