****

 Ihmiset luotiin auringoiksi toinen toisilleen.

 Lämmöksi, valoksi, elämisen voimaksi.

Keravan Diabetesyhdistys ry:n sääntömääräinen

**KEVÄTKOKOUS JÄSENILLE**

**torstaina 30.3 2023 klo 18.00 Viertolassa, Timontie 4, Kerava.**

Luennoitsijat ja ohjelma päivitetään myöhemmin.

Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat.

**Tilaisuudessa kahvi- ja voileipätarjoilu.**

Kokouksen jälkeen pidetään arpajaiset kokoukseen osallistuvien kesken.

**Tervetuloa kokoukseen!**

**Hallitus**

**HALLITUS 2023**

Kari Salminen puheenjohtaja 050 585 1581

Kirsi Tolonen varapuheenjohtaja/ tiedotus 0400 867 972

Leena Kirmanen sihteeri 040 544 4029

Hanna Ikonen rahastonhoitaja 045 189 5598

Ritva Pöyliö tiedotus 040 417 3817

Anja Tuominen jäsenasiat 0400 806 310

Arja Selenius tilavastaava 040 567 4045

Heli Hakanen tilavastaava 040 833 7479

Anne Levanen ohjelmatoimikunta 040 577 6131

**HALLITUKSEN TOIMIKUNNAT**

**OHJELMATOIMIKUNTA**

Anne Levanen ( Ohjelmatoimikunnan vetäjä ), Arja Selenius, Hanna Ikonen, Anja Tuominen

( matkavastaavat, teatterivastaavat, myyjäisvastaavat, arpajaisvastaavat )

**TIEDOTUSTOIMIKUNTA**

 Ritva Pöyliö (toimikunnan vetäjä) Arja Selenius, Heli Hakanen, Kirsi Tolonen, Anja Tuominen

( jäsenkirjeet, lehti–ilmoitukset, tiedotusmateriaalin jako, tervetuloa–kirje, kotisivut, FB, Instagram, sähköpostit)

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

# TOIMINNANTARKASTAJAT

Aarne Kiiski 050 453 6507
Irma Kiiski 040 559 3404

# VARATOIMINNANTARKASTAJAT

Sirkka Korhonen 050 434 4758

Ari Mensola 045 245 8661

# Hallituksen ulkopuoliset toimijat

Irma Lahti kirjanpitäjä 050 568 8550

**Marja Honkanen päivätapaamiset 050 366 7855**

**Tuula Ryhänen kävelyryhmän vetäjä 050 306 6782**

Yhdistyksen sähköpostiosoite: [keravandiabetesyhdistys@gmail.com](file:///D%3A%5CDB%5Ckeravandiabetesyhdistys%40gmail.com)

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

# HALLITUKSEN KOKOUKSET KEVÄÄLLÄ 2023

Hallitus kokoontuu 19.1 16.2 16.3 13.4 11.5

Jos sinulla on jokin asia, toivomus, ehdotus yms., jonka haluaisit hallituksen käsittelevän, ilmoita siitä viimeistään viikkoa ennen kokousta puhelimitse puheenjohtajalle/sihteerille tai sähköpostitse yhdistyksen sähköpostiosoitteeseen.

**Puheenjohtajan palsta**

Vuoden vaihteessa on tapana tarkastella mennyttä ja suunnitella tulevaisuutta.

yhdistyksen toiminta normalisoitui koronavuosien jälkeen. Pystyimme järjestämään retkiä ja tilaisuuksia. Uutena muotona meillä oli syksyllä kaksi Diabetesliiton järjestämää verkkoluentoa. Luennoitsija oli Tampereelta yhteydessä meihin ja me seurasimme luentoa Viertolassa. Tulemme osallistumaan verkkoluentoihin tänäkin vuonna.

Vuode 2023 alussa aloittavat uudet hyvinvointialueet toimintansa. Tätä kirjoittaessani minulla on kuitenkin vakaa käsitys, että keravalaisten diabeetikkojen hoito ei heikkene. Olemme tiivistäneet yhteistyötä pääkaupunkiseudun Diabetesyhdistyksen ja Vantaan Diabeteksen vertaistuen kanssa. Yhdessä voimme vaikuttaa diabeteksen hoidon laatuun ja saatavuuteen. Diabeteksen perushoito pysyy Keravalla, vaikka se siirtyy hyvinvointialueen hoidettavaksi. Muusta keravalaisten diabeetikkojen hyvinvoinnista vastaa Keravan kaupunki.

Diabetesliitto järjestää vuosittain kuntoutuskursseja runsaasti. Kannustan jäseniä hakeutumaan näille kursseille yhdessä läheistensä kanssa. Kuntoutuksella on suuri merkitys sairauden hoidossa.

Tänäkin vuonna yhdistys järjestää teatterissa käyntejä ja retkiä.

Päivätapaamiset ja kävelyryhmä jatkavat toimintaansa entiseen tapaan. Yritämme uudestaan saada perhekerhon ja nuorisotoiminnankäyntiin.

Tarvitsemme vetäjiä perhekerhoon ja nuorisotoimintaan, jos olet kiinnostunut asiasta, ota yhteyttä hallituksen jäseniin.

Tulemme järjestämään luentoja Keravalla ja Tuusulassa sekä Sipoossa yhdistysten esittelytilaisuuden.

Toivon, että osallistuisitte runsaslukuisesti yhdistyksen tilaisuuksiin ja retkiin.

Kertokaa tuttavillenne yhdistyksestä. Mitä enemmän meitä on, sitä paremmin meidän ääntämme kuunnellaan. Kevään tulevasta ohjelmasta kerrotaan tässä jäsenkirjeessä, kotisivuilla ja Facebookissa.

Ilmoitamme tilaisuuksistamme myös Keski-Uudenmaan ja Sipoon paikallislehdissä.

Toivotan Hyvää uutta vuotta jäsenille ja yhteistyökumppaneille.

Kari

**YHDISTYKSEN TOIMINTA**

PÄIVÄTAPAAMISET Viertolassa, Timontie 4, alkavat aina torstaisin klo 14.00. Kahvin juontia, jutustelua ja välillä pientä ohjelmaa - siinä päivätapaamisten idea. Paikalle ovat tervetulleita kaikki jäsenet, ilmoittautua ei tarvitse. Riittää, kun tulet ja varaat mukaan 2,50 € kahvia/ teetä ja kahvileipää varten.

ILTAPÄIVÄKÄVELYT alkavat 9.1 klo 14 ja jatkuvat aina maanantaisin, jolloin lähdemme kävelyille Keravan Kulmakonditorian kulmalta. Kävelemme eri suunnilla Keravaa eli harrastamme samalla ”kotiseuturetkeilyä”. Voimme piipahtaa lenkin päätteeksi kahville ja rattoisalle juttelutuokiolle. Voit halutessasi ilmoittaa osallistumisestasi Tuulalle, 050 306 6782, mutta riittää myös kunhan ilmestyt paikalle klo 14, joko sauvojen kera tai ilman.

**Kevätkauden 2023 tapahtumat**

12.1 PÄIVIS klo 14-16 VIERTOLASSA

 uusi vuosi uudet kujeet ja Bingo

26.1 PÄIVIS KLO 14-16 VIERTOLASSA

 Luento Ravitsemus ja suunhoito.

 Marja ja Hannu Hukkanen

9.2 PÄIVIS KLO 14-16

 Fazerilan kierros, maksu 20e sisältää Fazerila kierroksen ja pullakahvit.

 15 ensimmäistä ilmoittautunutta mahtuu mukaan.

 Ilmoittautumiset Arjalle 040 567 4045

2.3 PÄIVIS KLO 14-16 VIERTOLASSA

 Ohjelmassa tietovisa.

11.3 KONSERTTI KEUDA TALOLLA KLO 15.00

 Rakkaus teemalla. Solistina Arja Koriseva ja Hannu Lehtonen.

 Lipun hinta 26-30euroa. Tarjoilusta ilm. myöhemmin

27.3 HILJAISET SILLAT NÄYTELMÄ KLO18.30 HELSINGIN KAUPUNGIN TEATTERI

 Lähtö Keravan aseman tilausajo pysäkiltä klo 17.30

 Liput jäseniltä 40e ei jäsen 50e

 Ilmoittautuminen 12.2 mennessä Annelle 040 577 6131

 Maksu tilille 19.2 mennessä.

 Ei väliaika tarjoilua.

23.3 PÄIVIS KLO 14-16 VIERTOLASSA

 Ohjelmassa levyraati

20.4 PÄIVIS KLO 14-16 VIERTOLASSA

 Ohjelma avoin

10.5 VIRKISTYSPÄIVÄ KLO 10-15 LEIRINIEMESSÄ

 Bussi kuljetus. Lounas ja päiväkahvit sekä ohjelmaa.

 Tarkemmat tiedot myöhemmin.

 Suunnitellaan umpimähkään retkeä elokuulle.

7.9 PÄIVIKSEN SYYSKAUSI ALKAA KLO 14-16 VIERTOLASSA

 Suunnitellaan tapahtumia.

14.9 Ulkoilupäivä klo 14-16

28.9 klo 14-16 ohjelma tarkentuu myöhemmin.

Kaikista tilaisuuksista ilmoitetaan vielä Keski-Uusimaassa, Keski-Uusimaan Viikkouutisissa, kotisivuillamme sekä Facebook ja Instagram.

ADRESSIT
Muistathan, että meillä on myynnissä Diabetesliiton kauniita suruadresseja jäsenhintaan 10 €/kpl. Yhdistys saa hinnasta osan itselleen, joten näinkin voit tukea omaa yhdistystäsi. Adressia tarvitessasi ota yhteys joko Anneen tai Eevaan, joiden puhelinnumerot löytyvät sivulta 2.

## VASTAANOTETAAN ARPAJAISVOITTOJA MYYJÄISIIN

Koronatilanteen hellitettyä myyjäisiä aletaan taas järjestää ja olemmekin yhdistyksenä mukana tulevissa myyjäisissä, joiden tuotto käytetään jäsenistölle järjestettävien tapahtumien, luentojen yms. rahoittamiseen. Olemme erittäin kiitollisia jokaisesta myyjäisiin tuomastasi, joko myyntiin tai arpajaisiin tarkoitetusta käsityöstä tai muusta tavarasta. Talkootyössä on voimaa!

LAHJOITUKSET TOIMINTAMME TUKEMISEEN
Vastaanotamme lahjoituksia ja testamentteja toimintamme tukemiseen. Saadut varat suunnataan diabetestä sairastavien hyväksi lahjoittajan toivomukset huomioiden.

Lahjoitukset maksetaan yhdistyksen tilille FI56 5092 0920 3684 44. Jos kyseessä on testamentti, niin saajaksi nimetään Keravan Diabetesyhdistys ry.

# YHDISTYKSEN YHTEISTYÖKUMPPANEITA

***Muista mainita alennuksesta ajanvarauksen sekä maksun yhteydessä. Näytä myös voimassa oleva jäsenkorttisi maksun yhteydessä.***

***Jalkaterapia Ebet myöntää jäsenille 15% alennuksen jalkahoidoista.***Myös kotikäynnit mahdollisia.

Jalkaterapia Ebet / jalkaterapeutti Elina Surakka

Puhelin: 045 6181798 Kirvesmiehentie 4C, 04200 Kerava.

Sähköposti: elina.ebet@gmail.com Ajanvaraus netissä: <https://www.jalkaterapiaebet.fi/>

.

**Fys IIKKANEN**

Fys IIKKANEN myöntää 15% alennuksen Keravan Diabetesyhdistyksen jäsenille ja heidän puolisoilleen yksittäisistä fysioterapiakäynneistä jäsenkorttia/puolison jäsenkorttia näyttämällä. Alennus normaalihinnoista eikä etua voi yhdistää muihin tarjouksiin.

Yhteystiedot
Fys IIKKANEN
Juha Iikkanen, fysioterapeutti ja jalkaterapeutti
Kirvesmiehentie 4c, 04200 Kerava
puhelin 040 722 9200
sposti fysiikkanen@gmail.com
[www.fysiikkanen.fi](http://www.fysiikkanen.fi/)
facebook.com/fysiikkanen
\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

***Osteopaatti Ilmo Anundi myöntää jäsenille 10% alennuksen osteopaattisista hoidoista.***

Ajanvaraus ja tiedustelut: 044 280 2040Osteopaatti Ilmo Anundi
Nyyrikinkuja 3 B, Liiketila, 04200 Kerava

***Lakiasiaintoimisto Laine & Nikka-Laitinen Oy tarjoaa jäsenille 10 % alennuksen hinnastonsa mukaisesta palkkiosta seuraavia asioita koskevissa toimeksiannoissa: testamentti, edunvalvontavaltakirja, perunkirjoitus.***

Alennus myönnetään normaalihinnoista.

Puhelin: 010 337 7660, sposti:toimisto@lnl-laki.fi, nettisivut: www.lnl-laki.fi

Keskikatu 2, 2. krs, 04200 Kerava

***Jalkahoitola Vetreät Varpaat Tuusulassa myöntää jäsenille 5% alennuksen jalkahoidosta.***

Maija Leppikangas
Puhelin 0400 284 165, [www.vetreatvarpaat.fi](http://www.vetreatvarpaat.fi/#sent/_blank)

Hyryläntie 10, 2.kerros (hissi), 04300 Tuusula

**Jalkahoitaja Julia Fayzullina myöntää jäsenille 10% alennuksen jalkahoidosta.**

Julia Fayzullina

Asemanaukio 7 04200 Kerava

julia.fayzullina@hotmail.com

puh. 045 854 5181

**TERVEYSKESKUSTEN PALVELUT DIABEETIKOILLE**

**Seuraamme yhteystietojen ym tilannetta. Viestittelemme mahdollisista muutoksista,**

**kotisivuillamme ,facebookissa ja instagramissa.**

**Keravan terveyskeskus 09 4191 1070**

**Hyvinvointialueen puhelinvaihde 09 4191 91**

**DIABETESTARVIKKEIDEN JAKELU KERAVALLA**

Voitit hakeutua hoitotarvikejakeluun ilman ajanvarausta keskiviikkoisin klo 9.30-11. Hoitotarvikejakelu sijaitsee terveyskeskuksen kellarikerroksessa (B-ovi, opasteita seuraten, alas hissillä tai portaita pitkin).

**Suositus:** Soita hoitotarvikejakelun puhepostiin ja tilaa tuotteet noutoautomaattiin puh. 040 318 3432. Puhepostiin voi soittaa vuorokauden ympäri. Puhepostiin sanellaan nimi, syntymäaika ja mitä asiasi koskee. Myös ohjaus- ja neuvonta-asioissa voit jättää viestin puhepostiin. Jos tarvitsemme lisätietoa tilaukseesi liittyen, soitamme sinulle takaisin kolmen arkipäivän aikana.

Hoitotarvikejakelulla on käytössä kaksi noutoautomaattia, jotka sijaitsevat terveyskeskuksen B-aulassa. Kun tilaamasi tuotteet ovat tulleet ja laitettu noudettaviksi automaattiin, saat tekstiviestillä iilmoituksen.vahvistusviestin. Tuotteet on noudettava 7 päivän kuluessa. Lokero tyhjennetään määräajan jälkeen. B-aulan ovi on avoinna-ovi ma-pe 7-18.30 ja viikonloppuisin sekä pyhäpäivinä klo 13-18.30.

**DIABETESHOITAJIEN PUHELINAJAT KERAVALLA**Diabeteshoitaja ykköstyypin diabeetikoille: ma-p klo 12-13 puh. 040 318 3622.

2-tyypin diabetes omahoitaja 09 419 11070

 **DIABETESTARVIKKEIDEN JAKELU TUUSULASSA (KEUSOTE)**Hoitotarvikkeet tilataan joko sähköisellä lomakkeella ([https://www.keski-uudenmaansote.fi/ asiakasryhmien\_palvelut/terveys-ja-sairaanhoito/hoitotarvikkeet/)](https://www.keski-uudenmaansote.fi/asiakasryhmien_palvelut/terveys-ja-sairaanhoito/hoitotarvikkeet/%29) tai puhelimitse 019 2260 201 - jätä takaisinsoittopyyntö tai tee tilaus ääniviestillä. Posti lähettää saapumisilmoituksen tekstiviestillä tai sähköpostilla. Hoitotarvikkeet toimitetaan valitsemaasi Postin noutoautomaattiin tai postitoimipis­teeseen. (Jos oikeus myönnetty: hoitotarvikkeet voidaan toimittaa myös suoraan kotiin.) Lähetys tulee noutaa 7 vrk kuluessa, muuten se palautuu hoitotarvikejakeluun.

**DIABETESHOITAJAN VASTAANOTTO** **TUUSULASSA**

Ota yhteyttä hoitajavastaanotolle/hoitovastaavaan [Nettipalvelu](https://pro.klinik.fi/contact/keusote) 24/7 kautta, [https://pro.klinik.fi//contact/keusote](https://pro.klinik.fi/contact/keusote)

### DIABETESTARVIKKEIDEN JAKELU SIPOOSSADiabetes-hoitotarvikkeet tilataan Oma Asiointisivun kautta. Hoitotarvikkeita voi myös tilata jonkun toisen puolesta samaa kautta tai puhelimitse ke klo 10-11, puh 040 191 4201 tai jättämällä tilaus terv.aseman vastaanottoon infoon Nikkilässä, Söderkullassa apteekkiin, ei sähköpostitilauksia. Tilatut tarvikkeet noudat Nikkilän terveysaseman potilastoimistolta tai virastomestarilta: arkipäivisin klo 8-16, Söderkullan apteekista normaalina aukioloaikoina: ma-pe 8.30-19 la 9-15. Tilaa materiaali hyvissä ajoin, 2–3 viikkoa ennen sen loppumista.

**DIABETESHOITAJIEN PUHELINNUMERO:** 050 522 4328

### \*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*Ajanvaraus laboratorioihin: [www.huslab.fi/ajanvaraus](http://www.huslab.fi/ajanvaraus) tai (09) 471 86 800 ma-pe klo 7.30-15.30. \*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*