



Keravan
Diabetesyhdistys

JÄSENKIRJE 2/2019

“Tuhannenkin virstan matka alkaa yhdellä askeleella”
Kiinalainen sananlasku

Keravan Diabetesyhdistys ry:n sääntömääräinen

SYYSKOKOUS

torstaina 21.11.2019 klo 18.00 Viertolassa, Timontie 4, Kerava.

Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat.

Lisäksi kokouksen yhteydessä Liikuntaesimies Arja Vakkila kertoo Keravan uudesta uimahallista ja ohjatusta liikuntatoiminnasta.

Tilaisuudessa kahvi- ja voileipätarjoilu.

Kokouksen yhteydessä pidetään arpajaiset kokoukseen osallistuvien jäsenten kesken.

Tervetuloa syyskokoukseen!

Hallitus

HALLITUS 2019

Kalervo Salmi	puheenjohtaja, kirjanpitäjä	050 404 8027
Anja Hyrylä	varapj, ohjelmatoimikunta pj, liikuntavast.	050 542 1585
Kari Salminen	sihteeri, jäsenasiat, ohjelmatoimikunta	050 585 1581
Marja Honkanen	päivätapaamiset, ohjelmatoimikunta	050 366 7855
Anne Levanen	päivätapaamiset ja matkavastaava sekä myyjäisvastaava ja ohjelmatoimikunta	040 577 6131
Tiina Anttila	vertaistukitoiminta, jäsenkirje	050 528 2507
Eeva Salminen	tilavastaava, myyjäisvastaava sekä päivätapaamiset ja ohjelmatoimikunta	050 588 2098
Milla Sorvoja	perhekerho, rahastonhoitaja	040 590 8664
Kaisu Tarvainen	matkavastaava, ohjelmatoimikunta	040 591 1389

Yhdistyksen tiedotuksesta vastaavat puheenjohtaja ja varapuheenjohtaja.

XX

TOIMINNANTARKASTAJAT

Irma Kiiski	040 559 3404
Jukka Mynttinen	050 367 5817

VARATOIMINNANTARKASTAJAT

Seija Front-Perämäki	040 099 2897
Riitta Jääskeläinen	040 585 1005

Yhdistyksen sähköpostiosoite: keravandiabetesyhdistys@gmail.com
 kotisivut: www.keravandiabetesyhdistys.fi

HALLITUKSEN KOKOUKSET SYKSYLLÄ 2019

19.09., 24.10., 7.11. ja 12.12.

Yhdistyksen sääntömääräinen syyskokous on 21.11.2019 klo 18.00.

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

PUHEENJOHTAJAN PALSTA

Kevät ja kesä ovat tältä vuodelta ohi, ainakin kalenterin mukaan. Kahdet vaalit käytiin ja saatiin uusi hallitus. Soteasiat ovat yhtä levällään edelleen kuin edellisen hallituksen aloittaessa. Kaikki on siis ennallaan. Onko valtakunnassa kaikki hyvin vai ei, sopii ainakin kysyä.

Yksi asia Keravalla on kuitenkin paremmin kuin viime aikoina. Uimahalli on juuri auennut yleisölle kolmen vuoden kiinniolon jälkeen. Liikuntamahdollisuuksia on siis tullut lisää, mikä on tärkeätä myös diabeetikoille. Diabeetikot kuuluvat erityisryhmään, jossa vuosimaksu on 60 EUR ja jolla maksulla saa käydä vaikka kuinka monta kertaa joko hallissa uimassa ja/tai kuntosalien vapaavuoroilla tai kesällä maauimalassa. Edellytys on, että kelakortissa on tunnus 103. Jos olet diabeetikko, jonka tunnus on joku toinen, kysy uimahallin kassalta, millainen todistus sinun pitää toimittaa kuuluaksesi erityisryhmään. Enää se on itsestä kiinni, että tekee oman osuutensa omaksi edukseen. Kaikki liikkumaan, kukin omalla tavallaan ja omissa puitteissa! Meilläkin on tarjolla kävelyryhmä, johon voi tulla mukaan ilman ennakoilmoittautumista. Lähtö on Keravan vanhan postin kulmalta maanantaisin klo 15.

Vaalit olivat hyvä asia myös meille vaalikeräysten muodossa. Suurkiitokset menevät vaalikeräyksen toteuttajille. Osuutemme tuotosta on hyvä lisä talouteemme ja se mahdollistaa siten uusia avauksia toimintaamme. Olemme kesän aikana saaneet lisää jäseniä, mikä on yhdistyksen kannalta hyvä asia. Toisaalta se merkitsee kehitystarpeita toiminnallemme, mikä on myös hyvä asia. Tähän tarvitsemme ehdotuksia sinulta, jäseneltämme. Hallitus ei voi olla kaikkietävä ja -osaava tässä asiassa. Soita/lähetä sähköpostia, osoitetiedot löydät tästä jäsenkirjeestä. Henkilökohtaisia sähköpostiosoitteita emme julkaise, mutta meidät saa kiinni yhdistyksen sähköpostiosoitteen kautta.

Syksyn ohjelma on alkanut saadessasi tämän jäsenkirjeen. Kerromme tässä kirjeessä myös seuraavan vuoden alun ohjelmasta.

Vielä kerran palaan sähköpostiosoitteisiin. Tällä hetkellä meillä on 235 jäsenen tiedot, joista 25 ei toimi. Jos et ole saanut meiltä äskettäin sähköpostia, lähetä meille sähköpostia, me hoidamme muutoksen Liiton kanssa. Toki voit tarkistaa tietosi myös Liitosta ja tehdä muutoksen suoraan sinne.

Syysterveisin

Kalervo

SYYSKAUDEN 2019 OHJELMA

SYYSKUU	to 05.09.	14.00-16.00	Päivätapaaminen, Viertola
	to 12.09.	13.00	Kuusijärven kierros
	su 15.09.	15.00	Viaton 50-luku -konsertti, Keuda-sali
	ti 24.09.	15.00-20.00	Terveysteksti! -tapahtuma, Keravan lukio
	to 26.09.	14.00-16.00	Päivätapaaminen, Viertola
LOKAKUU	to 07.10.	12.00-15.00	Terveys-iltapäivä, Hyvinvointityön keskus
	to 10.10.	14.00-16.00	Päivätapaaminen, Viertola
	to 24.10.	14.00-16.00	Päivätapaaminen, Viertola
	su 27.10.	15.00	Teatteriesitys "Hevoshuijari", Keuda
MARRASKUU	to 07.11.	14.00-16.00	Päivätapaaminen, Viertola
	ma 11.11.	18.00-19.30	Yleisöluento "Sydänterveellistä ruokaa diabeetikolle", Pentinkulma-sali (Kirjasto)
	to 14.11.	14.00-16.00	Päivätapaaminen, Viertola
	to 14.11.		Maailman Diabetespäivä
	la 16.11.	10.00-15.00	Diabetesyhdistys esittäytyy, Prisma
to 21.11.	18.00	Yhdistyksen syyskokous, Viertola	
JOULUKUU	to 05.12.	14.00-16.00	Puurojuhla
	su 08.12	12.00-14.00	Joulumyyjäiset Keravan lukiolla (Nikkari)
	Viikolla 50		Joululounas Keudan opetusravintolassa (Opèra)
TAMMIKUU	to 09.01.	14.00-16.00	Päivätapaaminen, Viertola
	to 23.01.	14.00-16.00	Päivätapaaminen, Viertola
	to 23.01.	18.00-20.00	Uusien jäsenten ilta

PERHEKERHO

Jos perheessänne on 0-12-vuotias diabeetikolapsi, perhekerho on tarkoitettu juuri teille. Kerho tarjoaa lapsille mukavaa toimintaa ja vanhemmille tilaisuuden jutella samassa tilanteessa olevien vanhempien kanssa arjen pyörittämisestä yms. Perhekerho kokoontuu Untolan toimintakeskuksessa, Nyirikinkuja 7, Kerava. Ilmoita tulostasi ja mahdollisista allergioista Millalle joko keravanperhekerho@gmail.com tai 040 590 8664.

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, joilla on päivällä vapaata aikaa. Ilmoittautua ei tarvitse. Riittää, kun tulet ja varaat mukaan 2 € kahvia/teetä ja kahvileipää varten.

ILTAPÄIVÄKÄVELYT

Lähdemme liikkeelle entisen postitalon kulmalta maanantaisin klo 15.00. Kävelylenkeillä kierämme eri suunnilla Keravaa eli harrastamme samalla eräänlaista ”kotiseuturetkeilyä”. Ja jos oikein pahasti alkaa kahvihammasta pakottaa, piipahdamme lenkin päätteeksi kahville ja rattoisalle juttelu-tuokiolle. Tulostasi voit halutessasi ilmoittaa Ainolle, 050 433 0101, Riittää, kun ilmestyt paikalle yllämainittuun aikaan joko sauvojen kera tai ilman. Mukaan voi liittyä koska tahansa.

SYKSYN 2019 TAPAHTUMAT

To 05.09 PÄIVÄTAPAAMINEN klo 14.00-16.00 Viertolassa
Kesän kertausta ja tietokilpailu, parhaat palkitaan.

To 12.09. PERINTEINEN KUUSIJÄRVENKIERROS
Klo 13.00 lähtö kimpakyydillä Keravalta ennalta sovituista paikoista, jotka sovitaan lähtijöiden mukaan. Kierroksen jälkeen nautitaan kahvi/tee ja karjalanpiirakka, josta yhdistys perii 2 euroa.

Su 15.09. VIATON 50-LUKU -KONSERTTI Keuda-talolla
Konsertissa esiintyvät muusikot Hannu Lehtonen (laulu ja saksofoni), Seppo Hovi (piano ja tarinat) ja Jarno Kuusisto (harmonikka).

Ti 24.09. TERVEYDEKSI! -TAPAHTUMA, klo 15.00-20.00 Keravan lukiolla
Diabetesyhdistys on mukana tapahtumassa.

To 26.09. PÄIVÄTAPAAMINEN klo 14.00-16.00 Viertolassa
Tule kuulemaan 100-vuotiaan esineen tarina.

Ma 07.10. TERVEYS-ILTAPÄIVÄ klo 12.00-15.00 Hyvinvointityön keskuksessa
Osallistumme Terveys-iltapäivään Hyvinvointityön keskuksessa, Aleksis Kiventie 19, Kerava. Diabeteksen ja yhdistyksen esittelyn lisäksi meillä on myyntipöydällä maistuvia leivonnaisia, korkealuokkaisia käsitöitä sekä arpoja myynnissä. Tervetuloa.

To 10.10. PÄIVÄTAPAAMINEN klo 14.00-16.00 Viertolassa
Mari Huusko ja Emmi Nisumaa tulevat esittelemään Siskot ja Simot ry:n KOKEVA-hankkeen toimintaa Keravan asuinalueilla.

To 24.10. PÄIVÄTAPAAMINEN klo 14.00-16.00 Viertolassa
Keskustelua ajankohtaisista aiheista

Su 27.10. LAULUNÄYTELMÄ “HEVOSHUIJARI” klo 15.00 Keuda-talolla
Keravan Ooperayhdistys esittää Sam Sihvon laulunäytelmän "Hevoshuijari".

To 07.11. PÄIVÄTAPAAMINEN klo 14.00-16.00 Viertolassa
Kahvibingo

Ma 11.11. YLEISÖLUENTO “Sydänterveellistä ruokaa diabeetikolle” klo 18.00-19.30

Keravan kirjasto, Pentinkulma-sali

Ravitsemusterapeutti Niina Hämäläinen Diabetesliitosta kertoo millaisella ravitsemuksella pidät hyvää huolta sydäimestäsi ja koko kehostasi ilman kuureja ja erityisruokavaliota.

To 14.11. PÄIVÄTAPAAMINEN klo 14.00-16.00 Viertolassa

Keskustelua ajankohtaisista aiheista.

To 14.11. MAAILMAN DIABETESPÄIVÄ

Maailman Diabetespäivänä Ali- Keravan vesitorni ja Keravan Keuda-talo valaistaan siniseksi.

La 16.11. YHDISTYKSEN ESITTELY klo 10-15 Prismassa

Torstaina 14.11. vietettävän Maailman Diabetespäivän merkeissä esittelemme yhdistystämme Keravan Prisman ala-aulassa. Paikalla yhdistyksen edustajia, joilta voit tulla kyselemään aiheeseen liittyvistä asioista. Vastaamme mielellämme kysymyksiisi, ja jos emme osaa vastata, otamme yhteyttä Liittoon ja selvitämme asian. Tilaisuudessa on jaossa kirjallista materiaalia. Tervetuloa tapaamaan meitä!

To 21.11. YHDISTYKSEN SYYSKOKOUS klo 18.00 alkaen Viertolassa

Syyskokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat. Lisäksi kokouksessa Liikuntaesimies Arja Vakkila kertoo Keravan uudesta uimahallista ja ohjatusta liikuntatoiminnasta.

To 05.12. PUUROJUHLA klo 14.00-16.00 Viertolassa

Ilmoittautumiset 24.11. 2019 mennessä Eevalle 050-5882098. Joulupukki ei tule, mutta ota kolikoita mukaan yllätystä varten.

Su 08.12 JOULUMYYJÄISET klo 12.00-14.00 Keravan lukiolla (Nikkarin koulu)

Klo 12.00-14.00 olemme taas mukana perinteisissä yhdistysten joulumyyjäisissä Nikkarin koululla, Keskuskatu 5 Kerava. Myyjäisten tuotto käytetään jäsenistölle järjestettävien tapahtumien, luentojen yms. rahoittamiseen. Olemme erittäin kiitollisia jokaisesta hyvissä ajoin tuomastasi, joko myyntiin tai arpajaisiin tarkoitettuun käsityöstä tai muusta tavarasta. Talkootyössä on voimaa!

Vko 50 JOULULOUNAS

Joulukuussa viikolla 50 on totuttuun tapaan Joululounas Keudan opetusravintola Opèrassa, Sarviniitynkatu 9, Kerava. Ilmoittautumiset Eevalle 050-5882098 viimeistään 30.11.2019. Lounaan jokainen maksaa itse.

To 09.01. PÄIVÄTAPAAMINEN klo 14.00-16.00 Viertolassa

Ohjelma suunnitteilla. Ehdotuksia ohjelmaksi otetaan kiitollisuudella vastaan.

To 23.01. PÄIVÄTAPAAMINEN klo 14.00-16.00 Viertolassa

Ohjelma suunnitteilla. Ehdotuksia ohjelmaksi otetaan kiitollisuudella vastaan.

To 23.01. UUSIEN JÄSENTEN ILTA klo 18.00-20.00 Viertolassa

Kaikki vuoden 2019 aikana rekisteröidyt uudet jäsenet saavat tutustumisiltaan henkilökohtaisen kutsun. Tilaisuudessa on mukana hallituksen jäsenten lisäksi Diabetesliiton järjestösuunnittelija ja mahdollisesti edustaja Keravan terveystieteiden keskukselta.

Jos olet liittynyt aikaisemmin, mutta et päässyt silloin mukaan uusien jäsenten tutustumisiltaan, voit tulla tähän tilaisuuteen. Tervetuloa!

Kaikista tilaisuuksista ilmoitetaan vielä Keski-Uusimaassa, Viikkouutisissa sekä kotisivuillemme (katso sivu 2).

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

Olemme yhdistyksenä syksyn ja ensi kevään aikana mukana monissa perinteisissä myyjäisissä, joiden tuotto käytetään jäsenistölle järjestettävien tapahtumien, luentojen yms. rahoittamiseen. Olemme erittäin kiitollisia jokaisesta myyjäisiin tuomastasi, joko myyntiin tai arpajaisiin tarkoitettua käsityöstä tai muusta tavarasta. Talkootyössä on voimaa!

TERVEYSKESKUSTEN PALVELUT DIABEETIKOILLE

DIABETESTARVIKKEIDEN JAKELU KERAVALLA

Terveyskeskuksen kellarikerroksessa, Metsolantie 2, Kerava. Käynti B-ovesta, opasteita seuraten. Käytössä on portaat ja hissi. Ti klo 16.00 – 18.00, ke klo 9.30 – 11.00. **Heinäkuussa hoitotarvikejakelu on suljettu.**

DIABETESHOITAJIEN PUHELINAJAT

Diabeteshoitaja vastaa ykköstyyppin diabeetikkojen hoitoon liittyvistä asioista ja ajanvarauksesta. Voit soittaa diabeteshoitajalle arkisin klo 12 - 13 numeron **040 318 3622**. Tabletti- ja perusinsuliinihoitoisten diabeetikkojen hoitoon liittyvistä asioista ja ajanvarauksesta vastaavat omahoitajat, puh. 09 2949 3456

DIABETESTARVIKKEIDEN JAKELU TUUSULASSA

Tarvikkeiden nouto Keskusvarasto Hyryläntie 13 A-ovi 1. kerros 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 puh 09 8718 3710 tai sähköpostilla varasto@tuusula.fi

Huom: Insuliinipumpputarvikkeet on tilattava etukäteen, toimitusaika 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

DIABETESTARVIKKEIDEN JAKELU SIPOOSSA

Sähköisesti lomakkeella, joka löytyy Sipoon sosiaali- ja terveystarvikkeiden kotisivuilta osiosta hoitotarvikejakelu, tai puhelimitse ke klo 10 – 11, puh 040-1914201 tai jättämällä tilaus vastaanoton infoon. Ei sähköpostitilauksia.

TILATUN MATERIAALIN NOUTO

Nikkilän terveysasema, Jussaksentie 14, Sipoo:

potilastoimistolta tai virastomestarilta arkipäivisin klo 8 – 16

Söderkullan terveysasema, Terveystie 1, Söderkulla.

terveysaseman infosta ma 8 – 16, ke 8 – 16 ja pe 8 – 14.

Tilaa materiaali hyvissä ajoin, 2 -3 viikkoa ennen sen loppumista. Materiaalin jako hoitosuunnitelman mukaan noin 3 kuukauden tarpeeseen kerrallaan.

Ajanvaraus laboratorioihin osoitteesta www.huslab.fi/ajanvaraus tai puhelimitse (09) 471 86 800 ma-pe klo 7.30-15.30.
