



Keravan
Diabetesyhdistys

JÄSENKIRJE 2/2020

Elämä on kuin pakkasen muodostamat jääkukkaset.
Hyvin haurasta ja ennalta arvaamatonta,
mutta niin kaunista ja ainutlaatuista.

Minna Gröhn

Keravan Diabetesyhdistys ry:n sääntömääräinen

YHDISTETTY KEVÄT- JA SYYSKOKOUS

torstaina 5.11.2020 klo 18.00 Viertolassa, Timontie 4, Kerava.

Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat.

Kokouksessa istutaan väljästi, reiluilla väleillä kanssaihmiisiin.

Tilaisuudessa kahvi- ja voileipätarjoilu.

Kokouksen jälkeen pidetään arpajaiset kokoukseen osallituneiden kesken.

Tervetuloa kokoukseen!

Hallitus

PUHEENJOHTAJAN PALSTA

Voihan korona minkä teit! Näin voi todellakin todeta nyt, kun olemme eläneet tätä ‘uutta elämää’ jo puolen vuoden ajan. Tämä uusi elämä on tuonut rajoituksia, varoituksia ja niitä maskeja.....

Diabetesliitto, niin kuin muutkin terveysalan toimijat, suositteli keväällä yhdistyksien järjestämisen toiminnan lakkauttamista joksikin aikaa, ja näin tehtiinkin. Monelle diabeetikolle kulunut kevät ja kesä ovat olleet vaikeaa aikaa ja se näkyi ehkä liikunnan määrän vähenemisenä, epä säännöllisenä ruokarytmillä tai ehkä hoitotasapaino heikentyi. Monen kohdalla myös sosiaalinen hyvinvointi on koronan aikana kärsinyt. Maailmalle yllätyksenä tullut tauti on nyt “arkipäiväistynyt” ja rinnakkaiselo koronan kanssa on se mitä nyt teemme.

Diabetesta sairastavat kuuluvat COVID-19 -riskiryhmään, jolloin on syytäkin olla varovainen ja yrittää välttää koronaa mahdollisuuksien mukaan. Mielestäni tämä ei kuitenkaan tarkoita kotiin sulkeutumista ja totaalista eristäytymistä ulkomaailmasta, lähinnä maalaisjärjen käyttöä ja varovaisuuden noudattamista sekä hyvää käsihygieniää.

Nyt me yhdistystasolla pikkuhiljaa taas virittelemme toimintaa, mutta tämä ‘uusi normaali’ on hieman erilaista kuin ennen - mietimme tarkemmin kuin ennen missä tilanteissa voimme taata osallistujille mahdollisimman turvalliset osallistumisolosuhteet ja nyt lisämausteina on turvavälejä, käsidesiä ja hengityssuojia. Me kaikki kaipaamme takaisin toimintaan, ihmisten pariin - se on luonnollista. Siispä mahdollistetaan normaali elämä näillä uusilla mausteilla.

Tähän jäsenkirjeseen olemme koonneet yhdistyksen jäsenille tiedot paikallisista yhteistyökumppaneista, joilta saat alennusta sovituista palveluista voimassaolevaa jäsenkorttia näyttämällä. Muistathan myös Diabetesliiton jäsenyhdistyksilleen neuvottelemat alennukset - kaikki jäsenedut löydät täältä: www.diabetes.fi/yhteiso/jasenedut. Paikalliset jäsenedut löydät myös nettisivuiltamme, www.keravandiabetesyhdistys.fi.

Voit tutustua jäsenkirjeen tapahtumiin ja suunnitella syksyä eteenpäin. Pidä itsestäsi huolta: liiku, ulkoile ja pidä hoitotasapaino mahdollisimman hyvällä tasolla. Osallistu tapahtumiimme, tule mukaan - ja muista yhdistyksen maanantai-kävelyt!

Syysilta. Valo ulkona vähenee, alkaa hämärtyä. Valot kodeissa syttyvät ja suomalaiset vetäytyvät kotipuuhiinsa ja kotisohvillensa - sitä se syksy on - pesään palaamista.

Sinulle hyvää ja tarmokasta syksyä toivottaen

Tiina

SYYYKAUDEN 2020 OHJELMA

SYYSKUU	to 24.09.	14.00-16.00	Päivätapaaminen, Viertola
LOKAKUU	la 03.10.	10.00-14.00	Hyvän Olon Tori, Hyvinvointityön keskus
	to 08.10.	14.00-16.00	Päivätapaaminen, Viertola
	to 22.10.	14.00-16.00	Päivätapaaminen, Viertola
MARRASKUU			
	to 5.11.	18.00	Yhdistetty kevät- ja syyskokous, Viertola
	to 12.11..	14.00-16.00	Päivätapaaminen, Viertola
	ti 17.11.	18.00-20.00	Yleisöluento Edunvalvontavaltakirja ja testamentti, Keravan Kirjasto, Pentinkulma-sali
	ti 24.11.	14.00	Puurojuhla, Viertola
JOULUKUU	ke 09.12.	13.00	Joululounasbuffet, Viertola
	su 13.12.	12.00-14.00	Joulumyyjäiset, Nikkari/Lukio

Korona-tilanteesta johtuen muutokset/peruutukset ohjelmaan mahdollisia.

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 2,50 € kahvia/teetä ja kahvileipää varten.

ILTAPÄIVÄKÄVELYT

Maanantaisin klo 14 lähdemme kävelyille Kulmakonditorian/entisen postitalon kulmalta. Kävelemme eri suunnilla Keravaa eli harrastamme samalla eräänlaista ”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.

NUORISOTOIMINTA

Aloittelemme alueemme diabeetikkonuorille suunnattua toimintaa, jonka suunnittelu on parhailaan käynnissä. Lisätietoja nuorisotoiminnasta jäsenillemme saat lähikuukausina sähköpostitse ja nettisivuiltamme, www.keravandiabetesyhdistys.fi.

PERHEKERHO

Perhekerho on tarjonnut 0-12-vuotiaille mukavaa toimintaa ja vanhemmille tilaisuuden jutella samassa tilanteessa olevien vanhempien kanssa arjen pyörittämisestä yms. Perhekerhotoiminta on tällä hetkellä tauolla, mutta aloittaa taas toimintansa, kun osallistujia toimintaan ilmoittautuu. Jos haluat mukaan toimintaan, laita postia keravandiabetesyhdistys@gmail.com.

SYYSKAUDEN 2020 TAPAHTUMAT

- To 24.9. PÄIVÄTAPAAMINEN klo 14.00-16.00 Viertolassa**
Ilmat viilenevät, kädet kuivuvat - elvyttävä käsihoito on paikallaan. Tule siis teemmään kosteuttava käsihoito; sopii myös miesten käsille. Kahvi ja kahvileipä 2,5 euroa.
- La 03.10. HYVÄN OLON TORI klo 10.00-14.00 Hyvinvointityön keskus**
Tapahtuma peruttu koronatilanteen vuoksi.
- To 08.10. PÄIVÄTAPAAMINEN klo 14.00-16.00 Viertolassa**
Tapaamme Kahvibingon merkeissä. Kahvi ja kahvileipä 2,50 eur.
- To 22.10. PÄIVÄTAPAAMINEN klo 14.00-16.00 Viertolassa**
Tuo tullessasi esine, jonka tarinan tahdot jakaa muidenkin kanssa. Kahvi ja kahvileipä 2,50 eur.
- To 5.11. YHDISTETTY KEVÄT- ja SYYSKOKOUS klo 18.00 alkaen Viertolassa**
ks. etusivu
- To 12.11. PÄIVÄTAPAAMINEN klo 14.00-16.00 Viertolassa**
Laila Vuori ja Eeva-Liisa Tossavainen esiintyvät sanoin ja sävelin Olli Vuoren kuvaamalla Suomi 100-videolla, joka sopii katsella hyvin myös Suomen 103. vuodenkin kunniaksi. Kahvi ja kahvileipä 2,50 eur.
- La 14.11. MAAILMAN DIABETESPÄIVÄ- Yhdistyksen esittely klo 10.00-15.00 Prismassa**
Yhdistyksen esittely Keravan Prismassa ala-aulassa. Paikalla on yhdistyksen edustajia, joilta voit kysellä diabeteksestä - vastaamme mielellämme kysymyksiin. Tilaisuudessa on jaossa myös kirjallista materiaalia. Tervetuloa tapaamaan meitä!
Diabetespäivän kunniaksi Keuda-talo ja Ali-Keravan vesitorni valaistaan siniseksi illalla.
- Ti 17.11. YLEISÖLUENTO: EDUNVALVONTAVALTAKIRJA JA TESTAMENTTI klo 18.00-20.00 Keravan kirjasto, Pentinkulma-sali**
Lakiasiantuntijatoimisto Laine & Nikka-Laitinen Oy:n edustajat tulevat kertomaan edunvalvontavaltakirjasta ja testamentista. (Tilaisuuteen max 50 henkeä.)
- Ti 24.11. PUUROJUHLA klo 14.00-16.00 Viertolassa**
Perinteinen puurojuhla sisältää sopivasti pientä jouluista ohjelmaa.
Ilmoittautumiset 10.11. mennessä Eevalle, 050 588 2098.
- Ke 09.12. JOULULOUNASBUFFET klo 13.00 Viertolassa**
Kaikki perinteiset jouluherkut on katettu Viertolan Joulubuffetiin, jonka hinta ilmoitetaan myöhemmin. *Ilmoittautumiset 25.11. mennessä Eevalle, 050 588 2098.*

Su 13.12. JOULUMYYJÄISET klo 12.00-14.00 Nikkari/Lukio

Tapahtuman vahvistus/peruuntuminen ja lisätietoja myöhemmin nettisivuillamme.

Ja muistathan maanantaiset kävelyretket! Lähdetään kävelyille, sauvoilla tai ilman, Kulmakonditorian/vanhan postin kohdalta maanantaisin klo 14. Kävelyretkiä vetää Tuula Ryhänen, jolle voit halutessasi ilmoittautua etukäteen, gsm 050 306 6782.

Vuoden 2021 alun tapahtumia

To 14.01. PÄIVÄTAPAAMINEN klo 14.00-16.00 Viertolassa
Keskustelua ajankohtaisista aiheista.

To 28.01. PÄIVÄTAPAAMINEN klo 14.00-16.00 Viertolassa
Päivän ohjelmaa suunnitellaan vielä.

To 28.01. UUSIEN JÄSENTEN ILTA

Kaikista tilaisuuksista ilmoitetaan vielä Keski-Uusimaassa ja Keski-Uusimaan Viikkouutisissa sekä kotisivuillamme (katso sivu 2).

YHDISTYKSEN UUSIA YHTEISTYÖKUMPPANEITA

Jalkaterapia Ebet myöntää Diabetesyhdistyksen jäsenille 15% alennuksen jalkahoidoista.
Näytä voimassa oleva jäsenkorttisi ja mainitse alennuksesta ajanvarauksen / maksun yhteydessä.
Myös kotikäynnit mahdollisia.

Yhteystiedot

Jalkaterapia Ebet / jalkaterapeutti Elina Surakka

Kirvesmiehentie 4C, 04200 Kerava

Puhelin: 045 6181798

Sähköposti: elina.ebet@gmail.com

Ajanvaraus myös nettisivujen kautta: <https://www.jalkaterapiaebet.fi/>

Jos Elina ei vastaa puhelimeen, jätä vastaajaan viesti ja yhteystietosi niin hän soittaa sinulle.

Lakiasiantomisto Laine & Nikka-Laitinen Oy tarjoaa Keravan Diabetesyhdistyksen jäsenille 10 % alennuksen hinnastonsa mukaisesta palkkiosta seuraavia asioita koskevissa toimeksiantoissa: testamentti, edunvalvontavaltakirja, perunkirjoitus.

Alennus myönnetään normaalihinnoista eikä sitä voi yhdistää muihin tarjouksiin. Edun saa esittämällä Keravan Diabetesyhdistyksen voimassa olevan jäsenkortin.

Yhteystiedot

Soita ja kysy lisää p. 010 337 7660

Keskikatu 2, 2. krs, 04200 Kerava

toimisto@lnl-laki.fi

www.lnl-laki.fi

Osteopaatti Ilmo Anundi myöntää Keravan Diabetesyhdistyksen jäsenille 10% alennuksen osteopaattisista hoidoista. Näytä voimassa oleva jäsenkorttisi ja mainitse alennuksesta ajanvarauksen / maksun yhteydessä.

Yhteystiedot

Osteopaatti Ilmo Anundi
Nyyrikinkuja 3 B, Liiketila
04200 Kerava

Ajanvaraus ja tiedustelut: 044 280 2040

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 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.

Kiinnostaako sinua yhdistystoiminta?

Meillä voit osallistua hallitustoimintaan tai muuhun toimintaan,
joko aktiivisesti tai kiinnostukseksi mukaan.

Toivomme uusia henkilöitä varsinkin hallitustyöhön.

Jos mietit osallistumista, ota yhteyttä hallituksen jäseniin - tule ja osallistu!

TERVEYSKESKUSTEN PALVELUT DIABEETIKOILLE

DIABETESTARVIKKEIDEN JAKELU KERAVALLA

Hoitotarvikejakelu on avoinna tiistaisin klo 16-18 ja keskiviikkoisin klo 9.30-11. Hoitotarvikejakelu sijaitsee terveyskeskuksen kellarikerroksessa Metsolantie 2, Kerava. (B-ovi, opasteita seuraten, alas hissillä tai portaita pitkin.) Voit jättää myös viestin Puhepostiin, p. 040 318 3432: (viestiin sanellaan nimi, syntymäaika ja mitä asiasi koskee.) Soitamme sinulle takaisin seuraavan arkipäivän aikana.

DIABETESHOITAJIEN PUHELINAJAT KERAVALLA

Diabeteshoitaja ykköstyypin diabeetikoille: ma-p klo 12-13 puh. 040 318 3622.
2-tyypin diabeetikot: Omahaohitajat, puh. 09 2949 3456.

DIABETESTARVIKKEIDEN JAKELU TUUSULASSA (KEUSOTE)

Hoitotarvikkeet tilataan joko sähköisellä lomakkeella (https://www.keski-uudenmaansote.fi/asiakasryhmien_palvelut/terveys-ja-sairaanhoito/hoitotarvikkeet/) tai puhelimitse 019 2260 201 - jätä takaisinsoitopyyntö 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 24/7 kautta, <https://pro.klinik.fi/contact/keusote>

DIABETESTARVIKKEIDEN JAKELU SIPOOSSA

Tarvikkeet tilataan lomakkeella, Sipoon sosiaali- ja terveystarvikkeiden kotisivuilta osiosta hoitotarvikejakelu, tai puhelimitse ke klo 10-11, puh 040-1914201 tai jättämällä tilaus terv. aseman vastaanottoon infoon Nikkilässä, Söderkullassa apteekkiin, ei sähköpostitilauksia.

TILATUN MATERIAALIN NOUTO

Nikkilän terveysaseman potilastoimistolta tai virastomestarilta: arkipäivisin klo 8-16, Söderkullan apteekista normaali aukioloaikoina: ma-pe 8.30-19 la 9-15. Tilaa materiaali hyvissä ajoin, 2-3 viikkoa ennen sen loppumista.

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