****

Ihmisen pitäisi joka päivä kuulla

ainakin yksi pieni sävelmä,

lukea hyvä runo, nähdä hieno taulu ja

jos mahdollista, sanoa muutama

järkevä sana.

Johann Wolfgang von Goethe

Keravan Diabetesyhdistys ry:n sääntömääräinen

**SYYSKOKOUS**

**torstaina 24.11.2022 klo 18.00 Viertolassa, Timontie 4, Kerava.**

Ennen varsinaista kokousta luennoi terveydenhoitaja Sari Koivisto Keravan terveyskeskuksesta aiheesta ”Diabetes ja munuaiset”.

Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat.

**Tilaisuudessa kahvi- ja voileipätarjoilu.**

Kokouksen jälkeen pidetään arpajaiset kokoukseen osallistuvien kesken.

**Tervetuloa kokoukseen!**

**Hallitus**

**HALLITUS 2022**

Kari Salminen puheenjohtaja 050 585 1581

Kalervo Salmi varapuheenjohtaja, tiedotus 050 404 8027

Leena Kirmanen sihteeri 040 544 4029

Milla Sorvoja rahastonhoitaja, perhekerho 040 590 8664

Arja Selenius tilavastaava 040 567 4045

Anne Levanen ohjelmatoimikunta 040 577 6131  
Eeva Salminen jäsenasiat, päivätapaamiset 050 588 2098

Hanna Ikonen jäsen 045 189 5598

Helmi Westergren eronnut hallituksesta

**HALLITUKSEN TOIMIKUNNAT**

**OHJELMATOIMIKUNTA**

Anne Levanen ( toimikunnan vetäjä ), Arja Selenius, Eeva Salminen ja Hanna Ikonen

( matkavastaavat, teatterivastaavat, myyjäisvastaavat, arpajaisvastaavat )

**TIEDOTUSTOIMIKUNTA**

Kalervo Salmi ( toimikunnan vetäjä ), Anja Hyrylä, Hanna Ikonen ja Ritva Pöyliö

( 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  
Tiina Anttila vertaistuki** 050 528 2507

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

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

# HALLITUKSEN KOKOUKSET SYKSYLLÄ 2022

Hallitus kokoontuu 22.9., 20.10., 10.11. ja 8.12.

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

Syksy saapuu ja illat pimenevät. Yhdistyksen toiminta käynnistyy kesätauon ja koronan jäl-

keen. Päivätapaamiset kokoontuvat joka toinen torstai Viertolassa ja kävelyryhmä reippailee maanantaisin. Syksyn aikana on kaksi luentoa, toinen Keravalla ja toinen Tuusulassa. Luentojen aiheena on ” Diabetes ja jalkojenhoito ”. Syyskokous alkaa luennolla ” Diabetes ja munuaiset ”, jonka jälkeen valitsemme ensi vuoden hallituksen ja päätämme toimintasuunnitelman ja talousarvion ensi vuodelle.

Nyt olisi jäsenten hyvä aika tehdä ohjelmaehdotuksia hallitukselle ensi vuoden osalle. Jos sinua kiinnostaa yhdistystoiminta hallituksessa tai muu toiminta yhdistyksessä, kerro siitä hallituksen jäsenelle sillä uusia toimijoita tarvitaan aina, jotta yhdistys kehittyisi ja uudistuisi. Tarkempia tietoja syksyn ohjelmasta löydät jäsenkirjeen sivuilta ja yhdistyksen kotisivuilta.

Ensi vuoden alussa aloittavat uudet hyvinvointialueet toimintansa. Keravan terveydenhoito siirtyy Vantaa – Keravan hyvinvointialueelle, mutta hyvinvoinnin edistäminen jää edelleen Keravan kaupungin hoidettavaksi. Muutosvaiheessa on tärkeätä seurata uudistuksen kulkua ja tässä tehtävässä yhdistyksen toiminta on ratkaiseva, Keravan Diabetesyhdistyksen on pidettävä huolta, ettei diabeteksen hoito heikkene. Tätä työtä teemme yhdessä Keravan terveyskeskuksen kanssa, Ensi vuoden alkupuolella pyrimme järjestämään jäsentilaisuuden, jossa kerrotaan Vantaa – Kerava hyvinvointialueen toiminnasta.

Yhdistyksen merkitys kasvaa tulevaisuudessa, koska meidän on saatava äänemme kuulumaan hyvinvointialueella. Tiivistämme yhteistyötä Pääkaupunkiseudun Diabetesyhdistyksen kanssa.

Kelan tilastojen mukaan meitä diabeetikkoja on Keravalla noin 3000 henkilöä. Olisi hyvä mahdollisimman monen heistä kuuluvan yhdistykseen, siksi toivoisin teidän kertovan yhdistyksestämme ystävillenne. Mitä enemmän meitä on, sitä paremmin meitä kuunnellaan.

Hyvää syksyä teille kaikille ja nähdään yhdistyksen tilaisuuksissa.

Terveisin

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 5.9. 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.

VERTAISTUKI on tärkeää. Yhdistyksen jäsenillä on mahdollisuus saada vertaistukea 2-tyypin diabeteksessa. Vertaistukihenkilömme on saanut Diabetesliiton Vertaistukihenkilö-koulutuksen ja auttaa mielellään antamalla vertaistukea esim. äskettäin diabetes-diagnoosin saaneelle tai hoitoväsymyksen kanssa kamppailevalle. Yhteydenotto vertaistukihenkilöön yhdistyksen sähköpostin kautta, keravandiabetesyhdistys@gmail.com.

**Tarvitsemme uusia jäseniä yhdistyksemme hallitukseen!**

Keravan Diabetesyhdistyksen hallituksesta on jäämässä pois hallitusjäseniä   
ja tarvitsemme syyskokoukseen 2022 mennessä uusia henkilöitä ehdolle hallitusjäseniksi, jotta voimme jatkaa yhdistyksen toimintaa jäsentemme hyväksi.

Ilmoittaudu ehdolle hallitukseen joko   
lähettämällä postia [keravandiabetesyhdistys@gmail.fi](mailto:keravandiabetesyhdistys@gmail.fi)   
tai ottamalla yhteyttä hallituksen jäseneen.

# SYYSKAUDEN 2022 TAPAHTUMAT

To 8.9. PÄIVÄTAPAAMINEN klo 14.00-16.00 Viertolassa  
Syyskauden avaus

**To 15.9 KUUSIJÄRVEN KIERROS KIMPPAKYYDEIN**

Lähtö Keravalta klo 13.00 ennalta sovituista paikoista. Kierroksen jälkeen nautitaan kahvit ja karjalanpiirakat munavoilla. Kahviraha 2,5 EUR, yhdistys rahoittaa loput. Ilmoittautumi- set Eevalla 8.9. mennessä, puhelin 050 5882098.

**Ti 20.9.** **ETÄLUENTO: klo 17.30-19.00. Viertolassa**

Aiheena: Mitä on diabeetikon sosiaaliturva. Luennoitsija Laura Tuominen- Lozic, Diabetes liitto. KAHVITARJOILU. Kahvitarjoilun vuoksi ilmoittautuminen Anne Levaselle 12.9 men- nessä.

**To 29.9. PÄIVIS**

**Ti 4.10. TEATTERIESITYS ”HILJAISET SILLAT”**

Helsingin Kaupunginteatterin pienellä näyttämöllä. Kysy Annelta, onko vielä vapaita lippuja saatavilla, puhelin 040 5776131

## Ti 11.10. LUENTO ”DIABEETIKON JALKOJEN HOITO” klo 14.00-15.30 Tuusulan kirjaston Einari-salissa

Luennon pitää jalkaterapeutti Jaana Huhtanen Diabetesliitosta.

**To 13.10. PÄIVÄTAPAAMINEN klo 14.00-16.00 Viertolassa**Kahvibingo. Kahvi ja kahvileipä 2,50 euroa.

## Ti 18.10. DIABEETIKON JALKOJEN HOITO klo 15.30 Viertolassa

Aiheesta luennoin jalkaterapeutti Juha Iikkanen

Ma 26.10. **ETÄLUENTO klo 17.30-19.00**

Aiheena: Terveelliset elintavat ja mielen hyvinvointi diabeteksen tukena. Luennoitsijana Kaja Normet, Diabetesliitto. Paikka selviää myöhemmin, seuraa ilmoitteluamme.

## To 27.10. PÄIVIS

## Su 30.10. MUSIKAALI ”VIULUNSOITTAJA KATOLLA” klo 15 Kerava-sali

Lipun hinta 35 EUR. Ilmoittautuminen Annelle 18.9. mennessä. Puhelin 040 5776131

**Ma 14.11. MAAILMAN DIABETESPÄIVÄNÄ**

Keuda talon ja Vesitornin valaistus

## To 17.11. PÄIVIS

## To 24.11. YHDISTYKSEN SYYSKOKOUS, klo 18 Viertolassa

**Pe 25.11.** VAPAAEHTOISTEN TOIMIJOIDEN KUTSULOUNAS klo 13.00 Viertolassa

Yhdistyksen tarjoama kutsulounas yhdistyksen vapaaehtoisille toimijoille (Kansainvälistä Vapaaehtoisten päivää vietetään 5.12.)

## Ke 30.11. PUUROJUHLA YHDISTYKSEN JÄSENILLE klo 13.00 Viertolassa

Yhdistys kustantaa jouluisen puurojuhlan jäsenilleen Viertolassa. Tervetuloa mukaan! Ilmoittautumiset 21.11. mennessä Eevalle, 050 588 2098.

**Su 11.12. JOULUMYYJÄISET**

# Vuoden 2023 alun tapahtumia

**To 12.01. PÄIVIS**

Uusi vuosi, uudet kujeet

**Ti 24.01**. **UUSIEN JÄSENTEN ILTA klo 18 – 20 Viertola Kirjasto**

Uusille jäsenille lähetetään kutsu. Seuraa postiasi ja ilmoitteluamme

**To 26.01.** **PÄIVIS**

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

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](mailto:elina.ebet@gmail.com) Ajanvaraus netissä: <https://www.jalkaterapiaebet.fi/>

***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

***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

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

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

.

**TERVEYSKESKUSTEN PALVELUT DIABEETIKOILLE**

**DIABETESTARVIKKEIDEN JAKELU KERAVALLA**

Voit 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 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 diabeetikot: Omahoitajat, puh. 09 2949 3456.   
\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*  
**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/)) 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 SIPOOSSA Diabetes-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. \*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*