



Riihimäen Seudun
Diabeetikot

Jäsenkirje 1/2018

Hyvää vuotta 2018!

Syyskokouksessa valittiin hallitukseen uusina jäseninä Anja Eskelinen ja Raili Lakkavaara. Hallituksesta jäi pois Anna-Maija Heinonen. Vesijumppaan on saatu uusi vetäjä Jatta Halttunen, Maija-Liisa Alakangas on vielä tarvittaessa mukana.

Toimijat jatkavat kuten ennenkin:

puheenjohtaja Pertti Pohjanvuori pohjanvuori(at)outlook.com tai 040-7270120
sihteeri Laura Haapala lhaapala(at)gmail.com, 050-5334821
jäsenasiat Mika Ruissalo mika.antsu(at)gmail.com, 040-5104212
rahastonhoitaja irmelisiltainsuu(at)gmail.com, 0400-929302

Yhdistyksen nettisivut löytyvät osoitteesta riidiab.nettisivu.org

Yhdistyksen facebook sivu löytyy osoitteesta www.facebook.com/riidiab sieltä löytyy ajankohtaista tietoa, kirjautuminen ei ole pakollista. Puhelinnumeron tai sähköpostiosoitteen muutoksesta voi ilmoittaa jäsenasioidenhoitajalle tai sihteerille, niin pidetään jäsenrekisteri mahdollisimman hyvin ajan tasalla. Diabetesliitto on lähettänyt muutamia tiedotteita viime vuoden aikana sähköpostilla rekisterissä oleviin osoitteisiin.

Perhekerholle kaivataan vetäjää, apua on saatavilla. Jos vähänkin kiinnostaa ilmoita hallituksen jäsenelle. Tiedotuksia päivitetään nettiin. Muitakin kerhoja voi ehdottaa hallitukselle.

Järjestämme vuoden aikana teatterireissuja ja retkiä. Ideoita voi ehdottaa hallituksen jäsenille. Ensimmäinen retki on 11.2. Nokialle katsomaan Vaimoke näytelmää. Lähtö klo 12.45 ja paluu noin klo 18.30. Hinta 30-35 e. Ilmoittautumiset ja lisätietokyselyt mahdollisimman pian Irmelille irmelisiltainsuu(at)gmail.com, 0400-929302.

Olemme jälleen mukana valtakunnallisessa Pieniele-keräyksessä, jonka vammaisjärjestöt järjestävät vaalien yhteydessä. Riihimäellä on presidentinvaaleissa päivystys maanantaina 22.1. klo 11-16 Merkkoksessa ja varsinaisena äänestyspäivänä 28.1. klo 9-20 Patastenmäen koululla. Tarvittaessa samat myös toisella kierroksella eli 5. ja 11.2. Lopen ja Hausjärven tarkoista ajoista ei ole tähän tietoa. Jos haluat "tonkan" **vahtivuoron** ota yhteyttä Laura Haapala 050-5334821 tai lhaapala(at)gmail.com ja kerro milloin sinulle sopii ja millä paikkakunnalla, muutamia vahteja onkin jo tiedossa.

Nyt kysytään myös yhdistyksen kuntayhteyshenkilöitä seuraaviin vaaleihin, mahdollisesti alkaen maakuntavaaleista 2018 ja keväällä 2019 eduskunta ja eurovaalit. Jos tehtävä kiinnostaa ota mahdollisimman pian yhteyttä sihteerille Lauraan, ilmoittautuminen tehtävä viimeistään helmikuussa.

Lisätietoja keräyksestä www.pieniele.fi

Kevään kerhoillat

Inkilänhovissa (Inkiläntie 2, 11100 Riihimäki), muutokset mahdollisia:

to 11.1.2018 klo 18.00 Keskusteluilta ainakin hoidon nykytilasta yhdistyksen alueella, jotta voidaan nähdä muuttaako sote mitään. Oletuksemme mukaan suurin osa diabeetikoista hoidetaan terveyskeskuksessa. Lapset ja erikoishoitoa vaativat Hämeenlinnassa. Työikäisistä osa työterveyshuollossa. Hoitovälinejakeluun taitaa olla vain yksi kanava, jolla

muutama toimipiste. Sihteerille voi ilmoittaa, mikäli hoito on järjestetty jollain muulla tavalla.

to 8.2.2018 klo 18.00 Kotiterveydenhoito/hoitosuunnitelma toinen näistä aiheista kevätkokouksen jälkeen

to 8.3.2018 klo 18.00 Kevätkokous, jossa käsitellään vuosikertomus ja tilinpäätösasiat.

ke 11.4.2018 klo 18.00 Bemer terapiaa

Toukokuussa kevätkauden päättäjäiset ulkoilun merkeissä.

Ilmoitamme tapahtumista ainakin internetsivuilla, facebookissa, Riihimäen Viikkouutisissa ja Lopen lehdessä, muissa satunnaisesti.

Järjestämämme tilaisuudet ovat ellei toisin mainita maksuttomia ja avoimia kaikille, joten kaverinkin voi ottaa halutessaan mukaan. Vapaaehtoinen kahvirahakeräys on kahvittelun yhteydessä.

Painonhallintaryhmä jatkaa toimintaansa ja kokoontuu kerran kuussa maanantaisin klo 18. Ryhmään pääsee mukaan ilmoittautumalla sihteerille.

Syyskokouksen päätöksen mukaan jatkamme hyväksi koettua jäsenetua. Jalkahoidosta saa alennuksen ja se on käytävissä yhden kerran vuonna 2018 ja on tänä vuonna suuruudeltaan 10 euroa.

Alennuksen saa näyttämällä jalkahoitajalle jäsenkorttia, joka tulee tammikuussa jäsenmaksulaskun mukana.

Alennuksen saa vain sopimuskumppaneiltamme, jotka ovat:

Trioterapia/Merja Jääskeläinen Lopentie 6-8 Rmk puh . 019-725335

Jalkaterapia Anne Pietiläinen Riihikoti ja Loppi puh. 0400-420626

Jalkaterapeutti Marja Välimäki Temppelekatu 10 tsto 11 Rmk puh. 040-7543393

Jalkaterapeutti Jonna Mäkilä Temppelekatu 10 tsto 11 Rmk puh. 040-5759509

Hämeenkadun Kauneushuone/Mari Ojansuu Hämeenkatu 46 puh. 019-733663

Jalk.hoitaja Johanna Kokkonen Riihikoti puh. 0400-479070

Jalk.hoitaja Ritva Nuutinen Inkilänhovi puh. 040-5350095 joka toinen perjantai

Jalkaklinikka Calcaneum Hämeenkatu 48-50 puh Ruth Nieminen 050-3698722 tai Sanna Hukkanen 041-5463701.

Liikuntaa

Keväällä 2018 jatkaa kaksi vesijumpparyhmää, molemmat Riihimäen uimalassa. Torstain jumppa on klo 16.30 – 17.15 ja perjantain jumppa on 13.00 – 13.45 Torstain ryhmään voi ilmoittautua Maija-Liisalle puh. 050-4315595. Kevätkauden hinta on 25 euroa+ uimalamaksut.

Kuntosalivuoro jatkuu Inkilänhovin kuntosalilla torstaisin 13-14.30. Uusia mahtuu porrastaen mukaan, ilmoittautumiset Irmelille puh. 0400-929302 (iltaisin). Yhdistys avustaa salivuokrassa, osallistujat jakavat loput kulut keskenään käyntikertojen määrä sovittavissa.