



Hyvää vuotta 2019!

Syyskokouksessa valittiin yhdistykselle uusi puheenjohtaja Raili Lakkavaara ja hallitukseen uusina jäseninä Irmeli Siltainsuu ja Leena Vuorinen. Hallituksesta jäi pois puheenjohtaja Pertti Pohjanvuori ja jäsenet Seppo Partanen ja Erkki Saari.

Hallituksen yhteystiedot,
puheenjohtaja Raili Lakkavaara raili.lakkavaara(at)kolumbus.fi, 040-8424082
varapj Ulla Sandholm ullastina.sandhom(at)gmail.com, 050-4343452
sihteeri Laura Haapala lhaapala(at)gmail.com, 050-5334821
jäsenasiat Mika Ruissalo mika.antsu(at)gmail.com, 040-5104212
rahastonhoitaja Irmeli Siltainsuu irmelisiltainsuu(at)gmail.com, 0400-929302

Muut jäsenet,
Esko Alakangas eskovaltteri.alakangas(at)gmail.com, Anja Eskelinen
anja.eskelinen(at)pp.sak.fi, Pirkko Sampo, Leena Vuorinen m-
leena.vuorinen(at)kolumbus.fi

Yhdistyksen nettisivut löytyvät osoitteesta riidiab.nettisivu.org, kannattaa kurkata. 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.

Perhekerhoa yritetään aktivoida. Diabeetikolasten vanhemmille järjestetään keskustelutilaisuus 14.1.2019 lisätietoa voi kysyä hallitukselta. Jäsenrekisterissä oleville on lähetetty erillinen kutsu, mutta kaikki, joita asia kiinnostaa voivat tulla mukaan.

Olemme mukana valtakunnallisessa Pieniele-keräyksessä, jonka vammaisjärjestöt järjestävät vaalien yhteydessä. Seuraavat vaalit ovat huhtikuussa ja toukokuussa, joten ”tonkan” **vahtivuoroja** on taas tarjolla Riihimäellä, Hausjärvellä ja Lopella. Ota yhteyttä Laura Haapala 050-5334821 tai lhaapala(at)gmail.com ja kerro milloin sinulle sopii ja millä paikkakunnalla, vielä voidaan vaikuttaa päivystysvuoroihin.

Lisätietoja keräyksestä www.pieniele.fi

Kevään kerhoillat

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

to 10.1.2019 klo 18.00 Ensiapu kodin tapaturmissa.

to 14.2.2019 klo 18.00 Kalervo Huttunen kertoo millaista oli Riihimäellä 100-vuotta sitten.

to 14.3.2019 klo 18.00 Kevätkokous, jossa käsitellään vuosikertomus ja tilinpäätösasiat. Kokouksen jälkeen jalkahoitaja Anne Pietiläinen.

to 11.4.2019 klo 18.00 Diabeteksen haasteista arjessa, puhujana diabeteshoitaja Eeva Pönni.

Toukokuussa kevätkauden päättäjäiset ulkoilun merkeissä.

Ilmoitamme tapahtumista ainakin internetsivuilla, facebookissa, 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.

Syyskokouksen päätöksen mukaan jatkamme hyväksi koettua jäsenetua. Jalkahoidosta saa alennuksen ja se on käytettävissä yhden kerran vuonna 2019 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 Tempelikatu 10 tsto 11 Rmk puh. 040-7543393

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

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

Jalkahoitaja Johanna Kokkonen Riihikoti puh. 0400-479070

Jalkahoitaja Ritva Nuutinen Inkilänhovi puh. 040-5350095 vastaanotto torstai ja perjantai

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

Jalkaterapeutti Milja Preja, kotikäyntejä, 045-2185861

Liikuntaa

Syksyllä 2018 saatiin käyntiin vain perjantain klo 13-13-45 vesijumpparyhmä Riihimäen uimalassa. Tämä jatkuu 11.1. alkaen, peruutuspaikkoja voi tiedustella.

Yritämme uudelleen torstain vuoroa 10.1. alkaen klo 16.30 – 17.15, jota ei syksyllä aloitettu osallistujien vähyyden vuoksi. Nyt erityisliikuntakortilla pääsee uimaan klo 17 asti. Voimme ottaa mahdollisia osallistujia myös muista yhdistyksistä, mikäli diabeetikkojäseniä ei tule riittävästi.

Ilmoittautumiset Irmeli Siltainsuu 0400-929302 irmelisiltainsuu(at)gmail.com. Kauden hinta 25 euroa (15 kertaa), lisäksi sisäänpääsy kertalipulla, kausi- tai erityisliikuntakortilla.

Kuntosalivuoro jatkuu Inkilänhovin kuntosalilla maanantaisin 11.30-13.00. Uusia mahtuu porrastaen mukaan, ilmoittautumiset Irmelille puh. 0400-929302. Yhdistys avustaa salivuokrassa, osallistujat jakavat loput kulut keskenään. Tämä kausi alkaa 7.1.2019, syksyn 2018 maksu oli 20 euroa.