



JÄSENTIEDOTE/ 2024



**Koillismaan
Diabetesyhdistys**

Hyvä yhdistyksemme jäsen,

- ✚ Hyvää alkanutta vuotta 2024! Tammi- ja helmikuu ovat antaneet pakkasia ja lämpimän tuulisia päiviä. Edelleen maailmantilanne jatkuu levottomana, mutta toivokaamme parasta; tavataan Atimokerhoissa, vuosikokouksissa ja tapahtumissa.
- ✚ Yhdistyksemme kuuluu Kumppanuustalo Nuotta ry:n hallitukseen ja Kumppanuustalo Nuotan tiimiin. Kokoonnumme pääsääntöisesti Kumppanuustalo Nuotassa, osoitteessa Apajatie 1. Puheenjohtajamme Jarmo Käkelä on Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialueella (Pohde) toimivien diabetesyhdistysten varayhteyshenkilöksi.
- ✚ Koillismaan Diabetesyhdistys on toiminut jo 47 vuotta. Jäseniä meillä on n. 200. Jäsenet edustavat 1 ja 2 tyyppejä sekä diabeetikkolapsen vanhempia. Jäsenet voivat tilata laadukkaan Diabetes-lehden edulliseen hintaan ja liiton sivuilta www.diabetes.fi löytyy uusinta tietoa diabeteksestä, kursseista ja koulutuksista.
- ✚ Vuoden 2023 alussa koitti historiallinen hetki, kun sosiaali-, terveys- ja pelastustoimet siirtyivät kunnilta hyvinvointialueiden hoidettaviksi. Uudistuksen tarkoituksena on, että palvelut vastaavat asukkaiden tarpeisiin aiempaa paremmin. Seuraamme tilannetta.
- ✚ Kerro yhdistyksestä ystäville ja tutuille. Jäseneksi liittyminen kannattaa! Jäsenmaksu on 15 €/vuosi ja Diabeteslehden kanssa 33€.

✚ **UUTTA, UUTTA!** Osallistuisitko liikuntaryhmään?

Perustamme liikuntaryhmän WhatsAppiin.

Ilmoitamme WhatsAppissa liikuntamuodon, missä tavataan ja mitä tehdään.

Liikunta on tärkeä hoitotasapainon saavuttamiseksi.

Ilmoittaudu Oilille puh. 0405751455 tai oili.virranniemi@gmail.com



HALLITUKSEN KOKOONPANO VUONNA 2024

Puh.joht.	Jarmo Käkelä	040 518 2436	jarmo.kakela@netti.fi
varapj.	Ulla Koskenkorva	040 732 4442	ulla.koskenkorva@gmail.com
Sihteeri	Eija Kultanen-Käkelä	045 111 0977	linnaneneija@gmail.com
Varainhoit.	Oili Virranniemi	040 575 1455	oili.virranniemi@gmail.com
Jäsen	Raimo Lämsä	0400 283 515	raimo.lamsa@pp2.inet.fi
Jäsen	Aira Törmänen	040 759 9520	aira.tormanen@gmail.com
Jäsen	Kari Saapunki	0400188335	kari.j.saapunki@gmail.com
Jäsenasiat	Oili Virranniemi	040 575 1455	oili.virranniemi@gmail.com

TÄRKEITÄ YHTEYSTIETOJA JA PALVELUNUMEROITA

Kuusamon diabeteshoitajan tavoitat numerosta 040 860 8626 puhelintunnilla ma-pe klo 9–10. Diabetestarvikkeiden jakelu maanantaisin ja torstaisin klo 11–12. Diabeteshoitajan luona käydessäsi voit tarkistaa ilmoitustaululta yhdistyksemme ajankohtaiset tapahtumat.

Jalkojenhoitajalle varaat ajan ma-pe klo 8 -9.00 numerosta 040-860 8616. Hoitokäynti maksaa 12,80 €/kerta. Maksu laskutetaan käynnin jälkeen. Lääkärissäkäynnin yhteydessä päivitetään yksilöllinen hoitosuunnitelma jalkojenhoitoon. Puh. 08-669 00 53 takaisinsoitto (MA-PE KLO 8.00 - 13.00).

Taivalkosken diabeteshoitajalle varaat ajan numerosta 040 731 1993 tai terveystieteiden keskuksen ajanvarausnumerosta 040 860 9002. Diabetestarvikkeiden jakelu terveystieteiden keskuksessa, poliklinikan sairaanhoitajan vastaanotolla.

Tarjoamme vertaistukea insuliinidiabeetikoille. Ota yhteyttä Oili Virranniemi puh. 040 575 1455 tai oili.virranniemi@gmail.com. Oili on suorittanut vertaistukikoulutuksen. Keskustelu kahvittelun tai lenkkeilyn merkeissä on rentouttavaa ja auttaa jaksamaan.



YHDISTYKSEN TAPAHTUMIA KAUDELLA 2024

Ajankohta	Tapahtuma	Toimintaohje
Ke 7.2. klo 18.00 Nuotan Kööki	Atimo-kerhossa kuullaan jäsenten toiveita kuluvan vuoden toiminnasta.	Kahvittelemme ja keskustelemme 
Ke 6.3. klo 18.00 Nuotan Kööki	Vieraana hyvinvointikoordinaattori/ järjestöyhdyshenkilö Pirkko Määttä	
Ke 3.4. klo 18.00 Sääntömääräinen kevätvuosikokous Nuotan Köökissä	Käsitellään toimintakertomus ja tiliasiat. 	Yhdistys tarjoaa kokouskahvit. 
La 27.4. klo 11.00 kimppakyydeillä Ervasti aukiolta Kurkijärven kylätalolle	Pilkki- ja ulkoilupäivä Kurkijärven kylätalolla. Paistetaan makkaraa ja heitetään kettinkiä.	Houkuttele ystävä mukaan 
Su 26.5. Retki Taivalkoskelle Lähtö klo 11.30 Ervastin aukiolta.	Museokäynti ja ruokailu Jalavan pirtissä yhdessä Taivalkosken jäsenten kanssa.	
La 15.6. klo 11–14 Sun & Fun – tapahtuma Kelan rannan alueella	Osallistumme leikkimieliseen, lapsiperheille ja aikuisille iloa tuottavaan tapahtumaan yhdistyksen toimintaa esitellen.	Kettinginheittokisa on meidän juttu. Tervetuloa talkoilemaan, juttusille ja kisaamaan! 
Elokuussa nautimme kesäteatterista joko Kuusamossa tai naapurikunnassa.	Olemme avoimia osallistumaan myös jonkun toisen yhdistyksen kanssa yhteiselle teatterimatkalle 	Lisätietoa seuratoimintapalstalla Koillissanomissa ja Fb:ssa. Ilmoittautuminen Oilille puh. 040 575 145
Ke 4.9. klo 18.00 Atimo-kerho Nuotan Köökissä	Vieraana apteekkari tai proviisori.	



<p>Ke 2.10. klo 17.30 – 19.00 Atimo-kerho Nuotan Köökissä</p>	<p>Diabetesliiton etäluento ”Diabetes ja ikääntyminen”</p> <p>Liiton diabeteshoitaja luennoi Hyödyllistä tietoa meille kaikille!</p>	
<p>To 14.11.2023</p>	<p>Maailman diabetespäivä</p> <p>Maailman diabetespäivä marraskuun 14. päivä</p>	<p>Varsinainen teema ei ole vielä tiedossa, mutta kerromme myöhemmin lisää facebookissa ja lehdissä.</p>
<p>Ke 27.11. klo 17.00</p>	<p>Syysvuosikokous ja pikkujoulupuuro lisukkeineen Kuusamo-opistolla. <i>Ken lahjan tuo, hän lahjan saa 😊.</i></p>	<p>Omavastuu 10€/ henkilö. Tervetuloa kokoukseen ja pikkujouluun!</p>
<p>Joulukuu</p>	<p><i>Rauhaisaa Joulua ja Onnellista Uutta Vuotta 2025!</i></p>	

Toivomme, että mahdollisimman moni jäsen päivittäisi jäsentietoihinsa sähköpostiosoitteen ja puhelinnumeron. Tämä auttaisi sekä yhdistyksen että Diabetesliiton viestintää jäsenille. Ohessa linkki, jonka naputtelemalla tietokoneelle, pääset itse täydentämään tietojasi:

<https://www.diabetes.fi/yhteiso/jasenasiat>

Varainhoitajamme Oili auttaa päivittämään tietosi ajan tasalle. Oilin puhelinnumero on 040 575 1455.

Diabetesasiaa löydät myös

Terveystalo.fi -sivustolta valitsemalla talot kohdasta Diabetestalon

TERVETULOA MUKAAN TOIMINTAAN!

