

Hallitus v.2010:

Kaarina Korhonen, puh.joht. 044-5138802
kaarina.korhonen@luukku.com
Leif Granvik, varapj, rah.hoit. 0400-162172
leif.granvik@regionline.fi
Eero Liukkonen, siht. 040-7151149
eero.liukkonen@regionline.fi
Paula Kola, jäseniit. 050-5524790
paula.kola@regionline.fi
Martta Aho 050-5358765
Tapio Laitinen 050-3664059
tapio.laitinen@regionline.fi
Raija Nykvist 040-5536854
raija.nykvist@regionline.fi
Päivikki Ritämäki 0500-658422
Jaakko Tervala 040-5875620

Toholammin alaosasto:

Johannes Isosaari pj 044-3418075
Piia Lehtimäki, siht. 040-4179377
piia.lehtimäki@kpsph.fi
Katri Tiilikka, rah.hoit. 040-5217036

Perheteroiminta:

Raija Nykvist 040-5536854
raija.nykvist@regionline.fi
Marjo Syrjälä 050-3690598
marjo.syrjala@puheterapeutti.fi

Svenska verksamhet:

Leif Granvik 0400-162172
leif.granvik@regionline.fi

Omahoidon tukea, virkistystä ja tapahtumia.
Yhteydenpitoa terveydenhoitoon ja muihin potilasjärjestöihin.

KOKKOLAN SEUDUN DIABETES

KARLEBYNEJDENS DIABETES

Diabetesliittoon kuuluvassa, vuonna 1955 perustetussa
yhdistyksessä on noin 800 jäsentä Kokkolassa ja
ympäristökunnissa. Toholammilla toimii alaosasto, jonka
jäsenmäärä on 100.

Jäsenmaksu v.2010 on 12 €.
Diabetes-lehden hinta jäsenille on 12 €.

Toiminnasta ilmoitetaan Keskipohjanmaan, ÖT:n ja Diabetes-
lehden yhdistyspalstoilla sekä kotisivulla

www.kokkolanseudundiabetes.net

Kotisivulle päivitetään tietoja tulevista tapahtumista ja
erilaisia tiedotteita. Siellä on arkisto lähihistoriasta. Sen
palautelinkin kautta saa nopeasti yhteyden yhdistykseen.

KOKKOLAN SEUDUN DIABETES

Toimintaa alkuvuonna 2010

Kerhoillat Kokkolassa pidetään Tervakartanon Juttutuvassa, Tehtaankatu 27, käynti Tullikamarinkadun puolelta sisään, kuukauden kolmantena keskiviikkona alkaen **klo 18** Kahvitus yleensä 2 € ja arvottavaa saa tuoda.

20.1. Vakuutus- ja talousasiaa, vierailija Kokkolan Osuuspankista. Keskustelua yhdistyksen ajankohtaisista asioista, mm matkoista.

17.2. Aivot ja sokeri, geronomi Katariina Joutsen Muistineuvolasta

17.3. Diabetes ja ruoka, lääkäri Leena Furubacka. Kevätkokous.

21.4. Tukea omahoitoon, diabeteshoitajat Mervi Kauppinen ja Marketta Honkaharju

Toukokuussa luontoretki tai päivämatka lähiseudulle

Svenska Gruppen träffas på månadens första onsdag kl 17.30 i Tjärhovets Prathörna, Fabriksgatan 27, ingång från Tullkammargatan., alltså 3.2., 3.3. och 7.4.

Svenska Träffen ordnas i år på Åland den 15.-16.8. Mera information ger Leif Granvik tel. 0400-162172

Toholammin alaosasto kokoontuu kunnan kerhohuoneessa kuukauden 2. tiistai klo 19, tarkemmin tiedotetaan Lestinjoki-lehdessä.

Perhekerhon toiminnasta ja **lastenleiristä** erillinen liite.

PUMPPUHOITO

diabeteslääkäri *Janne Kemppainen*, KPKS, esitelmöi ja vastaa kysymyksiin.

to 4.2.10 klo 18

Mäntyristissä, Kuokkamaantie 1, Ouluntien varrella

Tilaisuuteen kutsutaan insuliinipumppua käyttäviä ja siitä kiinnostuneita ja niitä, joiden pitäisi olla siitä kiinnostuneita.

Kokkolan Seudun Diabetes ry Karlebenejdens Diabetes rf

KEVÄTKOKOUS

ke 17.3.10 klo 18.00

Juttutuvassa, Tehtaankatu 27, Kokkola

Sääntöjen määräämät asiat, kuten toimintakertomus ja tilinpäätös.

Kokousesitelmä: Lääkäri *Leena Furubacka*

Kahvitarjoilu

Tervetuloa

Matkoja on kevätkaudelle järjestetty kaksi ja ne esitellään liitteessä. **6.-7.2.** käydään Diabeteskeskuksessa Tampereella ja Nokian Edenissä koko perheen kanssa viikonloppumatkalla ja **2.-8.5.** nautimme monipuolista hoidoista Pärnun Tervis-kylpylässä.

Diabeetikkojen on hyvä matkustella yhdessä: ei tarvitse selitellä, mitä sä teet, kun pistelet sormenpäähän tai vatsanahkaan, toisaalta on mukava jutella vertaistensa kanssa. Matkat tarjoavat virkistävää yhdessäoloa ja iloa elämään.

Matkoille otetaan mukaan myös muita kuin jäseniä, joskin jäsenille on omia etuuksiaan.

Kokkolan Seudun Diabetes ry

PERHEKERHO KEVÄÄLLÄ 2010

Su 24.1 klo 14 -16 Tervanpolttajan päiväkodilla
"NAAMIAISET", pukeutuminen vapaaehtoista

Ke 24.2 klo 18 -19.30 "ULKOILUA ROSKA-
RUKALLA" eli pulkkamäen laskua lumen salliessa,
omien eväiden syöntiä ja mahdollisuus
makkaranpaistoon.

Ma 22.3 klo 18-20 Tervanpolttajan päiväkodilla
"ILTAPALAN VALMISTUSTA" ja syöntiä.
Diabeteshoitaja Eija Vuolle ja Lifescanin
mittariesittelijä mukana. Ilmoittautuminen 19.3.
mennessä Raijalle puh. 040 5536854

To 22.4 klo 18-19.30 Tervanpolttajan päiväkodilla
"VAPAATA YHDESSÄOLOA

Toukokuussa "GEOKÄTKÖILYÄ". Sovitaan
lähtöpaikka ja päivä myöhemmin. Seuraa
Keskipohtjanmaan yhdistyspalstaa ja kotisivuamme
www.kokkolanseundidiabetes.net

LASTENLEIRI

14.-16.6.10

Kokkolan

Öjassa



Leiri on tarkoitettu noin 8-12-vuotiaille tytöille ja pojille, joilla on diabetes. Ilmoittautumisen jälkeen pyydetään hakijoista tarkemmat tiedot ja lähetetään tarkempi ohjelma.

Leirin paikka on meren rannalla Öjassa, missä on samassa pihapiirissä kyläkeskus ja koulu, jonka luokahuoneita käytetään majoitukseen. Uimaranta ja luontopolku lähellä.

Leirin tarkoitus on rohkaista lapsia omahoitoon.

Paikalla on koko ajan hoitohenkilökuntaa ja lisäksi harrastusten ohjaajia. Ohjelmassa on sään mukaan mm veneretki merelle partiolaisten kanssa, jalkapalloa ja muuta liikuntaa.

Leirimaksu on 80 €. Sopimuksen mukaan tulija noudetaan rautatie- tai linja-autoasemalta.

Ilmoittautuminen 30.4. mennessä Raija Nykvistille puh. 040-5536854 tai raija.nykvist@regionline.fi

Kokkolan, Pietarsaaren ja Perhojokilaakson diabetesyhdistysten järjestämä

KOKO PERHEEN MATKA DIABETESKESKUKSEEN SEKÄ NOKIAN EDENIIN

Aika lauantai-sunnuntai 6.-7.2. 2010

Lähtö Kaustinen MH klo , Toholammin tori klo Kokkola MH klo

Diabeteskeskus klo 11.00 – 14.00

Ruokailu, tutustuminen Diabeteskeskukseen ja diabeteshoitajan luento.

Kylpylä Nokian Eden la noin klo 14.30 - su klo 12.00

Edenissä matkan hintaan kuuluu:

- kylpylän ja kuntosalin vapaa käyttö lauantaina klo 21.30 asti, myös sunnuntaiaamuna lähtöön eli klo 12.00 saakka
- aamiainen noutopöydästä klo 8.00-11.00
- Ilmoittautumisen yhteydessä voi hintaan 23 € varata päivällisen
- Aularavintola Rosalia on avoinna klo 23 saakka.
- Hoitokeskus Eden's Evasta voi varata rentouttavia hoitoja, puh. 03-280 1125.

Hinta 2-hengen huoneessa on 86 €/henkilö, lisävuode 48 €/aikuinen, 39 €/ 12- 14 vuotiaat, 31 €/ 4 – 11 vuotiaat ja alle 4 vuotiaat ilmaiseksi. Lisämaksu 1- hengen huoneesta on 37 €.

Bussi on jäsenille ilmainen. Ei-jäseniltä peritään 25 euroa, mutta liittymällä uudeksi jäseneksi saa siihen 50 %:n alennuksen.

Laskutus Ilmoittautuneille lähetetään lasku tammikuussa 2010.

Tiedustelut ja ilmoittautuminen Eero Liukkoselle joko puh 040-715 1149 tai sähköpostilla eero.liukkonen@regionline.fi

ILMOITTAUDU HETI, PAIKKOJA VÄHÄN

MATKA PÄRNUUN TERVIS-KYLPYLÄHOTELLIIN 2.-8.5.10

Etelä-Virossa alkaa kevät olla kauneimmillaan, kun matkaamme Pärnun **TERVIS**-kylpylähotelliin kokeneen matkanjärjestäjän varmassa ohjauksessa saamaan monipuolisia hoitoja ja nauttimaan kylpylän saunoista ja altaista.

MENO sunnuntaina 2.5.

Klo 05.00 Kokkola MH , klo 6.00 Toholammin tori, matkan varrelta kyytiin
Klo 14.30-16.30 Tallink STAR

Matkatavarat voi jättää bussiin laivamatkojen ajaksi.

Kahden tunnin bussimatka Pärnuun, jonne saavumme sopivasti päivälliselle.

PALUU lauantaina 8.5

Klo 09.00 Aamiaisen jälkeen lähtö kohti Tallinnaa. Ostosaikaa Tallinnassa.

Klo 14.00-16.00 Tallink STAR

noin klo 24.00 bussi Kokkolassa

TÄYSIHOITOPAKETTI: aamiainen, lounas ja päivällinen. Kaksi lääkärintarkastusta. Kolme hoitoa päivässä, valittavissa: 23 min käsinhieronta, yrtti-tai helmikylypy, vedenalainen hieronta, mutahoito, sähköhoito, parafiinihoito, inhalaatio, musiikkiterapia, ultraäänihoito, kylmähoito, venytys, lääkintävoimistelu tai vesivoimistelu. Ohjattu sauvakävely Pärnun rantapuistoissa.

Kaikille kuuluu aamuvoimistelu klo 7.30.

Kylpylä-saunakeskus on vapaasti käytössä klo 10.30-17.00

Lisämaksullisia hoitoja ja tutkimuksia: sydäntutkimukset, verensokeri, kolesteroli, laserhoito, luuntiheydenmittaus, kokovartalo- ja aromihieronta, vyöhyketerapia, akupunktio, kylmähoito.

Samassa rakennuksessa on myös kauneushoitola, kampaamo, hammaslääkäri ja hammaslaboratorio, hinnoiltaan edullisia nekin.

Hinta 500 € / hlö 1. tai 2.-talossa tai **530 € / hlö** 3.- talossa 2-hengen huoneessa.

1-hengen huoneesta lisämaksu 120 €.

1. ja 2. -talot vanhemmassa osassa , 3.-talo on uudempi siipi

Hintaan kuuluu bussimatkat Pohjolan Matkan turistibussilla, laivamatkat kansipaikoin, kylpylän täysihoito - ja hoitopaketti, opastettu kiertoajelu Pärnussa.

ILMOITTAUTUMINEN: Kaarina Korhonen p 044-5138802

Ennakkomaksu 200€ maksettava 15.3. ja loppuosa 12.4.

Vastuullinen matkanjärjestäjä

MATKA-VESA KY Vesa Hirsikangas p 050-2017