

## YHDISTYKSEN HALLITUS 2010

**Saija Hurme** –puheenjohtaja p.044-3210481/ [sammak@utu.fi](mailto:sammak@utu.fi)

**Vesa Anttila** –varapuheenjohtaja, rahastonhoitaja, p. 0400 541 093/  
[vesa.anttila@akr.fi](mailto:vesa.anttila@akr.fi)

**Eija Eloranta** –sihteeri, tiedottaja p.040-5656294/ [eija.eloranta@netti.fi](mailto:eija.eloranta@netti.fi)

**Aira Lankinen** –jäsenasioiden hoitaja p. 02-763 1518

**Markku Vähätalo** –terveyskeskusyhteistyö, [vahatalo@gmail.com](mailto:vahatalo@gmail.com)

**Erja Linkki** –vertaistukiryhmät, p.040-7091972/ [erja.linkki@gmail.com](mailto:erja.linkki@gmail.com)

**Aimo Polo** –retket ja vapaa-aika p. 0400-728214

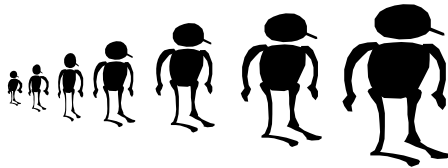
**Tarmo Virtanen** –liikunta, lentopallo/ p. 050 465 8103

**Esa Virta** -varajäsen/ p. 0400 177 088

**Sari Lehtinen** –varajäsen, p. 050 5927828/ [pikku.kukka@suomi24.fi](mailto:pikku.kukka@suomi24.fi)

### **VUODEN 2010 JÄSENMAKSU**

- **Yhdistyksemme jäsenmaksu vuonna 2010 on 16 euroa**
- Diabeteslehti on uusille jäsenille maksuton liittymisvuoden loppuun saakka. Tämän jälkeen vuosikerran jäsenhinta on 12 euroa.
- Liittymällä yhdistykseemme kuulut myös valtakunnalliseen Diabetesliittoon!
- yhdistykseen kuuluu jo yli 300 jäsentä!



[www.loimaanseundundiabetes.net](http://www.loimaanseundundiabetes.net)



**Loimaan Seudun Diabetesyhdistys ry**  
[www.loimaanseundundiabetes.net](http://www.loimaanseundundiabetes.net)

Kevät 2010

*Tervehdys uudelta puheenjohtajalta!*

Suuret kiitokset pitkäaikaiselle puheenjohtajallemme Vesa Anttilalle, joka tosin onneksemme jatkaa yhä hallituksen riveissä jakamassa arvokasta kokemustaan. Pääsen aloittelemaan puheenjohtajakauttani hienoissa merkeissä, sillä talvi on nyt kauneimmillaan, ja yhdistyksen kevätkausi on täynnä kiinnostavia tapahtumia. Maaliskuussa tarjolla on hieno tilaisuus saada uusinta tietoa diebeteksestä päivityspäivässä, jonka ohjelma sopii sekä pidempään sairastaneille että tuoreemmille diabeetikoille. Kevään aikana jäsenillämme on myös mahdollisuus saada taas vertaistukea muilta diebeetikoilta toimintaansa jatkavissa vertaistukiryhmissä, joihin uudet osallistujat ovat lämpimästi tervetulleita.

Toivon, että tiedotteesta löytyy mieluisia tapahtumia kaikille jäsenillemme, mutta jos kuitenkin jäit kaipaamaan jotain, ota rohkeasti yhteyttä hallitukseen, niin yritämme toteuttaa toiveesi!

Aurinkoista talvea ja hyviä hiihtokelejä!

Saija Hurme  
Puheenjohtaja

**UUSI VUOSI TUO UUDET KUJEET, MUTTA MYÖS PALJON JO PERINTEISIÄ TAPAHTUMIA DIABETESYHDISTYKSEN TOIMINTAAN:**



**YHDISTYKSEN KEVÄTKOKOUS  
torstaina 11.3.2010 klo 18:30**

Tuulensuun palvelukeskus (Huvilakatu 32, Loimaa). Kahvitarjoilu. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat. *Tervetuloa!*

**KEVÄÄN MUU OHJELMA**



**Keväinen ulkoilupäivä Kuhankuonon retkeilyreitistöllä su 25.4.** Kokoonnutaan **Haukkavuoren liikuntakeskuksella** (Haukkavuorentie 43, Riihikoski) klo 12. Takaisin ollaan klo 17. Aikuisille oma reittinsä, lapsille oma, ohjattu tehtävärata. Mukana jumpanohjaaja Tiina Järvelä vetämässä alkulämmittelyt sekä opastamassa tehokkaaseen ulkoiluun. Patikoinnin lomassa yhdistys tarjoaa eväshetken. Haukkavuoren reitti kulkee osin tietömillä suolakeuksilla ja kalliosaarekkeilla, osin taas tiepohjia pitkin. Reitti on helppokulkuinen. **Ilm. Eijalle (p.040-5656294/eija.eloranta@netti.fi) viim. 20.4. mennessä.**

**Rantapäivä Kakarlammella** (Parravahantie 244, Mellilä) **ke 9.6. klo 17 alkaen.** Sauna, ja toivottavasti lampikin, on lämpimänä. Tervetuloa viettämään mukavaa alkukesän iltaa löylyjen, uinnin, makkaranpaiston ja kesäisten pelien seurassa!



**MYÖS VERTAISTUKIRYHMÄT  
JATKAVAT TAPAAMISIAAN –KATSO  
AJANKOHDAT  
TAPAHTUMAKALENTERISTA!**

Yhdistyksemme järjestää alueellisena tapahtumana:

## **Diabetestiedon päivityspäivä**



**Aika: 20.3.2010 klo 9:30-14:30**

**Paikka: Loimaan Evankelinen Opisto, Opistontie 4, Hirvikoski**

### **Ohjelma**

**klo 9:30 Aamukahvi**

**klo 10:00 Yhteisluento: Diabeetikoiden jalkojenhoito**  
*–jalkaterapeutti Anna-Leena Lapinniemi*

**klo 11:00**

**I-tyypit: Terveellinen ruokavalio ja liikunta**  
*–terveydenhoitaja Eila Kuntsi*

**II-tyypit: Tyypin 2 diabeteksen hoito kehittyä**  
*–diabeteslääkäri Markku Vähätalo*

**klo 12:00** Lounas & näytteilleasettaja

**klo 13:00**

**I-tyypit: Tyypin 1 diabetes tänään –  
hiilihydraattilaskentaa ja analogi-insuliineja**  
*–Markku Vähätalo*

**II-tyypit: Terveellinen ruokavalio ja liikunta**  
*–Eila Kuntsi*

**klo 14:00 Yhteisluento: Diabetesliiton palvelut**  
*–järjestösuunnittelija Kati Multanen*

**Osallistumismaksu 15 euroa/hlö.**

**Ilmoittautumiset** Vesalle (vesa.anttila@akr.fi/p.0400-541093)  
viim. 2.3. sekä **maksu** viim. 5.3. yhdistyksen tilille  
430916-2110104

Hinta sisältää aamukahvin ja lounaan.

*Lämpimästi tervetuloa läheltä ja kauempaakin!*