

## YHDISTYKSEN HALLITUS 2010

**Saija Hurme** –puheenjohtaja p.044-3210481/ [saija.hurme@gmail.com](mailto:saija.hurme@gmail.com)  
**Vesa Anttila** –vpj, 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. 044-3480655  
**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)



### UUTISIA:

- **Yhdistyksen pj Saija Hurme on valittu Diabetesliiton liittovaltuustoon.** Liittovaltuusto vastaa liiton toiminnan päällinjoista ja kokoontuu keväisin ja syksyisin. Ota Saijaan yhteyttä, jos sinulla on terveisiä liittovaltuustoon!
- **Yhdistyksellä on nyt oma sähköposti:**  
[loimaanseundundiabetes@gmail.com](mailto:loimaanseundundiabetes@gmail.com)
- **Kylpyläreissu suunnitteilla**  
Olisitko kiinnostunut lähtemään porukassa rentoutumaan? Yhdistyksellä on suunnitteilla 3-5 vuorokauden reissu kotimaiseen kylpylään loka-marraskuussa. Ilmoittaudu Vesalle, jos olet kiinnostunut lähtemään ja esitä toiveita paikasta!
- **Perhekerho alkamassa**  
Yhdistykseltämme on tiedusteltu perhekerhon perustamista. Ota yhteyttä Eijaan tai yhdistyksen s-postiin jos olet kiinnostunut osallistumaan tai vaikka vetämään kerhoa! Sovitaan sitten ensimmäinen tapaaminen!



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

Syksy 2010

Ystävät hyvät!

Kuuma kesä vaihtuu (toivottavasti) kauniin viileään syksyyn. Kesän jälkeen olemme tietysti kaikki muutaman kilon kevyempiä ja pirteitä runsaasta liikunnan harrastuksesta ja lähi(kasvis)ruuan syömisestä. Emmekö? Ei kannata lannistua, vaikka kuuma kesä olisikin kulunut ihanassa joutenolossa. Kosteanniileä syksy antaa mahdollisuudet uuteen alkuun. Metsässä samoillessa ei tule hiki, ja puolukkaämpäri täyttyy äkkiä. Grilli rasvataan ja laitetaan talviteloille eikä Kabanossikaan ole enää tarjouskassa.

Pimenevinä iltoina on lisäksi mukava kokoontua ystävien (=toisten diabeetikkojen) seuraan! Tämän mahdollistamiseksi yhdistyksemme on valmis kantamaan kortensa kekoon.

*Markku Vähätalo*

36 vuotta diabeetikko, LADA-diabetes, hallituksen jäsen

**Liikkujan apteekki –päivä**  
**su 12.9. klo 10-14**  
Loimaan Keskusapteekilla

**ILMAINEN KEHONKOOSTUMUSMITTAUS**

Motivoimaan sinua, joka olet:

- 18-65-vuotias ja

- laiska liikkumaan tai ylipainoinen tai jolla on kohonneet sokeri-arvot ja/tai kohonnut verenpaine Mittauksessa käyneille pieni liikunnallinen lahja ! (varaa mittausaikasi nyt)

Liikuntaneuvontaa ja sauvakävelyopastusta tarjoaa Loimaan kaupunki. Mukana Loimaan Seudun Diabetesyhdistys ry ja Hengitysliitto Heli.



**Loimaan ja Huittisten Seutujen Diabetesyhdistykset järjestävät KOKO PERHEEN ULKOILUTAPAHTUMAN**

**Virttaan Harjureitillä la 18.9.** Kokoonnutaan Eräveikkojen majalla klo 12.00. Maja käytössä koko päivän ajan, ja saunat lämpimänä klo 13.30 - 18.00 eli ottakaahan saunavarustus mukaan. Vetäjien johdolla voi patikoida joko 4 km ja 8 km. Lapsille on omaa ohjelmaa. Lisäksi makkaranpaistoa ja sämpylä- ja kahvitarjoilu. Tapahtumassa ei ole osallistumismaksua.

Lisätiedot ja **ilmoittautumiset 10.9 mennessä:** Vesa Anttila puh 0400-541093 [vesa.anttila@akr.fi](mailto:vesa.anttila@akr.fi), tai Sirpa Rekola puh 050-3697652, [sirpa.rekola@gmail.com](mailto:sirpa.rekola@gmail.com). Tervetuloa mukaan reippailemaan!

**Virttaan ja Eräveikkojen majan lähtöpaikat:** Kantatie 41:n risteyksestä vajaan 2 km Säskylän suuntaan tietä no 213 ja oikealla aivan tienvarressa on Virttaan kylää lähinnä oleva lähtöpaikka. Siitä jatkamalla noin 500 m Säskylän suuntaan on oikealle viitoitettu ajoreitti Eräveikkojen majalle, jossa iso paikoitusalue.

**Yhdistyksen TEATTERIRETKI Tampereelle la 6.11.**

katsomaan **Tampereen Komediateatterin** esitystä:



**DAIMONI ON TOISTA MAATA**

Retkeen sisältyy illallinen. Hinta 50€ jäseniltä ja heidän perheenjäseniltään, 55€ muilta.

Aikataulu: Kello 14 lähtö Auran Keitaalta, 14.20. Kyrön Valintatalon piha, 14.40. Mellilän th, 15.00 Loimaan tori, 17.45 Ruokailu Tampereen komediateatterilla, 19 esitys alkaa, 21 lähtö kotimatalle.

Linja-automatkan aikana ohjelmassa arvontaa sekä iloista seurustelua 😊



**Ilmoittautuminen 4.10.** mennessä Saijalle p.044-3210481 tai email: [loimaanseundidiabetes@gmail.com](mailto:loimaanseundidiabetes@gmail.com)

## JAKSETAAN JA VOIDAAN HYVIN -teemapäivä

Loimaan työväentalolla (Satakunnantie 57)

ke 27.10. klo 13- 19

Järjestäjänä Loimaan vammaisneuvosto, mukana 13 eripaikallisyhdistystä, myös meidän diabetesyhdistyksemme!

Päivä alkaa sos.- ja terv.johtaja Jaakko Kauniston ja perusturvalautakunnan puh.joht. Joni Heikkilän tervehdyksillä ja jatkuu Helvi Klemetin luennolla. Klo 14.00 alkaen voi tutustua mukana olevien yhdistysten toimintaan. Klo 16 ohjelma jatkuu terveydenhuollon asiantuntijoiden luennolla.

Päivän aikana suoritetaan erilaisia mittauksia ja testejä: mm. verenpaine, diabeteksen riskitesti, painorata. Mukana päivässä on lisäksi jalkine- ja apuväline-esittelyä sekä SPR:n osasto.



## MAAILMAN DIABETESPÄIVÄ marraskuussa

Viikolla tapahtuu alueemme apteekeissa!



**Kyrön apteekissa** Maailman diabetespäivää vietetään keskiviikkona **10.11.**

**Alastaron Loimikodissa Diabetespäivän tapahtuma on torstaina 11.11.** Tilaisuus alkaa kello 17.30. Illan aikana kuullaan *Diabeteslääkäri Markku Vähätalon* luento aiheesta: Mitä uutta diabeteksestä, sekä *Teija Ek-Marjamäen* luento aiheesta: Ajankohtaista Kelassa. Tilaisuudessa on kahvitarjoilu. Mukana järjestelyissä myös Alastaron ja Huittisten apteekit.

## DIABEETIKKOLAPSEN TURVALLINEN KOULUPÄIVÄ – seminaari La 25.9. klo 10-15, (aamukahvi klo 9.30 lähtien)

Sammon keskuslukio, Tampere.

*Millaisia ongelmia on diabeetikkolapsen koulupäivien sujuvuudessa diabetes huomioiden? Miten onnistutaan?*

Tilaisuus lasten vanhemmille ja läheisille, rehtoreille, opettajille ja muulle koulujen sekä päivähoidon henkilökunnalle ja kaikille asiasta kiinnostuneille. Ohjelma sisältää aamukahvin ja lounaan. Tilaisuuden järjestää Tampereen Diabetesyhdistys ry/ DiaPeli.

Olisitko kiinnostunut lähtemään Tampereelle porukalla?

**Ilmoittaudu viim. 10.9:** [loimaanseudundiabetes@gmail.com](mailto:loimaanseudundiabetes@gmail.com)

tai Eija: p.040-5656294 niin yhdistys voi järjestää kimppekyydin!



\*\*\*

## YHDISTYKSEN SYYSKOKOUS to 14.10 klo 18.

Vieraana diabeteshoitaja Satu Aaltonen.

Tuulensuun palvelukeskus (Huvilakatu 32, Loimaa). Kahvitarjoilu.

Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat.

***Tervetuloa!***



## Menovinkki:

Luentopäivä teemalla "Kroppa kunnossa"

la 02.10. klo 9.30-16.00

Meri-Karina, Seiskarinkatu 35, Turku

Tilaisuuden järjestää Lounais-Suomen Diabetes ry

Ilmoittaudu Turun Diabetesasemalle joko puh. 040 758 5113

tai [toimisto@lounais-suomendiabetes.fi](mailto:toimisto@lounais-suomendiabetes.fi)

viimeistään torstaina 23.09.2010

18.00 euroa / henkilö sisältää luentojen lisäksi ohjelmassa mainitut ruokailut.

Osallistumismaksu maksettava viimeistään 23.09.2010

yhdistyksen tilille: TOP 571070-287347, viestiin osallistujien nimet ja "Kroppa kunnossa"

### OHJELMA:

**klo 9.30 – 9.45** Kahvi luentosalissa, *Tervetuloa*, pj Anne Sandberg-Majuri

**klo 9.45 – 11.45** *Liikunta ja painonhallinta osana diabeetikon arkipäivää*, ravitsemusterapeutti Marjut Hakala-Pihlaja

**klo 11.45 – 13.00** Lounas

**klo 13.00 – 14.00** *Jalkojen hoito, hoidon tärkeys, hoitamattomuuden uhat*, dosentti Hannu Järveläinen

**klo 14.00 – 14.15** Tauko

**klo 14.15 – 15.15** *Miten hoidan / hoidatan jalkojani*, jalkaterapeutti Heidi Saarinen

**klo 15.15 – 15.45** *Kuntapäätäjän puheenvuoro*, Turun peruspalvelulautakunnan varapj. Jarmo Rosenlöf

**klo 15.45 – 16.00** Tilaisuuden päätös

## Tyypin 2 diabeetikkojen vertaisryhmä Kyrössä



Tapaamiset Kyrön Seudun Op:n kerhuhuoneella  
(Kyrönt. 31)

- **ma 13.9. klo 18**
- **ma 11.10. klo 18**
- **ma 8.11. klo 18**

keskustelua – vertaistukea – mahdollisesti asiantuntijavieraita (katso tarkemmat tiedot lehdestä)

Lisätietoja: Erja Linkki, 040 709 1972,  
[erja.linkki@gmail.com](mailto:erja.linkki@gmail.com)