

Kevätkirje 2019

Keski-Karjalan Diabetesyhdistys ry, www.keskikarjalandiabetes.net

Hyvää kevättä!

Kutsun Teidät yhdistyksemme kevätkokoukseen Tohmajärven Kotipirttiin. Kotipirtti on tunnettu hyvästä ruuastaan! Lounaalle me Teidät kutsummekin. Kotipirtti on osoitteessa Talluksentie 26, 82600 Tohmajärvi. Ole hyvä ja laita siis kalenteriisi merkintä:

Kevätkokous on Kotipirtissä sunnuntaina 7. huhtikuuta 2019 klo 15. Lounas alkaa klo 15. Heti lounaan jälkeen **diabeteshoitaja Tanja Pesonen** kertoo ajankohtaisista terveytemme asioista, sitten pidämme vuosikokouksen ja juomme kahvit. Arvelen, että tämä kaikki on noin 1½ tuntia eli päättelemme noin klo 16.30. Ja juttuahan saa toki jatkaa, jos asiaa on!

Ilmoittaudu ruokailua varten viimeistään torstaina 28. maaliskuuta sihteerillemme Liisa Ahoselle p. 045 8690 315 tai s-postilla ahonenliisa6@gmail.com.

Kevätkokous on samalla vuosikokous, jossa käsittelemme yhdistyksen hallintoasiat eli toimintakertomuksen vuodelta 2018 ja tilinpäätöksen.

Virallisten asioiden lisäksi on kuitenkin hyvä puhua meistä, elämästä ja terveydestä. Ne, jotka vierailevat verkossa ovat varmasti löytäneet myös liittomme sivut osoitteessa www.diabetes.fi. Tässä kirjeessä en toista jäsenetuja, ne löytyvät ylläolevasta yhdistyksemme nettiosoitteesta. Olemme siinä vaiheessa, että tarvitsemme uudistusta näihin tiedotusasioihimme. Puhutaan tästäkin kevätkokouksessamme.

Nykymaailmassa tietoa kyllä löytyy. Tämän vuoden teemaksi hyväksyttiin syksyn vuosikokouksessa tällaiset tavoitteet:

- Liikuntaan kannustaminen ja uusien ideoiden löytäminen yhteiseksi iloksi
- Ravintotietoa ja kokemuksia siitä, mikä on hyvää ja terveellistä
- Kanavia terveystiedon jakamiseksi ja yhteistyö diabeteshoitajien kanssa
- Vertaistukemme kehittäminen diabeteksen hoidossa.

Rohkaiskaamme toisiamme säännöllisen, virkistävän liikunnan pariin! Liikunnasta saa hyvää mieltä! Tavoitteena ei ole urheilla vaan liikkua, saada iloa ja ystäviä ja hyvää mieltä. **Kun pidämme huolta itsestämme, autamme samalla läheisiämme.** Myös ravinnon suhteen pätee se, että terveelliset tavat tulevat käyttöön, kun huomataan, että terveellinen on myös hyvää.

Miten voisimme paremmin jakaa keskenämme vertaistukea? Yhdistys on olemassa siksi, ettei kenenkään tarvitsisi jäädä yksin kysymystensä kanssa. Kotipirtin Kevätkokoukseen meillä on toivomus Sinulle: Voisitko tuumia pari lausetta sanottavaksi muillekin jostain em. teemasta. Jos aristelet puhumista, niin kirjoita lapulle ja joku toinen sitten sanoo ajatuksesi ääneen. Ajattele, että on hyvä jakaa asioita keskenämme.

Voimme vaihtaa ajatuksia muutenkin toiveistamme yhdistyksen toiminnalle. Toivomme myös, että voit huolehtia jäsenmaksusi kuntoon. Yhteinen toimintamme perustuu paljolti jäsenmaksuihimme. Ja onhan Diabetes -lehti aivan mainio tieto- ja virikelähde meille kaikille.

Tervetuloa kevätkokoukseen

Tohmajärvellä 25.helmikuuta 2019

Matti Perälä, puheenjohtaja