



Hyvää kevättä!

Yhdistyksemme sääntömääräinen **kevätkokous** on **Kesälahden Pivankassa** sunnuntaina **15. huhtikuuta klo 12 alkaen**.

Yhdistys tarjoaa lounaan. Lounaan takia on tarpeen ilmoittautua ennakkoon Mirja Asikaiselle, **puhelin 044 565 9367**. Ilmoittaudu **viimeistään maanantaina 9.4.** Tulkaapa joukolla mukaan!

Miksi kannattaa liittyä diabetesyhdistykseen? Tähän kysymykseen meidän on löydettävä hyvä, napakka ja kiinnostava vastaus.

Tämä on tärkein kysymyksemme eikä tietenkään vain uusien ihmisten saamiseksi mukaan vaan myös nykyisen jäsenistömme takia.

Laitetaan siis aivosolut hyrräämään yhteiseksi hyväksi!

Liikuntaa!

Keskustellaan yhdistyksemme jäsenten liikunnasta, kokemuksista, tuen tarpeesta. Liikunta kuuluu useiden yhdistysten toimintaan ja tukeakin on saatavilla. Kunnossa kaiken ikää - hanketuki on haettavissa maaliskuun aikana, kunhan vain tiedämme mihin tarkoitukseen haemme. Ohjeet ovat osoitteessa: www.kki-ohjelma.fi -> Hanketuki -> kki-hanketuki

Entäpä sitten teatteria?

Pohjois-Karjalan Musiikkiteatteri **The LittleBigMusic** esittää Ohvanan Kulttuuritalolla (Hammaslahti) kesällä 2018 näytelmän "Kyseessä on murha". Näytelmä esitetään heinäkuussa useita kertoja ja pari kertaa vielä elokuun alussa.

Lähiteatteria on mm. **Kiteen Myllyteatterissa** (Rakkautta ja trasselia) ja **Tohmajärven kesäteatterissa** (Tulitikkuja lainaamassa). Sitten on **Liperin Roukalahden** teatteri (Avioliittosimulaattori). Lisäksi tarjolla voisi olla Halosen puutarhatilan vierailu ja konsertti. Muutakin maakunnan kesäteatteritarjontaa ensi kesälle seurataan silmä kovana.

Vastuullisena teatterimatkan järjestäjänä toimii **Kiteen ev. Kansanopisto**, joka tekee kevään aikana valinnan teatteriesityksestä. Valittu esitys käydään yhdessä katsomassa heinäkuun loppupuolella. Seuraa Kansanopiston ilmoituksia ja **ilmoittaudu** kesäteatterimatalle **Kansanopiston toimistoon** (puh. [0400 956 090](tel:0400956090)).

Kerro samalla, että olet K-K:n Diabetesyhdistyksen jäsen. Yhdistyksemme tukee tälle matkalle osallistuvia jäseniään kymmenellä eurolla.

Kiteen kaupungin kulttuuritoimi tulee todennäköisesti avustamaan matkaa kustantamalla linja-autokuljetuksen, joka tekee yhdessä yhdistyksemme osuuden kanssa teatterimatkasta tosi edullisen.

Ovatko tabletit hallinnassa?

Ja tässä puhutaan nyt tietotekniikasta! Joen Severi ry aloittaa ikäihmisten tietotekniikan käytön ohjauksen Kiteen kirjastossa 8.3. klo 10.30–12.00. Olemme siellä joka toinen torstai samaan kellonaikaan toukokuun 2018 loppuun saakka. Kesätauon jälkeen on tarkoitus jatkaa toimintaa.

Seniori Nettikioski tarjoaa ikäihmisille mahdollisuuden tulla kysymään neuvontaa tietotekniikan (tietokoneiden, tablettien ja älypuhelimien) käyttöön. Toiminta on ajanvarauksetonta ja maksutonta, ja sitä rahoittaa Veikkaus. Käytännön toiminnan ja digiosaamisen asiantuntijana on järjestökehittäjä Marianne Lappalainen.

Unohtamatta suuhygieniää!

Suuhygienialuennolla saamme ajankohtaista ja arvokasta tietoa omasta suustamme. Luento on Kiteen kaupungintalon valtuustosalissa **keskiviikkoiltana 28. maaliskuuta klo 18**. Hiljaisella viikolla valmistaudumme siis tälläkin tavalla pääsiäisen viettoon!

Hallitus

Hallitus on uusiutunut tämän vuoden alussa. Lähiaikoina ilmestyvässä P-K:n diabetesyhdistysten yhteisessä tiedotteessa on selvitetty tuoreen hallituksen kokoonpano ja yhteystiedot.

Jalkojenhoito- ja jäsenedut ovat ennallaan

Jalat: 1 x 8,50 €/jäsen/ v.

Pirjo Luukkonen, puh. 0500 945 028, jalkojenhoitaja

Fys.hoitolaitos Apupiste, Olkontie 6, Kitee

Kesälahti, terveysasema

Tohmajärvi, T:järven fysioterapia, Järnefeltintie 8

MarinAskelhoiva (Mari Tiainen), puh. 040 831 3880 Kiteentie 14 A, Kitee

ja Annen Jalkahoito (Anne Mölsä), puh. 040 723 4241

Rääkkylän fysikaalinen Hoitolaitos, Kinnulantie 3

RosaOlive/Arja Gröhn, puh. 0400 642 911

JÄSENEDET (saat esittämällä tuoreen jäsenkortin) Edut koskevat yleensä normaalihintaisia tuotteita.

- o Aken Optiikka Oy, Kitee (Kiteentie 10, puh..(013) 415 010
 - 20 % normaalihintaiset kehykset, linssit, aurinkolasit
 - liikkeestä ostettujen silmä- ja aurinkolasien huollot veloituksetta
- Ajanvarauksen kautta:
 - silmälääkärin ja optikon vastaanotot
 - lääkärin läheteellä on mahdollisuus silmänpohjan hermosäiekuvaukseen (eri veloituksesta)
- o KESPORT, Kitee (Kiteentie 9) puh. 040 831 388
 - OVH -10 %
- o Kaisan Kemikalio ja Kauneushoitola, Kitee (Kiteentie 3)
 - hoidot ja tuotteet -10 %
- o KENKÄKULMA, Kitee (Kiteentie 4)
 - OVH -10 %
- o Parturi-Kampaamo Adalmiinan Kammari, Kitee (Kiteentie 5)
 - myymälän tuotteet - 10 %

Terveisin

Matti Perälä

puheenjohtaja, puh 050 44 15 140, mattiseppo.perala@gmail.com

Kiitos Diabetestutkimussäätiölle, LähiTapiola-Idälle ja Tohmajärven Apteekille jäsenkirjeemme postitukseen saamastamme tuesta!

Lue oheinen liite: Säätiöllä on väliä. Siinä kerrotaan Diabeteksen tutkimuksesta ja sen tukemisesta. Ollaan tarkkana ketä tuetaan!

Pidä huolta itsestäsi – se auttaa toisiakin!

