

Hyvää alkanutta syksyä teille jokaiselle hyvät yhdistyksemme jäsenet!

**TUETTU LOMA** Varkauden Kuntorannassa 19.–24.9. on kirjeemme teille saapuessa jo meneillään. Toivomme lomailijoille suosiollisia säitä ja antoisaa viikkoa. Olemme hakeneet yhdistyksellemme tuettua lomaa myös vuodelle 2012. Kerromme loman järjestymisestä tarkemmin tulevan vuoden puolella, jotain jo mahdollisesti 1/ 2012 jäsentiedotteessa ja kevään aikana kotisivuillamme ([www.keskikarjalandiabetes.net](http://www.keskikarjalandiabetes.net)).

**JÄSENETUIHIN** on tullut viime kevään kirjeen jälkeen täydennystä, joten lähetämme tuoreen jäsenetuja koskevan tiedotteen hallituksen yhteystietoineen tämän kirjeen ohessa.

### **LIIKUNTA**

**Vesijumppa** Ves-Pelin uimahallissa Kiteellä tiistaisin klo 11.00–12.00, **13.9.–13.12.11**. Kevätkausi 10.1.–10.4.2012. Ohjaajana Tiina Lötjönen, puh 050 348 8392.

Hinta: 3€/kerta+uintimaksu.

**Matalan kynnyksen kuntosalilla** (Harjulan korttelitupa/Ilmolantie 2, Kitee) tapaamme torstaisin klo 10.30–12.00. Syyskausi 29.9.–1.12.11 Kevät 12.1.–26.4.12. Maksu 1€/kerta tai 10 €/kausi.

Ohjaajina ovat yhdistyksen vertaistukiohjaajat.

Molemmista liikuntatuokioista on tietoa myös jäsenkunnissamme jaettavassa Soveltavan liikunnan kalenterissa.

### **VERTAISTUKITAPAAMISET**

**Kiteellä Osuuspankin kerhohuoneessa joka kk:n 1.tiistai klo 13–15 (4.10/1.11 ja 13.12.)**

Olette kaikki tervetulleita Kiteelle vertaistukitapaamisiin paikkakunnasta riippumatta.

4.10. tapaamiseen ovat tulossa vieraiksemme apteekkari Kirsti-Liisa Mustonen ja proviisori Pirjo Silvennoinen. Aiheena: diabeteslääkkeet. 1.11. tapaamiseen odotamme vierailijoiksi terveydenhuollon edustajia: johtavaa lääkäriä, diabeteshoitajaa sekä mahdollisesti jalkojenhoitajaa. Asia on kuitenkin vielä osallistujien aikataulujen yhteensovittamisten takia avoin.

Kesälahden, Rääkkylän ja Tohmajärven tapaamisten aloittamisesta ja aikatauluista sovimme myöhemmin. Pyydämme teitä kaikkien edellä mainittujen tapahtumien suhteen seuraamaan paikallislehtien järjestöpalstailmoituksia ja kotisivujamme.

### **ADRESSIT, ONNITTELU- JA JOULUKORTIT**

Yhdistyksen omalla painatuksella olevia adresseja on myynnissä Kiteen Kirja-Infossa ja saatavissa myös puheenjohtaja Marja-Leenalta (puh.050 536 1173). Hinta 10 €/kpl.

Onnittelu- ja joulukortteja (1- ja 2-osaisia, erilaisia) on myynnissä tilaisuuksissamme.

Hinta 3 €/kpl. I-osaisten joulukorttien hinta on 0,50 €/kpl.

**KAMPANJA 2-TYYPIN DIABEETIKOIDEN LÖYTÄMISEKSI 13.10.11** kauppakeskus KUPIAISEN tiloissa klo 10–16. Luvassa arvauskilpailu, riskitesti, ensitieto-opaspaketti, verensokerin mittausta sitä haluaville ja jäsenhankintakampanja.

Tulemme vierailemaan samoissa merkeissä Tohmajärvellä **14.11. klo 10–(14) Tohmajärven Apteekissa** ja Rääkkylässä **11.11. klo 9– (13) Rääkkylän Apteekissa**.

Kampanjatapahtumat liittyvät tänä vuonna omassa yhdistyksessämme osaksi Maailman Diabetespäivän viettoa (14.11), joten erillistä Maailman Diabetespäivän tilaisuutta ei ole. Tapahtumat järjestetään yhteistyössä mainittujen paikkakuntien apteekkien, terveydenhuollon (diabeteshoitajat) ammattilaisten ja Kiteen ammattiopiston opiskelijoiden kanssa.

## SYYSKOKOUS JA PIKKUJOULU

2(2)

**Rääkkylän Koivuniemessä 20.11.2011 klo 13.00**

Syyskokouksessa käsitellään sääntöjen määräämät asiat ja sääntömuutoksen täsmennys. Tilaisuudessa on vieraana lääkäri Tapio Hämäläinen, joka kertoo Rääkkylän nykyisestä terveydenhuollosta.



Tilaisuus jatkuu pikkujoulun vietolla ja jouluisella aterialla.

Vapaaehtoisesta lahjapaketista pääsee osalliseksi tuomalla mukanaan oman pikkupaketin (arvo n. 5€). Luvassa myös arpajaiset.

**Yhteiskuljetus:** Kesälahti klo 11.00 (S-market), Kitee 11.30 (ent.mh), Tohmajärvi 11.45 (Neste).

Kuljetus ja ruokailun järjestämiseksi pyydämme ennakoilmoittautumisia **11.11.2011**

**mennessä** Aunelle: puh **045 7845 0915** tai Marja-Leenalle puh. **050 536 1173**.

**Hinta: 30 €/jäsen, 40 €/muut.**

**JÄSENHANKINTAKAMPANJAAMME** olemme päättäneet yhdistyksen hallituksessa jatkaa vuoden loppuun, 31.12.2011 saakka. Aiemman suunnitelman mukaan kampanja olisi päättynyt 31.10. Kaikkien tänä vuonna liittyvien uusien jäsenten kesken arvotaan 50 €:n, 2x 20 €:n ja 10 €:n lahjakortit. Arvonta on todennäköisesti kevätkokouksessamme.

**Jäsenhankintakampanjaan ehtii siis vielä mainiosti mukaan**, joten tarjotkaa tuttavillenne, sukulaisillenne ja naapureillenne oivallista mahdollisuutta tulla joukkoomme. Jäseneduista voitte kertoa vaikkapa mukana seuraavan yhdistyksen esitteen avulla.

Paikallisen yhdistyksen jäsenenä ja samalla myös valtakunnalliseen potilas- ja kansanterveysjärjestöön Diabetesliittoon kuuluvina vaikutusmahdollisuutemme omien asioidemme edistämiseksi kasvavat.

### OTTAKAA YHTEYTTÄ

Me yhdistyksen hallituksen jäsenet toivomme, että Te jäsenet olisitte aktiivisesti yhteydessä meihin, jotta voisimme yhdessä olla rakentamassa ja kehittämässä toimintaa meitä kaikkia koskevaksi. Kaipaamme uusia ideoita ja toimintamalleja. Yhdistys on jäsenistönsä näköinen ja kokoinen.

Näillä Aleksis Kiven sanoilla toivotamme teille kaikille jäsenillemme mainioita syyskelejä ja tähtikirkkaita öitä!

*"Tervehtikää tätä päivää, te, joille se onneksi koittaa. Tervehtikää häntä ja iloisesti eläkää ja kauan."*

Keski-Karjalan Diabetesyhdistys ry/Hallitus

Kiitämme tässä yhteydessä tuetun loman yhteiskuljetuksen kustannuksiin osallistuneita:

**Attendo MedOne**/Kuopion toimisto, **Kesälahden Apteekki**/apteekkari Maarit Halenius, **Kiteen Apteekki**/apteekkari Kirsti-Liisa Mustonen, **Rääkkylän Apteekki**, apteekkari Tiina Ikäheimo ja **Tohmajärven Apteekki**, apteekkari Leena Koljonen

Kiitokset myös jäsentiedotteemme monistuksista ja postituskuluista vastanneille Kiteen Vesikunnalle ja Koti-Karjala-lehdelle.

Pyydämme teitä seuraamaan Koti-Karjalan ja muiden paikallislehtien järjestöpalstoja, missä kotisivujemme lisäksi ilmoitamme toiminnastamme.