

Jäsentiedote 2/2022



Lohjan Diabetesyhdistys ry



diabeteslohja.fi

Puheenjohtajan palsta jäsentiedote 2/2022



Hei taas kaikille jäsenillemme ja muille tätä vuoden 2022 toista jäsentiedotettamme lukeville. Kesä on kohta takana ja kirjoitan tätä juttua täällä pohjoisessa matkalla Lappiin. Toivottavasti teillä kaikilla on ollut hyvä kesä ja olette saaneet ladattua akkuja syksyä ja seuraavaa talvea varten.

Jotain koko ajan kuitenkin koronasta huolimatta järjestörintamallakin tapahtuu. Hyvinvointialuevaalit on pidetty ja odotamme mielenkiinnolla miten sotealue käynnistyy vuoden 2023 alussa. Yhdistyksemme edustajana olen mukana Diabetesliiton alueverkostossa ja menossa myös hyvinvointialueen vammaisneuvostoon. Niistä kerrotaan lisää seuraavassa jäsentiedotteessa.

Kun luette tätä tiedotetta huomaatte, että liikunta on edelleen mukana toiminnassamme, mutta olemme tehneet jonkin verran muutoksia. Kokeillaan eri liikuntamuotoja ja toivotaan, että löydätte teille sopivia tapoja. Perhekerho ja nuorisotoiminta ovat myös käynnistymässä. Kesäteatteri ei saanut tarpeeksi kiinnostuneita joten olemme varanneet Lohjan teatteriin paikkoja ja siitä löytyy tietoa lehdestä.

Keväällä Lohjalla jouduttiin hakemaan Apuomena konkurssiin ja sen seurauksena olemme Lohjan Sydän ry:n kanssa tehneet Seniorikahviloiden toiminnan turvaamiseksi yhteistyösopimuksen. Olemme etsimässä tuki- ja yhteistyömuotoja niiden aktiivisen toiminnan jatkamiseksi. Yhdessä me järjestöt ja vapaaehtoistoiminta olemme enemmän.

Järjestämme edelleen kaikille avoimia koulutustilaisuuksia ja teemme yhteistyötä mm alueemme apteekkien kanssa tiedottamalla

diabeteksestä. Toiminnasta tiedotamme tuttuun tapaan mm. järjestöpalstalla, Facebookissa ja nettisivuillamme.

Toivottavasti olette kaikki pysyneet terveinä ja toivotaan aurinkoista kaunista syksyä vaikka emme tänä vuonna ruskaretkeä järjestäkään!

Marsa Valtonen

puheenjohtaja

Tapahtumakalenteri:

Syyskuu

6.9.22 Perhekerho

To 8-29.9 Jumppa

Lokakuu

2.10.22 Kaupunkikävely

12.10.22 Perhekerho

16.10.22 Kaupunkikävely

27.10.22 Seniorifoorumi

30.10.22 Kaupunkikävely

Marraskuu

Ke 2.11 alk keilaus

10.11.22 Syyskokous

14.11.22 Maailman
diabetespäivä

15.11.22 Perhekerho

19.11.22 Teatteri-ilta

26.11.22 Puurojuhla

Joulukuu

14.12.22 Perhekerho

**HALLITUS****Puheenjohtaja**

Marsa Valtonen
diabeteslohja@gmail.com
044 236 3098

Varapuheenjohtaja

Jari Väre
jari.vare@lohja.fi
040 529 4521

**Sihteeri**

Seija Komu
seija.komu@luukku.com
040 571 6452

**Rahastohoitaja,
kokousemäntä:**

Irma Suomal
irma.suomela@
gmail.com
0400 646 230





Liikuntavastaava, Tiedottaja

Jäsenasioidenhoitaja:

Johanna Holmbom

johanna.holmbom@dnainternet.net

0500 707 236



Perhekerho ja Nuoriso

Maarit Salo

maaritsaloster@gmail.com



Jäsen

Outi Juntunen

040 835 0628



Jäsen

Esa Sohlberg

esa.sohlberg@gmail.com

050 436 1025

Yhdistys myy ja välittää jäsenilleen erilaisia tuotteita:

Diabetestunnuksia, rannekkeita ja kaulaketjuja. Frio–kylmäpakkauksia insu-liinin säilytykseen, esim. matkalla. Diabetesliiton onnittelu- ja suruadresseja, Diabetesaiheista kirjallisuutta. Tiedustelut **Irma Suomalalta p. 0400 646 230**

HUOM: Päivittäkää sähköpostinne liitolle (tai Johannalle) niin voimme laittaa myös sähköpostia tulevista tapahtumista, jotka eivät ole jäsenlehdessä.



JÄSENEDET

Jäsenkortin esittämällä saat alennusta seuraavasta liikkeestä 2022:

(Kukkakauppa) **Kukkahuone Verona**, Karstuntie 2 puh. 019-331 408,

10 % (ei Interflora eikä Teleflora välityksistä)

Täällä myydään Diabetesliiton adresseja

Liiton jäsenedut löydätte samalla paperilla, jolla jäsenkortti on kiinnitettynä, sekä liiton verkkosivuilla, jonne löytyy linkki kotisivuiltamme.

Jalkohoidosta 10 € takaisin!

Koska huolehtiminen omista jaloista on äärimmäisen tärkeää, yhdistyksen jäsenille maksetaan jalkojen hoidoista yksityisillä palveluntuottajillakuittia vastaan 10 €, kerran keväällä ja syksyllä 2022 (yht. 2 kertaa). Lähetä kuitti, tilitiedot ja nimi Irma Suomalalle, os. irma.suomela@gmail.com tai Louhenkatu 4-6 B 8, 08100 Lohja.

Muistiviikko Lohjalla 2022

Muistiviikon tapahtumat ovat kaikille avoimia - tervetuloa!

Ma 19.9. klo 13.30-15

Pentinkulman juhlasali (Ojamonkatu 34)

Tule kuulemaan tanssin ja musiikin vaikutuksista aivoterveYTEEN Memodance@-metodin avulla. Tunnin ohjelma sisältää tanssiharjoituksia!

Klo 14.30-15 Lisää liikettä, ruista ranteeseen -hankkeen liikunta- ja ravitsemisinfo ikääntyneille.

Ti 20.9. klo 10-12

Citymarketin aulassa (Ojamonharjuntie 61)

Tule hakemaan infopisteiltä tietoa muistin hyvinvointiin liittyen! Mahdollisuus Lohjan Sydän ry:n edullisiin kolesteroliin, hemoglobiiniin

ja verensokerin mittauksiin. Pika-EKG ja verenpaineen mittaus maksutta!

Ke 21.9. klo 13-15

Hiiden Omaishoitajat ry (Suurlohjankatu 18-22)

Avoimet ovat muistystävällinen koti- teemalla & arjen teknologisten apuvälineiden esittely.

Tule tutustumaan! Kahvitarjoilu!

To 22.9. klo 13-15

Nummen seurakuntatalo (Nummenkirkkotie 13)

Torstaina kirkonmäellä- tilaisuudessa Uudenmaan Muistiluotsin luento aiheesta Miten pidän huolta muististani, Lisää liikettä, ruista ranteeseen -hankkeen taukojumppaa ja mahdollisuus Lohjan Sydän ry:n edullisiin kolesterolin, hemoglobiiniin

ja verensokerin mittauksiin. Pika-EKG ja verenpaineen mittaus maksutta!

Kahvitarjoilu!

To 22.9. klo 17.30-19

Lohjan kirjaston Järnefeltinsali (Karstuntie 3)

Kun kuulet, pystyt myös muistamaan! Luennolla saat tietoa heikentyneen kuulon ja muistin yhteyksistä. Järj. Kuuloliiton Kuule ja muista-hanke sekä Uudenmaan Muistiluotsi.

Muisti-teemaiset aineistonäyttelyt Lohjan kirjastoissa Muistiviikon ajan!

Tiedustelut: 040 752 7866/Uudenmaan Muistiluotsi

Yhteistyössä:

LOHJA
Järvikaupunki





SYYSKOKOUS

Torstai 10.11.2022 Klo 18:15

Läntisen uudenmaan toiminihenkilöt PRO:n tiloissa
Kasarminkatu 5A

Klo 17:30 saamme kuulla tietoiskun muistisairauksista.
Luennoitsija erikoissairaanhoidtaja Marsa Valtonen

Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat ja mm.

- Talousarvio
- Toimintasuunnitelma
- Vuoden 2023 Hallitus



ONNI ON PALVELEVA LÄHIAPTEEKKI



Avoinna

Ma – Pe 8.30 – 20

La 9 – 17

Su 11 - 14

Citymarket
Ojamonharjuntie 61
08200 LOHJA

Puhelin (019) 388 100
onniapteekki@apteekit.net
www.onniapteekki.fi



Onni apteekki uudistuu syksyn aikana palveluitaan lisäten ja reseptipuolelle tulee lääkevarastoautomaatti eli robotti. Itsepalvelupuolelle tulee myös pieniä muutoksia. Apteekin ulkopuolelle tulee syksyn kuluessa noutolokerikko, johon voit tilata lääkkeitä noudettavaksi aukiolojen ulkopuolella. Osaava, ammattitaitoinen henkilökuntamme, joka on jo teille tuttu, auttaa mielellään kaikissa lääkehuoltoon liittyvissä kysymyksissäsi.

Meillä kävijät ovat ehkä huomanneet uusia kasvoja. Olen Onni apteekin uusi apteekkari Pia Moksi ja mieheni Jari Moksi toimii myös apteekilla vastaten logistiikasta ja kassatoiminnoista. Olemme asuneet pysyvästi Lohjalla jo viimeiset 8 vuotta. Siirryin nyt Lohjalle apteekkariksi Turusta ja sitä ennen toimin apteekkarina Helsingissä. Olen tehnyt apteekeissa uraa yli neljäkymmentä vuotta. Apteekkityö on aina ollut minulle se osa farmasiaa, jossa koen parhaat hetkeni asiakkaiden ja hyvän henkilökunnan kanssa. Ilokseni sain Onnissa edeltäjältäni erinomaisen henkilökunnan. Pyrimme edelleen kehittämään toimintaamme palveluksemme sinua mahdollisimman monipuolisesti, mutta ihmisläheisellä tavalla – tutulla ”kuin kotiisi tulisit” -periaatteella. Lääkerobotti nopeuttaa asiakaspalvelua ja antaa henkilökunnalle enemmän aikaa asiakkaan eli sinun kanssasi, jotta lääkehoitosi ja muut hankintasi saavat henkilökohtaisempaa palvelua. Itsehoidon puolella hyllyjä selkiytetään ja kosmetiikkaosasto saa pienen lisämausteen miniOutletista, josta voi tehdä edullisia hankintoja valikoiduista tuotteista. Noutolokerikko apteekin ulkopuolelle on ollut toivottu ja tulee nyt. Myös kampanjaesillepanoja selkiytetään ja ne ovat helpommin löydettävissä. Tiedotamme syksyn kuluessa muutosten edistymisestä mm. Facebookissa ja paikallisissa julkaisuissa apteekin yhteydessä olevien tiedotteiden lisäksi. Toivotan sinut sydämellisesti tervetulleeksi Onnin apteekkiin!

Terveisin Pia Moksi apteekkari





TAPAHTUMIA

◆ SEINIORIFOORUMI 27.10.2022 klo 13-15

Aiheena Myötätunto, esiintyjänä Anna Birgitta Pessi, musiikista huolehtii Laurin miehet. Kahvituksesta huolehtii Lohjan Diabetesyhdistys. Kaipaamme muutamaa hlöä avustamaan, soittakaa Irmalle 0400 646230.

◆ MAAILMAN DIABETESPÄIVÄ 14.11.2022 klo 17-20

Tervetuloa tapaamaan hallituksen jäseniä Onni apteekin ulkopuolella Lohjan Citymarketin käytävällä. Jaamme diabetesaiheista materiaalia ja neuvoja. Voi tulla kyselemään mitä askarruttaa.



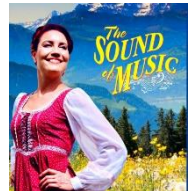
Maailman diabetespäivä
marraskuun 14. päivä

Onni apteekissa kampanjoita ja hyviä tarjouksia!

◆ TEATTERI-ILTA 19.11.2022 klo 16

Menemme yhdessä Lohjan teatteriin katsomaan **Sound of Music** esitystä. Liput jaetaan teatterin edessä n 15.30

Lippuvaraukset viim 19.10.22. Irma Suomela puh 0400-6460230
Sposti irma.suomela@gmail.com



Hinta 24 € jäseneltä ja 30 € ei jäsen. Hintaan sisältyy väliaikatarjoilun kahvi/tee ja laktoositon pala porkkanakakkua. (gluteeniton saa tilauksesta)

Maksut tilille FI 71 4006 1040 0411 09 viitenro: 22127

◆ PERINTEINEN PUUROJUHLA

Tavataan taas seurakuntakeskuksessa syömään puuroa ja laulamaan joululauluja **lauantaina 26.11.2022 klo 14-17**



Mukaan pieni lahja (lapsille nimikoitu) koska kuulimme, että joulupukkinen tulee vierailulle.



LIIKUNTA

Kuntosaliryhmä pitää syksyn taukoa, palataan asiaan tammikuussa.

Syyskuussa liikumme Kisakallion opiskelijoiden ohjaamana 4nä torstaina. **8.9, 15.9, 22.9 ja 29.9 tavataan klo 14-15** Pentinkulman salissa osoitteessa Ojamonkatu 34. Ilmoittautumiset etukäteen Irmalle irma.suomela@gmail.com puh:0400 646 230 viim. 7.8

Lokakuussa teemme kävelyretkiä Lohjalla.

2.10.2022 klo 15 lähdemme tutustumaan vanhan junarataan ja messualueelle. Tavataan Kirkonkentällä.

16.10.2022 Suuntaamme Porlan maisemiin **klo 15**. Tapaamispaikka on Pieniparkkipaikka Geriatrisen vastaanoton alapuolella, lähellä rantaa.

30.10.2022 on lisäaikaa liikunnalle viikonloppu ja silloin mennään Harjulle liikkumaan. Tapaamme jäähallin edessä **klo 15** olevalla kentällä, jossa ensin lämmitellään. Sieltä n tunnin reipas lenkki omassa vauhdissa ja kun palataan takaisin, on luvassa venyttelyä ja mehua. Tälle lenkille voi ottaa sauvat mukaan.

Marraskuussa keilataan. Keskiviikkoisin **2.11.2022** alk klo**16-17**. Omavastuu 2€/hlö Ilmoittautumiset Marsa Valtoselle diabeteslohja@gmail.com tai 044 2363 098. Keilaratoja varataan osallistujamäärän mukaan



Meidän uusilla kotisivuillamme on myös nyt helpot linkit suoraan muutamien jumppavideoihin. Voi kotona treenata kaikessa rauhassa videon ohjauksen avulla.



Etu yhdistyksen
jäsenelle:
Kuntosalikortti
-20%

- Tarjoamme sinulle kiirettömän harjoitteluympäristön
- Kuntosalilaitteemme ovat helpokäyttöiset ja nivelistävälliset
- Kuntoile oman aikataulusi mukaan – avainkortti salille
- Mahdollisuus henkilökohtaiseen ohjaukseen

www.kuntojaterveys50.fi

Sibeliuksenkatu 3, 08100Lohja 044 063 600

Kunto 50
ja terveys
Kuntosali Teille



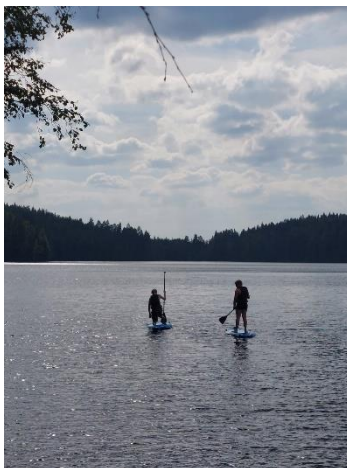
PERHEET JA NUORET

Perhekeron ja nuorten terveiset

Perhekerho jatkuu taas kesätaun jälkeen syyskuussa tutussa paikassa Mäntynummen seurakuntatalon takkahuoneella. Kerhoon on tullut useita uusia perheitä, tervetuloa mukaan!

Perheiden ja nuorten toiminnassa ei pitkää kesätaukoa pidetty, sillä kesäkuussa päästiin sekä leireilemään Pajulahdessa että viettämään grilli-iltaa Marjon luona kodalla. Elokuussa aloitettiin toimintakausi uiden ja saunoen partiolaisten mökillä Rausjärven rannalla.

Nuorten osalta syyskauden suunnittelu on vielä kesken, mutta 1.11. vietetään halloween -leffailtaa ja samaan aikaan vanhemmille järjestetään infotilaisuus päihteistä ja diabeteksestä.



Ajantasalla pysyt, kun otat seurantaan facen ja instan. Meillä on myös Whatsapp -ryhmä, johon voi liittyä ilmoittamalla meille.

Syysterkuin Maarit ja Minna



Lohjan diabetesyhdistyksen perhekerho

Lohjan D nuoret



 Lohjan Diabetesyhdistys

Perhekerho

Syksyn 2022 kerhoillat klo 18–20:

- ti 6.9.2022
- ke 12.10.2022
- ti 15.11.2022
- ke 14.12.2022

Mäntynummen SRK-talo, takkahuone
Mäntynummentie 17, 08500 Lohja.

Kerho on tarkoitettu perheille, joissa on diabetesta sairastava lapsi. Tarjolla iltapalaa, lapsille leikkutila.

Maarit Salo p. 050 352 3783,
maaritsaloster@gmail.com

Terveiset kevätretkestä
Liessaareen.



PIRJO ROVIO

Sairaanhoitaja
Jalkahoitoa
Lymfaterapiaa

Laurinkatu 57 A, 3 krs
Puh. 040-4116931





**CITYMARKETISSA APTEEKISSAMME
ON JÄLLEEN 15.-25.9.
SÄÄSTÖVIIDAKKO!
HUIMIA TARJOUKSIA &
DIABETESYHDISTYKSEN ASIANTUNTIJA
TAVATTAVISSA APTEEKILLA TORSTAINA
15.9. KLO 14-17**

TARJOUKSET OVAT VOIMASSA
15.-25.9. AJAN TAI NIIN KAUAAN,
KUN TUOTTEITA RIITTÄÄ.

APTEEKKIMME PALVELEE:
MA-PE 8 - 20, LA 9 - 18, SU 10 - 18
puh. 09 4272 1000 (pvm/mpm)
verkkoapteekki.fi



@nummelanapteekki

