

Jäsentiedote 1/2024



Lohjan Diabetesyhdistys ry



diabeteslohja.fi

Puheenjohtajan palsta

Terveiset lumisesta ja jäätikköisestä Lohjansaaresta. Meillä on taas ollut runsasluminen talvi ja kevättä kovasti jo odotellaan toki maaliskuukin vielä on talvi-kuukausi. Onneksi on ollut noita kauniita aurinkoisia päiviä myös välillä.



Kiirettä on riittänyt LUVNn vammaisneuvoston kautta. Lausuntoja on kirjoitettu melkoisen monta, mutta valitettavasti ne eivät kovin paljon ole vaikuttaneet. Yksi aloite näyttäisi nyt lähtevän liikkeelle, mutta siitä ei vielä voi sanoa enempää.

Lohjan kilpailuttamalta kuljetuspalvelualueelta toivottaisiin saatavan palautetta siitä, miten kuljetukset ovat toimineet sekä SHLn (Sosiaalihuoltolain mukaiset) että VPLn (Vammaispalvelulain mukaiset) osalta. Palautetta on tullut todella vähän ja siksi on hankala perustella, miksi niille pitäisi kiireesti tehdä jotain. Tiedän, että ihmisillä on jäänyt väliin käyntejä, kun taksia ei tilaamisesta huolimatta ole tullut.

Palautteet näistä kuljetuksista voi lähettää osoitteella kuljetuspalautteet@luvn.fi

Myös hoitotarvikkeiden jakelusta halutaan palautetta. Palautetta kaikista palveluista voi antaa www.luvn.fi -sivulla Anna palautetta kohdasta/Palauttekanava. Olen saanut suoraa palautetta mm. siitä, ettei kakkostyyppin diabeetikoille

ole enää annettu Libre sensoreita, vaikka olisi kyse monipistoshoidossa olevasta henkilöstä.

Liikuntaharrastukset jatkuvat. Kuntosalivuoroissa sunnuntaisin on vielä tilaa. Maaliskuussa yritämme taas aloittaa keilavuorot 4.3.24 klo 15-16 ja 18.3.24 klo 15-16. Minulle voi ilmoittautua ennakkoon. Yhteystiedot löytyvät tästä lehdestä.

Toivotaan kaunista kevättä!

Marsa Valtonen

puheenjohtaja

diabeteslohja@gmail.com

044 2363 098

**HALLITUS****Puheenjohtaja**

Marsa Valtonen
diabeteslohja@gmail.com
044 236 3098

**Varapuheenjohtaja
Nuorisosiasiat**

Maarit Salo
maaritsaloster@gmail.com

**Sihteeri**

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

**Rahastohoitaja,
kokousemäntä:**

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





**Liikuntavastaava, Tiedottaja Jäsenasioiden-
hoitaja:**

Johanna Holmbom

johanna.holmbom@dnainternet.net

0500 707 236

Jäsen

Outi Juntunen

040 835 0628



Jäsen

Esa Sohlberg

esa.sohlberg@gmail.com

050 436 1025

Jäsen

Ann-Marie Anttalainen

[Ann-marie_anttalainen](mailto:Ann-marie_anttalainen@hotmail.com)

@hotmail.com

040 703 0609



Vuosikello kevät 2024:

Helmikuu

Jäsenlehden postitus

Kuntosali yhteistyössä Lohjan
Sydän ry:n kanssa su 15-16

14.2 Perhekerho

Maaliskuu

4.3 Keilaus

11.3 Kevätkokous ja luento

12.3 Perhekerho

18.3 Keilaus

Huhtikuu

16.4. Perhekerho

20-21.4 Liiton kokous ja jär-
jestöpäivät Tampere

Toukokuu

10.5. Valtakunnallinen Unel-
mien liikuntapäivä

13.5 Perhekerho

Kesäkuu

15.6. Kesä kauden avajaiset



PIRJO ROVIO

Sairaanhoitaja
Jalkahoitoa
Lymfaterapiaa

Laurinkatu 57 A, 3 krs
Puh. 040-4116931

Yhdistys myy ja välittää jäsenilleen erilaisia tuotteita:

Diabetestunnuksia, rannekkeita ja kaulaketjuja. Frio–kylmäpakkauksia insuliinin säilytykseen, esim. matkalla. Diabetesliiton onnittelu- ja suruadresseja, Diabetesaiheista kirjallisuutta. Tiedustelut **Irma Suomelalta 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 2024:

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

10 % (ei Interflora eikä Teleflora välityksistä)

Täällä myös myydään Diabetesliiton adresseja

Liiton jäsenedut löytyvät samassa kuossa kun jäsenkortti ja lasku tuli, sekä liiton verkkosivuilla.

Jalkojenhoidosta 10 € takaisin!

Koska huolehtiminen omista jaloista on äärimmäisen tärkeää, yhdistyksen jäsenille maksetaan jalkojen hoidoista kuittia vastaan 10 €, kerran keväällä ja syksyllä 2024 (yht. 2 kertaa). Lähetä kuitti, tilitiedot ja nimi Irma Suomelalle, os. irma.suomela@gmail.com tai Louhenkatu 4-6 B 8, 08100 Lohja.

Kiitämme kaikkia, sekä lahjoittajia että lipasvahteja, jotka osallistuivat keräykseen Presidentinvaalien ennakkoäänestyksissä sekä varsinaisissa vaalipäivien yhteydessä. Lohjan alueella saimme kasaan n 26 000 € josta paikallisille yhdistyksille jää puolet eli n 13000 jaettavaksi tuntien mukaan. Tunteja oli yhteensä 1144.

Keväällä on EU-vaalit 9.6.24 (sekä ennakkoäänestys 29.5-4.6) ja tarvitsemme taas lipasvahteja sekä ennakkoäänestyksen aikana että vaalipäivänä. Ilm Irmalle irma.suomela@gmail.com puh:0400 646 230

"**Pieni ele** keräys on monelle suomalaiselle tärkeä äänestyspäivän perinne jo 115 vuoden ajan. Jatketaan yhdessä perinnettä kotimaan vammaisten ja pitkäaikaissairaiden hyväksi.



KEVÄTKOKOUS

Maanantaina 11.03.2024 Klo 18.30 Hiiden omaishoitajien tiloissa os Suurlohjankatu 18-22.

Klo 17:30 saamme kuulla farmaseutti Johanna Holmbomin luento Uusista diabeteslääkkeistä tyyppi 2 (ja 1) hoidossa.

Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat ja mm.

- Tilinpäätös
- Vuosikertomus





TAPAHTUMIA

◆ Kesäpäivä Leporannassa 15.6.2024 klo 15

- Leppoisaa yhdessäoloa
- Makkaranpaistoa
- Pelejä
- Vertaistukea
- Saunomista ja uintia



Paikkana monelle tuttu Leporanta, Paloniementie 112, 08450 Lohja

◆ TEATTERIMATKA

Suunnittelemme keväälle/kesälle teatterimatkaa.

Lisätietoja lähempänä järjestöpalstalla sekä yhdistyksen kotisivuilla ja somekanavilla.

◆ KESÄRETKI

Suunnittelemme myös perinteistä retkeä Torsti Salosen opastuksen johdolla. Näillä näkymin suuntana on Tammela-Forssa ja aika 5-7 elokuuta. Toinen vaihtoehto toukokuun lopussa.

Lisätietoja lähempänä järjestöpalstalla sekä yhdistyksen kotisivuilla ja somekanavilla.



PERHEET JA NUORET



Lohjan diabetesyhdistyksen perhekerho

Lohjan D-nuoret

Perhekerhon vetovastuun on ottanut tämän kauden alusta alkaen Janette Punakivi. Janetella on 6v Jeremy-poika, joka on sairastanut diabetesta pari vuotta. Janetten kaverina hääää Ilona Lamminmäki, jonka diabeetikkoipoika Lenni on nyt 9v. Myös hän on sairastanut parin vuoden ajan. Molemmat asuvat Vihdin Nummelassa.

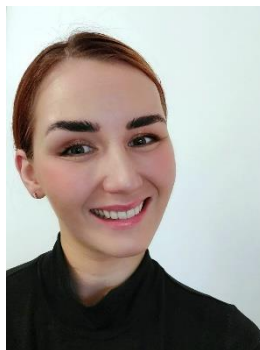
Ilona kertoo, että koko perhe tulee mielellään kerhoon, koska kerhossa on rento meiniki ja mukavaa puuhaa. Janetten mielestä on ollut tosi tärkeää, että lapsi näkee muitakin diabeetikkolapsia mutta myös aikuisten keskinäinen vertaistuki on arvokasta.

Perhekerhoon ovat tervetulleita kaikenikäiset aina taaperosta teini-ikään asti. Mukaan voi tulla koko perhe tai vaikkapa myös isovanhemmat.

Janetteen tai Ilonaan voi olla yhteydessä, jos on kivoja ideoita yhteisestä toiminnasta tai kerhoiltojen teemoista.



Janetten puh. 040 5383485
janette.punakivi@outlook.com



Ilonan puh. 044 3433993
ilona.lamminmaki@gmail.com.

Kevään perhekerhot Mäntynummen seurakunnan takkahuonella
Mäntynummentie 17

14.2 klo 18 16.4 klo 18
12.3 klo 18 13.5 klo 18

Ilm Janetille puh. 0405383485 tai
sähköpostitse janette.punakivi@outlook.com
tai Ilonalle puh. 0443433993 tai sähköpostitse
ilona.lamminmaki@gmail.com.



Seuraa somekanavia ja diabeteslohja.fi

Onni PALVELEVA LÄHIAPTEEKKI APTEEKKI



Ma-Pe 8:30-20

www.onniapteekki.fi



La 9-17

Lohjan Citymarketissa

Su 11-14

Puhelin (019) 388 100



LIIKUNTA

◆ KUNTOSALIRYHMÄ

Kunto ja Terveys 50 salilla os. Sibeliuksenkatu 3 seurakuntakeskuksen vastapäätä

Vakioryhmä jatkaa **sunnuntaisin klo 15-16** ja vielä mahtuu mukaan. Tule mukaan liikunnalliseen vartais-tuki-ryhmään viihtymään hyvässä seurassa. Varustevaatimuksia ei ole, tulet just niissä vaatteissa missä viihdyt ja voit liikkua.

Ilmoittautuminen Johannalle, johanna.holmbom@dnainternet.net
puh 0500-707236



KEILAUS

Keskiiviikot 4.3 ja 18.3 klo 15-16. Lohjan keilahallilla.

Ilmoittautumiset Marsalle puh 044-2363
098 diabeteslohja@gmail.com



UNELMIEN LIIKUNTAPÄIVÄ 10.5.2024

Tämän tiimoilta suunnitellaan jotain kivaa joko sille päivälle tai lähipäiville. Lisätietoa tulee myöhemmin verkkosivuille, somekanaville ja lehteen.

Lohjan Seniorikahvilat

Kuten olemme jo aiemmin kertoneet, niin meillä on yhteistyösopimus Lohjalla toimivien Seniorikahviloiden kanssa. Niissä on takan todella vilkas viime vuosi. Käyntimäärä oli viime vuonna lähes 700. Se kertoo todellakin niiden tärkeydestä ja tarpeellisuudesta. Tätä aitoa vapaaehtoisten vetämää aktiivisuutta ihastelivat myös LUVNn työntekijät, kun kävivät tutustumassa toimintaan. Hattua täytyy nostaa kahviloiden vetäjille, jotka itsekin ovat ikäihmisiä ja useimmat ovat olleet mukana toiminnan alusta lähtien yli kymmenen vuotta! Avustukset tilavuokriin ovat todella tarpeen ja hakemuksia niihin tehdään niin paljon kuin on tarpeen. Hyvinvointialueelta rahaa tuli todella niukasti eli kaikki vammais- ja pitkäaikaissairausyhdistykset saivat 1000€ riippumatta toiminnan laadusta tai laajuudesta! Eläkeläisjärjestöt saivat puhtaan nolla euroa!

Tässä Seniorikahviloiden esittely meidän nettisivuiltamme:

Lohjalla toimii kahdeksan Seniorikahvilaa, joita pyörittävät vapaaehtoiset vertaisohjaajat. Lohjan Diabetesyhdistys on tehnyt seitsemän Seniorikahvilan kanssa yhteistyösopimuksen. Tämän sopimuksen mukaan Lohjan Diabetesyhdistys auttaa kahviloiden toimintaa hakemalla rekisteröitynä yhdistyksenä niiden toimintaan tukea eri tahoilta sekä tarjoamalla mm asiantuntijaluentoja Seniorikahviloiden toiveet huomioiden.

Seniorikahvilat ovat matalan kynnyksen kohtaamispaikkoja ja niihin voivat osallistua kaikki alueen ikäihmiset. Niiden tarkoituksena on lisätä ikäihmisten sosiaalista kanssakäymistä, lisätä yhteisöllisyyttä, tuoda iloa ja lievittää yksinäisyyttä. Ne ovat vertaistuellisia keskustelulerhoja, joissa alueen seniorit voivat kohdata toisensa ja virkistäytyä pienimuotoisten ohjelmaumeroiden, keskustelun ja kahvittelun lomassa. Välillä pelataan bingoa, visaillaan ja harrastetaan pientä aivojumbppaa. Kukin Seniorikahvila itse suunnittelee oman tekemisensä. Toiminta on avointa kaikille seniori-ikäisille eikä erillistä osallistumisilmoitusta tarvita.

Tänään 19.2.24 olin Kirkniemen Seniorikahvilan 12 vuotisjuhlassa, jossa esiintyi Vanhaa Viiniä – lauluryhmä. Kuvia tuosta mukavasta tilaisuudesta ohessa.

Kiitos upeasta työstä kaikille Seniorikahviloiden vetäjille!

Kirjoittaja: Marsa Valtonen



Vanhaa Viiniä yhtye



Kirkniemen Seniorikahvilan vetäjät Anneli Saario ja Raila Silvennoinen

