

# Jäsentiedote 2/2023



Lohjan Diabetesyhdistys ry



[diabeteslohja.fi](http://diabeteslohja.fi)

## Puheenjohtajan palsta

Terveiset täältä perinteiseltä Lapin matkalta. Ulkona tihkuttaa vettä, joten nyt on hyvää aika kirjoitella tätä puheenjohtajan palstaa. Syksy käynnistyy pikkuhiljaa sekä yhdistyksen että Seniorikahviloiden osalta. Yhdistykselle tämä vuosi on ollut taloudellisesti hyvä. Olemme saaneet avustuksia toimintamme tueksi ja kehittämiseksi. Aivan uutena saimme Perhekerholle SSON Kannustajat ohjelman avustuksen. Näin voimme turvata aktiivisen toiminnan.



Tästä jäsenlehdessä voitte lukea mitä kaikkea hallitus on suunnitellut ja otamme mielellään myös toiveita jäsenistöltä. Facebookissa on käynnistetty uudet keskusteluryhmät ykkösille ja kakkosille. Allekirjoittanut oli myös Diabetesliiton digivieraana muutaman päivän liiton Instagramissa.

Seniorikahviloiden syksyn aikataulut voitte katsoa meidän nettisivuiltamme. Nummen Kahvilan toiminta on loppunut osanottajien vähyyden vuoksi. Kaikki muut jatkavat toimintaansa.

Toivotaan kaunista syksyä ja vireää talvikautta.

Terveisin Marsa





Ykköstyypin ryhmän nimi on Lohjan diabetesyhdistyksen ykköstyypit :

<https://www.facebook.com/groups/1306298213593858>

Kakkosten ryhmä on Lohjan diabetesyhdistyksen kakkostyypit:

<https://www.facebook.com/groups/2511710812336670>

Tulkaa mukaan keskustelemaan suljetussa ryhmässä sairauden hoitoon liittyvistä asioista vertaistuen merkeissä.



**PIRJO ROVIO**

Sairaanhoitaja  
Jalkahoitoa  
Lymfaterapiaa

Laurinkatu 57 A, 3 krs  
Puh. 040-4116931

**HALLITUS****Puheenjohtaja**

Marsa Valtonen  
diabeteslohja@gmail.com  
044 236 3098

**Varapuheenjohtaja**

Harri Lyytikäinen  
ho.lyytikainen@  
dnainternet.net  
050 5230510

**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

**Perhekerho ja Nuoriso**

Maarit Salo  
maaritsaloster@gmail.com



**Jäsen**

Outi Juntunen  
040 835 0628

**Jäsen**

Esa Sohlberg  
esa.sohlberg@gmail.com  
050 436 1025



**Jäsen**

Ann-Marie Anttalainen  
Ann-marie\_anttalainen@hotmail.com  
040 703 0609

## **Vuosikello syksy 2023:**

### **Syyskuu**

Jäsenlehden postitus

Kuntosali yhteistyössä Lohjan  
Sydän ry:n kanssa alk 3.9.

12.9. Perhekerho

13.9. Keskustelukahvila

19.9. Muistiviikon tapahtuma  
Citymarketissa

20.9. Muistiviikon luento kirjastossa

24.9 Suunnistus harjulla

27.9. Perhekerhon HopLop

### **Lokakuu**

9.10 Keskustelukahvila

11.10. Perhekerho

22.10 Kaupunkisuunnistus

### **Marraskuu**

11.11 Teatteripäivä

14.11. Perhekerho

20.11 Keskustelukahvila

23.11 Syyskokous

25.11 Puurojuhla

### **Joulukuu**

12.12 Keskustelukahvia

13.12. Perhekerho

16.12. Perhekerhon Leffailta

## **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 2023:

(Kukkakauppa) **Kukkahuone Verona**, Karstuntie 2 puh. 019-331 408,  
10 % (ei Interflora eikä Teleflora välityksistä)  
Täällä myös myydään Diabetesliiton adresseja

Liiton jäsenedut löytyvät samassa kuoressa, 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 2023 (yht. 2 kertaa). Lähetä kuitti, tilitiedot ja nimi Irma Suomelalle, os. irma.suomela@gmail.com tai Louhenkatu 4-6 B 8, 08100 Lohja.

## SYYSKOKOUS

**Torstaina 23.11.2023 Klo 18.30** Kirjaston Järnefelt salissa.

**Klo 17:30** saamme kuulla Torsti Salosen kertomuksia Lohjan 700 vuoden taipaleesta

Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat ja mm.

- Talousarvio
- Toimintasuunnitelma
- Vuoden 2023 Hallitus
- 



## TAPAHTUMIA

### MUISTIVIIKKO

19.9 klo 10-12 on Lohjan Citymarketissa muistiviikko tapahtuma. Lohjalaisia yhdistyksiä paikalla ja myös Onni apteekki on mukana tapahtumassa. Sydänyhdistys tekee mittauksia pientä maksua vastaan.

20.9 klo 10:30-11:30 Luento Kirjaston Järnefelt salissa. Luennoitsija Elina Mattila väkivaltayksikön asiantuntija ja aiheena Turvallisen vanhuuden puolesta.



## 💎 MATALANKYNNYKSEN Keskustelukahvila

Hiiden omaishoitajien tiloissa Suurlohjankatu 18-22

**13.9.23 klo 17:30-19** aiheena Ykköstyypin diabetes

**9.10.23 klo 17:30-19** aiheena hoitotarvikkeet ja pyrimme saamaan terveydenhuollosta henkilö paikalle kertomaan jakelusta

**20.11.23 klo 17:30-19** aiheena Lapsidiabeetikko ja perheet.

**12.12.23 klo 17:30-19** aiheena Kakköstyypin diabetes

Tarjolla kahvia ja pikkupurtavaa. Vapaa keskustelu päivän aiheesta. Paikalla aina muutama vertainen hallituksesta ja farmaseutti.

## 💎 Teatteri-ilta musiikaali SUGAR Piukat Paikat

Lauantaina 11.11.23 klo 16  
esitykseen on yhdistyksen jä-  
senille varattu lippuja.

Ilmoittautumiset viim. 10.10.23:

Irma Suomelalle:

irma.suomela@gmail.com

0400 646 230



## 💎 Perinteinen puurojuhla



Tavataan taas seurakuntakeskuksessa syömään puuroa ja laulamaan joululauluja **lauantaina 25.11.2023 klo 14-17**

Mukaan pieni lahja (lapsille nimikoitu) koska kuulumme, että joulupukkikin tulee vierailulle.



## Kuntosaliryhmä

Kunto ja Terveys 50 salilla os. Sibeliuksenkatu 3 seurakunta-keskuksen vastapäätä Aloituspäivä ja aika näkyy verkossa ja lehdessä helmikuun alussa.

Meillä on vakior ryhmä ollut taukoineen jo kolmatta vuotta salilla ja hyvin mahtuu vielä mukaan ryhmään. Tule mukaan liikunnalliseen vartaistuki-ryhmään viihtymään hyvässä seurassa. Varustevaatimuksia ei ole, tulet just niissä vaatteissa missä viihdyt ja voit liikua. Tarvittaessa saa laiteopastuksen ja oman kuntosaliohjelman.

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

Teemme yhteistyötä Lohjan Sydämen kanssa. Sydänyhdistyksen vuorot keskiviikkoisin ovat myös meidän käytettävissä. Jos sunnuntai on huono päivä niin keskiviikkovuoroon mahtuu muutama. Ilmoittautumiset tähän sydänyhdistyksen kotisivujen kautta lohjansydan.fi.

## ◆ Suunnistus

Suunnistus harjulla 24.9.23 klo 15:30. Tapahtaan jäähallin vieressä.

Kaupunkisuunnistus 22.10.23 klo 15:30. Tapahtaan Lukion parkkipaikalla Rantapuistokadulla.

Ilmoittautumiset viikko ennen tapahtumaa:  
Johanna Holmbom: johanna.holmbom@dnainternet.net, 0500-707236



## Seniори info:

Hanko, Inkoo, Karkkila, Lohja, Raasepori, Siuntio ja Vihti: puh: 029 1512 280, s-posti: [seniори-info.lansi@luvn.fi](mailto:seniори-info.lansi@luvn.fi)

## Hoitotarvikejakelu

Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueella siirrytään 2.10.2023 lähtien keskitettyyn hoitotarvikeyksikköön, jonka myötä asiakkaille tarjottavat tilaus- ja jakelutoiminnot parantuvat.

Hyvinvointialueelle siirryttäessä asiakastoiminnoissa on tietoturvasyistä jouduttu luopumaan vanhoista sähköpostin kautta tehdyistä hoitotarviketilauksista. Tämä on ollut yksi asiakkaiden hoitotarviketilauksia eniten vaikeuttava tekijä.

Keskitetyn hoitotarvikeyksikön aloittaessa otetaan käyttöön uusi sähköinen tilausjärjestelmä. Hoitotarvikkeiden tilaukseen on siten tulossa merkittävä parannus. Tilaustoimintoja pyritään ohjaamaan ensisijaisesti sähköiseen järjestelmään, mutta myös puhelinpalvelu on jatkossakin saatavilla. Hoitotarvikeyksikköön voi jättää takaisinsoittopyynnön jokaisena arkipäivänä, maanantaista perjantaihin, klo 9–11. Hoitotarvikeyksikön puhelinnumero on 029 151 3050. Pyrimme soittamaan takaisin viikon sisällä.

Uuden toimintamallin myötä vanhoista jakelupisteistä terveysasemilla luovutaan. Sen sijaan toimitamme hoitotarvikkeet Suomen Postin noutopisteisiin, pakettiautomaatteihin tai tietyissä tapauksissa myös suoraan asiakkaille kotiin. Tämä mahdollistaa hoitotarvikkeiden saamisen asiakkaan valitsemaan toimituspisteeseen ympäri Suomea.



## PERHEET JA NUORET



Lohjan diabetesyhdistyksen perhekerho

Lohjan D-nuoret

Kevään perhekerhot Mäntynummen seurakunnan takkahuoneella Mäntynummentie 17

12.9 klo 18    14.11 klo 18

11.10 klo 18    13.12 klo 18



Ilmoittaudu Maarit Salo puh:050 3523783/WhatsApp

maaritsaloster@gmail.com tai

Janette Punakivi puh: 04 5383485/WhatsApp

Seuraa somekanavia ja diabeteslohja.fi

LOHJAN DIABETESYHDISTYKSEN PERHEKERHO

# HopLop Lohja

25.9.2023  
KLO 16 ALK.

- ✓ Saapuminen omaan tahtiin, yhteinen ruokailu lapsille klo 17:30 Prinsessahuoneessa.
- ✓ Valitse lihapullat muusilla tai ranskalaisilla, ilmoita ilmoittautumisen yhteydessä.
- ✓ Osallistumismaksu 5€/lapsi, maksu kerätään palkanpäällä

**Ilmoittaudu → 18.9. mennessä**

Janette p. 0405383485 janette.punakivi@outlook.com  
Maarit p. 0503523783 maaritsaloster@gmail.com

**16.12.23 Lumiukko elokuva orkesterin säestyksellä.**

Ilmoittautumiset ja lisätiedot saatte perhekerhon Facebook sivulla ja WhatsApp ryhmässä.

Lohjan diabetesyhdistyksen perhekerho tekee yhteistyötä Lohjan Onni apteekin kanssa.



# Onni PALVELEVA LÄHIAPTEEKKI APTEEKKI



Ma-Pe 8:30-20

[www.onniapteekki.fi](http://www.onniapteekki.fi)

La 9-17

Lohjan Citymarketissa



Su 11-14

Puhelin (019) 388 100

## Yhdistyksen kesäpäivä

Yhdistys vietti perinteistä kesäpäivää Invalidien Leporannassa lauantaina 10.6.23 klo 15.00 alkaen. Paikalle oli saapunut parikymmentä jäsentä. Oli lämmin ja aurinkoinen kesäpäivä, joten viihdyttiin hyvin ulkosalla.

Varapuheenjohtaja Harri Lyytikäinen toimi grillimestarina. Keittiössä touhusivat Irma Suomela ja hänen apunaan Seija Komu. Tarjolla oli makkaraa, salaattia, kahvia ja kahvileipää. Tarjoomukset maistuivat kaikille hyvin.

Sauna ja uinti mahdollisuuskin olivat käytettävissä, sekä ulkopelejä.

Vilkas puheensorina täytti terrassin ja paikalla viihdyttiinkin ihan illan suuhun asti.

## Yhdistyksen kesäretki

Yhdistyksen kesäretki suuntautui tänä vuonna Örön saarelle. Retkelle lähdettiin keskiviikkona 16.8. 23 anivarhain aamulla. Mukana retkellä oli 39 retkeläistä, sekä oppaanamme toiminut Torsti Salonen. Matka kulki Virkkalan, Mustion kautta Perniöön ja sieltä edelleen Kemiönsaaren kautta Kasnäsiin. Matkalla kuulumme paljon historiaa ja tietoja vanhoista ruukeista ja kartanoista. Kasnäsiistä matkamme jatkui laivalla Örön saarelle.

Örön saarella menimme maittavalle lounaalle. Lounaan jälkeen ryhmä jakaantui kahdeksi; hitaammin liikkuvat tekivät pienemmän kierroksen, joka sekin oli todella antoisa, sekä nopeammin liikkuvat, joiden reitti kesti pari tuntia. Oppaat olivat tosi loistavia ja asioista hyvin perillä olevia. Tutustuimme saaren historiaan.

Kävimme tykin sisälläkin. Pitemmän kierroksen kiertäjät näkivät mm. juoksuautoja sekä helikopterikentänkin. Se onkin tärkeä, koska sairaustapauksissa helikopteri on nopein keino päästä saarelta hoitoon. Kierrosten jälkeen oli vapaata aikaa ennen paluumatkaa laivalla. Laivalla joimme maistuvat päiväkahvit. Bussissa paluumatkalla kuulumme mm Amos Anderssonista, joka on lähtöisin seudulta. Lopumatka taittuikin sitten moottoritietä pitkin Lohjalle. Kello oli jo melkein kahdeksan illalla, kun retkeläiset palasivat. Retki oli todella mielenkiintoinen ja retkeläiset olivat tyytyväisiä retken antiin. Torsti Salonen mahtava opas taas kerran.





