

# Jäsentiedote 2/2024



Lohjan Diabetesyhdistys ry



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

## **Puheenjohtajan palsta syksy 2024**

Meillä on takana upea kesä, joka pikkuhiljaa on kääntymässä syksyä kohti. Niin ovat käynnistyneet myös Seniorikahvilat Lohjan alueella ja niistä löydätte lisätietoa nettisivuiltamme osoitteesta:  
<https://diabeteslohja.fi/seniorikahvilat/>

Tässä kohtaa kysynkin olisiko sinulla tai tiedätkö jonkun muun musiikinharrastajan, käsillä tekijän tms taidon omaavan, joka voisi silloin tällöin käydä ilahduttamassa Seniorikahviloissa näillä taidoillaan? Ole yhteydessä joko allekirjoittaneeseen tai suoraan seniorikahviloihin. Etsimme mukavaa vaihtelua kahviloiden toimintaan.

Kesän aikana on tapahtunut paljon hyvinvointialueella. Vammaisneuvosto ei ole lomailut kovin pitkää aikaa ja puheenjohtajisto on valmistellut useampia aloitteita aluehallitukselle ja antanut lausuntoja. Mikäli sinulla on jotain sydämellä LUVNn palveluihin liittyen ole yhteydessä minuun. Yritämme myös saada syyskokouksemme jonkun LUVNsta kertomaan ajankohtaisista asioista liittyen diabeetikoiden ja muidenkin sote-palveluihin.

Lohjan Diabetesyhdistyksen hallitus on tehnyt viime kokouksessaan päätöksen nostaa vuoden 2025 alusta alkaen yksityisellä jalkojenhoidossa käynnistä kuuttia vastaan maksettavan korvauksen 15 € kaksi kertaa vuodessa eli keväällä ja syksyllä. Tällä pyrimme omalta osaltamme tukemaan jäsentemme omahoitoa.

Otamme myös edelleen vastaan ideoita siitä, millaista toimintaa te jäsenet haluatte yhdistyksen järjestävän syksyn aikana. Toki hallitus on jo jotain miettinyt ja siitä löydätte tietoa tästä jäsentiedotteesta.

Aurinkoista ja lämmintä syksy jatkoa toivottaen ja vielä yhdelle Euroopan retkelle suuntaava puheenjohtaja Marsa



## **Vuosikello syksy 2024:**

### **Syyskuu**

Jäsenlehden postitus

Kuntosali Pentinkulmssa  
sunnintaisin klo 15-16 alk 8.9.

11.9. Perhekerho

17.9. Muistiviikon tapahtuma  
Citymarketissa klo 10-12

17.9. Muistiviikon luento  
kirjastossa klo 14

### **Lokakuu**

15.10 Perhekerho

24.10 Seniorifoorumi:  
Seniorin henkinen kasvu –  
onko se mahdollista; Seija  
Talviainen

### **Marraskuu**

5.11 Syyskokous

9.11 Kerran vielä, pojat  
konsertti Laurentiussalissa

13.11 Perhekerho

14.11 Maailman  
diabetespäivä Onni apteekilla

15.11 Teatteripäivä

28.11 Seniorifoorumi  
Hyvinvointialueen kuulumisia;  
Ari Mönttinen

30.11 Puurojuhla

### **Joulukuu**

10.12 Perhekerho





HALLITUS



**Puheenjohtaja**

Marsa Valtonen  
diabeteslohja@gmail.com  
044 236 3098

**Varapuheenjohtaja,  
Perhekerho ja Nuoriso**

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**

**Jäsenasioidenhoitaja:**

Johanna Holmbom

johanna.holmbom@dnainet.net

0500 707 236



**Jäsen**

Outi Juntunen

040 835 0628



**Jäsen**

Ann-Marie Anttalainen

Ann-marie\_anttalainen@hotmail.com

040 703 0609



**Jäsen**

Esa Sohlberg

esa.sohlberg@gmail.com

050 436 1025

## **Yhdistys myy ja välittää jäsenilleen erilaisia tuotteita:**

Diabetestunnuksia, rannekkeita ja kaulaketjuja. Frio–kylmä-pakkauksia 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.

## **Seniori info:**

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



## **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 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 2024 (yht. 2 kertaa). Lähetä kuitti, tilitiedot ja nimi Irma Suomelalle, os. irma.suomela@gmail.com tai Louhenkatu 4-6 B 8, 08100 Lohja.



**PIRJO ROVIO**

Sairaanhoitaja  
Jalkahoitoa  
Lymfaterapiaa

Laurinkatu 57 A, 3 krs  
Puh. 040-4116931



**SYYSKOKOUS**

**Tiistaina 5.11.2024 Klo**

**18:30** Kirjaston Järnefelt salissa.

**Klo 17:30** saamme kuulla infoa LUVN asioista. Puhuja ilmoitetaan myöhemmin

Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat ja mm.

- Talousarvio
- Toimintasuunnitelma
- Vuoden 2025 Hallitus





## TAPAHTUMIA



### MUISTIVIIKKO

16.9 Muisti-info Karjalohjan kirjastolla, Keskustie 88

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

17.9 klo 14-16 Luento Kirjaston Järnefelt salissa. Luennoitsija Ari Mönttinen

18.9 kl 10 alk Liiku muistiksi hyväksi kävely. Lähtö Neidonkeitaan pääovien edestä. Säävaraus!

19.9 klo 10-12. Muistitreeniä SPR korttelituvalla Kalevankatu 7-9 A.



### Konsertti-ilta Laurentius salissa

Lauantaina 9.11.2024 klo 16

Kerran vielä, pojat konsertti. Laulu Hannu Lehtonen saksofoni/klarineti Kimmo Leppälä sekä Arriba Big Band

Ilmoittautumiset viim. 10.10.24: Irma Suomelalle:

irma.suomela@gmail.com

0400 646 230





## 💎 Maailman diabetespäivä

14.11.2024 Onni apteekki Ojamonharjuntie 61  
Tule viettämään päivä kanssamme apteekkiin. Vuoden teema on liikunta  
ja meillä suunnataan KATSE JALKOIHIN  
Hyviä tarjouksia ja tietoiskuja

Lisätietoja lähempänä kotisivuilla ja lehdessä.



Maailman diabetespäivä  
marraskuun 14. päivä

## 💎 Teatteri-ilta Monte Criston kreivi

Perjantaina 15.11.24 klo 19  
esitykseen on yhdistyksen  
jäsenille varattu lippuja.  
Ilmoittautumiset viim. 10.10.24:  
Irma Suomelalle:  
irma.suomela@gmail.com  
0400 646 230



## 💎 Perinteinen puurojuhla



Tavataan taas seurakuntakeskuksessa! Syödään  
puuroa ja lauletaan joululauluja Antero Tiaisen tahtiin  
**lauantaina 30.11.2023 klo 14-17**

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



**LIIKUNTA**

### Kuntosaliryhmä

Palataan vanhaan tuttuun Pentinkulman salille Sunnuntaisin klo 15-16. Aloitamme syyskuun alkupuolella.

Meillä on vakior ryhmä ollut taukoineen jo neljättä 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 liikkuu. Tarvittaessa saa laiteopastuksen ja oman kuntosaliohjelman.

Ilmoittautuminen Johannalle, johanna.holmbom@dnainternet.net

puh 0500-707236



Ma-Pe 8:30-20

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



La 9-17

Lohjan Citymarketissa

Su 11-14

Puhelin (019) 388 100



## PERHEET JA NUORET



Lohjan diabetesyhdistyksen perhekerho

Lohjan D-nuoret

Lohjan Diabetesyhdistys ry

# perhekerho

## SYKSYN 2024 KERHOILLAT

**KESKIVIIKKO 11.9.**  
**TIISTAI 15.10.**  
**KESKIVIIKKO 13.11.**  
**TIISTAI 10.12.**

KLO 18-20  
MÄNTYNUMMEN SRK-TALO,  
TAKKAHUONE  
MÄNTYNUMMENTIE 17, 08500 LOHJA

LISÄTIETOJA:  
JANETTE 040 538 3485 JANETTE.PUNAKIVI@OUTLOOK.COM  
ILONA 044 343 3993 ILONA.LAMMINMAKI@GMAIL.COM

[WWW.DIABETESLOHJA.FI](http://WWW.DIABETESLOHJA.FI)

**SENIORIKAHVILAT****Kirkniemi**

Vanha puukoulu, Marskintie 4  
Lohja

ma klo 13-15 alk 12.8.24

**Virkkala**

Kässän talo, Tynninharjuntie 21

ti klo 13-15 alk 13.8.24

**Ojamo**

Ojamon srk koti Kartanonkuja 1

paritt.viikon ke klo 13-15 alk  
21.8.24

**Veijolanpiha**

Kivenkatu 5 kerhotila

to klo 13-15 alk. 5.9.24

**Pusula**

Palvelukeskus Iltarusko,  
Arvelankuja 1

Parillisen viikon ke klo 13-15 alk  
4.9.24

**Mäntynummi**

Mäntynummen srktalo,  
Mäntynummentie 17

to klo 12:30-14:30

alk 5.9.24

**Sammatti**

Sampaala, Lohilammentie  
2,Sammatti

ke klo 13-15 alk 4.9.24

**Routio**

Sinivuokko, Salmenmäentie 26D

Routio seuran alla

Ti klo 10-12 alk 3.9.24

## Yhdistyksen kesäpäivä 15.6.24



Yhdistyksen perinteiset kesäkauden avajaist pidettiin taas kerran Invojen kesäparatiisissa Leporannassa kesäkuun puolivälissä. Paikalla oli kymmenkunta ihmistä ja eväät maistui hyvin kaikille. Saunojiakin oli taas ja uimaankin päästiin kauniissa kesäsäässä. Ensi vuonna taas ja tulkaa mukaan viettämään mukavan iltapäivän ihanassa ympäristössä mukavassa seurassa.

## Yhdistyksen retki Tammela-Forssa seudulle 5.8.24

Maanantaina 5.8.24 klo 9.00 oli 35 innokasta retkelle lähtijää kirkkokentällä lähtemässä matkalle. Valitettavasti saatiin jobin postia heti alkajaisiksi, kun Irma Suomela kertoi, että valitettavasti hän on saanut tiedon, että Torsti Salonen on sairastunut, eikä niin ollen voi tulla retkeä vetämään. Hän oli kuitenkin lähettänyt hyvät muistiinpanot Irmalle, joten hän kertoi matkan kulusta ja muitakin tietoja reitin varrelta.

Ensimmäinen varsinainen pysähdyspaikkamme oli Tammelan kirkolla. Siellä oppaanamme oli Seppo Kujala. Kirkko oli todella vanha ja opas kertoi hyvin mielenkiintoisesti kirkon historiasta ja vanhoista esineistä kirkossa. Hän kertoi mm, että kirkon alla on paljon hautoja. Hän kertoi myös, että kirkkoon on tulossa varsin mittava remontti.



Tammelasta tuli Forssan kaupungin opas Marica Seutu mukaamme. Hän kertoi Forssan seudusta ajaessamme lounaalle Hevossilta Oy:n Talliravintolaan. Maittavan lounaan jälkeen tutustuimme pihapiirissä oleviin vanhoihin rakennuksiin, joihin sisältyi vuosien varrella muualta siirrettyjä rakennuksia yli 30 kpl. Sitten retkemme jatkui takaisin Forssan keskustaan. Kaupungin ylläpitämällä museolla tutustuimme oppaiden johdollakehräämöalueeseen ja siellä olevaan näyttelyyn ”kirjavan kankaan näyttely”. Näyttely oli sangen mielenkiintoinen ja siellä viihdyimmekin jonkun aikaa.

Seuraavaksi olikin päiväkahvin aika ja siirryimme Kahvila WanhaKoululle. Rakennus oli mielenkiintoinen ja kahvin kanssa oli Britakakua. Tässä vaiheessa oppaamme Marica Seutu jätti meidät ja kotimatkamme alkoi. Kotimatka kulki Someron kautta ja vielä pysähdyimme Pusulassa ”pikkuomena” kauppaan, josta osa retkeläisistä osti kotiinviemiset. Takaisin kirkkokentälle saavuimme iltakuuden jälkeen ja kaikki olivat tyytyväisiä matkan antiin.



Kuvat + kansikuva @Harri Lyytikäinen

