Diabetes Kymenlaakso ry:n uutiskirje

Syksy tuo tullessaan uutta toimintaa, kohtaamisia ja vertaistukea. Diabetes Kymenlaakso ry haluaa olla mukana tukemassa diabetesta sairastavia ja heidän läheisiään sekä tarjoamassa mahdollisuuksia vertaistukeen, yhdessäoloon ja vaikuttamiseen.

Tässä uutiskirjeessä kerromme syksyn ajankohtaisista asioista ja toiminnasta. Mukavaa, että olet mukana!

Seuraa meitä Facebookissa ja tutustu uusiin verkkosivuihimme

Ota Diabetes Kymenlaakso ry:n Facebook-sivu seurantaan, niin saat tiedon tulevista tapahtumista, ajankohtaisista asioista ja toiminnastamme helposti ja nopeasti.

Myös uudet verkkosivumme ovat avautuneet! Käy tutustumassa ja löydä ajankohtaiset tiedot toiminnastamme, yhteystiedoistamme ja jäsenyyteen liittyvistä asioista. Verkkosivumme osoite on www.kymenlaakso.diabetes.fi

Myös lapsiperheiden Whatsapp-ryhmässä on tilaa. Jätä pyyntö sähköpostilla tai tekstiviestillä, niin lisäämme sinut ryhmään.

Syksyn toimintaa

Turinatupa Kotkassa

Turinatupa tarjoaa mahdollisuuden tulla yhteen, vaihtaa kuulumisia ja tavata muita diabeteksen kanssa eläviä sekä heidän läheisiään. Tule mukaan juuri sellaisena kuin olet – kahvikupposen äärelle on helppo tulla myös ensimmäistä kertaa.

Turinatuvan ajankohta: 19.11. ja 17.12. torstaisin klo 17-19

Paikka: Kumppanuustalo Viikari, Mariankatu 24, 48100 Kotka.

Retki Kouvolan Kalalammelle

Tiistaina 27.10. Tavataan Kalalammen ulkoilualueen parkkipaikalla klo 17. Verkkokatu 2, 45160 Kouvola

Jalkahoitajan luento Kouvolan Porukkatalolla

Torstaina 12.11. Klo 17 Porukkatalolla (Savonkatu 23) Jalkojen perushoidosta kertomassa jalkahoitaja Niina Kohopää.

Maailman diabetesviikon verkkoluento: Kansansairauksista kansanterveyteen – mitä seuraavalla vaalikaudella pitäisi tehdä?

11.11.2026 klo 15-16.30 Teamsilla: Diabetesliiton ja eduskunnan diabetesverkoston järjestämä valtakunnallinen diabetesviikon tapahtuma on suunnattu päättäjille, diabeteksen hoidon ammattilaisille ja diabetesta sairastaville. Lisätietoja ja ilmoittautuminen Diabetesliiton tapahtumakalenterin kautta: https://urly.fi/4fki

Vuosikokous

Yhdistyksen vuosikokous järjestetään tiistaina 17.11. klo 17 ABC Anjalankosken lasikabinetissa. Vuosikokouksessa käsitellään yhdistyksen sääntömääräiset asiat. Tarjolla pientä syötävää sekä kahvia ja teetä. Ilmoitathan tulostasi ja mahdolliset ruokavaliot ennakkoon 10.11. mennessä Jennille: kymenlaakso.diabetes@hotmail.com tai 040 181 3155.

Kaupunkikohtaiset pikkujoulut:

Ilmoittaudu haluamaasi pikkujoulutapahtumaan Jennille viimeistään viikkoa ennen. Ilmoittautuminen on sitova. Paikkoja rajoitettu määrä.

- Kotkan kaupunginteatteri, Joulukalenteri-näytös lauantaina 28.11. klo 18. Hinta jäsenelle ja mahdolliselle seuralaiselle 20€/hlö.
- Pikkujouluruokailu Tarmolassa 22.11. klo 14 (Tarmolantie 11, Hamina) hinta jäsenelle ja mahdolliselle seuralaiselle 15€/hlö.
- Kouvolan teatteri, Neiti Marple ja tuijottava katse 10.12. Klo 18. Lipun hinta jäsenelle ja mahdolliselle seuralaiselle 20€/hlö.

Diabetes Kymenlaakso ry:n järjestökoordinaattori apunasi!

"Hei! Olen Jenni ja toimin Diabetes Kymenlaakso ry:n järjestökoordinaattorina. On hienoa olla mukana yhdistyksen toiminnassa ja tutustua alueemme jäseniin sekä vapaaehtoisiin. Haluan olla helposti lähestyttävä ja auttaa kehittämään toimintaa. Toiminnan kehittämisen lisäksi vastaan mm. viestinnästä ja tapahtumien järjestämisestä yhdessä hallituksen ja muiden vapaaehtoisten kanssa."

Tule mukaan – osallistujana tai vapaaehtoisena

Yhdistyksen toiminta syntyy ihmisistä ja yhdessä tekemisestä. Toivomme mukaan niin uusia osallistujia kuin vapaaehtoisia. Vapaaehtoisena voit osallistua juuri sen verran kuin sinulle sopii. Voit esimerkiksi auttaa tapahtumien järjestämisessä, olla mukana ideoimassa toimintaa tai tarjota omaa osaamistasi yhdistyksen käyttöön. Pienikin panos on tärkeä. Jos sinulla on idea, haluat osallistua tai olet kiinnostunut vapaaehtoistoiminnasta, ota rohkeasti yhteyttä! Mikäli olet kiinnostunut toimimaan hallituksen jäsenenä, voit ilmoittaa halukkuutesi jo nyt. Hallitus vuodelle 2027 valitaan syyskokouksessa.

Jäsenyydestä on hyötyä

Yhdistyksen jäsenenä olet mukana tukemassa paikallista diabetesyhdistystoimintaa ja saat mahdollisuuden osallistua yhdistyksen toimintaan ja tapahtumiin. Jäsenyyteen kuuluu myös erilaisia jäsenetuja. Tutustu ajantasaisiin jäsenetuihin verkkosivuillamme ja hyödynnä jäsenyytesi mahdollisuudet!

Jäsenetumme:

- Ajankohtaista tietoa diabeteksesta

- Paikallisia ja valtakunnallisia tapahtumia

- Tukea vertaistukitoiminnasta

- Etuja paikallisista palveluista: kerran kalenterivuoden aikana 10€ etu jalkahoitokäynnistä. Edun saat käymällä sopimusjalkahoitajalla tai toimittamalla kuitin käynnistäsi Kumppanuustalo Hilmaan Haminaan, Viikariin Kotkaan tai Kouvolan Porukkatalolle.

Sopimusjalkahoitajia ovat: Sanna Honkanen, Hamina, Viisi varvasta, Kotka, Avojaloin, Kotka, Elina Makkonen, Karhula sekä Kuusankosken jalkahoito, Kouvola.

- Kotkan uimahallin lipusta 2€ alennus jäsenkorttia näyttämällä.

- Jäsenet hyötyvät myös Diabetesliiton valtakunnallisista jäseneduista.

Diabetes-lehti

Diabetesyhdistyksen jäsenenä voi tilata jatkuvasti päivittyvän Diabetes-digilehden tai kuusi kertaa vuodessa ilmestyvän painetun Diabetes-lehden edulliseen jäsenhintaan. Tilaushinta sisältää digilehden lukuoikeuden tai painetut lehdet kalenterivuoden aikana tilauksen jälkeen. Painetun lehden tilaukseen sisältyy myös digilehden lukuoikeus. Jäsenetuhinnat vuonna 2026 ovat:

- 14,90 euroa / digilehti, vain jäsenille.
- 21,00 euroa / painettu lehti (ilman jäsenyyttä lehden tilaushinta on 49 euroa)

Ovathan yhteystietosi ajan tasalla?

Jotta saat jatkossakin yhdistyksen viestit, tapahtumatiedotteet ja muun tärkeän tiedon perille, ilmoitathan meille ajantasaiset yhteystietosi.

Yhteystietojen päivitys onnistuu helpoiten suoraan linkistä:

https://link.webropolsurveys.com/Participation/Public/0d38c718-1dc2-4525-8b8e-3b714b77dd2b?displayId=Fin2468412

tai liiton verkkosivujen kautta: https://diabetes.fi/jasenille/jasenpalvelut/

Arvomme loppuvuoden aikana palkintoja niiden jäsenten kesken, jotka ovat ilmoittaneet kaikki tietonsa jäsenrekisteriin. Varmistathan siis, että tietosi ovat ajan tasalla!

Lämpimästi tervetuloa mukaan Diabetes Kymenlaakso ry:n toimintaan – osallistumaan, tapaamaan muita, vaikuttamaan ja tekemään yhdessä.

Diabetes Kymenlaakso ry
Porukkatalo 1.krs
Savonkatu 23
45100 Kouvola

Puheenjohtaja Riina Pasi
riina.pasi@yhvi.fi

Järjestökoordinaattori Jenni Eerola Martikainen
kymenlaakso.diabetes@hotmail.com
0401813155