

LIIKUNTAKILPAILU

huhtikuu

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|--|--|--|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | | | | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | | | | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | | | | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 29 | 30 | | | | | | | | | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |

toukokuu

kesäkuu

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|--|--|--|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | | 1 | 2 | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | | | | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | | | | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | | | | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | | | | 29 | 30 | 31 | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |

heinäkuu

Lihassoima ja tasapaino kehittyvät säännöllisellä harjoittelulla!

Liikuntakilpailu ajalla 1.4. - 31.7.2024

Kerää suorituksia, puolen tunnin liikkumisesta päivässä saat x merkinnän kuntokorttiin. Esim. K = kävely, kuntosali, U=uinti, P=pyöräily, J=juoksu, H=hyötyliikunta, (esim. siivous, metsätyöt) Kortin palauttaneiden kesken arvotaan 2x 50 € urheilukaupan lahjakorttia ja 2 x jalkahoito lahjakorttia.

Nimi _____ Puh. numero _____

Palauta liikuntakortti 15.8.2024 mennessä Raija Mäkelä, Lokkitie 3 85100 Kala-joki tai s-posti makela.raija@kotinet.com



Posti Green



Kala- ja Pyhäjokilaakson
Diabetesyhdistys

Jäsenkirje 1/2024

Hyvää alkanutta vuotta!

Odotellaan kevään tuloa, aurinko on jo näyttäytynyt ja linnut etsivät pesäpaikkoja.

Diabetesliitolle on hyväksytty uudet säännöt 21. helmikuuta 2024. Sääntöuudistuksen myötä Suomen Diabetesliitto ry jäi nimenä historiaan. Virallinen nimmemme on nyt Diabetesliitto ry.

Ylintä päätösvaltaa Diabetesliitossa käyttävä liiton kokous on jatkossa nimeltään liittokokous. Sääntömuutos mahdollistaa liittokokousten järjestämisen täysin etäkokouksina.

Liittokokous valitsee 21.4.2024 seuraavaksi kolmen vuoden toimikaudeksi liiton hallitukseen kuuluvat jäsenet, puheenjohtajan ja kymmenen muuta jäsentä.

Joko olet tutustunut Jäsenille - sivustoon?

Löydät sen osoitteesta www.diabetes.fi/jasenille

Sivustolla on vain jäsenten nähtäville koottuja videoita ja luentotalenteita, vaihtuvia oppaita, muita materiaaleja ja ekstratarjouksia. Diabetesyhdistyksen jäsenet pääsevät kirjautumaan sivuille omilla jäsennumeroillaan, salasana on oma sukunimi.

Jäsennumero löytyy jäsenkortista ja Diabetes-lehden takakannesta

Muistetaan liikkua, jokainen oman kunnon ja voimien mukaan! "Liike on lääkettä" Terveisin

Raija Mäkelä, puheenjohtaja

JALKAOHITOAVUSTUS YHDISTYKSEN JÄSENILLE

Olemme päättäneet jatkaa tänä vuonna jalkahoitoavustusta 40 € yhdeltä hoitokerralta sellaisille jäsenmaksun maksaneelle jäsenelle, joka ei ole aikaisempina vuosina vielä avustusta käyttäneet. Toivomme, että käytät edun hyväksi. Diabeetikon jalkahoito on hyvin tärkeää - hyvissä ajoin jalkahoito estää pahoilta vaurioilta jaloissa.

Toimi näin:

- Tilaa aika hoitoon joltakin alla luetelluilta hoitajilta
- Maksa itse koko hoito
- Lähetä kuitti maksetusta hoidosta Raija Mäkelä, Lokkitie 3 85100 Kalajoki
- lisää jäsennumero jäsenkortista laskuun, laita nimesi sekä pankkitilin numero mihin avustus maksetaan
- Ongelmatilanteissa voit kysyä neuvoa puh. 044-563 0008

Tässä lista meillä tiedossa olevista hyväksytyistä, koulutuksen saaneista jalkahoitajista. Lista ei sulje pois muita koulutettuja hoitajia, joita voitte käyttää, mikäli koulutus riittää. Kosmetologin koulutus ei ole riittävä.

Kalajoki

- Kalajoen jalkaterapia, Raija Lounatjoki, puh. 0400-866 793
- Jalkaterapeutti Anna-Mari Pahkala, puh. 044-282 3397
- Health&Beauty by Saija Kujala, puh. 045-323 8031 (75 min. tuntotutkimus, riskijalkakartoitus sisältyy hintaan)

Merijärvi

- Jalkojenhoitaja Inga Myllylä, puh. 0440-281 612 myös kotikäynnit.

Alavieska - Ylivieska

- Jalkojenhoitaja Sirkka Eerola, puh. 040-544 6364 koti- ja laitospöytäkäynnit
- Karoliina Isopahkala, Pompollin, puh. 046-921 3333 koti- ja laitospöytäkäynnit

Oulainen

- Taukokangas Oy puh. 044 479 4707

Haapavesi

- Jalkojenhoito Sanna Jantunen, puh. 040-910 9624

Ylivieska-Sievi

- Jalkojenhoitola RuusuHelmi, Johanna Nurmi, puh. 0400-420 119

Ylivieska

- Tmi Hoitola Talvikki, jalkojenhoitaja Talvikki Laitala, puh. 040-821 0411
- Jalkahoitaja AT Hilikka Törmälä, koti- ja laitospöytäkäynnit puh. 040-557 0387
- Tmi Jalkojenhoitaja Toini Heinistö puh. 044-491 8941
- Jalkojenhoitola Jalanjälki, puh. 040-220 4879

KEVÄTKOKOUS

Kala- ja Pyhäjokilaakson diabetesyhdistys ry:n sääntömääräinen kevätkokous pidetään torstaina **25.4.2024 klo 16** Ylivieskassa liikuntakeskuksen kokoustilassa, Närhitie 2 (käynti jäähallin puolelta).

Kokouksessa käsitellään sääntöjen mukaisesti määrätyt asiat.

Kahvitarjoilu, Tervetuloa!

RETKI VALAMON LUOSTARIIN 3 - 4.9.2024

Tämän kesän retki tehdään Valamon luostariin 3-4.9.2024. Retkeen sisältyy matkat, tutustuminen luostariin ja sen alueeseen oppaan opastuksella, päiväruokailu 3.9., majoitus luostarihotellissa, 4.9. aamiaisen ja päiväkahvit.

Retken hinta on jäsenille 2 hengen huoneessa tuettuna 120 €/hlö ja ei jäsenille 145 €/hlö

Lisäksi voi halutessaan osallistua 4.9. Juojärven laivaristeilylle, lähtö Valamon satamasta 11.30 kesto n 1h15 min. (22 €/hlö). Laivalla on kahvio ja A-oikeudet.

Sitovat ilmoittautumiset retkelle 31.5.2024 **mennessä** Raijalle sähköpostilla makela.raija@kotinet.com tai puh. 044-563 0008 tai Teuvo Näätäselle sähköpostilla teuvo.naatanen@gmail.com tai puh. 050-5625085.

Linja-auton reitti määräytyy ilmoittautuneiden mukaan ja ilmoitetaan heille erikseen.

Seuraa yhdistyksen ilmoittelua myös

<https://www.kalajapyhajokilaaksondiabetes.com> sekä Facebook-sivua Kalajapyhajokilaaksondiabetesyhdistys

Päivitä yhteystietosi: Osoitteesi, puhelinnumerosi ja sähköpostiosoite, kannattaa ilmoittaa Diabetesliiton jäsenrekisteriin puh 050 310 6611 tai sähköpostilla: jasenasiat@diabetes.fi KUN JÄSENTIETOSI ON AJAN TASALLA, saat tietoa tapahtumista yms. tekstiviestillä tai sähköpostilla.