

KYMENLAAKSON SEUDUN KILPIRAUHASYHDISTYS RY

JÄSENKIRJE 1/tammikuu 2010

PUHEENJOHTAJAN PALSTA

Vuosi vaihtui ja toivon, että alkanut vuosi tuo jokaiselle paljon terveyttä, rakkautta, lämpöä ja uusia ystäviä. Lisäksi toivon, että uusi vuosi tuo yhä useammalle jäsenelle aikaa tulla mukaan yhdistyksemme toimintaan.

Mennyt vuosi oli juhlien vuosi. Yhdistyksemme täytti 5 vuotta ja Suomen Kilpirauhas- liitto 10 vuotta, jossa juhlassa olimme mukana iloisella joukolla. Juhlavuoden jälkeen arki jatkuu niin yhdistyksemme kuin myös Kilpirauhasliiton toiminnassa. Ja molemmissa organisaatioissa panostetaan toimintaan, joka tähtää jäsenistön parhaaksi.

Kilpirauhasliitossa puuhataan vauhdilla omaa lehteä, jonka ensimmäinen numero on tarkoitus saada maailmalle vielä tämän vuoden aikana. Uusi, oma lehti tulee olemaan täynnä kilpirauhasasiaa eli juuri meille suunnattua tietoa eri muodoissa. Oma lehti on suuri juttu ja täynnä uusia mahdollisuuksia jakaa tietoa jäsenistölle. Toivottavasti tämä suuryritys onnistuu.

Yhdistyksellemme vuosi 2010 on lääkärinluentojen vuosi. Järjestämme luennot kilpirauhas sairauksista Kouvolassa ja Kotkassa. Ajankohta on alkusyksy ja tarkemmat ajat, paikat ja lääkäri/lääkärit ilmoitetaan kesän jäsenkirjeessä.

Sitä ennen eli huhtikuussa järjestää Lahden yhdistys luentotapahtuman, jossa endokrinologi Vesa Ilvesmäki luennoi kilpirauhasasioista. Lue lisää maaliskuussa ilmestyvän Potilaslehden tapahtumakalenterista Lahden yhdistyksen kohdalta.

Yhdistyksemme ei järjestä tilaisuuteen yhteiskuljetusta, mutta junalla on Lahteen helppo mennä ja kimppekyydit ovat toinen hyvä vaihtoehto.

Yhdistyksen vuoden 2010 johtokunnan kokoonpano näkyy seuraavalla sivulla. Johtokunnassa on joukko entisiä aktiiveja ja lisäksi saimme joukkoomme uusia, tuoreita ”kasvoja”, joista löysimme yhdistykselle varapuheenjohtajan ja sihteerin.

Haluan sanoa tämän kirjeen myötä suurta kiitollisuutta tuntien;
Suuri, lämmin kiitos jokaiselle mukanaolosta vuonna 2009.

Valoa ja iloa elämäänne!

Riitta Tiainen

UUSI JOHTOKUNTA

Yhdistyksemme uusi johtokunta on pitänyt järjestäytymiskokouksensa ja valinnut toimihenkilöt vuodelle 2010. Seuraavassa johtokunnan kokoonpano.

Puheenjohtaja	Riitta Tiainen, Kouvola
Varapuheenjohtaja/jäsen	Olavi Ropponen, Kouvola
Sihteeri/jäsen	Asta Lehtinen, Kouvola
Rahastonhoitaja/jäsen	Anne Nuora, Anjalankoski Puh. 040 8615 522

Muut varsinaiset jäsenet	Leila Saarman-Palmu, Kouvola puh. 040 5858 071 Tuula Räsänen ja Virve Lassy, Kotka
--------------------------	--

Varajäsenet	Aila Alahuhtala, Anja Koskela, Veli Koskela, Pirjo Nikkanen ja Arja Taina Kouvolasta. Pirkko Talsi Kotkasta.
-------------	--

TIEDOTTAMINEN

Yhdistys tiedottaa asioista ja tapahtumista seuraavasti:

- omat jäsenkirjeet (1-2/vuosi)
- Suomen Potilaslehti
- omat nettisivut; www.kymenlaaksonseudunkilpirauhasyhdistys.info
- järjestöpalstat; Ankkuri Etelä-Kymenlaaksossa ja PK Pohjois-Kymenlaaksossa
- vammaisjärjestöjen palsta; Kouvolan Sanomat (sunnuntain lehdessä)
- tapahtumakalenterit; Kymen Sanomat ja Kouvolan Sanomat

SUOMEN KILPIRAUHASLIITON KUNTOUTUSPÄIVÄT

Kilpirauhasliiton kevään 2010 kuntoutuspäivät järjestetään seuraavasti:

- Hotelli Cumulus Koskikatu, Tampere ajankohta 19-22.2.2010
- Hotelli Rantasipi, Joutsa ajankohta 14-16.5.2010

Tampereen kuntoutuspäivien ilmoittautuminen päättyi 15.1, mutta kannattaa olla heti yhteydessä Kilpirauhasliiton toimistoon ja kysellä vapaita paikkoja, jos haluaa vielä mukaan. Kuntoutuspäivistä lisää joulukuun Potilaslehdessä. Samoin kesän 2010 lomatoiminta-ilmoitus samassa lehdessä.

OSOITTEENMUUTOKSET

Jos osoitteesi on muuttunut, muistathan ilmoittaa siitä puheenjohtajalle. Näin varmistat, että yhdistyksen ja myös Kilpirauhasliiton posti tulee oikeaan paikkaan.

KEVÄÄN 2010 TAPAHTUMIA

Merkitsethän päivämäärät kalenteriisi saman tien, niin eivät unohdu!

Kilpirauhasillat Kotkassa tiistaisin 9.2., 9.3 ja 13.4. klo 18-20

Karhulan päiväsairaala, Vesivallintie 29, Karhula.

Sisäänkäynti katutasolta pihan puolelta. Vertaistukea ja yhdessäoloa.

Iltojen aiheet:

Ti 9.2: toimiva suolisto ym./ravintoterapeutti Tellervo Aho

Ti 9.3: kuivan ihon hoito/Karhuvuoren apteekin proviisori

Ti 13.4: Ecoway-tuotteet/Olavi Ropponen

Kilpirauhasilta Kouvolassa keskiviikkona 24.2. klo 18.30

Toimitila Veturi, Pohjola-talo, Kauppamiehenkatu 4, 2 krs. Kouvola

Sisäänkäynti sekä parkkipaikan että torin puoleisista ovista.

Vertaistukea ja yhdessäoloa!

Illan aiheena Aloe Vera-tuotteet!

Kevätkokous tiistaina 30.3. klo 19.00

Toimitila Veturi, Pohjola-talo, Kauppamiehenkatu 4, 2 krs. Kouvola

Sisäänkäynti sekä parkkipaikan että torin puoleisista ovista.

Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat. Yhdistys tarjoaa ”pullakahvit”.

Sauna – köyhän apteekki keskiviikkona 28.4.

Vierumäenkatu 231, Kimola Jaala

Nyt lähdemme satumaiselle hyvinvointiretkelle Anna-Leena Toivasen luo Kimolaan.

Luvassa mm. savusauna maan alla, kylmä merisuola-allas, kuuma katajapalju,

hierontaa kuusenpihkavoiteilla niska-hartiaseudulle. Lisäksi saunajuomat (ei alkoholipitoisia) ja saunakahvit suolaisen ja makean kahvileivän kanssa.

Mahdollisuus ostaa kuusenpihka- tuotteita!

Hinta: jäseniltä 20 euroa ja muilta 25 euroa.

Mukaan: uikkarit, pyyhe ja iloinen, utelias mieli

Lähtijöiden määrästä riippuen menemme porrastetusti siten, että ensimmäiset ovat paikalla noin klo 17, seuraavat klo 18 ja loput klo 19.

Sitovat ilmoittautumiset: Riitalle viimeistään keskiviikkona 14.4., jolloin saa tilinumeron maksua varten.

Muista kertoa ilmoittautuessasi, jos sinulla on ruoka-aineallergia ja myös se, mikä aika on sinulle paras.

Järjestämme matkan kimppakyydeillä, joten jos autoosi mahtuu kyytiläisiä, kerro se samalla, kun ilmoittaudut.

VETURISSA KAHVIPANNU KUUMANA perjantaina 29.1. klo 13-15

Veturityöryhmä haluaa tehdä Toimitila Veturia tunnetuksi ja siksi päätimme kutsua yhdistysten jäsenet kahville ja samalla katsastamaan uudistunutta tilaa. Tule rupattelemaan mukavaan seuraan ja kuulemaan, mitä kaikkea Veturi voi tarjota. Voit kertoa toiveitasi oman yhdistyksemme toiminnan suhteen Riitalle, joka on paikalla ja samalla tie Veturiin tulee tutuksi.

Kouvolan vammaisjärjestöjen yhdistyksen kuulumisia

Yhdistyksemme kuuluu jäsenenä KVVY:een ja siksi jäsenillämme on oikeus ilmoittautua KVVY:n järjestämille retkille, tapahtumiin yms. KVVY on avannut omat nettisivut, joilta löytyy tietoa tapahtumista, yhdistyksistä ym.. Sivujen osoite on www.kvvyry.fi. Seuraa myös Kouvolan Sanomien vammaisjärjestöjen palstaa sunnuntain lehdestä.

YHDESSÄ KÄVELEMÄÄN

Kouvolan kaupunki on varannut Kouvolan jäähallin ylätasanteella kiertävät juoksuradat kävelijöiden käyttöön koko kevääksi tiistaisin ja torstaisin klo 12-14. Ota ystävä mukaan, lenkkarit jalkaan, ehkäpä kävelysauvatkin mukaan ja liiku kelistä välittämättä. Tämä maksuton liikunta on tarkoitettu kaikille, jotka kaipaavat liikuntaa myös pakkasten ja huonojen kelien aikaan.

TUKIHENKILÖTOIMINTA

Yhdistyksen tukihenkilön Pauliina Palohalmeen puhelinnumero on muuttunut, uusi numero on 046 6197 076. Sähköpostitse Pauliinaa voi lähestyä osoitteessa pauliina.palohalme@gmail.com. Pauliinalla on tietoa ruokavaliosta kilpirauhassairauksissa, vitamiineista ja lisäravinteista. Samoin häneltä voi kysyä eläinperäisestä vaihtoehdosta synteettiselle tyroksiinille. Pauliina on työelämässä, joten jos ei soittoosi aina vastata, yritäthän uudelleen. Toisena tukihenkilönä jatkaa edelleen pj. Riitta Tiainen (yhteystiedot alla).

Kilpirauhasliiton tukipuhelimessa 050 4006 800 vastataan torstaisin klo 18-21. Ota yhteyttä, kun tarvitset apua tai neuvoa!

YHTEYDENOTOT

Kaikissa yhdistystä koskevissa asioissa voi ottaa yhteyttä seuraaviin henkilöihin:
Puheenjohtaja Riitta Tiainen 044 5194 802 tai klkilpi@kymenlaaksonseudunkilpirauhasyhdistys.info

Sihteeri Anne Nuora 040-8615 522 (iltaisin) tai anne.nuora@gmail.com.
Kotkan tapahtumista tiedustelut Pirkko Talsille 044 3210 242.

Yhdistyksen nettisivuilta www.kymenlaaksonseudunkilpirauhasyhdistys.info, löytyy jäsenkirje, tietoa tapahtumista, johtokunnasta ym. Sivuilla on myös hyviä linkkejä.