



PUHEENJOHTAJAN PALSTA

Elämme vuoden 2012 alkua. Jätimme menneen vuoden taaksemme ja nyt kuljemme kohti kevättä ja aurinkoa. Kuljemme myös kohti uutta yhdistysvuotta, joka toivon mukaan tuo jokaiselle jonkin mielenkiintoisen tapahtuman, jossa olla mukana.

Toukokuuksi on suunnitteilla koko perheen luontoretki Kouvolan Repovedelle. Mikäli tapahtuma toteutuu, siitä on tietoa KILPI-lehdessä 2/2012.

Kotkassa helmi- ja maaliskuun kilppari-illoissa on taas erilaista tärkeää ja hyödyllistä tietoa. Huhtikuun illassa sitten ”päivitellään vaivojamme” oman porukan voimin. Kaikki mukaan kuulemaan, kysymään ja nauttimaan vertaistuen eheyttävästä voimasta! **Uutta** Kotkassa on tiistaina 31.01. alkavat tasopaino/jumppaillat. Lue lisää tapahtumista.

Syksystä sen verran, että järjestämme lääkärinluennot sekä Kotkassa että Kouvolassa. Kardiologi Anneli Seppälä-Lindroos luennoi meille sydäimestä ja kilpirauhasesta. KILPI-lehdessä 3/2011 sivuilla 4 - 5 on Anneli Seppälä-Lindroosin kirjoitus. Aikataulut ja luentojen pitopaikat selviävät myöhemmin.

Sitä ennen on kuitenkin jokaisella mahdollisuus tulla kuulemaan tuhti tietopaketti kilpirauhasasioista ja kysymään omaa mieltä askarruttavista asioista. Kouvolassa heti *nopean* kevätkokouksen jälkeen Lahden kilpirauhasyhdistyksen puheenjohtaja ja tukihenkilö Raija Kerttula kertoo meille mm. omia kokemuksiaan synteettisen Thyroxiinin vaihtoehdoista ja paljosta muusta! Nyt jos koska kannattaa tulla kilppari-iltaan. Katso tapahtumasivulta asiasta.

Päivystykset alkavat Veturissa

Keroin KILPI-lehdessä 4/2011, että yhdistys on vuokrannut huoneen toimitila Veturista. Nyt aloitamme päivystykset ko. paikassa. Tule hakemaan tietoa, esitteitä, lukemista tai tule juttelemaan muuten vaan. Alkuun päivystämme ”oman väen” voimin ja kesän jälkeen tehdään yhteenvetoa ja mietitään jatkoa syksyille. Päivystysajat tapahtumasivulla. ***Päivystysrinkiin mahtuu uusia ihmisiä, ota yhteyttä Riitaan!***

Toivon valoa ja iloa jokaisen elämään!

Riitta Tiainen

KEVÄÄN 2012 TAPAHTUMIA

Päivystykset Veturissa tiistaisin 31.01., 28.02., 27.03. ja 24.04. klo 15 - 17

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

Sisäänkäynti sekä parkkipaikan että torin puoleisista ovista.

Päivystyksessä tutut ihmiset. Tule rohkeasti käymään!

Kilpirauhasillat Kouvolassa tiistaisin 31.01. ja 28.02. klo 18 - 20 Toimitila Veturi, Pohjola-talo, Kauppamiehenkatu 4, 2 krs. Kouvola

Tiistaina 31.01: ”Ilosta eteenpäin”-teema/Anna-Leena Toivanen

Mahdollisuus kuusenpihkatuotteiden ostoon.

Tiistaina 28.02: ”Suolisto- ihmisen toiset aivot”. Yhdistyksemme kotkalainen jäsen Ossi Sakki tulee kertomaan suoliston tärkeydestä.

Kilpirauhasillat Kotkassa tiistaisin 14.02, 13.03. ja 10.04. klo 18 - 20

Karhulan päiväsairaala, Vesivallintie 29, Karhula

Sisäänkäynti katutasolta pihan puolelta. Vertaistukea ja yhdessäoloa.

Tiistaina 14.02: Tietoa osteoporoosista/Etelä-Kymenlaakson osteoporoosiyhdistys

Tiistaina 13.03: Rentoutus- ja hyvinvointipalvelujen esittely/Haminan Mental Training

Tiistaina 10.4: Vaivojen päivittely- keskustelua kilpirauhaseen liittyen omalla porukalla

Tasapaino/jumppailat Kotkassa alkaen tiistaina 31.01. klo 18.15 - 19.15

Kotkansaaressa sairaalan liikuntatila, Keskuskatu 30

Monipuoliset illat jatkuvat tiistaisin koko kevään, lukuun ottamatta kuukauden toista tiistaita, jolloin on ”kilppari-ilta”. Ohjaajana toimii Tarja Renlund. Ryhmien koko 3 - 15 henkilöä. Ennakoilmoittautumisia ei tarvita. Hinta 25 euroa kevätkaudelta, joista yhdistys maksaa 5 euroa.

Kevätkokous tiistaina 27.03. klo 18

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

Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat. Yhdistys tarjoaa ”pullakahvit”.

Kokouksen jälkeen tuhti tietopaketti kilpirauhasasioista.

Lahden yhdistyksen puheenjohtaja ja tukihenkilö Raija Kerttula saapuu vieraaksemme. Kaikki joukolla mukaan kysymään mieltä askarruttavista asioista!

Tasapaino/rentoutusilta Kouvolassa tiistaina 24.04. klo 18

Käpylän palvelukeskus, Käpylänkatu 30, Kouvola

Menemme tasapaino- ja rentoutusoppiin fysioterapeutti Paula Juvosen toimitiloihin.

Päälle rennot vaatteet, mukaan ”napakat” tossut ja jumppa-alusta tai vastaava.

Illan päätteeksi yhteinen tee/kahvihetki (ilmoita ruoka-aineallergiat etukäteen).

Hinta 3 euroa, maksu paikanpäällä. Mukaan mahtuu 15 ensin ilmoittautunutta.

Sitovat ilmoittautumiset Riitalle (044 519 4802) viimeistään maanantaina 16.04.

Kilpparitapaaminen Haminaassa tiistaina 08.05. klo 18-20

Konditoria Huovila, Fredrikinkatu 1, Hamina

Ilta tarkoitettu kaikille kilpirauhassairaille. Yhdistys tarjoaa ”pullakahvit”!

KOUVOLAN VAMMAISJÄRJESTÖJEN YHDISTYS (KVY)

Yhdistyksemme kuuluu jäsenenä KVY:een ja siksi jäsenillämme on oikeus ilmoittautua KVY:n järjestämille retkille, tapahtumiin yms.. KVY:n nettisivujen osoite on www.kvyry.fi joilta löytyy erilaista tietoa mm. KVY:n toimintakalenteri tammi-heinäkuulle 2012. Toimintakalenterin saat myös Veturista. Seuraa myös Kouvolan Sanomien Seurat ja yhdistykset tiedottavat -palstaa.

KVY:n teatteriretki Uttiin Toimi heti!! keskiviikkona 08.02. klo 19

Hinta KVY:n jäsenyhdistysten jäsenille 12 e/hlö. Hintaa sisältää matkat, pääsylipun ja väliaikatarjoilun pikkusuolaisen kera. Bussi lähtee Kouvolan matkakeskuksen tilausasjolaiturista klo 18. Paluu Kouvolaan esityksen jälkeen. Mukaan mahtuu 80 henkilöä ja paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä, joten toimi heti!

Ilmoittautumiset suoraan Veturiin Mialle 30.01. mennessä puhelin 040 744 9439 tai [mia.kalpa\(at\)kvyry.fi](mailto:mia.kalpa(at)kvyry.fi).

Kun ilmoittaudut, kerro nimesi, puhelinnumerosi, mahdollinen sähköpostiosoite ja se että olet Kilpirauhasyhdistyksen jäsen. Kerro myös, jos sinulla on ruoka-aineallergia.

KOTKAN VAMMAISTEN YHTEISJÄRJESTÖ (VYT)

Yhdistyksemme kuuluu jäsenenä myös VYT:een. Jäsenillämme on oikeus ilmoittautua VYT:n järjestämille retkille, tapahtumiin ym. VYT isännöi toimitila Vanamoja osoitteessa Mariankatu 14 D 22-24, Kotka.

VYT:n nettisivut löytyvät osoitteesta www.kotkanvyt.fi.

VYT:lle uusi puheenjohtaja

Yhdistyksemme jäsen Leila Gynther on valittu VYT:n puheenjohtajaksi vuodelle 2012.

Onnea Leila valinnan johdosta!

UUSI JOHTOKUNTA JA TIEDOTTAMINEN

Yhdistyksen uuden johtokunnan kokoonpano löytyy KILPI -lehdestä 1/2012, joka ilmestyy 16.2. ja yhdistyksen nettisivuilta.

Yhdistys tapahtumien ilmoituspaikat ovat seuraavat; jäsenkirjeet (2 kpl), KILPI-lehti, omat nettisivut, PK- ja Ankkuri-lehtien ja Kouvolan Sanomien järjestöpalstat. Lisäksi käytetään Kymen Sanomien ja Kouvolan Sanomien menopalstoja ja Kymenlaakson radion menotoria.

TUKIHENKILÖTOIMINTA

Yhdistyksen tukihenkilönä toimii Pauliina Palohalme. Hänen puhelinnumero on 046 6197 076 ja sp-osoite on pauliina.palohalme(at)gmail.com

Pauliinalla on tietoa ruokavaliosta kilpirauhassairauksissa, vitamiineista ja lisäravinteista. Häneltä voi kysyä eläinperäisestä vaihtoehdosta synteettiselle tyroksiinille.

Pauliina on työelämässä ja vastaa soittoihin ja sähköposteihin mahdollisuuksiensa mukaan. Jos et saa soittoosi heti vastausta, yritä myöhemmin uudelleen.

Kilpirauhasliiton tukipuhelimesta, puhelin 050 4006 800, vastataan torstaisin klo 18-21. Heinäkuussa Liiton tukipuhelimeen ei vastata.

Ota rohkeasti yhteyttä kun tarvitset apua tai neuvoa!

JÄSENEDET VUONNA 2012

HEALTHEX-TERVEYSLIIKUNTAPISTE

Yhdistyksemme jäsenenä saat 10 %:n alennuksen HealthEx Kotka Oy:n palvelusopimuksen kuukausihinnoista. Veloituksettomana tutustumiskäynnin jälkeen voit valita 6, 12 tai 24 kuukauden palvelusopimuksen. HealthEx Kotkan osoite on Kauppakeskus Pasaati (katutaso), Keskuskatu 12 ja puhelin (05) 535 4410. HealthExin toiminnasta on hyvä juttu KILPI -lehden 4/2011 sivuilla 20 - 21. Nyt tutustumaan mukavaan liikuntapaikkaan ja sen suomiin mahdollisuuksiin.

Kilpirauhasliitto ilmoittaa jäseneduistaan KILPI -lehdessä ja ne löytyvät myöhemmin myös yhdistyksemme nettisivuilta.

YHTEYDENOTOT

Yhdistystä koskevissa asioissa voi ottaa yhteyttä seuraaviin henkilöihin:

Puheenjohtaja Riitta Tiainen 044 5194 802 tai

klkilpi(at)kymenlaaksonseudunkilpirauhasyhdistys.info Huom. (at)=@

Rahastonhoitaja Anne Nuora 040 8615 522 (iltaisin).

Kotkan tapahtumista tiedustelut Pirkko Talsille 044 3210 242.

Ecoway- tuotteista tiedustelut sihteerille Olavi Ropposelle 0400 754 123

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

ECOWAYN RAVINTOLISÄVALMISTEIDEN HANKINTA

Yhdistyksemme on Haminassa toimivan Ecoway Oy:n kanta-asiakas. Jäsenemme voivat hankkia Ecowaylta kanta-asiakashintaan kuutta eri ravintolisävalmistetta, jotka on kehitetty yhteistyössä suomalaisten yliopistojen ja Havaijin yliopiston kanssa.

Tuotteiden hankkiminen tapahtuu kätevimmin joko soittamalla Haminaan Ecowayn asiakaspalveluun numeroon **05 229 6777** tai noutamalla tuotteet suoraan Ecowayn asiakaspalvelusta, osoitteesta **Kauppakulma (2. kerros), Hamina.**

Tuotetilausta tehdessä tulee kertoa, että tilaaja on Kymenlaakson Seudun Kilpirauhasyhdistyksen jäsen. Puhelimitse tilattaessa tulee ilmoittaa myös, mihin osoitteeseen tuotteet lähetetään. Mikäli mahdollista, tilaukset kannattaa tehdä kimppatilauksena. Jos samaa tuotetta tilataan vähintään 10 purkkia tai pulloa kerralla, on hinta kaikkein edullisin.

Ecowayn ravintolisävalmisteet

ARCTIC VITAMIN D

Täysin uudenlainen D-vitamiini. Sisältää D-vitamiinia 28 mikrogrammaa/tabletti. Pakkaus sisältää 90 tablettiä ja sen hinta on 14 euroa. Vähintään 10 pakkauksen tilauksessa hinta on 12 euroa/pakkaus. Annostus **1 - 2 tablettia**/päivä.

ECOWAY OMEGA

Laajakirjainen rasvahappovalmiste. Sen rasvahappokoostumus vastaa parhaiten markkinoilla olevista tuotteista suomalaisten tarpeita. Rasvahapot vahvistavat niveltemme kuntoa, lieventävät tulehdustiloja, rakentavat solupintoja ja pitävät verenkiertomme puhtaana.

Yhdessä purkissa on 80 kapselia ja se maksaa 43 euroa. Jos kerralla tilataan vähintään 10 purkkia, on hinta 38 euroa/purkki. Normaali ylläpitoannos on **1 kapseli** päivässä. Terapeuttisissa hoidoissa annostus voi olla suurempi. Jos henkilö käyttää verenohennuslääkkeitä, on hänen keskusteltava hoitavan lääkäriensä kanssa, ennen kuin aloittaa omega- valmisteiden käytön.

SPIRULINA

Luonnollinen monivitamiini, joka on valmistettu makeassa vedessä kasvaneesta Spirulina- levästä. Yksi tabletti vastaa ravintosisällöltään noin 100 g vihanneksia. Se on myös erinomainen B12- vitamiinin lähde ja alhaisen hemoglobiinin kohottaja. Yhdessä purkissa on 150 tablettiä ja se maksaa 44 euroa. Vähintään 10 purkin tilauksessa hinta on 39 euroa/purkki. Annostus on **2-6 tablettia** päivässä.

NONI

Noni-hedelmästä puristettu mehu, joka puhdistaa kehoa ja edistää ravinteiden imeytymistä. Lievittää tehokkaasti kipua. Yhdessä pullossa on 500 ml (0,5 l) ja se maksaa 44 euroa. Vähintään 10 pullon tilauksessa hinta on 39 euroa/pullo. Annostus **15 ml** päivässä. Nonia käytettäessä juotava runsaasti.

ELIXIR

Kuudesta suomalaisesta marjasta ja neljästä yrtistä tehty nektari, joka suojaa solujamme epäpuhtauksien (=vapaiden radikaalien) hyökkäyksiä vastaan. Superantioksidantti. Yhdessä pullossa on 500 ml (0,5 l) ja se maksaa 45 euroa. Vähintään 10 pullon tilauksessa hinta on 40 euroa/pullo. Annostus on **15 ml** päivässä.

XYLICOL

Valmistettu suomalaisesta ternimaidosta ja koivusokerista. Vahvistaa vastustuskykyä erilaisten bakteerien ja virusten aiheuttamia tauteja vastaan. Yhdessä purkissa on 160 tablettia ja se maksaa 34 euroa. Vähintään 10 purkin tilauksessa hinta on 31 euroa/purkki.

Annostus **1 tabletti 25 painokiloa kohden päivässä**. Esimerkiksi 50 kg painavan henkilön annos on 2 tablettia ja 75 kg painavan henkilön 3 tablettia.

Lisätietoja tuotteista löytyy Ecowayn internet- sivuilta osoitteesta www.ecoway.fi.

Lisätietoja antaa myös yhdistyksemme sihteeri Olavi Ropponen, puhelin 0400 754123.