

KYMENLAAKSON SEUDUN KILPIRAUHASYHDISTYS RY

JÄSENKIRJE 2/elokuu 2009

PUHEENJOHTAJAN PALSTA

Yleistä

Kuljemme taas kohti syksyä ja sen mukanaan tuomia tapahtumia ja elämyksiä. Menneen kesän aikana on kilpirauhasrintamalla tapahtunut monenmoista. Kilpirauhasliiton vuosikokouksessa 6.6. valittu uusi puheenjohtaja joutui valitettavasti luopumaan ”hommasta” heinäkuun alussa ja allekirjoittanut joutui väliaikaisesti liiton varapuheenjohtajana ottamaan ohjat. Kesä on mennyt Kouvolan ja Helsingin väliä kulkiessa ja liiton asioita järjestellessä. Kilpirauhasliitto pitää ylimääräisen kokouksen 29.8. uuden puheenjohtajan valitsemiseksi. Sen jälkeen pääsen keskittymään taas oman yhdistyksemme toimintaan.

Voi ystävät, tämän kesän aikana on tullut monen monituista kertaa mieleen, kuinka vähän meitä tekijöitä näissä yhdistysympyröissä on. Syyskokous lähestyy. Siellä pitäisi valita johtokuntaan uusia jäseniä ja sen lisäksi toimintamme kaipaa muitakin aktiivisia ihmisiä. ***Soittakaa ja kertokaa minulle, että haluatte mukaan viemään tätä yhdistystä eteenpäin, ettei kävisi niin, että toimintamme loppuu!*** Lukekaa asiasta lisää sivulta viisi (5).

Kilpirauhasliiton 10-vuotisjuhla järjestetään Helsingissä lauantaina 14.11. eli päivämäärä on viime jäsenkirjeen jälkeen muuttunut. Juhlaan teemme bussimatkan ja jos lähtijöitä on tarpeeksi lähdemme kahdella bussilla. Yhdistys tarjoaa matkan kaikille halukkaille. Juhlasta enemmän tämän kirjeen tapahtumissa sekä seuraavassa Potilaslehdessä.

Saara on poissa

Yksi yhdistyksemme perustajajäsenistä, johtokunnan jäsen ja entinen varapuheenjohtaja Saara Mansikkamäki kuoli alkuvuodesta. Saaran poismeno jätti jälkeensä suuren kaipauksen. Sen lisäksi se jätti toviksi aikaa tyhjän paikan myös yhdistyksemme eteläisen osan toimintaan. Saara oli alusta asti toiminnassamme täysillä mukana. Hommasi Kotkasta kokoontumispaikan, järjesti bussimatkoja, teatteriretkiä ja oli innoittava ja mukaansa tempaava esimerkki kaikille meille. Me, jotka saimme tuntea Saaran, muistamme häntä suurella lämmöllä ja kiitollisuudella.

Lämpimiä ajatuksia teille jokaiselle!

Riitta Tiainen

TAPAHTUMAT

Merkitsethän taas kalenteriisi päivämäärät saman tien, niin eivät unohdu!

Viranomaiset/yhdistykset Maskille keskiviikkona 12.8. klo 11-17. Kävelykatu Manski, Kouvola.

Yhdistyksemme on mukana tapahtumassa jakamassa tietoa ja esitteitä Vammaisjärjestöjen yhdistyksen yhteisessä teltassa. Tulkaa juttusille!

Kilpirauhasilta Kouvolassa maanantaina 31.8. klo 18. Toimitila Veturi, Pohjola-talo, Kauppamiehenkatu 4, 2 krs. Kouvola.

Olavi Ropponen kertoo meille Ecoway-tuotteista ja vastailee kysymyksiin. Illan muina aiheina syksyn 2009 tapahtumat mm. Kilpirauhasliiton 10-vuotisjuhla. Mahdollisuus tutustua uusiin Vuorenkilpi- lasikoruihin. Lasिताiteilija Eila Juuman tekemät riipukset ja rintaneulat maksavat vain 15 euroa/kpl. Sisäänkäynti sekä parkkipaikan että torin puoleisista ovista.

Kilpirauhasilta Kotkassa tiistaina 8.9. klo 18-20. Karhulan päiväsairaala, Vesivallantie 29, Karhula.

Vertaistukea ja yhdessäoloa. Illan aikana halukkaat voivat valmistaa muotikoruja joko itselleen (pieni tarvikemaksu) tai yhdistyksen myyjäisiin Pirkko Talsin opastuksella. Tulkaa mukaan, ehdotuksianne seuraavien tapaamisten aiheiksi tarvitaan. Sisäänkäynti katutasolta pihan puolelta.

Kunnon Nainen liikuntatapahtuma sunnuntaina 13.9. klo 12. Lahden urheilukeskus, Lahti.

Yhdistyksemme on haastettu yllä mainittuun tapahtumaan. Yhdistys ei järjestä matkaa Lahteen yhteensattumien vuoksi, mutta jos kuka tuntee halua lähteä tapahtumaan, niin lisätietoja löytyy osoitteesta www.kunnonnainen.fi. Halukkaat lähtijät ottakaa yhteyttä Riitaan, mietitään juttua yhdessä.

Syyskokous maanantaina 28.9. klo 18.30. Toimitila Veturi, Pohjola-talo, Kauppamiehenkatu 4, 2 krs. Kouvola.

Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat eli valitaan mm. uusia jäseniä johtokuntaan. Tulkaa rohkeasti mukaan. Yhdistys tarjoaa ”pullakahvit”. Sisäänkäynti sekä parkkipaikan että torin puoleisista ovista.

Tasapaino ja jumppailta tiistaina 13.10. klo 18. Käpylän palvelukeskus, Käpylänkatu 30, Kouvola.

Menemme ”tasapaino-oppiin” fysioterapeutti Paula Juvosen toimitiloihin. Päälle rennot vaatteet, mukaan ”napakat” tossut ja jumppa-alusta tai vastaava. **Hinta 3 euroa**, maksu paikanpäällä. Mukaan mahtuu viisitoista (15) ensin ilmoittautunutta. Jos innokkaita riittää, järjestetään toinen samanlainen ilta alkuvuodesta 2010.

Sitovat ilmoittautumiset viimeistään keskiviikkona 7.10. Riitalle.

Kilpirauhasilta Kotkassa tiistaina 10.11. klo 18-20. Karhulan päiväsairaala, Vesivallintie 29, Karhula.

Tämän tapaamisen aihe on vielä avoinna, mutta lisätietoa kerrotaan lokakuun lopulla ilmestyvässä Potilaslehdessä. Jos sinulla on ideoita, soittele Pirkko Talsille, numero jäsenkirjeen lopussa. Sisäänkäynti katutasolta pihan puolelta.

Kilpirauhasliiton 10-vuotisjuhla lauantaina 14.11. klo 12-16. Kinaporin palvelukeskus, Kinaporinkatu 9 A/Hämeenkatu 58-60, Helsinki.

Teemme bussimatkan juhlaan. Yhdistys on saanut avustusta matkaan ja siksi se on osanottajille ilmainen. Tapahtuman aikana kuullaan kolmea lääkäriä, jotka puhuvat kukin kilpirauhasen sairauksista. Liiton ”oma lääkäri” Ulla Slama puhuu yleisesti kilpirauhastauksesta. Hanna Mäenpää puhuu kilpirauhasen syövästä ja Camilla Schalin-Jäntin aiheena on kilpirauhanen ja raskaus.

Juhlien tarjoilu on vielä tässä vaiheessa mietinnän alla, mutta syötävää löytyy kyllä. Ohjelmassa musiikkia, palkitsemisia ym.

Sitovat ilmoittautumiset viimeistään 31.10. Riitalle.

Kerro ilmoittautuessasi, mistä olisit tulossa bussin kyytiin.

Pyrimme suunnittelemaan bussien kulkureitit niin, että mahdollisimman moni pääsisi mukaan. Matkasta ja aikataulusta lisää lokakuussa ilmestyvässä Potilaslehdessä.

Teatteri-ilta Kouvolassa keskiviikkona 25.11. klo 19. Kouvolan teatteri, Salpausselänkatu 38, Kouvola.

Menemme Kouvolan teatteriin katsomaan ”nauruterapiaa lääkärin määräyksestä” eli Sukuvika nimistä farssia. Näytökseen on tilattu 30 paikkaa, jotka täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. **Hinnat väliaikatarjoiluineen:** peruslippu 15 euroa, eläkeläiset 13 euroa, työttömät ja lapset 9 euroa.

Yhteiskuljetusta ei järjestetä, vaan kuljetukset tarpeen vaatiessa kimpppydeillä. *Jos tarvitset kyytiä, muista kertoa siitä, kun ilmoittaudut ja kerro samalla väliaikatarjoilua varten, mikäli sinulla on ruoka-aineallergia.*

Sitovat ilmoittautumiset viimeistään 31.10., jolloin saa tilinumeron maksua varten. Tiedustelut ja ilmoittautumiset Riitalle.

Joulumyyjäiset lauantaina 12.12. klo 8-13. Kouvolan yhteiskoulu, Salpausselänkatu 36, Kouvola.

Osallistumme taas Kouvolan yhdistysten perinteisiin joulumyyjäisiin. Kaikki talkoohenkiset, miettikää myytäviä tuotteita ja ottakaa yhteyttä Riitaan. Lisää asiasta lokakuussa ilmestyvässä Potilaslehdessä.

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/. Käykääpä tutustumassa!

VUORENKILPI-TUOTTEET

Myynnissä tuotteita, joissa meidän ”kilppareiden” oma Vuorenkilpi logo.

T-paita ja lippis; värit musta ja punainen hinta 10euroa/kpl.

Tukeva kangaskassi; väri musta, hinta 10euroa/kpl.

Pinssi ja kynä, hinta 2euroa/kpl.

Nyt uutuuksena lasitaitelija Eila Juuman suunnittelemat lasiset rintakorut ja riipukset, joissa kaunis Vuorenkilpi. Hinta vain 15 euroa/kpl.

Tuotteita voi ostaa yhdistyksen tapahtumissa tai ottamalla yhteyttä puheenjohtajaan.

Postitse lähetettyihin tilauksiin lisätään postikulut.

Vuorenkilpi -tuotteita ostamalla tuet yhdistyksemme toimintaa.

TUKIHENKILÖTOIMINTA

Yhdistyksen tukihenkilön Pauliina Palohalmeen sähköpostiosoite on muuttunut, uusi osoite on pauliina.palohalme@gmail.com. Puhelimitse Pauliinan löytää edelleen numerosta 040 841 7679. Pauliinalla on tietoa ruokavaliosta kilpirauhasen sairauksissa, vitamiineista ja lisäravinteista. Samoin häneltä voi kysyä eläinperäisestä lääkkeestä, joka on vaihtoehto synteettiselle tyroksiinille.

Pauliina on työelämässä, joten jos ei soittoosi aina vastata, yritäthän uudelleen.

Toisena tukihenkilönä jatkaa edelleen pj. Riitta Tiainen (yhteystiedot alla).

Tässä muistin virkistämiseksi tietoa myös Kilpirauhasliiton valtakunnallisesta tukipuhelin toiminnasta.

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 tietoa tapahtumista, johtokunnasta ym. Sivuilla on myös hyviä linkkejä.

YHDISTYS TARVITSEE JUURI SINUA

Jäsenistössämme on paljon teitä upeita ihmisiä, joilla olisi paljon annettavaa niin yhdistykselle kuin toisille jäsenille. Tulkaa mukaan toimintaan!
Älkää ajatelko, että kyllä sieltä joku muu löytyy. Ei löydy, tämä yhdistys tarvitsee juuri Sinua!!!

Jäseniä johtokuntaa:
syyskokous lähestyy. Tarvitaan ”vapaaehtoisia” ehdokkaita vapaaksi jääneiden paikkojen täyttämiseksi. Nyt kaikki halukkaat, idearikkaat, jäsenet, tulkaa syyskokoukseen mukaan. Tehkää ehdotuksia !

Sihteeri:
sihteeri on yhdistykselle elintärkeä, ehkä tärkeämpi kuin puheenjohtaja. Sinä tarmokas, tietokoneen omistava nainen/mies ota yhteyttä tai jos osaat käyttää tietokonetta, mutta sinulla ei ole sitä ja haluaisit kuitenkin alkaa sihteeriksi, ota yhteyttä, yritetään hommata kone jostakin. Palkkaa emme voi maksaa, mutta kulukorvauksista sovitaan kyllä. Sääntöjemme mukaan sihteerin tulee olla johtokunnan jäsen.

Teatteri-/matkavastaava:
löytyykö jäsenistöstä ketään, joka on niin kiinnostunut teatterista, konserteista, matkustamisesta ym. vastaavasta, että ottaisi nämä asiat yhdistyksen osalta huostaansa? Ole hyvä ja ilmoittaudu!

”Jokapaikan höylä”:
sinä, jolla on aikaa, tule keittämään kahvia, ehkä leipomaan, avaamaan ovia tarvittaessa, olemaan mukana siellä missä tarvitaan. Sinua tarvitaan, että yhdistyksen toiminta sujuisi.

Puheenjohtaja:
vuoden päästä on tarjolla myös puheenjohtajan paikka, joten miettikää myös sitä ”pestiä”. Mielenkiintoinen, haasteita täynnä oleva homma.

Kaikista näistä saat lisätietoa Riitalta 044 5194 802. Odotan yhteydenottoja, lähesty rohkeasti puhelimella tai sähköpostilla.

LÄÄKÄREITÄ

Täällä Kymenlaaksossa lääkäritilanne meidän kilpirauhassairaiden osalta on melko huono. Meiltä puuttuu täältä kokonaan erikoislääkäri eli endokrinologi, jolle voisi tilata ajan silloin, kun tuntuu, ettei ole kunnossa ja apua ei ole muualta saanut.

Laitan tähän muutamien lääkäreiden yhteystietoja, joita olen kerännyt heitä käyttäviltä. Jos olo on huono, varatkaa rohkeasti aika vastaanotolle. Toki erikoislääkärin palvelut ovat kalliimpia kuin terveystaloksessa, mutta joskus ”tuhlaaminen” omaan itseen kannattaa.

VESA ILVESMÄKI; on lähin endokrinologi. Hän ottaa vastaan Lahdessa Suomen Terveystalon tiloissa Aleksanterinkadulla .Sinne on helppo mennä vaikka junalla. Ajanvarausnumero sinne on 030 6339 560. Lisätietoa www.terveystalo.com/.

TIINA KELDRIMA; on yleislääkäri Kotkassa. Hän ottaa vastaan Medilifessa, Karjalantie 6, Kotka. Ajanvarausnumero sinne on 0290 001 080 (ma-pe 10-15). Hän on suuntautunut vaihtoehtoiseen lääketieteeseen ja erityisesti kilpirauhasen vajaatoimintaan, vaihdevuosisoireisiin, kolestroliongelmiin ym.. Lisätietoa www.medilife.fi/.

PÄIVI MÄKELÄINEN; on yleislääketieteen erikoislääkäri. Hän ottaa vastaan mm. Helsingin Antioksidanttiklinikalla. Ajanvarausnumero sinne 09 6226 450. Päivi Mäkeläinen kävi luennoimassa Kouvolassa ja Kotkassa muutama vuosi sitten, joten osa muistanee hänet luennoilta. Lisätietoa löytyy www.violetlight.fi/ tai www.antioxidant.fi/.

KARIN MUNSTERHJELM; on yleislääketieteen erikoislääkäri ja hän ottaa vastaan myös Helsingin Antioksidanttiklinikalla, ajanvarausnumero sama kuin yllä. Lisätietoa löytyy www.antioxidant.fi/ .

Näiden kaikkien lääkäreiden kohdalta voin sanoa, että heitä käyttäneet ovat olleet tyytyväisiä saamaansa apuun ja suositelleet heitä tälle listalle.

Yritän kerätä vastaisuudessakin tietoja lääkäreistä eli jos tiedät, että esim. oma lääkärisi tekee hyvää työtä kilpirauhaspotilaiden hyväksi, soita Riitalle. Laitetaan tietoa taas seuraaviin jäsenkirjeisiin.