

# KYMENLAAKSON SEUDUN KILPIRAUHASYHDISTYS RY

JÄSENKIRJE 2/elokuu 2010

## PUHEENJOHTAJAN PALSTA

On taas se aika vuodesta, kun ajatukset kääntyvät syksyn harrastuksiin ja muihin toimintoihin. Tästä jäsenkirjeestä löytyy yhdistyksemme loppukesän ja syksyn tapahtumat. Toivon, että sieltä löytyy jokaiselle joku tapahtuma, johon osallistua.

Viime keväästä sen verran, että Kimolaan tehty saunaretki ylitti kaikki odotukset. Mukanaolijat olivat rentoutuneita ja tyytyväisiä. Suuri, lämmin kiitos Anna-Leenalle kaikesta siitä mitä saimme kokea. Jos suunnitelmat toteutuvat, uusimme retken ensi vuoden toukokuussa, mutta siitä myöhemmin lisää.

Muistutus; Kilpirauhasliiton jäsenhankintakilpailu jatkuu 31.10. saakka. Olemme kevään jäljiltä uusien jäsenten hankinnassa kärkisijoilla. Jatketaan loppuun asti samaan malliin. Kilpailusta lisää kesäkuun Potilaslehdessä sivulla 25.

Kaikella on aikansa...

On tullut se aika tämän yhdistyksen kulussa, että puheenjohtajan vaihdos on tullut ajankohtaiseksi. Olen ollut tämän yhdistyksen toiminnassa mukana sen perustamisesta lähtien. Olen toiminut sihteeri/rahastonhoitajana, sihteerinä, puheenjohtajana ja ”yleismies” jantusena ja olen ollut sitä kaikkea täydestä sydämeistäni.

Nyt kuitenkin on voimaantumisen ja uudistumisen aika, niin minun itseni kuin yhdistyksenkin. Uusiutuakseen ja toimiakseen jäsentensä hyväksi parhaalla mahdollisella tavalla tämä yhdistys tarvitsee ”uutta verta” johtoonsa.

Siksi näin syyskokouksen taas lähestyessä mieti, voisitko juuri sinä alkaa yhdistyksen puheenjohtajaksi vuoden 2011 alusta!

Meillä on hyvä, toimiva yhdistys, jonka jäsenmäärä kasvaa huimaa vauhtia. Vuoden alusta lähtien olemme saaneet uusia jäseniä jo yli 30 eli meitä on jo 245. Näin toimivan yhdistyksen puheenjohtajana on hyvä aloittaa uudenkin tulijan ja sen voin luvata, että uusi puheenjohtaja saa kaiken tarvitsemansa avun ja tuen.

Odotan kyllä-soittoja innolla!

Yhdistyksen johtokunta tarvitsee myös uusia ”kasvoja”. Syyskokouksessa 22.9. on mahdollisuus päästä mukaan toimimaan. Olisi ilo nähdä myös Kotkan ja Kouvolan ulkopuolella asuvia joukossamme.

Aurinkoisia päiviä elämäänne!

Riitta Tiainen

## SYKSYN 2010 TAPAHTUMIA

Merkitsethän päivämäärät kalenteriisi saman tien, niin eivät unohdu!

Kirpputoritapahtuma lauantaina 14.8. klo 7-13

Kouvolan ”vanha tori” eli Pohjola-talon tori. Yhdistyksemme on järjestelyvuorossa yhdessä Kouvolan Uimareiden kanssa. Tule myymään tarpeettomat tavarasi, myyntipaikan hinta 10 e. Tule kahvikupposelle yhdistyksemme tukemiseksi tai tule tapaamaan meitä muuten vaan.

Viranomaiset Manskillä keskiviikkona 18.8. klo 11-17

Kävelykatu Manski, Kouvola

Yhdistyksemme edustajat ovat jakamassa tietoa ja esitteitä Kouvolan Vammaisjärjestöjen yhdistyksen yhteisteltassa edellisten vuosien tapaan.

Yhdistyksemme esittäytyy Kouvolan yhteispalvelutoimistoissa seuraavasti:

Tiistaina 31.8. klo 12-15, Valtakatu 33, Kuusankoski

Keskiviikkona 8.9. klo 12-15, Vanhamaantie 17, Elimäki

Keskiviikkona 15.9. klo 12-15, Keltakankaantie 8, Keltakangas

Tietoa, esitteitä ym. Tulkaa käymään, tullaan tutuiksi!

Kilpirauhasillat Kotkassa tiistaisin 14.9., 12.10, 9.11. ja 14.12. klo 18-20

Karhulan päiväsairaala, Vesivallintie 29, Karhula.

Sisäänkäynti katutasolta pihan puolelta. Vertaistukea ja yhdessäoloa.

Iltojen aiheet:

Tiistaina 14.9 Rentoutuminen/Kirsti Autio

Tiistaina 12.10 Toimiva suolisto ym./ravintoterapeutti Tellervo Aho

Tiistaina 9.11 Kilpirauhaspotilaalle sopivat hieronnat/Erja Mettinen

Tiistaina 14.12 Helmiaskartelu/Pirkko Talsi

Syyskokous Kouvolassa keskiviikkona 22.9. klo 19.00

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

Sisäänkäynti sekä parkkipaikan että torin puoleisista ovista.

Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat, mm. valitaan puheenjohtaja sekä uusia jäseniä johtokuntaan erovuoroisten tilalle.

Kaikki mukaan vaikuttamaan!. Yhdistys tarjoaa ”pullakahvit”.

Lääkärinluento tiistaina 5.10. klo 18-20.30

Kirjastotalon auditorio, Kirkkokatu 24, Kotka

Yleislääketieteen erikoislääkäri Päivi Mäkeläinen luennoi aiheenaan: ”Kilpirauhanen; toiminta, häiriöt ja testit”. Lisäksi kuullaan ravinnon ja lisäravinteiden tärkeydestä kilpirauhasongelmissa. Luennolle on 2 euron vapaaehtoinen sisäänpääsymaksu.

Lääkärinluento maanantaina 11.10. klo 18-20.30

Kouvolan kaupungintalon juhlasali, Torikatu 10, Kouvola

Yleislääketieteen erikoislääkäri Päivi Mäkeläinen luennoi aiheenaan: ”Kilpirauhanen; toiminta, häiriöt ja testit”. Lisäksi kuullaan ravinnon ja lisäravinteiden tärkeydestä kilpirauhasongelmissa. Luennolle on 2 euron vapaaehtoinen sisäänpääsymaksu.

Kilpirauhasilta Kouvolassa marraskuussa?

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

Sisäänkäynti sekä parkkipaikan että torin puoleisista ovista.

Lue tästä lisää lokakuun Potilaslehdessä!

Joulumyyjäiset Kouvolassa lauantaina 11.12.

Kouvolan yhteiskoulu, Salpausselänkatu 36, Kouvola

Myyjäisiin valmistaudumme taas huolella ja pienetkin lahjoitukset joko myyntiin tai arpajaisvoitoiksi ovat todella tervetulleita. Lisää aiheesta enemmän Potilaslehdessä.

**KOUVOLAN VAMMAISJÄRJESTÖJEN YHDISTYS**

Yhdistyksemme kuuluu jäsenenä KVVY:een ja siksi jäsenillämme on oikeus ilmoittautua KVVY:n

järjestämille retkille, tapahtumiin yms.

KVY:n nettisivujen osoite on [www.kvyry.fi](http://www.kvyry.fi) joilta löytyy erilaista tietoa. Seuraa myös Kouvolan Sanomien järjestöpalstaa sunnuntain lehdestä.

KVY:n kesäretki Lemille perjantaina 20.8.

KVY:n kesäretki suuntautuu Lappeenrannan kautta Lemille Särän syöntiin.

Matka alkaa klo 9.45 Kouvolan linja-autoasemalta. Lappeenrannassa tutustuminen torielämään ja Hiekkalintaan. Sieltä matka jatkuu Lemille Säräpirtti Kippurasarveen. Kouvolaan saapuminen noin klo 17.30.

Matkan hinta: aikuiset 10 e/hlö ja lapset 4-10 vuotta 5 e/hlö, lapset alle 4-vuotiaat veloituksetta.

Rahat kerätään bussissa, joten otathan mukaan tasarahan.

Paikkoja on rajoitetusti, joten mukaan haluavat pitäkää kiirettä.

Ilmoittautumiset 13.8. mennessä suoraan Mialle Veturiin numeroon 040 744 9439 tai

[projekti@kvyry.fi](mailto:projekti@kvyry.fi)

### KOTKAN VAMMAISTEN YHTEISJÄRJESTÖ

Yhdistyksemme on liittynyt jäseneksi VYT:een tämän vuoden alusta. Jäsenillämme on oikeus ilmoittautua VYT:n järjestämille retkille, tapahtumiin ym.. VYT isännöi toimitila Vanamoja osoitteessa Satamakatu 9, Kotka. VYT:n nettisivut löytyvät osoitteesta [www.kotkanvyt.fi](http://www.kotkanvyt.fi)

### KILPIRAUHASLIITON T-PAIDAT

Kilpirauhasliitosta on saatavana nyt uusia T-paitoja. Erikseen mallit naisille ja miehille. Naisten malli on kevyesti muotoiltu, miesten malli suora. Värit punainen ja musta. Paidat ovat tosi hyvälaatuisia ja pääntie on hieman avarampi kuin aiemmissa paidoissa. Hinta 15 e/kpl.

Huom! Liitosta on saatava nyt myös ns. ”susi-T-paitoja”, joissa logon väri on väärä.

Näitä paitoja ei pidetä yhdistyksen/Liiton tilaisuuksissa eikä muuallakaan, missä edustetaan yhdistystä tai Liittoa. Ne ovat samaa hyvää laatua kuin yllämainitut paidat. Siis hyviä työ-remontti-mökki-ym. paidoiksi.

Hinta ainoastaan 2 euroa/kpl. Lähetykseen lisätään postikulut.

Paitoja voi tilata suoraan Kilpirauhasliitosta, puhelin 09-8684 6550 ja sähköposti

[toimisto@kilpirauhasliitto.fi](mailto:toimisto@kilpirauhasliitto.fi) Niitä voi hakea myös Liiton toimistolta (Vilhonkatu 4B Helsinki), kunhan varmistaa, että toimistolla on joku paikalla.

### TUKIHENKILÖTOIMINTA

Yhdistyksen tukihenkilönä toimii Pauliina Palohalme. Hänen puhelinnumero on 046 6197 076 ja sp-osoite on [pauliina.palohalme@gmail.com](mailto:pauliina.palohalme@gmail.com) Pauliinalla on tietoa ruokavaliosta kilpirauhas sairauksissa, vitamiineista ja lisä-ravinteista. Häneltä voi kysyä eläinperäisestä vaihtoehdosta synteettiselle tyroksiinille.

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

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

## JÄSENMAKSUT JA OSOITTEENMUUTOKSET

Olethan sinä maksanut jäsenmaksusi! Yhdistystoiminta perustuu maksetuille jäsenmaksuille, jolla jäsen saa tietoa, vertaistukea, kuntoutuskursseja, lehden ym.

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

## YHTEYDENOTOT

Kaikissa yhdistystä koskevissa asioissa voi ottaa yhteyttä seuraaviin henkilöihin:

Puheenjohtaja Riitta Tiainen 044 5194 802 tai

[klkilpi@kymenlaaksonseudunkilpirauhasyhdistys.info](mailto:klkilpi@kymenlaaksonseudunkilpirauhasyhdistys.info)

Sihteeri Anne Nuora 040-8615 522 (iltaisin) tai [anne.nuora@gmail.com](mailto:anne.nuora@gmail.com)

Kotkan tapahtumista tiedustelut Pirkko Talsille 044 3210 242.

Yhdistyksen nettisivuilta [www.kymenlaaksonseudunkilpirauhasyhdistys.info](http://www.kymenlaaksonseudunkilpirauhasyhdistys.info), löytyy jäsenkirje, tietoa tapahtumista, johtokunnasta ym. Sivulla on myös hyviä linkkejä.

## ECOWAYN RAVINTOLISÄVALMISTEIDEN HANKINTA

Yhdistyksemme on liittynyt Haminassa toimivan Ecoway Oy:n kanta-asiakkaaksi. Jäsenemme voivat hankkia Ecowaylta kanta-asiakashintaan viittä 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 kimpptilauksena. Jos samaa tuotetta tilataan vähintään 10 purkkia tai pulloa kerralla, on hinta kaikkein edullisin.

Ecowayn ravintolisävalmisteet

## ECOWAY OMEGA

Laajakirjoinen 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 lääkärinsä 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-vitamiinilähde ja alhaisen hemoglobiinin kohottaja.

Yhdessä purkissa on 150 tablettia 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 ja löytyy Ecowayn internet-sivuilta osoitteesta [www.ecoway.com](http://www.ecoway.com)

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