

KYMENLAAKSON SEUDUN KILPIRAUHASYHDISTYS RY

JÄSENKIRJE 1/heinäkuu 2011

PUHEENJOHTAJAN PALSTA

Kesä on kuumimmillaan, kun kirjoitan tätä juttua. Aurinko paistaa ja Saimaan siniset aallot liplattavat vieressä. Silti ajatukset kääntyvät jo väkisinkin syksyyn. Ja siihen on syynä se, että yhdistyksen syksyn tapahtumakalenteri on vasta pieninä ideoina päässä ja ne ideat pitäisi saada toteutettavaan muotoon, mahdutettua kalenteriin ja tämän kirjeen myötä jokaisen jäsenen tietoon. Tästä jäsenkirjeestä löytyy taas paljon mukavia tapahtumia. Ne on hyvä laittaa omaan kalenteriin saman tien ja tulla mukaan.

Seuraavassa muutamia mielestäni tärkeitä asioita huomioitavaksi:

Syyskokous pidetään tänä vuonna Kotkassa (tiedot tapahtumissa). Nyt kaikki joukolla mukaan päättämään yhdistyksemme tulevaisuuden asioista. Johtokunta kaipaa aina ”uutta väriä” ja muidenkin kuin johtokunnan jäsenten ideat ja apu ovat lämpimästi tervetulleita.

Jäsenmaksu on hyvä olla maksettuna, sillä Liiton hallitus on tehnyt päätöksen, että jos jäsenmaksua ei ole maksettu, Kilpi-lehti ei kolahda enää postiluukusta.

Kilpi-lehteen toivotaan jäsenten kirjoituksia. Kirjoittaa voi runoja, ruoka-tai leivontaohjeita, juttuja taudeistamme, omia kokemuksia siitä, miten on voinut kohentaa omaa oloaan, matkakertomuksia. Siis melkein mistä vaan!. Kirjoitukset suoraan Liiton toimistoon, yhteystiedot löytyvät Kilpi-lehdestä.

Jäsenkirje on tullut yhdistyksemme jäsenille kaksi kertaa vuodessa. Johtokunta päättää syksyn kokouksessaan, tullaanko jäsenkirjeitä postittamaan jatkossa. Jos tullaan, niin korkeintaan yksi kirje vuodessa.

Tulevaan muutokseen on kaksi syytä.

Ensimmäinen on Kilpi-lehden selkeä tapahtumakalenteri, jossa saadaan julkaistua kaikki yhdistyksen tapahtumat. Toinen syy on raha, kuten niin usein. Jäsenkirjeen painattamiseen ja postittamiseen käytettävän rahan voimme tulevaisuudessa käyttää vaikkapa jonkun tapahtuman järjestämiseen. Kun lukee Kilpi-lehden tapahtumakalenteria ja laittaa päivämäärät omaan päivyriin, samalla voi vilkaista myös muiden yhdistysten tapahtumia ja jos siellä on jotain mielenkiintoista, tapahtumiin voi huoletta mennä mukaan.

Toivon jokaisen elämään lämpöä ja aurinkoa!

Riitta Tiainen

SYKSYN 2011 TAPAHTUMIA

Huomioi: KVV:n ja VYT:n tapahtumat löytyvät tapahtumien lopusta!

Kirpputoritapahtuma Kouvolassa lauantaina 6.8. klo 7-13

Vanha tori kutsuu jälleen kirpparilla kävijöitä. Yhdistyksemme on järjestämismuorossa yhdessä Kouvolan Uimareiden kanssa. Tule myymään tarpeettomat tavarasi, myyntipaikan hinta on 10 euroa, josta yhdistyksemme saa puolet. Tai tule muuten vaan tapaamaan meitä vaikkapa kahvikupposen äärellä.

Sauna Inva-majalla Kouvolassa tiistaina 9.8. klo 15-19

Kaskankaantie, Tykkimäki (Kvln keskustasta päin tultaessa ensimmäinen tie vasemmalle Tykkimäen huvipuiston jälkeen).

Saunomme, juomme saunakahvit tuoreen pullan kera ja paistamme makkaraa. Yhdistys tarjoaa saunan ja kahvit, mutta jokainen ottaa omat makkarat mukaan. Nähtävänä ja ostettavissa yhdistyksemme jäsenen Riitta Kauppilan tekstiilitöitä. Jos tarvitset kyytiä, soitele Riitalle 3.8. mennessä.

Viranomaiset Manskilla-tapahtuma keskiviikkona 17.8. klo 11-16.30,

Kävelykatu Manski, Kouvola

Yhdistyksemme edustajat ovat paikalla järjestöjen suuressa yhteisteltassa. Tule rohkeasti juttusille!

Kilpirauhasillat Kotkassa tiistaina 13.9., 11.10., 8.11. ja 13.12. klo 18-20

Karhulan päiväsairaala, Vesivallintie 29, Karhula

Sisäänkäynti katutasolta pihan puolelta. Vertaistukea ja yhdessäoloa.

Iltojen aiheet:

Tiistaina 13.9: Kilpirauhasliiton puheenjohtaja Kirsti Hännisen vierailu

Tiistaina 11.10: Bengt Kevin Medilife Oy:stä kertoo lisäravinteista

Tiistaina 8.11: Ossi Sakki; ”Suolisto, ihmisen toiset aivot”

Tiistaina 13.12: Vertaistuki-ilta

Kilpirauhasillat Kouvolassa tiistaina 6.9., 4.10. ja 1.11. klo 18-20

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

Sisäänkäynti sekä parkkipaikan että torin puoleisista ovista.

Tiistaina 6.9: Vertaistuki-ilta

Tiistaina 4.10: Tutustumme Kouvolan Diabetes-yhdistyksen toimintaan ja toimijoihin

Tiistaina 1.11: Yhdistyksemme tukihenkilö Pauliina Palohalme saapuu vieraaksemme, joten nyt mahdollisuus tiedon saantiin ihan kasvokkain

Syyskokous tiistaina 27.9. klo 19

Karhulan päiväsairaala, Vesivallintie 29, Karhula.

Sisäänkäynti katutasolta pihan puolelta.

Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat. Yhdistys tarjoaa ”pullakahvit”.

Sauna – köyhän apteekki lauantaina 3.9., ryhmät noin klo 14, 16 ja 18

Vierumäenkatu 231, Kimola Jaala

Uusimme toukokuisen hyvinvointiretken Anna-Leena Toivasen luo.

Luvassa mm. savusauna maan alla, kylmä merisuola-allas, kuuma katajapalju, hierontaa kuusenpihkavoiteilla niska-hartiaseudulle ja kuppauستا. Lisäksi saunajuomat (ei alkoholipitoisia) ja saunakahvit suolaisen ja makean kahvileivän kanssa.

Mahdollisuus ostaa kuusenpihkatuotteita!. Mukaan mahtuu 20 henkilöä

ilmoittautumisjärjestyksessä, yhdistyksen jäsenillä etusija. Hinta: jäseniltä 20 euroa ja

muilta 30 euroa. Mukaan: uikkarit, pyyhe ja iloinen, utelias mieli. **Sitovat**

ilmoittautumiset Riitalle viim. 24.8., jolloin saa tilinumeron maksua varten.

Ilmoittautuessasi kerro, jos sinulla on ruoka-aineallergia, jos tarvitset kyytiä tai jos autoosi mahtuu kyytiläisiä.

Konsertti-illat/Kymi Sinfonietta/Bird Elää!

Kotkassa keskiviikkona 9.11. klo 19 Kotkan konserttitalo, Keskuskatu 33, Kotka ja

Kouvolassa torstaina 10.11. klo 19, Kuusankoskitalo, Kymenlaaksonkatu 1,

Kuusankoski

Menemme kuuntelemaan Kymi Sinfoniettaa, Jukka Perkoa ja kumppaneita, jotka esittävät Charlie Barkerin tuotantoa.

Liput: aikuiset 17 euroa, eläkeläiset 12 euroa, työttömät ja opiskelijat 7 euroa.

Yhdistys tarjoaa väliaikakahvit.

Sitovat ilmoittautumiset Riitalle (044 519 4802) viimeistään perjantaina 28.10.

mennessä, jolloin saa tilinumeron maksua varten. Kerro samalla, jos sinulla on ruoka-aineallergia.

Joulumyyjäiset Kouvolassa lauantaina 10.12. klo 9-13

Myyjäisiin valmistautuminen alkaa jo hyvissä ajoin, joten pienetkin lahjoitukset joko myyntiin tai arpajaisvoitoiksi ovat lämpimästi tervetulleita ja niitä voi tuoda pitkin syksyä tapahtumien yhteydessä.

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. Seuraa myös Kouvolan Sanomien Seurat ja yhdistykset tiedottavat-palstaa.

KVY:n kesäretki Helsinkiin tiistaina 9.8. klo 8.45 Toimi heti!!

Retki alkaa Kouvolan linja-autoaseman tilausajolaiturilta klo 8.45.

Retkellä tutustutaan Fazerilaan, jonka jälkeen matka jatkuu Helsingin kauppatorille, jossa hypätään laivaan ja ihastellaan Helsinkiä mereltä käsin. Laivassa nautitaan lounas Saaristolaispöydästä. Paluu Kouvolaan noin klo 18.

Hinta aikuisille 15 euroa/hlö ja lapset alle 13 vuotta 5 euroa/hlö. Mukaan mahtuu 80 henkilöä. Paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä, joten toimi heti!

Ilmoittautumiset suoraan Veturiin Mialle 1.8.mennessä numeroon 040 744 9439 tai mia.kalpa@kvyry.fi

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. **Huom. Uusi osoite.**

VYT:n nettisivut löytyvät osoitteesta www.kotkanvyt.fi

Makkaranpaistoilta Kotkassa keskiviikkona 3.8. klo 18

VYT:n järjestämä makkaranpaistoilta Katariinanniemessä.

Ilmoittautumiset Leilalle sähköpostitse/puhelimitse 1.8. mennessä.

Kysy Riitalta (044 5194 802), jos Leilan yhteystiedot eivät ole tiedossasi.

JÄSENEDET

Yhdistyksen ja Kilpirauhasliiton jäsenedet löytyvät yhdistyksen nettisivuilta.

Jos ei ole netti-mahdollisuutta, voi soittaa Riitalle, niin paperikopio jäseneduista tulee postitse.

Yhdistyksen jäsenedet: Ecoway-tuotteet ja HealthEx-terveysliikuntapiste Kotkassa.

TUKIHENKILÖTOIMINTA

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

Pauliinalla on tietoa ruokavaliosta kilpirauhas sairauksissa, vitamiineista ja lisäravinteista ravinteista. 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 joko Pauliinaan tai Liiton tukipuhelimeen, kun tarvitset apua tai neuvoa!

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 sihteeri Olavi Ropposelle 0400 754 123

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