

## Kevätretki Punkaharjun Kruunupuistoon 18.5.2019

Etelä-Karjalan kilpirauhasyhdistys ja Lappeenrannan Reumayhdistys järjestivät yhdessä jäsenilleen lauantaina 18.5.2019 kevätretken Punkaharjun Kruunupuistoon. Tilausbussissa oli kummaltakin yhdistykseltä tasamäärä osallistujia (19 + 19). Suurin osa osallistujista tuli Lappeenrannasta, muutama Imatralta.

Kevätaamu oli aurinkoinen ja lämmin, kun lähdimme kohti Punkaharjua hieman ennen kello kahdeksaa. Tavoitteena oli ehtiä Kruunupuistoon kello kymmeneksi. Punkaharjun Kruunupuistossa oli tuona lauantaina heidän kuntoutustoimintansa 50-vuotispäivä. Sitä juhlittiin avoimilla ovilla ja maksuttomilla liikuntasessioilla.

Olimme perillä juuri sopivasti, jolloin retkeläiset ehtivät valmistautua tasan kymmeneltä alkavaan Marja-Liisa Kirvesniemen kertomiin

vinkkeihin liikuntaan ja opastettuun sauvakävelyyn. Ohjeiden jälkeen halukkaat lähtivät pienille sauvakävelylenkeille Kruunupuiston lähimaastoon.

Lounaan nautimme buffet-pöydästä, tarjolla oli perinteisesti kalaa, lihaa, keittoa lisukkeineen ja jälkiruokineen sekä kahvia ja teetä. Jokainen löysi kyllä itselleen sopivaa syötävää.

Ruokailun jälkeen siirryimme muuttaman kilometrin päässä olevaan Luston metsämuseoon. Aluksi museon henkilökunnan edustaja kertoi yleisesti museosta ja sen näyttelyistä. Sen jälkeen kukin sai tutustua museoon näyttelyineen omaan tahtiinsa vajaan parin tunnin ajan.

Museovierailun jälkeen palasimme takaisin Kruunupuistoon, jossa kehonhuolto- ja fascia-tuokiot olivat alkamassa. Halukkaat pääsivät myös kurkistamaan Kruunupuiston

muihin tiloihin pienellä opastuskierroksella. Fysioterapeutin vetämän kehonhuoltosession jälkeen olo oli mukavan lämmin ja rentoutunut.

Tarjolla oli myös monenlaista muuta pienimuotoista liikuntaa, mm. lenkkaritanssit. Kylpylässä oli myös mahdollista käydä uimassa.

Kotimatkalta startattiin kello 15.30 aikaan. Bussissa oli joukko iloisia, kauniista kevätpäivästä ja mukavasta tunnelmasta nauttineita retkeilijöitä. Bussissa puhe sorisi ja välillä kuului iloista naurua. Tunnelma oli karjalaisen leppeä.

Suuri kiitos kilpirauhasyhdistyksen Lealle ja Reumayhdistyksen Sirkulle retken järjestelyistä!

Ilmakin oli ihanan aurinkoinen viihertävine luontoineen.

**Sari Lötjönen**

**Etelä-Karjalan kilpirauhasyhdistys ry**

## Sukset jalassa, tiuku kaulassa

**Kohti uutta toimintakautta ja**

**Kansalaistaloa**

Lapin kesä on lyhyt, mutta onneksi vähäluminen. Tänä kesänä viileät kelit ovat meitä Lappilaisia ympäröineet. "Eiphän ole ollu liian kuuma - hyviä ulukotyöilimoja - paisto se aurinkoki, ainaki viikon, kyllä soli vain aivan nokosti". Nyt on syksy, työt alkaneet ja uusi toimintakausi käynnistynyt.

Lapin Kilpirauhasyhdistyksellä muutoksen tuulet puhaltelivat alkukesälä ja muutimme uusiin toimitiloihin keskelle Rovaniemen kaupunkia, Rovakadulle, ja samaan aikaan Järjestötalon nimi muuttui Kansalaistaloksi. Talossa on eri yhdistystoimijoita lähes sata! Muutoksen tuulet puhaltelivat myös yhdistyksen hallinnossa kesän ja syksyn aikana. Elokuun loppupuolella pidimme ylimääräisen kokouksen, jossa valittiin yhdistykselle uusi puheenjohtaja ja yksi hallituksen varsinainen jäsen. Hallituksen uudeksi puheenjohtajaksi valittiin Tanja Sälevä ja hallituksen varsinaiseksi jäseneksi hänen tilalleen Anne-Marie Haavikko.

**KERRO JA KUUNTELE**

**-projektin jatko**

**KERRO JA KUUNTELE -projektin**

(2017-2019) viimeinen vuosi lähestyy loppuaan ja loppuseminaarin suunnittelu on käynnistynyt. Samaan aikaan kuitenkin elätelämme toiveita vuoden jatkosta ja STEA:lle (Sosiaali- ja terveystieteiden avustuskeskus) lähetetään syyskuun loppuun mennessä jatkohakemus vuodelle 2020. Toivomme kovasti, että jatkoajaksi saataisiin, sillä tämä työ ei suinkaan ole vielä tehty!

**Kilpirauhaspajoja ja Koulutusta**

Lapin Kilpirauhasyhdistys ja KERRO JA KUUNTELE -projekti toteuttavat yhteistyössä lääkäri Ville Pöntysen kanssa Kilpirauhaspajat syyskuun alkupuoliskolla Sodankylässä ja Kittilässä. Koulutusta vapaaehtoisille ja vertaistukiryhmien ohjaajille järjestetään Suomen Kilpirauhasliiton kanssa puolestaan syyskuun lopulla.

**"Kunpa siivet kantaisivat" näyttely**

"Kunpa siivet kantaisivat" -kampanjan perhosnäyttely on tulossa Rovaniemelle lokakuun alkupuolella ja perhoset lehahtavat Kansalaistalon kattoon, jossa niitä pääsee ihailemaan kaikki talossa kulkevat.

**Rahankeräyslupa ja Jäsenhankinta-**

**kampanja**

Yhdistys on hakenut Lapin alueelle rahankeräyslupan ja tarkoituksemme on kerätä tukieuroja erilaisissa tapahtumissa ja tietysti myös Internetiä apuna käyttäen. Kerätyillä varoilla on tarkoitus tehostaa toimintaa ja luoda uusia mahdollisuuksia kilpirauhasairaiden hyvinvoinnin tukemiseen Lapissa. Syksyllä käynnistyy alueellamme jäsenhankintakampanja, jossa jäsen "värvää" uuden jäsenen ja saa "palkkion". Tästä kerromme lisää nettisivuillamme, kunhan yksityiskohdat varmistuvat - kannattaa siis käydä kurkkaamassa osoitteessa [www.lapinkilpi.com](http://www.lapinkilpi.com)

**Syksyn satoa**

Meneillään olevaan syksyyn mahtuu monenlaista tarjontaa ja tapahtumaa ympäri Lappia ja lisää buukkaamme kaiken aikaa - jopa pikkujouluihin ilmoittautuminen on jo avattu - käy siis katsomassa nettisivuiltamme lisätietoa vertaistuesta ja muusta tarjonnasta osoitteesta [www.lapinkilpi.com](http://www.lapinkilpi.com)

**Satu Saari**

**projektikoordinaattori**

**KERRO JA KUUNTELE-projekti**