

Yleisöluennot

Tampere

Plantaarifaskiitti

eli jalkapohjan kalvojänteen rappeutuminen, joka aiheuttaa kipua kantapäässä.
- plantaarifaskiitin syyt, oireet ja hoito

Luennoitsijana jalkaterapeutti Krista Majanmaa, Respecta

Ti 11.2.2025 klo 18.00–19.00

Työväenopisto Sampola, auditorio, Sammonkatu 2

Luentoa voi seurata myös Tampereen seudun työväenopiston YouTube-kanavalla.

Järjestäjät: Tampereen Diabetesyhdistys, Respecta ja Tampereen seudun työväenopisto

Tunnista työuupumus – uupumuksen syyt ja terveysriskit

Luennoitsijana Riitta Sauni, Työterveyshuollon ja työlääketieteen professori, Tampereen yliopisto

Ke 5.3.2025 klo 18.00–19.00

Työväenopisto Sampola, Sammonkatu 2, auditorio

Luentoa voi seurata myös Tampereen seudun työväenopiston YouTube-kanavalla.

Järjestäjinä Tampereen Diabetesyhdistys, Tampereen Sydänyhdistys ja Tampereen Seudun työväenopisto.

Uudet ravitsemussuosituks

- mikä muuttui?
- miten siirtää uudet ohjeet käytäntöön?

Luennoitsijana laillistettu ravitsemusterapeutti TtM Niina Matikka

Ke 9.4.2025 klo 18.00–19.00

Työväenopisto Sampola, Sammonkatu 2, auditorio

Luentoa voi seurata myös Tampereen seudun työväenopiston YouTube-kanavalla.

Pirkkala

Tarvitaanko lisäravinteita vai riittääkö monipuolinen ruoka?

Voiko lisäravinteista olla haittaa?

Luennoitsijana laillistettu ravitsemusterapeutti, TtM Niina Matikka

To 13.3.2025 klo 18–19

Pirkkalan pääkirjasto, Suupantori 2, kokoustila

Luentoa voi seurata myös verkossa Pirkan opiston Youtube-kanavalla tai Zoomissa.

Järjestäjinä Tampereen Diabetesyhdistys, Tampereen Hengitysyhdistyksen, Pirkanmaan Allergia- ja Astmayhdistyksen ja Pirkan opiston kanssa.

Nokia

Tyypin 2 diabetes

- tietoa tyypin 2 diabeteksestä ja omahoidosta vastasairastuneille

Luennoitsijana diabeteshoitaja Outi Viljanen, Tampereen Diabetesyhdistys ry

Ke 2.4.2025 klo 18.00–19.00

Nokian Kirjasto- ja kulttuuritalo Virta, Hiomo-sali, Härkitie 6/ Välikatu 11.

Luentoa voi seurata myös verkossa Pirkan opiston Youtube-kanavalla tai Zoomissa.

Lisätiedot: pirkanopisto.fi/verkkoluennot.

Järjestäjinä Tampereen Diabetesyhdistys ja Pirkan opisto.

Kangasala

Diabetes ja jalat

Luennoitsijana jalkaterapeutti Krista Majanmaa, Respecta

To 24.4. klo 17.30–18.30

Kangasalan pääkirjaston Harjula-sali, Keskusaukio 2, Kangasala

Järjestäjät: Tampereen Diabetesyhdistys, Respecta ja Valkeakoski-opisto.

Pälkäne

Munuaissairaudet, niiden ehkäisy ja hoito

Luennoitsijana Pirhan munuaisskeskuksen ylilääkäri Satu Mäkelä

Ti 25.3.2025 klo 18.00

Aitoon Honkala

Avaus erikoislääkäri Mauri Jussila, Kangasalan Seudun Sydänyhdistyksen puheenjohtaja

Aitoon VPK:n naisten kahvila auki 17.30 alkaen

Järjestäjät: Tampereen diabetesyhdistys, Luopioisten ja Pälkäneen diabeteskerhot, Kangasalan Seudun Sydänyhdistys ja Eläkeliiton Sydänhämeeen Yhdistys