



Kangasala



Nokia



Pirkkala



Pälkäne



Tampere



Ruovesi



Virrat



Ylöjärvi

Kevätkausi 2025

MAKSUTTOMAT YLEISÖLUENNOT

Tampere

Työväenopisto Sampola, auditorio,
Sammonkatu 2

Luentoja voi seurata myös Tampereen seudun työväenopiston YouTube-kanavalla.

Ti 11.2.2025 klo 18.00–19.00

Plantaarifaskiitti

eli jalkapohjan kalvojänteen rappeutuminen, joka aiheuttaa kipua kantapäässä. *Luennoitsijana jalkaterapeutti Krista Majanmaa, Respecta.* Yhteistyössä mukana Respecta ja Tampereen seudun työväenopisto.

Ke 5.3.2025 klo 18.00–19.00

Tunnista työuupumus – uupumuksen syyt ja terveystriskit. *Luennoitsijana Riitta Sauni, Työterveyshuollon ja työlääkätieteen professori, Tampereen yliopisto.* Yhteistyössä mukana Tampereen Sydänyhdistys ja Tampereen Seudun työväenopisto.

Ke 9.4.2025 klo 18.00–19.00

Uudet ravitsemussuositukset

Luennoitsijana laillistettu ravitsemusterapeutti TtM Niina Matikka. Yhteistyössä mukana Tampereen Seudun työväenopisto

Pirkkala

To 13.3.2025 klo 18–19

Tarvitaanko lisäravinteita vai riittääkö monipuolinen ruoka?

Luennoitsijana laillistettu ravitsemusterapeutti, TtM Niina Matikka.

Pirkkalan pääkirjasto, Suupantori 2, kokoustila.

Yhteistyössä mukana Tampereen Hengitysyhdistys, Pirkanmaan Allergia- ja Astmayhdistys ja Pirkan opisto.

Nokia

Ke 2.4.2025 klo 18.15–19.15

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

Tietoa tyypin 2 diabeteksestä ja omahoidosta vastasairastuneille

Luennoitsijana diabeteshoitaja Outi Viljanen, Tampereen Diabetesyhdistys

Pirkkalan ja Nokian luentoja voi seurata myös verkossa Pirkan opiston Youtube-kanavalla tai Zoomissa. Yhteistyössä Pirkan opisto.

Kangasala

To 24.4. klo 17.30–18.30

Kangasalan pääkirjaston Harjula-sali,
Keskusaukio 2, Kangasala

Diabetes ja jalat

Luennoitsijana jalkaterapeutti Krista Majanmaa, Respecta.

Yhteistyössä mukana Respecta ja Valkeakoski-opisto.

Pälkäne

Ti 25.3.2025 klo 18.00

Aitoon Honkala

Munuaissairaudet, niiden ehkäisy ja hoito

Luennoitsijana Pirhan munuaissairauden ylilääkäri Satu Mäkelä

Aitoon VPK:n naisten kahvila auki 17.30 alkaen

Yhteistyössä mukana Luopioisten ja Pälkäneen diabeteskerhot, Kangasalan Seudun Sydänyhdistys ja Eläkeliiton Sydänhämeen Yhdistys

VERTAISTUKEA

Tampere

Ryhmät kokoontuvat yhdistyksen tiloissa, Lähteenkatu 2-4

50+ tyypin 1 diabeetikoiden ryhmä

Keskiviikkoisin 15.1., 12.2., 12.3., 9.4. ja 7.5. klo 17.00.

Diabetes ja näkö

Keskiviikkoisin 12.2., 12.3. ja 9.4. klo 13.30.

Diabeetikolasten isovanhempien ryhmä

Torstaisin 16.1., 13.2., 13.3. ja 10.4. klo 16.00.

Keskustelukerho

Joka torstai klo 14.00

Käsityöhuomo

Tiistaisin 14.1., 28.1., 11.2., 25.2., 11.3., 25.3., 8.4., 22.4., 6.5. ja 20.5. klo 14.00.

Vertuli

Ryhmä lihavuusleikkauksen läpikäyneille ja leikkausta harkitseville.

Torstaisin 16.1., 20.2., 20.3., 10.4. ja 15.5. klo 17.00.

Pirkkala

ITE-ryhmä

Tyypin 2 diabeetikoiden ja riskiryhmäläisten vertaistukiryhmä

Maanantaisin 13.1., 27.1., 10.2., 24.2., 10.3, 24.3. ja 7.4. klo 18.00.

Elokolon tiloissa, Suupankuja 8 D 55, Pirkkala.

Pälkäne

Muistikahvila

Rautahovi, Rautajärventie 30, Rautajärvi

Maanantaisin 20.1., 17.2., 17.3., 14.4., 12.5. klo 10-11.30

Pajuparvi, Alikyläntie 6, Pälkäne,

Maanantaisin 20.1., 17.2., 17.3., 14.4., 12.5. klo 13.30-15

Virrat

Virtain diabeteskerho

18.2.2025 klo 17.00

Kohtaamispaikka Otso, Virtaintie 36, Virrat

Tiedot kokoontumisista myös Suomenselän Sanomien muistilistalla.

VERTAISTUKEA

Ylöjärvi

Ylöjärven diabeteskerho

Perjantaisin 3.1., 17.1., 7.2., 21.2., 7.3., 21.3., 4.4., 2.5., 16.5., 6.6., 4.7., 18.7., 1.8. ja 15.8. klo 10-12.

Ylöjärven terveyskeskus, Lähtötori, Mikkolantie 10.

Sisäänkäynti Itäisen piirin ovesta, 2 krs. vuodenasastoa vastapäätä oleva ovi.

Lapset, perheet, nuoret

Perhetapahtuma Varalan Urheiluopistolla

La 8.3. klo 13.00-16.00

Varalan Urheiluopisto, Varalankatu 36, Tampere

Liikuntaa sisällä ja ulkona koko perheelle. Ohjelma helmikuun aikana.

Tampereen Diabetesyhdistyksen jäsenille maksuton, muille 5 €/henkilö. Alle 3 vuotiaat maksutta.

Sitovat ilmoittautumiset yhdistyksen toimistoon

28.2.2025 mennessä p. 045 358 2505 tai tsto@tamperendiabetesyhdistys.fi.

Puistoliikuntatapahtuma perheille Sorsapuistossa

La 10.5. klo 13.00-15.00

Sorsapuisto, Yliopistonkadun edustalla oleva puistoalue.

Ohjelmassa non-stoppina puistogolf ja keppihevostila.

Puistojumppaa puolentunnin välein klo 13.00 alkaen.

Tapahtuma on kaikille avoin ja maksuton.

Ei ilmoittautumista. Säävaraus!

Lasten liikuntaleiri 9-12-vuotiaille

27.-29.6.2025 Varalan Urheiluopistolla

Leirillä liikuntaan monipuolista sisällä ja ulkona.

Liikkumisen ohessa opetellaan, miten erilainen liikunta vaikuttaa veren sokereihin ja ruokailujen yhteydessä kerrataan ja opetellaan hiilihydraattien laskemista.

Leirillä on mukana sairaanhoitaja.

Leiriläisen omavastuu hinta on 150 €.

Lähetä vapaamuotoinen hakemus sähköpostilla

1.5.2025 mennessä:

pia.nykanen@tamperendiabetesyhdistys.fi.

Tiedustelut: Pia Nykänen, p. 050 576 3313

YHTEYSTIEDOT

Lähteenkatu 2-4

33500 Tampere

040 358 2505

tsto@tamperendiabetesyhdistys.fi

www.tamperendiabetesyhdistys.fi

Avoinna

ma-ke klo 9-14

to klo 13-18

pe suljettu



Diabetesyhdistyksen neuvontapuhelin 040 350 9606

ma-ke ja pe klo 10-14.

Diabeteshoitaja vastaa diabeteksen hoitoa ja ehkäisyä koskeviin kysymyksiin

Palvelu on maksuton, puhelun hinta

on normaali matkapuhelin- ja

paikallisverkkomaksu.



**Tampereen
Diabetesyhdistys ry**