

Yleisöluennot syksyllä 2024

Lisääkö yksi autoimmuunisairaus riskiä toiseen autoimmuunisairauteen?

Luennoitsijana endokrinologi, sisätautien erikoislääkäri Elina Pimiä, Diabetesliitto

Ti 17.9.2024 klo 18–19

Työväenopisto Sampola, Sammonkatu 2, auditorio

Luentoa voi seurata myös verkossa Tampereen seudun työväenopiston YouTube-kanavalla.

Järjestäjinä Tampereen Diabetesyhdistys, Tampereen Sydänyhdistys, Pirkanmaan Kilpi ry ja Tampereen Seudun työväenopisto.

Elämän mittaista painonhallintaa hampaita kiristelemättä

Luennoitsijana laillistettu ravitsemusterapeutti, TtM Niina Matikka

To 19.9.2024 klo 17.30–18.30

Kangasalan kirjasto, Harjula-Sali, Keskusaukio 2

Järjestäjinä Tampereen Diabetesyhdistys ja Valkeakoski-opisto

Elämän mittaista painonhallintaa hampaita kiristelemättä

Luennoitsijana laillistettu ravitsemusterapeutti, TtM Niina Matikka

To 3.10.2024 klo 18–19

Pirkkalan pääkirjasto, Suupantori 2, kokoustila

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

Järjestäjinä Tampereen Diabetesyhdistys, Pirkkalan Sydänyhdistys, Pirkanmaan Munuais- ja maksayhdistys, Tampereen Hengitysyhdistys ja Pirkan opisto.

Käytännön vinkkejä ravitsemusterapeutilta

To 10.10.2024 klo 17.00–18.00

Ylöjärven pääkirjasto Leija, Koivumäentie 2

Luennoitsijana laillistettu ravitsemusterapeutti, TtM Niina Matikka

- Mitä kuitua lautaselle?
- Miten suolaa voi vähentää?
- Miten kasviksia voi lisätä ruokavalioon?

Valtimosairaus ja flunssa – huomioita omahoitoon

Luennoitsijana yleislääketieteen erikoislääkäri, diabeteslääkäri Reetta Welling, Pirha

Ke 23.10.2024 klo 18–19

Työväenopisto Sampola, Sammonkatu 2, auditorio

[Luentoa voi seurata myös verkossa Tampereen seudun työväenopiston YouTube-kanavalla.](#)

Järjestäjinä Tampereen Diabetesyhdistys, Tampereen Sydänyhdistys ja Tampereen Seudun työväenopisto.

Aivot, diabetes ja sydän – mitä yhteistä?

Luennoitsijana neurologi Mika Koskinen, Tays

To 14.11.2024 klo 18–19

Työväenopisto Sampola, Sammonkatu 2, auditorio

[Luentoa voi seurata myös verkossa Tampereen seudun työväenopiston YouTube-kanavalla.](#)

Järjestäjinä Tampereen Diabetesyhdistys, Tampereen Sydänyhdistys, Aivoliiton Pirkanmaan AVH-yhdistys, Boehringer Ingelheim Finland Ky ja Tampereen Seudun työväenopisto.

Kohonneen verenpaineen hoito

Luennoitsijana LL, yleislääketieteeseen erikoistuva lääkäri Teemu Ekola, Pirkanmaan Hyvinvointialue

Ke 20.11. klo 18.00–19.00

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

Luennolla käydään läpi, miksi oma verenpaine on tärkeä tietää, milloin verenpaine on kohonnut, mitkä syyt voivat johtaa kohonneeseen verenpaineeseen ja kuinka kohonnutta verenpainetta hoidetaan. Luennolta saat vinkkejä kohonneen verenpaineen ehkäisyyn ja itsehoitoon sekä tietoa mahdollisista lääkehoidoista.

[Luentoa voi seurata myös verkossa Pirkan opiston Youtube-kanavalla tai Zoomissa.](#)

Yhteistyössä mukana Pirkanmaan munuais- ja maksayhdistys-PirMu, Tampereen Hengitysyhdistys ja Pirkan opisto.