

TrenDi

Tampereen Diabetesyhdistyksen jäsenlehti

2 | 2022



- Särkänniemeen jäsenhinnalla!
- Kiinnostaako kasvisruokailu?
- Janoinen viikko – lukijan juttu

Lääkärit

Vastaanottomaksu 45 min.	108,00 €
Kela korvaus	21 €
Toimistomaksu	12 €/jäsenet, 24 € muut
Peruuttamaton aika	120,00 €

Diabeteshoitaja 10 €/24 €

Jalkojenhoitaja 50 €/55 €

Ravitsemusterapeutti 100 €



2 viikon glukoosimonitorointi (Libre)

110,00 €

- Lääkärin läheteellä
- Kela-korvaus
- Sisältää ohjauksen

38 €

Libre jatkuvaan käyttöön

- Aloituspaketti
- FreeStyle Libre -lukija
- Sensori 1 kpl
- Ohjaus

160,00 €

- Jatkossa sensorit
- Ei Kela-korvausta

70,00 €

Muutokset hintoihin mahdollisia.



Mittaukset 2021

HbA1c	16 €/21 €
Verensokeri	5 €/8 €
Verenpaine	5 €/8 €
Kehonkoostumusmittaus	15 €/30 €

Jäsenhinta koskee Tampereen Diabetesyhdistyksen jäseniä.

Maksut pankkikortilla tai käteisenä.

Ajanvaraus

- diabeteshoitaja, p. 040 350 9606
- jalkojenhoitaja, p. 045 104 3155
- lääkärit, p. 045 358 2505
- ravitsemusterapeutti, p. 045 348 3069

Kannatusjäsenyys

Voit liittyä Tampereen Diabetesyhdistyksen kannatusjäseneksi maksamalla kannatusjäsenmaksun 50 €, 100 € tai 200 € tai 1000 € yhdistyksen tilille

IBAN-tilinumero:

FI66 5730 0821 0963 99
BIC-koodi: OKOYFIHH

Maksun viestiksi Kannatusjäsenyys.
Myös yritys voi olla kannatusjäsen!

PÄÄKIRJOITUS

Maailma muuttuu – millainen muutos odottaa yhdistystämme?

Maailman muuttuessa ympärillämme aina vain nopeammalla vauhdilla on myös yhdistystoimintamme kyettävä uudistumaan säilyttääkseen elinvoimansa. Millaisia mahdollisuuksia ja haasteita tuovat tullessaan esimerkiksi vapaaehtoisuuden uudet muodot ja digitalisaatio? Entä miten yhdistystoimintaan tulee vaikuttamaan väestön ikääntyminen, nuorten poissaolo, rahoituspohjan muutokset, jäsenkato jne.? On tärkeää, että yhdessä hahmotamme ympäröivän yhteiskunnan kehityssuuntia sekä erityisesti järjestö- ja yhdistystoiminnan muutostrendejä. Vain näin voimme ottaa aktiivisesti osaa tulevaisuuskeskusteluun ja vaikuttaa siihen suuntaan, johon haluamme oman yhdistyksemme kehittyvän. Yhdistyksemme muutosvalmiuden ja digitaitojen kehittäminen on entistä tärkeämpää. Rohkea ja avoin keskustelu sekä kokemusten jakaminen on yksi avain kehittymiseen.

Arvostammeko yhdistysten välistä avointa ja hyvässä hengessä käytävää vuoropuhelua? Osaammeko keskustella haasteista ja mahdollisuuksista sekä toivotun laisista kehitysnäkömistä muiden yhdistysten kanssa?

Huoli aktiivitoimijoiden jaksamisesta on myös ajankohtainen. Moni nykyinen yhdistysaktiivi on ollut pitkään yhdistyksen luottamustehtävissä. Aktiivitoimijoiden määrä vähenee. Miten voimme yhdistyksessämme jatkossa kiinnittää entistä enemmän huomiota vastuun ja tehtävien tasaiseen jakaantumiseen yhdistyksen sisällä ja ylipäätään saamaan vapaaehtoisia näihin tehtäviin? Vapaaehtoisten kiittäminen, kannustaminen ja huolenpito on myös tärkeä huomioida.



”Huoli aktiivitoimijoiden jaksamisesta on myös ajankohtainen.”

Diabetesyhdistysten mahdollisesta sulautumisesta osaksi maakunnallista yhdistystä on hyvä keskustella. Tämä on nyt ajankohtaisempaa, kun sosiaali- ja terveydenhuollon uudistus saatiin maaliin ja valittiin aluevaltuusto. Vastaisivatko esimerkiksi seutukunnalliset tai maakunnalliset yhdistykset nykyistä tehokkaammin erityisesti vaikuttamistoiminnan tulevaisuuden vaateisiin? Korostuuko nyt entisestään maakuntatason rooli?

Keskustelu yhdistystoiminnan tulevaisuudesta on aktivoitunut! Haluathan osallistua tulevaisuuden tekemiseen kanssamme!

Jaakko Hyytinen
Tampereen Diabetesyhdistyksen puheenjohtaja

Tietoa - tukea - toimintaa

Yhdistyksen jäsenenä saat tietoa ja tukea sekä voit osallistua yhdistyksen monipuoliseen toimintaan. Diabetesyhdistys on vaikutuskanava sinua itseäsi koskeviin päätöksiin. Jäsenyytesi on tärkeä kannanotto diabeetikoiden hyvän elämän ja hoidon puolesta. Liittymällä jäseneksi tuet diabeetikoiden yhteistä asiaa. Mitä enemmän meitä on, sitä vahvemmin voimme vaikuttaa ja sitä enemmän saamme aikaan. Ilman yhdistyksemme jäseniä ei olisi yhdistyksen toimistoa Lähteenkadulla eikä diabeteshoitajan neuvontaa.

Yhdistyksen jäsenenä voit hakeutua yhdistyksen luottamustehtäviin ja vapaaehtoistyöhön. Vaihtoehtoja on monia. Tehtävät eivät ole vaikeita, eivätkä sido kovinkaan moneksi tunniksi vuodessa.

Tampereen Diabetesyhdistyksen toimialueeseen kuuluvat Tampere, Nokia, Kangasala, Pirkkala, Pälkäne, Ruovesi ja Virrat. Yhdistyksen jäsenmäärä oli vuoden 2022 alussa 3 380.

Kymmenen hyvää syytä olla jäsenenä

Edunvalvonta

Yhdistys valvoo sinun etujasi ja toimii diabeetikoiden yhdyssteinä toimialueellaan. Yhdistys työskentelee diabeetikoiden arkielämän tukemiseksi ja diabeteksen aiheuttamien haittojen ehkäisemiseksi. Toimimme tukeaksemme sinua arkielämässä!

Vertaistukea

Sinulla on mahdollisuus saada ja antaa kokemukseen perustuvaa vertaistukea. Yhdistyksen tapahtumissa, luennoilla, kerhoissa, ryhmissä ja retkillä tapaat samassa elämäntilanteessa olevia yhdistyksen jäseniä.

Vertaistuki perustuu kokemusten vaihtoon, tasa-arvoisuuteen, kuulluksi ja ymmärretyksi tulemiseen sekä keskusteluun. Yhdistyksellä on vertaistukihenkilöitä sekä diabeetikoille että heidän läheisilleen. Vertaistukihenkilö on vapaaehtoinen, vaitiolovelvollinen ja tuettavan oikeuksia kunnioittava. Hän ei ole ammattiauttaja.

Toimintaa

Sinulle on tarjolla monenlaista toimintaa yhdistyksessä. Tarjoamme ryhmiä, kerhoja, matkoja, luentoja, liikuntaa sekä erilaisten tapahtumia eri-ikäisille diabeetikoille ja heidän läheisilleen.

Ohjaus ja neuvonta

Yhdistyksen toimistolta saat neuvontaa diabeteksessä, sen ehkäisyssä ja hoidossa. Yhdistyksen diabeteshoitajalta saat ohjausta kaikissa diabeteksen hoitoon liittyvissä asioissa. Sinulla on mahdollisuus mittaattaa verensokeri, HbA1c, verenpaine ja kehonkoostumus sekä tarkistuttaa verensokerimittari jäsenhintaan. Diabeteslääkärit, jalkojenhoitaja ja ravitsemusterapeutti pitävät vastaanottoa yhdistyksen tiloissa. Saat jalkojenhoidon jäsenhintaan.

Tietoa

Yleisöluennoilla saat ajantasaista ja tutkimukseen perustuvaa tietoa diabeteksestä, sen ehkäisystä ja hoidosta sekä terveyden edistämiseen liittyvistä ajankohtaisista aiheista omahoidon tukemiseksi. Luennoille ovat tervetulleita diabeetikot, diabeetikoiden läheiset ja muut asiasta kiinnostuneet.

Kuntoutusta ja tuettuja lomiam

Diabetesliitto järjestää kursseja diabeetikoille ja heidän läheisilleen eri puolilla Suomea. Yhteistyössä Maaseudun Terveys- ja lomahuollon (MTLH) kanssa Diabetesliitto järjestää tuettuja lomiam. Lisätietoa kursseista ja lomista saat Diabetesliitosta. Kurssit ja lomat eivät edellytä diabetesyhdistyksen jäsenyyttä.

Tampereen Diabetesyhdistys järjestää kesäisin lasten liikuntaleirin 9–12-vuotiaille.

Jäsenhinnat

Sinulla on jäsenenä muita edullisemmat hinnat. Yhdistyksestä voit ostaa edullisesti diabeteksen hoitoon ja seurantaan tarkoitettuja välineitä. Mittaukset, testit ja toimistomaksut saat myös jäsenhintaan. Jäsenedut koskevat vain Tampereen Diabetesyhdistyksen jäseniä.

Jäsenlehti

Sinulle tulee yhdistyksen TrenDi-jäsenlehti neljä kertaa vuodessa. Lehti kertoo yhdistyksen toiminnasta, tapahtumista ja ajankohtaisista asioista.

Lehdessä julkaistaan jäsenistön ja asiantuntijoiden kirjoittamia artikkeleita diabetekseen liittyvistä aiheista. Jäsenlehti postitetaan vain jäsenmaksunsa maksaneille.

Voit tilata sähköpostiisi yhdistyksen sähköisen uutiskirjeen. Kirje lähetetään kerran viikossa. Siinä on tulevan viikon tapahtumat ja ajankohtaiset asiat.

Diabetes-lehti

Liittymisvuonna saat Diabetes-lehden veloitusetta kuusi kertaa vuodessa. Diabetes-lehti on asiantunteva ja luotettava tietolähde. Näkövammaiset voivat tilata sen äänilehtenä, ja ruotsinkielisille on liitelehti. Jäsenenä saat Diabetes-lehden vuosikerran 15 eurolla, kun hinta on ei-jäsenille 45 euroa. Verkkolehden jutut ovat avoimia kaikille jäsenille.

Diabetesliiton jäsenedut

Diabetesliitto tarjoaa kaikille diabetesyhdistysten jäsenille samat edut.

Tarkista voimassa olevat edut: www.diabetes.fi/jasenedut.

Diabetesliiton neuvontapuhelin palvelee jäseniä tavallisen puhelinmaksun hinnalla. Lisämaksuton numero löytyy jäsenkortista.

Jokainen jäsen on tärkeä.

Kiitos, että olet jäsen ja tervetuloa uudet jäsenet!



AIVOJUMPPA

teksti: Pia Nykänen, fysioterapeutti

Sanotaan, että aivot eivät käyttämällä kulu. Aivot rakastavat esimerkiksi palapelejä, ristikoita, opiskelua, lukemista ja kaikenlaista rutiineista poikkeamista, kaikkea, missä ne joutuvat jumppaamaan hermosolujaan. Tärkeintä on tekemisen ilo, valitse siis sellaista tekemistä, josta pidät ja jotka tuottavat mielihyvää. Unohtaa ei saa myöskään lepoa, ja omasta rauhasnauttiminen on tärkeää. Taide ja kulttuuritoimintakin ovat erinomaista aivojumppaa.

Aivojumppa on aivoille yhtä tärkeää kuin lihasjumppa lihaksille. Pysyäkseen hyvässä kunnossa aivot tarvitsevat riittävästi kiinnostavaa ja haastavaa tekemistä. Älylliset haasteet luovat uusia hermosolujen yhteyksiä. Hyvin verkottuneet aivot ovat vastustuskykyisemmät esimerkiksi muistisairauksille. Mitä enemmän käyttää aivoja sitä, vastustuskykyisemmät ne ovat myös aivosairauksia vastaan.

Tutkimusten mukaan aivot virkistyvät erityisen hyvin silloin, kun ihminen tekee jotain motorista. Suorituksen ei tarvitse olla liikuntaa vaan käsillä näpertelykin riittää. Hyviä virikkeitä ovat esimerkiksi leipominen, käsityöt tai vaikka pianon soitto.

AIVOJUMPPA

- Istu ryhdikkäästi tuolilla, selkä suorana ja jalkapohjat lattiansa.
- Toista liikkeitä 10 kertaa.

1. Laita sormet nyrkkiin ja auki vuorotellen.



2. Pidä toinen käsi auki ja laita toinen nyrkkiin vuorotellen.



3. Pidä kämmenet polvilla ja jalat yhdessä. Käännä kämmenet auki ja avaa jalat.



4. Laita vasen käsi oikean olkapään päälle ja oikea käsi vasemman polven päälle. Vaihda käsien paikkaa eli vasen käsi oikean polven päälle ja oikea käsi vasemmalle olkapäälle.



5. Kosketa pinsettiotteella peukalolla muita sormia vuorotellen.



Jäsenetu Särkänniemeeseen

Yhdistys tarjoaa tämän vuoden jäsenmaksun jäsenilleen ja heidän läheisilleen Särkänniemi-rannekkeen hintaan 24 euroa/ kappale. Kesäkaudella rannekkeiden normaalihinnat vaihtelevat päiväkohtaisesti 30–45 euron välillä.

Ranneke on voimassa kesäkaudella 30.4.–24.9.2022. Ranneke on käytettävissä huvipuiston aukiolopäivinä ja käyttö edellyttää myös onnistunutta paikkavarausta: <https://sarkanniemi.fi/fi/paikkavaraus> Paikkavaraus kannattaa tehdä hyvissä ajoin, jotta puistossa olisi vielä suunniteltuna vierailupäivänä tilaa. Kannattaa myös huomioida, että osa kesän tapahtumista on vain 18 vuotta täyttäneille!

Tiedustelut ja rannekkeiden ostot
p. 045 358 2505 tai
tsto@tamperendiabetesyhdistys.fi

Lisätietoa Särkänniemen kesän tapahtumista:
<https://sarkanniemi.fi/fi/tapahtumat>
Päiväkohtaiset aukioloajat: <https://sarkanniemi.fi/fi/aukioloajat>



Teatterimatka Nokian kesäteatteriin 31.7.2022

Metsän morsian

Lähtö klo 14.00 Viinikan kirkolta, josta ajamme linja-autoaseman kautta Nokialle. Esitys alkaa klo 15.00.

Teatterimatkan hinta 35 € sisältää kuljetuksen, teatterilipun ja väliaikakahvin.

Ilmoittautumiset Pekka Tammissalolle, p. 040 577 3293
Maksut 4.7.2022 mennessä yhdistyksen toimistoon tai Tampereen Diabetesyhdistyksen tilille FI12 5730 0821 0964 98.



KANGASALA

Haluaisitko perustaa kerhon tai vertaistukiryhmän tai onko mielessä tarpeellinen yleisöluennon aihe? Millaista toimintaa toivoisit omalle alueellesi?

Ota yhteyttä yhdistyksen toiminnanjohtajaan: pia.nykanen@tamperendiabetesyhdistys.fi tai p. 050 576 3313.

Äijärinki

Ryhmä on tarkoitettu diabeetikoille tai diabetesriskissä oleville miehille.

Äijärinki kokoontuu kuukauden ensimmäinen torstai klo 18.00 Hengitysyhdistyksen Silmukellessä, Toivontie 1 C 19.

Lisätietoja: P. Santaharju p. 040 567 5122.

Tervetuloa mukaan saamaan tietoja, tukea ja motivaatiota diabeteksen hoidossa joko itsellesi tai läheisellesi.

Kangasalan Sanomien Seurat toimivat-palstalla ilmoitetaan kerhot ja muut tapahtumat.

Kuhmalahden diabeteskerho

Tiedot kokoontumisista yhdistyksen nettisivuilla, Sydän-Hämeen lehden MeNyt-palstalla ja Kangasalan Sanomissa tai kysy ajankohdat yhdistyksen toimiston numerosta p. 045 358 2505.

YLEISÖLUENTO

Miten stressi vaikuttaa mieleen ja kehoon? - Miten sitä voidaan hoitaa?

psykofyysinen fysioterapeutti Mikko Patovirta, Bodymind

Ma 28.9.2022 klo 17.30–18.30

Paikka: Kangasalan kirjasto, Harjula-Sali, Keskus-aukio 2

Jännittyneisyyteen ja väsymiseen liittyy keskeisesti autonominen hermosto. Kuormittuneisuuden myötä hermoston toiminta häiriintyy, tunnetilat virittyvät eikä rasituksista palautu optimaalisesti. Näitä yli- ja alikuormitustiloja voi säädellä omatoimisesti, kun oppii tunnistamaan ja tiedostamaan paremmin oman kehonsa toimintaa. Luennolla opetetaan säätelemään oman hermoston toimintaa, nopeut-

tamaan kuormituksesta palautumista ja toimimaan arjessa optimaalisemmin.

Järjestäjät: Tampereen Diabetesyhdistys ry ja Valkeakoski-opisto.



NOKIA

Haluaisitko perustaa kerhon tai vertaistukiryhmän tai onko mielessä tarpeellinen yleisöluennon aihe? Millaista toimintaa toivoisit omalle alueellesi?

Ota yhteyttä yhdistyksen toiminnanjohtajaan: pia.nykanen@tamperendiabetesyhdistys.fi tai p. 050 576 3313.

YLEISÖLUENTO

Monimuotoinen diabetes

sisätautien erikoislääkäri LT Pirjo Ilanne-Parikka

Maanantai 3.10.2022 klo 18.00–19.00

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

Luennot järjestetään yhteistyössä Pirkan opiston kanssa.

Luentoa on mahdollista seurata verkon välityksellä, zoom-yhteydellä.

Lisätiedot <http://www.pirkanopisto.fi/verkkoluennot>.



PIRKKALA

PIRKKALAN ALAOSASTO

Yhteystiedot

Anneli Jylhä (puheenjohtaja ja sihteeri) p. 040 731 4270, anneli.jylha@diabetes.fi
Paavo Rantala (rahastonhoitaja) p. 0400 722 517 paavo.rantala@sekl.fi

RYHMÄTOIMINTAA PIRKKALASSA

PIRKKALAN OMA-RYHMÄ ETSII UUSIA HENKILÖITÄ KESKUUTEENSA.

Oma-ryhmä on tyypin 1 diabeetikoiden tukiryhmä. Ykköstyyppit saavat ryhmistä uutta tietoa ja taitoa päivittäiseen omahoitoonsa. Yhteisenä tavoitteena on hoitotasapainon koeneminen.

OMA-ryhmä on kokoontunut parillisten viikkojen maanantaisin klo 18.00.

RYHMÄN KOKOONTUMISET OVAT TOISTAISEKSI TAUOLLA OSANOTTAJAPULAN VUOKSI Ilmoittautumiset ryhmään ja tiedustelut: Matti Pirhonen p. 050 3202 890, matti.j.pirhonen@gmail.com

PIRKKALAN ITE-ryhmä

ITE-ryhmä on maallikkovetoinen 2-tyypin diabeetikoiden ja riskiryhmäläisten vertaistukiryhmä, jossa pohditaan ja opetellaan yhdessä terveyttä edistäviä ruoka- ja liikuntatottumuksia. Ryhmän tavoitteena on parantaa ja ylläpitää terveyttä ja hyvinvointia, ja näin lisätä elämänlaatua. **Tervetuloa mukaan.**

ITE-ryhmä kokoontuu parittomien viikkojen maanantaisin klo 18.00.

Tiedustelut: Paavo Rantala, 0400 722 517, paavo.rantala@sekl.fi

Kevään viimeinen kokoontuminen 25.4. Syksyllä aloitetaan 29.8.

OMA- ja ITE-ryhmät kokoontuvat Elokolon tiiloissa osoitteessa Suupankuja 8, C-rappu.

Muutokset mahdollisia.

Toiminnasta tiedotetaan tarkemmin aina edellisen viikon Pirkkalainen-lehdessä yhdistyspalstalla. Noudatamme voimassa olevia koronaohjeita tilaisuuksissamme.



PÄLKÄNE

Pätkänen diabeteskerho

Kerhon seuraava kokoontuminen ma 9.5.2022 klo 17.00 Pätkänen Pirtillä, Keskustie 1, Pätkäne.

Luopioisten diabeteskerho

Kerhon kokoontumisesta ilmoitetaan erikseen. Tarkemmat tiedot kokoontumisista myös Sydän-Hämeen lehden MeNyt-palstalla.

Liikunta

Omatoiminen kuntosaliryhmä

Rautajärven kuntosalilla, avaimen saa tarvittaessa EloTähkästä.

Miesten ryhmä joka torstai klo 15.00.

Naisten ryhmä joka perjantai klo 13.00.

Ryhmä on maksuton



VIRRAT

Virtain diabeteskerho

Diabeteskerho on tauolla.

Millaista toimintaa toivoisit omalle alueellesi?

Ota yhteyttä yhdistyksen toiminnanjohtajaan: pia.nykanen@tamperendiabetesyhdistys.fi tai p. 050 576 3313.



RUOVESI

Haluaisitko perustaa kerhon tai vertaistukiryhmän tai onko mielessä tarpeellinen yleisöluennon aihe? Millaista toimintaa toivoisit omalle alueellesi?

Ota yhteyttä yhdistyksen toiminnanjohtajaan: pia.nykanen@tamperendiabetesyhdistys.fi tai p. 050 576 3313.



TAMPERE

VERTAISTOIMINTA

Ryhmät kokoontuvat yhdistyksen tiloissa, Lähteenkatu 2-4. Tiedustelut p. 045 358 2505.

50+ TYYPIN 1 DIABETIKOIDEN RYHMÄ

Ryhmä on tarkoitettu sekä miehille että naisille. Oletpa sitten vastasairastunut tai jo diabeteskonkari, tervetuloa mukaan!

Syksyn tapaamiset keskiviikkoisin 7.9., 12.10. ja 16.11. klo 18.00

DIABETIKKOLASTEN ISOVANHEMPIEN RYHMÄ

Tule jakamaan tunteita, iloja ja huolia aktiiviseen ryhmään!

Ryhmä kokoontuu torstaisin 16.00. Syksyn ensimmäinen kokoontuminen on 22.9.

DIABETES JA NÄKÖ

Tule keskustelemaan tai vain kuuntelemaan muiden kokemuksia! Ryhmä on tarkoitettu tyyppin 1 diabeetikoille.

Ryhmä kokoontuu keskiviikkona 18.5. klo 14.00.

ME VOIMME HYVIN

Ryhmä on keskustelukerho, joka haluaa luoda ja ylläpitää hyvää ja iloista mieltä.

Kainuulaisen tietäjän vastaus radiotoimittaja Niilo Ihamäen kysymykseen:

"Milloinkas se maailmanloppu oikein tulee?" oli: "Ei vielä huomennakaan."

Näissä merkeissä liity joukkoomme. Tapaamme edelleen kuukauden ensimmäinen maanantai klo 12.00-13.00. Terveisin Klaus Lönnström, ryhmäveturi.

Syksyn kokoontumiset: 5.9., 3.10., 7.11. ja 5.12.

VERTULI

Ryhmä on tarkoitettu lihavuusleikkauksen läpikäyneille ja leikkausta harkitseville.

Ryhmä kokoontuu torstaina 19.5. klo 17.00. Syksyn kokoontumiset: 8.9., 6.10. ja 24.11.

KESKUSTELUKERHO

Kerho kokoontuu torstaisin klo 14.00

Tule kahvittelemaan ja keskustelemaan!

MATKAILUKERHO

Joka kuukauden ensimmäinen keskiviikko klo 17.00 yhdistyksen tiloissa, Lähteenkatu 2-4, Tampere, Pekka Tammissalon johdolla, p. 040 577 3293.

TYYPIN 2 RYHMÄT

Jos olet kiinnostunut tyyppin 2 ryhmästä tai työikäisten ryhmästä, ota yhteyttä Liisaan, tsto@tamperendiabetesyhdistys.fi.

LIIKUNTARYHMÄT

UNELMIEN LIIKUNTAPÄIVÄN KULTTUURIKÄVELY

Tiistaina 10.5.2022 klo 13.00 ja klo 16.00

Juice-raitti

Klo 13.00 (kesto 1-1,5 h)

Lähtö Juicen kirjastolta, Pellavantorilta

Hämeenpuiston patsaat

Klo 16.00 (kesto 1-1,5 h)

Lähtö Näsinpuiston edestä suihkulähteeltä EI ILMOITTAUTUMISTA!

JUOKSUTEKNIKKAILTA

Mietityttääkö juoksutekniikka? Tekniikkaillassa käydään läpi juoksutekniikkaa ja tehdään juoksu tukevia harjoituksia.

Tiistaina 31.5.2022 klo 18.15-19.30

Paikka: Pyynikin kenttä

Hinta: 10 € **jäsenille, muille 15 €**

Ohjaaja: juoksuvalmentaja Torsti Tähtinen

Sitovat ilmoittautumiset 17.5. mennessä p. 045 358 2505 tai

tsto@tamperendiabetesyhdistys.fi

KÄVELYTEKNIKKAILTA

Ryhdykäs ja tasapainoinen asento sekä rullaava askel tekevät kävelystä helpompaa ja miellyttävämpää. Hyvällä tekniikalla kävelystä saa enemmän irti! Tekniikkaillassa käydään läpi kävelytekniikkaa.

Torstaina 19.5.2022 klo 17–18.00.

Paikka: Diabetesyhdistyksen tilat, Lähteenkatu 2–4/ Sorsapuisto
Hinta: yhdistyksen jäsenille ilmainen, muille 10 €

Ohjaaja: fysioterapeutti Pia Nykänen

Sitovat ilmoittautumiset 12.5. mennessä
p. 045 358 2505 tai
tsto@tamperendiabetesyhdistys.fi

FOOTBIC-JALKAJUMPPA TYÖKÄISILLE
Torstaina 12.5. klo 17.30.

Hinta: yhdistyksen jäsenille ilmainen, muille 8 €/ kerta
Paikka: Diabetesyhdistyksen tilat, Lähteenkatu 2–4
Ohjaaja: fysioterapeutti Pia Nykänen
Mukaan mahtuu 10 henkilöä.

Sitovat ilmoittautumiset 9.5. mennessä
p. 045 358 2505 tai
tsto@tamperendiabetesyhdistys.fi
Peruuttamattomasta ilmoittautumisesta veloitamme 30 €.

FOOTBIC-JALKAJUMPPA
Maanantai klo 14.00

22.8.-31.10.2022 (ei 26.9.)
Hinta: 4 €/ kerta jäsenille, muille 6 €/ kerta
Paikka: Diabetesyhdistyksen tilat, Lähteenkatu 2–4
Ohjaaja: fysioterapeutti Pia Nykänen
Mukaan mahtuu 10 henkilöä.

Sitovat ilmoittautumiset 17.8. mennessä
p. 045 358 2505 tai
tsto@tamperendiabetesyhdistys.fi
Peruuttamattomasta ilmoittautumisesta veloitamme 30 €.

Syksyn ulkoliikunta-, kuntosali- ja vesijumpparyhmät eivät ole vielä selvillä lehdien painoon mennessä. Seuraa ilmoituksia nettisivuilla tai uutiskirjeessä.

Eritysuimakortti



Eritysuimakortti on tarkoitettu tamperelaisille eri tavoin vammaisille ja pitkäaikaissairaille henkilöille edistämään omaehtoista uintiharrastusta.

Korttia myydään liikuntapalveluista, Ratinan rantatie 1, 33100 Tampere, (Ratinan stadion). Kortti on henkilökohtainen, ja se myönnetään liikuntajohtajan päätöksellä. Eritysuimakortin saa joko nimetyillä KELA-kortin tunnuksilla tai lääketieteelliseen lausuntoon perustuvalla todistuksella merkittävästä haitasta. Diabeetikoilla Kela-kortin kääntöpuolella on tunnus 103 tai 215.

Eritysuimakortti on voimassa puoli vuotta tai vuoden ostopäivästä lukien, jonka jälkeen se voidaan ladata uudelleen. Kortti on voimassa Pyynikin, Hervannan ja Tesoman uimahalleissa sekä Tampereen uintikeskuksessa niiden aukioloaikoina. Kortti ei ole voimassa maauimalassa. Uimahallissa on pyydettyä esitettävä henkilöllisyystodistus ja KELA-kortti. Korttia ei lunasteta takaisin jälkikäteen, ja sitä ei voi maksaa liikuntaseteleillä.

Vuosikortin hinta on 130 € ja puolen vuoden kortin 65 €.

YLEISÖLUENNOT

Diabetes ja jalat

professori, sisätautien erikoislääkäri **Jorma Lah-tela**

Ajankohta: **Ti 13.9.2022 klo 18–19**
Paikka: Työväenopisto Sampola, Sammonkatu 2, auditorio
Yhteistyössä Tampereen seudun työväenopiston kanssa

Valtimotautipotilaan optimaalinen lääkehoito

kardiologian erikoislääkäri **Pirjo Posio**, Tays Sydänsairaala
Ajankohta: **Ti 11.10.2022 klo 18–19**
Paikka: Työväenopisto Sampola, Sammonkatu 2, auditorio
Yhteistyössä Tampereen Sydänyhdistyksen ja Tampereen seudun työväenopiston kanssa

Aivot, diabetes ja sydän – mitä yhteistä? neurologi **Mika Koskinen**, Tays

Ajankohta: **Ti 15.11.2022 klo 18–19.15**
Paikka: Työväenopisto Sampola, Sammonkatu 2, auditorio
Yhteistyössä Tampereen Sydänyhdistyksen, Aivoliiton Pirkanmaan AVH-yhdistyksen ja Tampereen seudun työväenopisto kanssa

Luennot striimataan ja luentolinkin saat nettisivuiltamme www.tamperendiabetesyhdistys.fi

Lisätietoja ryhmistä saat yhdistyksestä:
tsto@tamperendiabetesyhdistys.fi tai
045 358 2505

TAPAHTUMAT

KULTTUURIKÄVELYT



Tiistaina 10.5.2022 klo 13.00 ja klo 16.00

Valtakunnallisen **UNELMIEN LIIKUNTA-PÄIVÄN** kunniaksi järjestämme yhteistyössä Tampereen Sydänyhdistyksen ja Tampereen kaupungin kulttuuriluotsien kanssa kävelyn kulttuuriraitilla.

Juice-raitti

Klo 13.00 (kesto 1–1,5 h)
Lähtö Juicen kirjastolta, Pellavantorilta

Hämeenpuiston patsaat

Klo 16.00 (kesto 1–1,5 h)
Lähtö Näsinpuiston edestä suihkulähteeltä
EI ILMOITTAUTUMISTA!

Mitä kuuluu omahoitoon? Miksi verenpaineen, suun tai jalkojen hoito on tärkeää diabeteksen hoidossa? Miksi ja milloin mittaan verensokeria? Mitä labra-arvot kertovat?

Jos olet hiljattain sairastunut diabetekseen, tule mukaan kuulemaan, kysymään ja keskustelemaan!



Tyyppin 2 diabeteksen ensitietopäivä työikäisille

Lauantai 21.5. klo 12.00–16.00

Tampereen Diabetesyhdistyksen tiloissa, Lähteenkatu 2–4

Ilmoittautumiset 16.5. mennessä.

Ilmoittautumiset p. 045 358 2505 tai tsto@tamperendiabetesyhdistys.fi.
Tilaisuudessa on tarjolla sämpyläkahvit, joten kerro ilmoittautuessa mahdollisesta erikoisruokavaliosta.
Ensitietopäivä on maksuton. Ilman peruu- tusta pois jääneiltä veloitamme 30 €

Kiinnostaako kasvisruokailu, tai kenties fleksaus?

Ravitsemusterapeutti Eija Ruuskanen, Diabetesliitto



Kiinnostaako kasviruokailu? Mutta miten vaivalloista se on? Entä sopiiko se diabetesta sairastavalle? Täytyykö tehdä päätös ”lihaa vai ei lihaa” ja siten pitäytyä siinä? Tai onko välimuodoista mitään hyötyä?

Kasvisruokailu on nyt paljon esillä mediassa ja ihmisten puheissa, ja sen voisi sanoa olevan jopa trendikästä ja muodikasta. Mutta toisin kuin monet muut ”muotidieetit” joita ilmaantuu tasaisin väliajoin ja joista on pitänyt välillä varoitellakin diabeetikoita, tämän muodin ohimeneistä ei ole syytä toivoa. Kasvisten lisäämisestä ja lihan vähentämisestä on etua sekä ympäristölle että terveydelle, eli kaksi karpästä yhdellä iskulla. Terveysnäkökulmasta diabeetikolla korostuvat erityisesti vaikutukset sydän- ja verisuoniterveyteen. Runsaasti kasviksia sisältävä ruokavalio esimerkiksi alentaa verenpainetta.

Täysin vegaanin ruokavalion (eli ei lainkaan eläinkunnan tuotteita) noudattaminen vaatii

paneutumista ja perehtymistä, esimerkiksi miten kerätään riittävä proteiinimäärä ja millaisia ravintolisiä vegaanin on syytä käyttää. Helpompi tapa on pescovegetarismi eli lihan korvaaminen kalalla, tai lakto-(ovo)-vegetaarinen ruokavalio eli kasvisten lisäksi käytetään maitotuotteita, mahdollisesti kananmunaa. Näin turvataan esimerkiksi välttämättömien aminohappojen saanti ilman erityistä huomiota.

Kaikki nämä edellä mainitut sopivat hyvin diabeetikoille oikein toteutettuna, mutta omia voimavarojaan kannattaa miettiä. Diabeteksen hoidossa itsessään on jo sen verran työtä, ettei ruokavaliosta kannata tehdä liian monimutkaista ja vaativaa. Helpoin tapa on se, ettei varsinaisesti ryhdy minkään kasvisruokavalion noudattajaksi, vaan tekee pikkuhiljaa työtä sen eteen, että lihan osuus vähenee ja kasvoksen osuus lisääntyy. Tätä voi aloitella perinteisillä keinoilla: esimerkiksi kokoa lautasmallin niin että lihan sektori pienenee ja kasvoksen osuus kasvaa, lisää keittokattilaan ylimääräisen pakastejuurespussin ja laittaa lihaa tai makkaraa vähemmän, lisää lihapulla- ja mureketaikinaan

juuressosetta tai -raastetta eli ns. ”laimentaa lihaa”, ja leivälle lihaleikkelettä vähemmän ja makua vihanneksista. Sydänterveydelle ja ympäristölle on hyväksi myös se, että valitsee punaisen lihan tilalta vaaleampaa lihaa, kuten broileria, tai kalaa. Erityisen ympäristöystävällinen valinta on kotimainen järvikalat.

Trendikäs ja monelle hyvin sopiva vaihtoehto on myös fleksaus eli ns. osa-aikainen kasviruokailu. Tällöin syödään kasvispainotteisesti silloin kun se on mahdollista, mutta tarpeen mukaan joustetaan. Esimerkiksi kylässä ja juhlatilanteissa syödään liharuokaa jos sitä on muillekin tarjolla, tai kiireinen valitsee lihaa sisältävän valmisruuan mikäli kasvisvaihtoehto ei ole helposti saatavilla.

Mitä diabeetikon on huomioitava, jos kiinnostuu kasvispainotteisesta ruokavaliosta?

Joissakin lihaa korvaavissa kasviproteiini- ja valmisteissa on lisättyä suolaa sen verran, että se täytyy huomioida ruuanvalmistuksessa. Suolamäärää kannattaa vertailla ravintosisällöistä tuotetta valittaessa ja valita sellainen missä on suolaa enintään 1%. Valmiissa kasvistuotteissa, kuten kasvispyöryköissä, voi myös olla suolaa reippaasti. Niistäkin kannattaa valita tuotteita, joissa on suolaa enintään 1%.

Mikäli diabeteksen hoidossa käyttää hiilihydraattiarviointia pikainsuliinin annostelussa, on syytä huomioida, että kasviproteiini- ja valmisteiden hiilihydraattimäärät vaihtelevat. Tieto löytyy ravintosisällöistä. Hiilihydraattiarvioinnissa täytyy huomioida myös joidenkin vihannesten hiilihydraattimäärä, kuten kypsennetyt pavut ja linssit. Näitä käytetään kasvisruokailussa myös proteiinin lähteenä, joten käyttömäärät ovat suuria. Tietoa löytyy esimerkiksi diabetes.fi hiilihydraattitaulukosta otsikon ”Vihannekset, palkokasvit, pähkinät, manteli” alta. <https://www.diabetes.fi/terveydeksi/syominen/hiilihydraattitaulukko>



Jos kaipaa konkreettisia ohjeita kasvispainotteiseen ruokailuun, löytyy Diabetesliiton keittokirjoista vaihtoehdot kahdenlaiselle kokille: Innokkaalle ruuanvalmistajalle *Kalaa, kanaa ja kasviksia - kirja*, jossa kasvikset ovat yksi raaka-aineista tai ohje on laadittu siten, että kasvislisäke valmistuu pääruuan ohessa. Ja laiskalle kokille *Helppoa, halpaa, hyvää - kirja*: edullisia ruokareseptejä, joissa ohjataan raaka-aineiden valintaan vuodenajan mukaisesti.

Kirjoja voi tilata Diabetes.fi sivuilta D-kaupasta <https://d-kauppa.diabetes.fi/> tai puhelinnumerosta 03 2860 111.

Diabetes-lehden keittokirjan löydät myös netistä: <https://diabeteslehti.diabetes.fi/keittokirja/>

Kaikkiin ohjeisiin on merkitty annoksen kalori- ja hiilihydraattimäärä.

Janoinen viikko

Sirpa Katainen

Sairastuin diabetekseen täysin yllättäen v. 2011. Olin silloin muuttanut asumaan äitini luokse syntymäkotiini ja jättänyt taakseni työelämän. Liekö muutoksella ollut vaikutusta, vaikea sanoa. Muutaman vuoden pärjäsini metformiinilla. Äitini oli joutunut sairauseläkkeelle sydäninfarktin vuoksi, ja niinpä laitoin aina terveellistä ruokaa. Pullaa en ollut syönyt vuosikausiin, ja ainoa herkkuni olivat siihen aikaan salmiakit.

Marraskuussa v. 2015 tuli sitten viikko, jolloin janotti koko ajan. Sokeria en saanut aina mitatuksi, kun mittariin tuli ilmoitus high eli yli 30. Väliillä oli 20–30. Sain ajan maanantaiksi laboraan. Join kolme litraa vettä joka ikinen päivä. Lääkäriinkin tappelini ajan maanantaiksi. Siellä sokeri oli 20, vaikka en ollut syönyt mitään. Tiistaikeksi sain sitten ajan diabeteshoitajalle. Pistämisen opettelua. Liikkeelle 10 mg:lla Lantusta. Oli se karmea viikko. Edellisenä lauantaina olin ollut parhaan ystäväni hautajaisissa 200 kilometrin päässä. Jo se viikonloppu oli henkisesti raskas. Sitä seuraavana olin itse fyysisesti väsynyt jatkuvasta janosta.

Henkistä painetta kasvatti se, ettei äitini enää tiennyt, missä hän on, ja kuka minä olen. Kyseli vain, kuka sinun isäsi on. Ei muistanut enää edesmennyttä puolisoaan. Äitini kuoli seuraavana vuonna.

Sain talon myydyksi, ja muutin Tampereelle. Olin niin päättänyt jo ajat sitten, sillä olin opiskellut Tampereella ja käynyt siellä joka vuosi kylpylässä viikon ajan. Pari kertaa vuodessa

kävin serkkuni luona Kaukajärvellä. Tampere on sopivan suuruinen kaupunki. On helppo liikkua julkisilla varsinkin nyt ratikan tultua. On tekemistä ja nähtävää.

Liityin diabetesyhdistykseen, ja olen käynyt joissakin tapahtumissa. Mieleen on jäänyt myös marraskuussa 2019 järjestetty Diabetesliiton *Virkeyttä hoitoon* -kurssi, joka piristi harrastamisen keskellä.

Jaa muistosi! Kerro kokemuksesi!

Kerro meille mieleenpainuvien muistosi diabetestaipaleeltasi. Oliko se sairastuminen? Tai vaikka kohtaaminen toisen diabeetikon kanssa? Entä miten Tampereen Diabetesyhdistys liittyy elämäsi diabeteksen kanssa?

Voit tuoda kirjoituksesi yhdistyksen toimistolle, lähettää postitse osoitteeseen Tampereen Diabetesyhdistys ry, Lähteenkatu 2–4, 33500 Tampere tai sähköpostilla tsto@tamperendiabetesyhdistys.fi

Tampereen Diabetesyhdistys 70 vuotta - auta meitä saamaan historiikki painoon!

Tämän vuoden aikana julkaistaan yhdistyksen historiikki. Matti Wacklin on taltioinut historiikkiin yhdistyksemme tarinan, joka kertoo ennen kaikkea niistä ihmisistä, jotka ovat vuosien kuluessa toimineet yhdistyksessä. Historiikki kertoo diabeetikkojen yhteisöllisyyden syntymisestä ja kehittymisestä, edunvalvonnasta, diabeteksen hoidon kehittämisestä sekä diabetesyhdistysten järjestäytymisestä Suomen toiseksi suurimman ja viidenneksi vanhimman paikallisyhdistyksen näkökulmasta. Historiikkiin taittaa Jussi Kiiskilä.

Kirjan julkaiseminen rahoitetaan joukkorahoituksella Mesenaatti.me-palvelussa. Lisätietoa kampanjasta, jossa sinäkin voit olla mukana, tulee yhdistyksen nettisivuille ja sosiaalisen median kanaviin.

Joukkorahoitukseen

- 20 eurolla osallistuva saa nimensä tai logonsa kirjaan kohtaan "tukijat"
- 70 eurolla osallistuva saa nimensä tai logonsa kirjaan kohtaan "tukijat" ja lisäksi yhdistyksen logolla varustetun tuubihuivin
- 120 eurolla osallistuva saa historiikin ja nimensä/logonsa sen kohtaan "tukijat"

Diabetest tuotteet meiltä!



Diabeteskauppa.fi

verenokerimittarit • mittaliuskat ja lansetit • kylmälaukut • ja paljon muuta • puh. 045 654 8000

Hyvinvointialueen, kuntien ja järjestöjen kumppanuus on **sote-uudistuksen** onnistumisen edellytys



Niina Salo-Lehtinen

Järjestöjen sote-muutostuen järjestöasiantuntija. (Etelä-Pohjanmaa, Kanta-Häme, Pirkanmaa)

Arvostus järjestökenttää kohtaan kuuluu puheenvuoroissa, mutta sen syvälinen ymmärrys ja tieto toiminnasta on hajallaan. Järjestöjen on aika asemoida itsensä uudelleen, kun toimintaympäristö muuttuu sote-uudistuksen myötä. Tarvitaan itsearviointia, tilannetajua, yhteistyötä ja vahvaa viestintää. Järjestöjen sisäisen kehittämistyön lisäksi julkisen sektorin on vihdoin panostettava riittävästi järjestökentän tuntemukseen, resursointiin ja kumppanuuksiin.

MILLAINEN ON PIRKANMAAN JÄRJESTÖKENTTÄ?

Pirkanmaalla on yhteensä 9165 yhdistystä, joista sote-järjestöjä 853 (PRH 1/2022). Järjestömuotoisia terveyspalveluja tuottaa 17 järjestöä, joilla toimii 20 toimintayksikköä. Järjestökentän toimintamuotoja on paljon, ja nykyisen tietopohjan perusteella niistä kyetään näyttämään vain osa. Siksi on tärkeää, että viimeistään nyt alueellista, tarkempaa tietoa aletaan koota koordinoitusti. Järjestöt ovat korvaamaton kumppani hyvinvointialueille ja kunnille. Järjestöillä on sellaista osaamista ja asiantuntijuutta, jota ei julkiselta sektorilta löydy ja ne tavoittavat ihmisryhmiä, jotka jäävät julkisten palvelujen ulkopuolelle.

MISTÄ ON HUOLEHDITTAVA JUURI NYT?

Vaikka hyvinvointialueet aloittavat varsinaisessa tehtävässään vuoden 2023 tammi-

kuussa, ei silloin ole lähellekään valmista. Erityisesti tällä hetkellä valmisteltavissa hyvinvointialue- ja palvelustrategioissa on tärkeää huomioida järjestöjen oma näkemys siitä, miten ne edistävät asukkaiden hyvinvointia ja terveyttä, ja ovat osa katkeamattomia ja eheitä palvelupolkuja. Järjestöjen näkemyksiä palvelustrategioiden sisällöistä on kerätty kansallisesti SOSTE:n ja muutostuen toimesta, ja Pirkanmaalla vastaavaan työhön osallistetaan sidosryhmiä kevään aikana.

Järjestöjen roolia hyvinvointialueen ja kuntien yhdyspinnoilla tulee kirkastaa. Tämän kannalta merkittävä paikka on ollut hyvinvointialueiden väliaikaisten valmistelutoimielinten yhdyspintavalmistelu. Siihen muutostuki on osallistunut sekä sosiaali- ja terveysministeriön (STM) että useilla hyvinvointialueilla aluetyön kautta. Pirkanmaalla hyvinvointialueen yhdyspintatyössä on edetty vauhdikkaasti, ja jaoston loppuraportti toimitettiin maaliskuussa uusien aluevaltuustojen käsiteltäväksi.

Järjestöjen toimintaedellytysten turvaaminen kaikissa muodoissaan on tärkeää. Kunnat ovat perinteisesti tukeneet järjestöjä eri tavoin, mutta sote-uudistus on herättänyt kysymyksiä yhteistyön jatkuvuudesta. Tulevan yhteistyön edellytykset on rakennettava kuntien, hyvinvointialueiden ja järjestöjen yhteistyöllä. Kunnissa tulee edelleen toimimaan sote-yhdistyksiä, jotka edistävät kuntalaisten hyvinvointia ja terveyttä. Hyvinvointialueiden on tärkeä tunnistaa ne yhdistykset, jotka täydentävät ja tukevat sote-palveluja. Yhteistyöllä vältetään väliinpuotoamiset. Hallinnon uudistaminen ei

”Hyvinvointialueiden on tärkeä tunnistaa ne yhdistykset, jotka täydentävät ja tukevat sote-palveluja.”

saa sysätä järjestöjä tyhjän päälle. Järjestöystävällinen hyvinvointialue varmistaa hallintosäännössä, että järjestöillä on tosiasiallinen mahdollisuus toimia hyvinvointialueen päätöksenteon ja strategiatyön kumppanina.

Järjestötoiminta on nivottava Tulevaisuuden sosiaali- ja terveyskeskusten palvelukokonaisuuksiin. Palveluiden yhdenvertaisen saatuuden, oikea-aikaisuuden ja jatkuvuuden parantamisen osalta hankkeessa varmistetaan hallitusohjelman mukaisesti, että perusterveydenhuolto ja sosiaalipalvelut ovat jokaisen saatavissa oikea-aikaisesti. On vaikeaa nähdä näiden tavoitteiden toteutuvan ilman järjestöjä. Pirkanmaalla aihetta työstetään Tulevaisuuden sosiaali- ja terveyskeskushankkeen monialaisen asiakaslähtöisen palveluprosessin kokonaisuudessa. Palveluprosessiin on kyettävä kytkemään järjestöjen toiminta ja palvelut niin, että ne olisivat asiakkaalle mahdollisimman saumattomat ja saatavutettavat. Kunnan sote-yksikössä voisi esimerkiksi olla yhdistysten toimipiste, ja että palveluohjauksessa on riittävä tieto asiakkaan ohjaamisesta järjestöjen toimintaan ja palveluihin. Myös näitä palveluprosesseja halutaan kehittää järjestöjä kuullen.

MUUTOSTUKEA TEHDÄÄN YHDESSÄ!

Sote-uudistuksen vaikutukset järjestöihin riippuvat siitä, millaiseksi järjestöjen ja julkisten toimijoiden yhteistyö hyvinvointialueilla muodostuu ja miten sitä tehdään. Yhteistyörakenteet ovat kuitenkin kokonaiskuvassa vielä löyhiä ja esimerkiksi järjestöjen avustuskäytännöissä on eri kuntien ja alueiden välillä valtavaa vaihtelua. Tämä eriarvoistaa järjestöjen toimintaa, eikä tue pitkäjänteistä työtä hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi. Onneksi systemaattisemman yhteistyön tarpeisiin on julkisella sektorilla herätty, eikä vähiten järjestämislain vuoksi. Se velvoittaa kuntia ja hyvin-

vointialueita yhteistyöhön järjestöjen kanssa ja kehottaa tukemaan järjestöjen toimintaedellytyksiä ja vaikuttamismahdollisuuksia.

Monilla hyvinvointialueilla toimii jo vahvoja järjestöjen yhteistyöverkostoja. Myös Pirkanmaalle perustetaan toivottavasti piakkoin pitkään suunniteltu järjestöneuvottelukunta. Sitä ennen järjestöjen edustuksellista kehittämistyötä tekee alkuvuodesta perustettu Pirkanmaan Järjestöjen sote-ryhmä, jota koordinoi Artteli-kumppanuusyhdistys ry osana sote-muutostukitoimintaa

Järjestöjen sote-muutostuen järjestöasiantuntija verkostoineen pystyy osaltaan tarjoamaan tietoa yhteistyökäytännöistä ja toimivista malleista. Näin vahvistetaan jo muodostuneita yhteistyörakenteita sekä tuetaan sellaista tekemistä, jossa järjestöjen sekä julkisten toimijoiden yhteistyö vielä hakee muotoaan. Urakka on suuri, mutta toinen toistemme työtä tukien ja kohtaamiset mahdollistaen onnistumme!

HYVINVOI.FI
askeleet hyvinvointiin

Jalkojen hyvinvoinnin asiantuntija

Tervetuloa tutustumaan uutuuksiin!

Piccadilly 199,00

Otaru 189,00

Paljon eri malleja ja värejä!

Kenkäkauppa haasteisille jaloille.

Myyjä aina auttaa löytämään sinulle sopivat jalkineet.

Tampereen Diabetes-yhdistyksen jäsenille alennus toukokuun ajan -10%

Myymä: Hämeenpuisto 25, 33200 Tampere
Avoinna TI - PE 10 - 17 (tai sopimuksen mukaan)
p. 050 0732185 info@hyvinvoi.fi
Verkkokauppa: hyvinvoi.fi



Tampereen Diabetesyhdistys ry

www.tampereendiabetesyhdistys.fi



Puheenjohtaja

Jaakko Hyytinen
jaakkosamhyy@gmail.com
p. 050 362 6435

Hallitus 2021

Tea Boman (Kangasala)
arita.boman@gmail.com

Ilkka Hirvi (Tampere)
ilkkahirvi@hotmail.com

Timo Koukkari (Ylöjärvi)
timo.koukkari@gmail.com

Eeva-Liisa Pirilä
eeva-liisa.pirila@hotmail.com

Pia Sivunen (Tampere)
pia.sivunen@tuni.fi

Riitta Vainio (Tampere)
vainiot@kolumbus.fi

Asiantuntijajäsenet

Kansanedustaja Jouni Ovaska
Kansanedustaja Ilmari Nurminen



Tampereen Diabetesyhdistys ry

Lähteenkatu 2-4
33500 Tampere
p. 045 358 2505

Avoinna:

ma-ke 9.00 - 14.00
to 13.00 - 18.00
perjantaisin suljettu
Toimisto on suljettu 18.7.- 7.8.2022

Toiminnanjohtaja

Pia Nykänen
050 576 3313
pia.nykanen@tampereendiabetes-
yhdistys.fi

Diabeteshoitaja

Outi Viljanen
040 350 9606
outi.viljanen@tampereendiabetes-
yhdistys.fi

Toimistotyöntekijä Liisa-Maria Pietilä

045 358 2505
tsto@tampereendiabetesyhdistys.fi

Jalkojenhoitaja Leena Kakko

Ajanvaraus ma-pe
045 104 3155

Ravitsemusterapeutti Niina Matikka

Ajanvaraus 045 348 3069

Diabeteslääkärit

Pirjo Ilanne-Parikka, sis. el, diabe-
teksen hoidon erityisnäyttö
Jorma Lahtela, sis.el., diabeteksen
hoidon erityisnäyttö
Ajanvaraus 045 358 2505

- Jäsenmaksu 24 € / kalenterivuosi
Kannatusjäsenmaksu 50 €, 100 €,
200 €, 1000 €



Käynti suoraan Lähteenkadulta. Pysäköinti on maksullista, maksuautomaatteihin käy pankki- tai luottokortti. Oven eteen voi pysäköidä vain liikkumiseesteisen pysäköintiluvalla.

Trendi

Tampereen Diabetesyhdistys ry:n jäsenlehti

	aineistopäivä	ilmestymispäivä
nro 1	04.01.	31.01.
nro 2	06.04.	04.05.
nro 3	01.07.	29.08.
nro 4	04.10.	01.11.

Taitto ja paino:

Pk-paino Oy

Painosmäärä: 3700 kpl

Kannen kuva: Outi Viljanen