



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  
terveysriskit.** *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 18.00–19.00**

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 munuaissairauksien  
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 terveystakeskus, 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**