

MAKSUTTOMAT YLEISÖLUENNOT

TAMPERE

Työväenopisto Sampola, auditorio,
Sammonkatu 2

Luentoja voi seurata myös Tampereen seudun työväenopiston YouTube-kanavalla.

Kohonnut kolesterolit - valtimoiden salakavala vihollinen

Luennoitsijana LT, sisätautien ja kardiologian erikoislääkäri Hanna Pohjantähti, Sydänsairaala.

Ti 30.9. klo 18.00-19.00

Järjestäjinä Diabetes Pirkanmaa, Pirkanmaan Sydänyhdistys, Ravintoraisio Oy/ Benecol® ja Tampereen Seudun työväenopisto.

Diabetes ja munuaiset

Luennoitsijana nefrologi Satu Mäkelä, Tays munuaisskeskus, Pirha

Ke 12.11. klo 18.00-19.00

Järjestäjinä Diabetes Pirkanmaa, Boehringer Ingelheim Finland Ky ja Tampereen Seudun työväenopisto.

NOKIA

Lääkehuolia? Monilääkityksen haasteet

Luennoitsijana apteekkari Virpi Sundqvist, Nokian 1. Apteekki

Ke 24.9. klo 18.00–19.00

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

Myös Pirkan opiston Youtube-kanavalla tai Zoomissa.

Järjestäjinä Diabetes Pirkanmaa, Tampereen Hengitysyhdistys ja Pirkanmaan Allergia-, Iho- ja Astmayhdistys, Nokian 1. Apteekki ja Pirkan opisto

PIRKKALA

Uudet ja vanhat diabeteslääkkeet

Luennoitsijana diabeteslääkäri Sari Lemberg, Pirha

To 2.10.2025 klo 18.00–19.00.

Pirkkalan pääkirjasto, Suupantori 2, kokoustila

Myös Pirkan opiston Youtube-kanavalla tai Zoomissa.

Järjestäjät Diabetes Pirkanmaa ry ja Pirkan opisto.

MAKSUTTOMAT YLEISÖLUENNOT

KANGASALA

Askel kerrallaan - liikunnan voima diabeteksen hallinnassa

luennoitsijana fysioterapeutti Pia Nykänen

Ke 29.10.2025 klo 17.30–18.30

Kangasalan pääkirjaston Harjula-sali, Keskusaukio 2, Kangasala

Järjestäjät: Diabetes Pirkanmaa ja Valkeakoski-opisto.

PÄLKÄNE

Etäluento

Ti 30.9. klo 18.00-19.00

Mikkolan navetan luentosali, Keskitie 5, Luopioinen

Kohonnut kolesterolit - valtimoiden salakavala vihollinen

Luennoitsijana LT, sisätautien ja kardiologian erikoislääkäri Hanna Pohjantähti, Sydänsairaala.

Järjestäjinä Diabetes Pirkanmaa, Pirkanmaan Sydänyhdistys, Ravintoraisio Oy/ Benecol® ja Tampereen Seudun työväenopisto.

LAPSET, PERHEET, NUORET

Perheliikuntatapahtuma

La 27.9.2025 klo 12-15

Varalan Urheiluopisto, Varalankatu 36, Tampere
Monipuolista liikuntaa sisällä niin aikuisille kuin lapsille.

Tarkempi ohjelma varmistuu kesän jälkeen.

Diabetes Pirkanmaa ry:n jäsenille maksuton, muille 5 €/henkilö.

Ilmoittautumiset 12.9.2025 mennessä

toimisto@diabetespirkanmaa.fi tai 045 358 2505.

Ennen tapahtumaa on mahdollista syödä omakustanteinen lounas Varalan ravintola Säteessä klo 11.00-11.30.



Syyskausi 2025

VERTAISTUKEA

Kangasala

UUSI KERHO!

Kangasalan diabeteskerho

Ke 8.10. klo 17-18.00

Kangasalan pääkirjasto, Suppa-ryhmätila, Keskusaukio 2

Kerho on tarkoitettu sekä tyypin 1 että tyypin 2 diabetesta sairastaville ja heidän läheisilleen.

Tapaamisessa on eri teemoja, pääpaino keskustelussa ja kokemusten vaihtamisessa.

Pirkkala

ITE-ryhmä

Tyypin 2 diabeetikoiden ja riskiryhmäläisten vertaistukiryhmä

Maanantaisin 25.8., 8.9., 22.9., 6.10.,

20.10., 3.11., 17.11. ja 1.12. klo 18.00.

Elokolon tilat, Suupankuja 8 D 55, Pirkkala.

UUSI KERHO!

Pirkkalan diabeteskerho

Ma 13.10. klo 17-18.00

Pirkkalan pääkirjasto, Suupantori 2

Kerho on tarkoitettu sekä tyypin 1 että tyypin 2 diabetesta sairastaville.

Pälkäne

Muistikahvila

Maanantaisin 8.9., 13.10., 17.11. ja 15.12.

Rautahovi, Rautajärventie 30, Rautajärvi

Tampere

Ryhmät kokoontuvat yhdistyksen tiloissa, Lähteenkatu 2-4

50+ tyypin 1 diabeetikoiden ryhmä

Keskiviikkoisin 10.9., 8.10., 12.11. ja 3.12.

klo 17.00.

VERTAISTUKEA

Diabeetikolasten isovanhempien ryhmä

Torstaisin 28.8., 25.9., 23.10., 27.11. klo 16.00.

Keskustelukerho

Joka torstai klo 14.00

Syksyn ensimmäinen tapaaminen 4.9.

Käsityöhurmos

Joka tiistai klo 14.00.

Syksyn ensimmäinen tapaaminen 9.9.

Vertuli

Torstaisin 11.9., 16.10. ja 20.11. klo 17.00.

Ryhmä lihavuusleikkauksen läpikäyneille ja leikkausta harkitseville.

Virrat

Virtain diabeteskerho

Kokoontumiset kuukauden 1. tiistai klo 17.00.

Kohtaamispaikka Otso, Virtaintie 36, Virrat

Syksyn ensimmäinen tapaaminen 2.9.2025 klo 17.00.

Ylöjärvi

Ylöjärven diabeteskerho

Perjantaisin 6.6., 4.7., 18.7., 1.8. ja 15.8. klo 10-12.

Ylöjärven lähiatori, Ylöjärven terveystakeskus, 1.kerros, Mikkolantie 10.

Ryhmä on tarkoitettu kaikille, joilla diabetes on osana elämää.

Ensitetopäivät

Diabetes Pirkanmaan tiloissa, Lähteenkatu 2-4

Tyypin 2 diabetekseen sairastuneille

Ke 17.9. klo 17.00-19.30

Tyypin 1 diabeteksestä lasten läheisille

Ke 15.10. klo 17.00-19.30

Lisätiedot ja ilmoittautumiset: toimisto@diabetespirkanmaa.fi

YHTEYSTIEDOT

Lähteenkatu 2-4

33500 Tampere

040 358 2505

toimisto@diabetespirkanmaa.fi

www.diabetespirkanmaa.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.