

MAKSUTTOMAT YLEISÖLUENNOT

TAMPERE

Työväenopisto Sampola, auditorio,
Sammonkatu 2

**Luentoja voi seurata myös Tampereen seudun
työväenopiston YouTube-kanavalla.**

Diabetes ja munuaiset

*Luennoitsijana nefrologi Satu Mäkelä, Tays
munuaiskeskus, Pirha*

Ke 12.11. klo 18.00-19.00

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

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.

YLÖJÄRVI

Kenkien valinnan sudenkuopat

Tiistaina 4.11. klo 17.30-18.30

Ylöjärven pääkirjasto, Koivumäentie 2

Luennoitsijana jalkojenhoitaja Jaana Huhtanen

Järjestäjinä Diabetes Pirkanmaa ry, Hyvinvointi.fi ja
Tampereen seudun työväenopisto

LAPSET, PERHEET, NUORET

La 15.11.2025 klo 14.00

Muumimuseo, Tampere-talo, Yliopistonkatu 55

Toiminnallisella kierroksella ihmetellään ja tutkitaan
yhdessä Muumimuseon aarteita. Mukaan mahtuu
tuttuja hahmoja, uusia tuttavuuksia, jännittävää
tutkittavaa ja hauskoja yllätyksiä. Kierroksen kesto on
noin 45 minuuttia.

Yhdistys maksaa seikkailukierroksen ja osallistujat
maksavat museon pääsymaksut 7 €/henkilö (7-17 v.).
Alle 7-vuotiaat lapset pääsevät museoon maksutta.

Sitovat ilmoittautumiset 1.11.2025 mennessä
p. 045 358 2505 tai toimisto@diabetespirkanmaa.fi.

OTA RENNOSTI!

Äänimaljarentoutus

Ke 19.11.2025 klo 17.40-18.40

Juhlatalo Tapiola, Karhunkatu 71, Tampere

Osallistujat makaavat (tai istuvat) mukavasti matoilla
tai pehmeillä alustoilla äänimaljahoitajan ohjatessa
rentoutumista ja soittaessa maljoja.

Hinta jäsenille 14 €, muille 25 €

Sitovat ilmoittautumiset p. 045 358 2505 tai
toimisto@diabetespirkanmaa.fi.

VERTAISTUKEA

Kangasala

Kangasalan diabeteskerho

Toiminta jatkuu helmikuussa, mikäli innokkaita osallistujia
löytyy. Ilmoittaudu mukaan: toimisto@diabetespirkanmaa.fi

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



 **Kangasala**

 **Nokia**

 **Pirkkala**

 **Pälkäne**

 **Tampere**

 **Virrat**

 **Ylöjärvi**

Syyskausi 2025

VERTAISTUKEA

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.

Pirkkalan diabeteskerho

Ma 8.12. 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

Luopiosten diabeteskerho

Lähtötori

To 13.11 klo 10-12

Mikkolan Navetan luentosali

Kansansairauksien uusi riskitesti. Kahvitarjoilu.
Vapaa pääsy kaikille!

Tampere

Ryhmät kokoontuvat yhdistyksen tiloissa, Lähteenkatu 2-4

50+ tyypin 1 diabeetikoiden ryhmä

Keskiviikkoisin 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

Vapaamuotoista keskustelua kahvikupin ääressä.

Käsityöhurma

Joka tiistai klo 14.00.

Vertuli

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

Ryhmä lihavuusleikkauksen läpikäyneille ja leikkausta harkitseville.

Perhekerho *UUSI!*

La 22.11. klo 15.00-17.30

Ilmoittaudu mukaan: jonna.halmetoja@hoitmail.com

Perhekerho on alakouluikäisten tai sitä nuorempien lasten, sisarusten ja vanhempien kohtauspaikka, jossa keskustellaan jokapäiväisistä iloista ja huolista rennossa ilmapiirissä.

Virrat

Virtain diabeteskerho

Kokoontumiset kuukauden 1. tiistai klo 17.00.

Kohtaamispaikka Otso, Virtaintie 36, Virrat

Ylöjärvi

Ylöjärven diabeteskerho

Perjantaisin 15.8., 5.9., 19.9., 3.10., 17.10., 7.11., 21.11., 5.12. ja 19.12. klo 10-12.

Ylöjärven lähtötori, Ylöjärven terveyskeskus, 1.kerros, Mikkolantie 10.

Ryhmä on tarkoitettu kaikille, joilla diabetes on osana elämää.

YHTEYSTIEDOT

Lähteenkatu 2-4

33500 Tampere

040 358 2505

toimisto@diabetespirkanmaa.fi

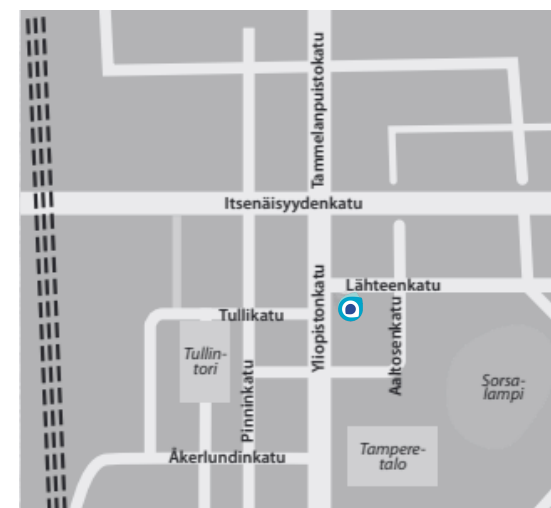
www.diabetespirkanmaa.fi

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.