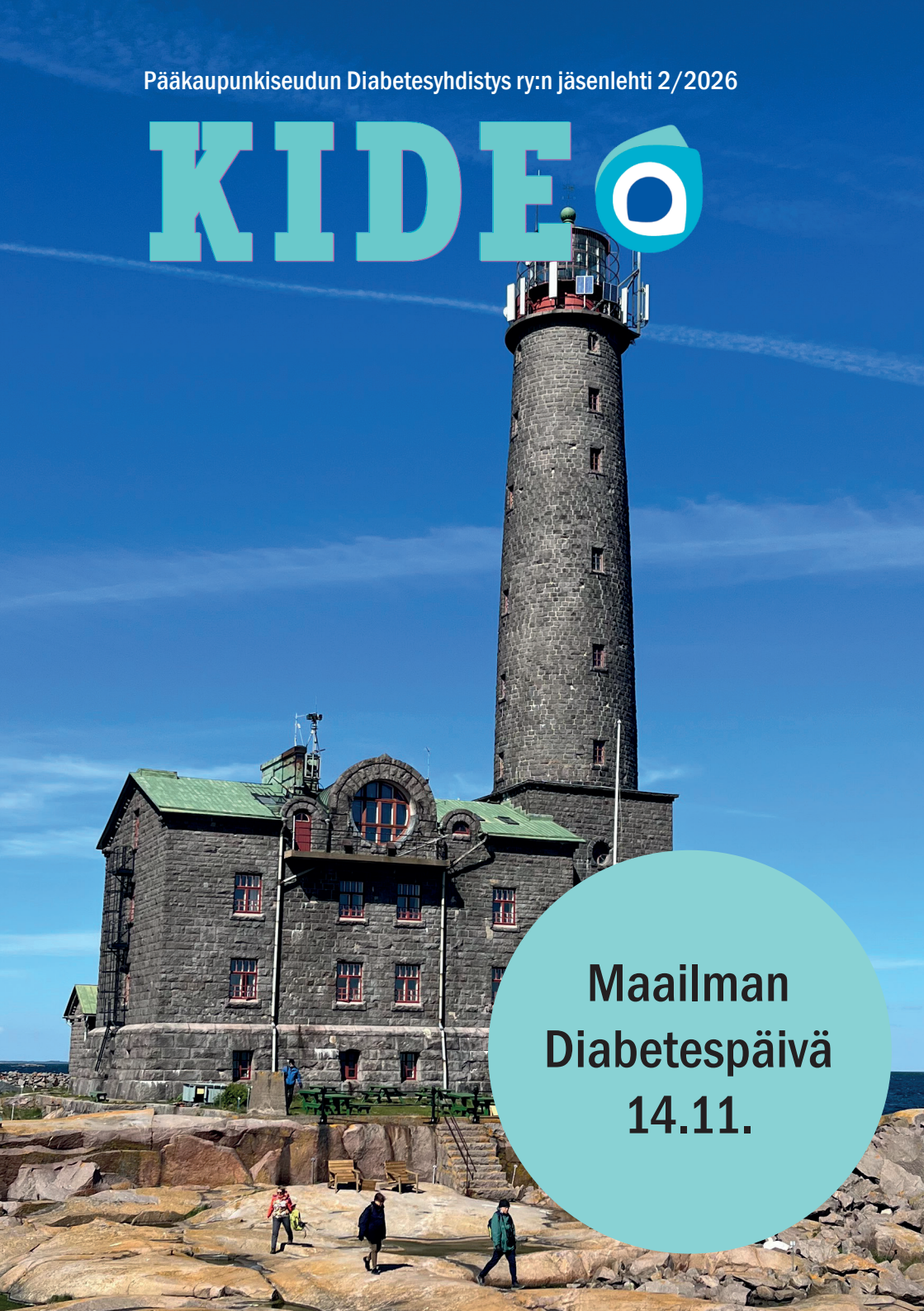


Pääkaupunkiseudun Diabetesyhdistys ry:n jäsenlehti 2/2026

KIDE



**Maailman
Diabetespäivä
14.11.**



Toiminnanjohtaja

Raila Sulasalmi
toiminnanjohtaja@psdiabetes.fi
puh. 050 475 3073

Puheenjohtaja

Jyrki Seppänen
jyrki.seppanen1@gmail.com

Toimisto / jäsenasiat

Ella Pirttinen
toimisto@psdiabetes.fi
puh. 050 562 9446

Diabetesneuvonta

dh Riitta Linnanmäki-Rinne
vello.fi/diabetesyhdistys

Myymäälä

Malminkatu 24 D 38, Helsinki
ma-pe klo 9-17 (la-su suljettu)
toimisto@psdiabetes.fi
puh. 050 562 9446

Verkkokauppa

www.diabetestarvike.fi
info@psdiabetes.fi
puh. 050 562 9446

Yhdistyksen verkkosivut
www.psdiabetes.fi

Oletko tulossa myymäläämme?

Malminkadulla (Kamppi) löydät meille etsimällä B-E porttikongin. Soita yhdistyksen summeria summeritaulusta ja työnnä ajoportti auki. Sijaitsemme sisäpihalla D-portaan vieressä erillisellä sisäänkäynnillä. Myymälä avoinna koko kesän ajan, mutta hieman rajoitetuimmin aukioloajoin. Olemme 22.6.–31.7.2026 välisen

Jäsenyydet

- Jäsen 30€
- Jäsen + digilehti 44,90€
- Jäsen + Diabetes-lehti 51€

Mobiilijäsenkortti

Löydät -10% jäsenalennuksen verkkokauppaamme mobiilijäsenkortiltasi. Mikäli sinulla ei ole mahdollisuutta ladata mobiilijäsenkorttia, niin voit tiedustella

DIABETESTARVIKKEET

MYYMÄLÄSTÄ JA VERKKOKAUPASTA

Samat tuotteet saatavilla samaan hintaan, niin myymälästä, kuin verkkokaupasta.

Pääset tekemään ostoksia osoitteessa www.diabetestarvike.fi

Myymäälästä saat aina maksuttoman ohjauksen mittareiden ja muiden välineiden käyttöön, apua paristojen vaihtoon sekä maksutonta materiaalia hoitosi tueksi mm. omaseurantavihkoja.

Myymän palvelut ilman ajanvarausta:

- **Verensokeri:** jäsen 3€, muut 6€
- **Verenpaine:** jäsen 3€, muut 6€
- **HbA1c-mittaus eli pitkäsokeri:** jäsen 15€, muut 20€
- **Ketoaineet:** jäsen 3€, muut 6€
- **Verensokerimittarin tarkastus kontrolliliuksella:** jäsen 5€, muut 10€. Ota käytössäsi oleva mittari ja liuskat mukaan (Contour next, Care-Sens N & Pro, Accu-Chek Instant & Guide).

WWW.DIABETESTARVIKE.FI

Tilaaminen: Suoraan verkkokaupasta www.diabetestarvike.fi. Voit tehdä tilauksen myös soittamalla yhdistyksen toimistoon puh. 050 562 9446 (ma-pe 9-17), jolloin teemme tilauksen puolestasi ja lähetämme sinulle ennakkolaskun sähköpostilla/postitse. Tilaus lähetetään, kun maksu näkyy tilillämme.

Maksutavat: Pankkimaksutavat, mobiilimaksutavat, korttimaksut, lasku ja osamaksutavat ja ennakkolasku.

Toimitustavat: Matkahuolto, Posti, Postnord & DSV

Hinta alkaen 5,50€

Lähetämme tilaukset 1-3 arkipäivän sisällä tilauksesta.

DIABETESNEUVONTA

Miksi tulla Diabetesneuvontaan?

- Verensokerin mittauksen ohjaus
- Pistettävien lääkkeiden ohjaus
- Sensoroinnit
- Elintapaohjaus
- Diabeteksen kokonaistilanteen kartoitus
- Hoidon tehostaminen
- Omahoidon ohjaus ja tuki



Ajanvaraukset:

- Soittamalla puh. 050 562 9446 (ma-pe klo 9-17)
- Nettiajanvaraus: vello.fi/diabetesyhdistys/

Tervetuloa Diabetesneuvontaan!

Meiltä saat tukea ja ohjausta omahoitoosi asiantuntijan opastuksella. Asiantuntijamme auttaa sinua verensokerin mittaamisessa ja sen tulokinnassa arjen tilanteissa. Saat henkilökohtaista opastusta pistettäviin lääkkeisiin ja niiden oikeaan käyttöön. Tarjoamme konkreettiset keinot hoidon tehostamiseen silloin, kun siihen on tarvetta.

Diabetesneuvonta on tukenasi joka askeleella – omahoitomatiasi ei tarvitse jatkua yksin.

Hinnasto: hinnat jäsen/ei-jäsen

Neuvonta vastaanotto 30min 30€ / 40€

Neuvonta vastaanotto 45min 40€ / 50€

Neuvonta vastaanotto 60min 50€ / 60€

Neuvonta vastaanotto 90min 70€ / 80€

Tehosta omahoitoasi -paketti 160€ / 185€

Pikaopastus sensorointiin -paketti 110€/125€

Sensorin asennus/sensorin purku 30€/ 40€

Diabetesneuvonnan sensorointipalvelut

Tehosta omahoitoasi -paketti 160€ / 185€

(sis. 60min vastaanotto + 15 vrk sensori + 30min vastaanotto + raportti).
Sopii erityisesti Tyypin 2 diabeetikoille hoidon tehostamiseen. Opastamme sinua sensorin asennuksessa ja kuinka saat sensoroinnista kaiken irti. Käymme kanssasi läpi sensoroinnin tulokset ja saat kattavan raportin, jota mm. lääkäri voi hyödyntää lääkehoidon arvioinnissa.

Pikaopastus sensorointiin -paketti 110€ / 125€

(sis. 45min vastaanotto + 15vrk sensori)
Sopii henkilöille, jotka haluavat aloittaa sensoroinnin, mutta eivät kaipa tarkempaa tulosten läpikäyntiä diabetesneuvojan kanssa.

Sensorin asennus +raportin tulostus 30€ / 40€

(sis. 30min vastaanotto + raportti)
Vastaanotolla käydään diabetesneuvojan kanssa läpi sensorointisi tuloksia. Saat mukaasi kattavanraportin, jota mm. lääkäri voi hyödyntää lääkehoidon arvioinnissa. Autamme tarvittaessa uuden sensorin asennuksessa.

Sensoreiden ostaminen

Jos sensorointi on sinulle ennestään tuttua voit ostaa sensoreita myymälästä tai verkkokaupasta.

Verkkokaupasta ostaminen vaati rekisteröitymisen.

Hinnat

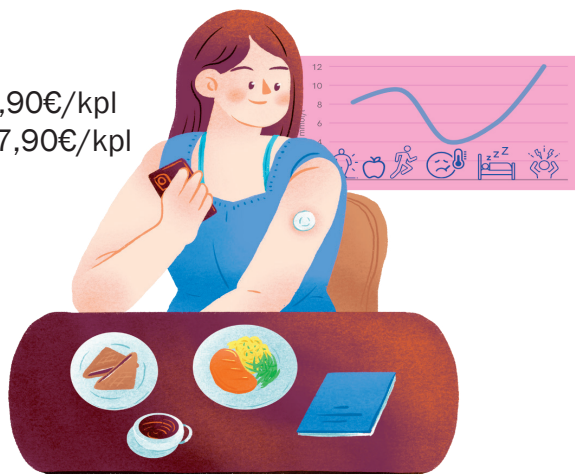
FreeStyle Libre 3 Plus -sensori 87,90€/kpl

FreesStyle Libre 2 Plus -sensori 87,90€/kpl

CareSens Air -sensori 79,90€/kpl

Freestyle Libre 2-lukija 120€

Freestyle Libre 3-lukija 120€



Miksi tyypin 2 diabeetikon kolesterolitavoitteet ovat tiukemmat?

Kohonnut verensokeri vaikuttaa verisuonten seinämiin ja edistää ateroskleroosin eli valtimoiden ahtautumisen kehittymistä. Diabeteksessa rasva-aineenvaihdunta muuttuu usein epäedulliseen suuntaan. LDL-kolesteroli, jota kutsutaan ”pahaksi kolesteroliksi”, herkemmin kertyy verisuonten seinämiin. Samalla suojaavan HDL-kolesterolin määrä voi olla matalampi, ja veren triglyseridipitoisuus koholla. Tämä yhdistelmä kasvattaa sydäninfarktin ja aivoverenkiertohäiriöiden riskiä.

Koska riski on jo lähtökohtaisesti suurentunut, kolesterolin tehokas hallinta on tärkeä osa diabeteksen hoitoa. Tiukemmilla tavoitteilla pyritään hidastamaan verisuonimuutoksia ja ennaltaehkäisemään vakavia lisäsairauksia.

Erityisesti LDL-kolesterolin tavoite-
tasot ovat diabeetikoilla usein selvästi matalammat kuin henkilöillä, joilla ei ole diabetesta.

Kolesteroliarvoihin voidaan vaikuttaa monin tavoin. Terveellinen ruokavalio, liikunta, painonhallinta ja tupakoimattomuus ovat perusta.

Tarvittaessa käytetään myös lääkitystä, kuten statiineja, jotka alen-
tavat LDL-kolesterolia tehokkaasti. Tiukemmat tavoitteet eivät ole rangaistus, vaan keino suojata terveyttä pitkällä aikavälillä. Kun kolesteroli pysyy hyvällä tasolla, myös riski sydän- ja verisuonisairauksiin pienenee merkittävästi.

Uudessa liikunnan Käypä hoito-
suosituksessa korostetaan liikku-
misen merkitystä osana sairauksi-
en hoitoa ja ehkäisyä.

Diabetesta sairastaville suositellaan säännöllistä liikuntaa, joka yhdistää kestävyysliikuntaa ja lihaskuntoharjoittelua. Jo kohtuukuormitteinen liikunta, esimerkiksi reipas kävely, parantaa verensokeritasapainoa ja sydänterveyttä. Liikunnan tärkeä tavoite on myös vähentää paikallaanoloa ja lisätä arkiaktiivisuutta. Vaikutukset näkyvät paitsi verensokerissa myös verenpaineessa, rasva-arvoissa ja jaksamisessa. Suosituksissa muistutetaan, että jo pienikin liikkeen lisääminen on hyödyllistä ja jokainen voi löytää itselleen sopivan tavan liikkua. [duodecim.fi]

SYDÄNTERVEYDEKSI -MINIMESSUT

1.10. KLO 13-18

Kampin palvelukeskuksessa (Salomonkatu 21b, Helsinki)



Kuuntele asiantuntijaluentoja juhlasalissa

klo 13 avaus

klo 13.10-13.50 Kohonnut verenpaine ja munuaisten vajaatoiminta

klo 14.00-14.40 Diabeteksen hyvä hoito

klo 14.50-15.30 Laatuslautaselle - ruoalla on väliä

klo 15.40-16.20 Kohonnut verenpaine ja munuaisten vajaatoiminta

klo 16.30-17.10 Rytmihäiriöiden tunnistaminen ja hoito

klo 17.20-18.00 Pysäytä valtimotauti

Terveysmittauksia yläaulassa

- Mittautta kokonaiskolesteroli ja verensokeri ilmaiseksi
- Opi pulssin tunnustelun taito
- Kertaa verenpaineen mittaustekniikkaa

Kysy asiantuntijalta pienryhmät

klo 12.30-14.30

- tahdistinhoitaja
- diabeteshoitaja
- sydämen vajaatoiminta hoitaja
- sepelvaltimotautihoitaja

Varaa aika pienryhmään tapahtumapäivänä

Saat asiantuntijaneuvoja oman terveyden ylläpitämiseen

- HUS
- Benecol
- Helsingin digipalvelut
- Gery
- Helsingin liikuntapalvelut

Tutustu sydän- ja diabetesyhdistyksien toimintaan

Yhteistyössä

OMAHOIDON TUKIRYHMÄT

Kakkosten omahoidon tukiryhmät

Ryhmä 1

Kokoontumiset torstaisin:

- 13.8.2026 klo 14-15:30
- 20.8.2026 klo 14-15:30
- 27.8.2026 klo 14-15:30
- 3.9.2026 klo 14-15:30

Ryhmä 2

Kokoontumiset keskiviikoin:

- 21.10.2026 klo 17-18:30
- 28.10.2026 klo 17-18:30
- 4.11.2026 klo 17-18:30
- 11.1.2026 klo 17-18:30

Kurssi sopii tyypin 2 diabeetikoille ja se toteutetaan kahdeksan hengen pienryhmänä. Ryhmä tapaa yhteensä neljä kertaa ja vetäjänä toimii diabeteshoitaja Riitta Linnanmäki-Rinne.

Ryhmässä käydään läpi omia vahvuuksia ja tavoitteita, verensokerin omaseurantaa, lääkitykseen liittyviä asioita ja elintapoja.

Kurssilla hyödynnetään Diabeteksen omahoito - Minun työkirjaani, joka on väline oman hoidon ja elintapojen tarkasteluun ja mahdollisten muutosten työöstämiseen.

Hinta:

jäsenille 49,90 € ja ei-jäsenille 59,90 €

Hinta sisältää kurssi, työkirja, kahvit

Ryhmän tapaamiset yhdistyksemme toimistolla

Ilmoittautumiset ryhmiin löydät yhdistyksen sivuilta
tapahtumakalenterista

www.psdiabetes.fi/tapahtumat/

Voit ilmoittautua myös puhelimitse puh. 050 562 9446

Osallistumismaksu maksetaan ilmoittautumisen yhteydessä,
ilmoittautuminen on sitova, eikä maksua ei palauteta.



Vahvempi, osaavampi minä

– kurssi tyypin 2 diabeetikoille

Pienryhmä • 5 tapaamista • Vain 5 osallistujaa

Haluatko jaksaa paremmin, löytää kevyempiä rutiineja arkeen ja vahvistaa omaa hyvinvointiasi diabeteksen kanssa? Tervetuloa osallistumaan lämpimään ja kannustavaan pienryhmäkurssiin, jossa liikunta, ravitus ja mielen hyvinvointi yhdistyvät käytännöllisiksi ja helposti toteutettaviksi teoiksi.

Kurssilla opit:

- * miten lisätä liikuntaa omalla tasolla – pienin, realistisin askelin
- * miten rakentaa tasapainoinen ja joustava ruokarytmi ilman tiukkoja sääntöjä
- * miten tukea mielen hyvinvointia ja vahvistaa omia voimavaroja
- * miten löytää arkeen parempaa jaksamista ja itsevarmuutta

Rauhallinen 5 hengen ryhmä mahdollistaa keskustelun, vertaistuen ja henkilökohtaisen ohjauksen. Pienet muutokset voivat tehdä arjesta kevyempää – tule löytämään omat vahvuutesi ja rakentamaan hyvinvoinnin polkua pala kerrallaan.

Ilmoittaudu mukaan ja ota askel kohti vahvempaa, osaavampaa sinua!

Kokoontumiset paikan päällä yhdistyksen toimistolla:

- 22.9.2026 klo 17:30-19:00
- 6.10.2026 klo 17:30-19:00
- 20.10.2026 klo 17:30-19:00
- 3.11.2026 klo 17:30-19:00
- 11.11.2026 klo 17:30-19:00

Hinta:

54,90€ yhdistyksen jäsenille

64,90€ ei-jäsenille.

Hinta pitää sisällään ohjauksen, materiaalit ja kahvin.

Olet lämpimästi tervetullut mukaan

DIABETESPÄIVÄ 14.11.

Maailman diabetespäivää vietetään joka vuosi 14.11. Päivä on insuliinin toisen keksijän Frederick Bantingin syntymäpäivä. Teemapäivän taustalla ovat Kansainvälinen diabetesliitto IDF ja Maailman terveysjärjestö WHO sekä Suomessa Diabetesliitto.

Maailman diabetespäivän kampanjointi tavoittaa vuosittain miljoonia ihmisiä, ja mukana on diabetesjärjestöjä ja muita yhteisöjä 145 maasta. Päivän tarkoituksena on kiinnittää maailmanlaajuisesti huomiota diabetekseen, toisaalta kyse on diabeteksen kanssa elävien vuotuisesta juhlapäivästä. Vuodesta 2007 se on ollut myös yksi YK:n vuotuisista teemapäivistä.

Ensimmäisen kerran Maailman diabetespäivää vietettiin vuonna 1991. Suomessa sitä on vietetty alusta asti. Maailman diabetespäivän viikon ajan vietetään diabetesviikkoa. Maailman diabetespäivän ja diabetesviikon kunniaksi paikalliset diabetesyhdistykset, hoitoyksiköt, apteekit, terveysalan oppilaitokset ja monet muut Diabetesliiton yhteistyötahot järjestävät erilaisia tilaisuuksia ja tempauksia ympäri Suomen.

Diabetesliitto tuo diabetesviikolla aktiivisesti esiin ajankohtaisia diabetesaiheita ja diabetesta sairastavien elämään liittyviä iloja ja huolia. Diabetesliitto kutsuu ihmisiä ja eri tahoja mukaan viettämään päivää sekä tuottaa Maailman diabetespäivän materiaaleja käyttöön. Vuorovuosin Diabetesliitto julkaisee diabetesviikolla diabetesta sairastavilta kerätystä tiedosta kootun hoidosta kertovan Diabetesbarometrin tai arjesta kertovan Diabetes arjessa -raportin. Diabetesviikolla palkitaan myös Vuoden diabetesteko. Diabetesliitto nostaa keskustelua diabetesaiheista myös yhteistyössä Eduskunnan Diabetesverkoston kanssa.

14.11. Yhdistyksessä pidetään avoimet ovet klo 10-16. Maksuton verensokerinmittaus, kahvitarjoilu ja tarjouksia verensokeri mittaustarvikkeista.

Sensorointiryhmä

insuliinihoitoisille diabeetikoille

Sensorointiryhmä, joka toteutetaan pienryhmänä. Ryhmän aikana saat käyttöösi SmartGuide –sensorin (14vrk). Edellytyksenä ryhmään osallistumiselle on, että omistat älypuhelimien, johon saat ladattua sovelluksen sensorinkäyttöä varten.

Ryhmä sopii tyypin1 ja tyypin 2 diabeetikolle jolla on käytössä insuliinihoito.

Hinta: jäsenille 49,90 € ja ei-jäsenille 59,90 € (sis. 2kpl sensoreita + ryhmätapaamiset).

Ryhmän tapaamiset yhdistyksemme toimistolla
(Malminkatu 24 D 38 Helsinki)

Valittavana kaksi eri ryhmää

Ryhmä 1

To 22.10. Klo 17.00-18.30 sensorin asennus

To 29.10. Klo 17.00-18.00 Diabeteshoitajan luento

To 5.11. Klo 17.00-18.00 2. sensorin asennus

To 19.11. Klo 17.00-18.00 Lopetus, raportin läpikäyminen

Ryhmä 2

Ma 5.10. Klo 17.00-18.30 sensorin asennus

Ma 12.10. Klo 17.00–18.00 Diabeteshoitajan luento

Ma 19.10. Klo 17.00-18.00 2. sensorin asennus

Ma 2.11. klo 17.00-18.00 Lopetus, raportin läpikäyminen

VERTAISTUKIRYHMÄT



HELSINKI

Diabetesta sairastavien vertaistukiryhmä kokoontuu diabetesyhdistyksen toimistolla (Malminkatu 24 D 38, Helsinki) klo 15.30-17.00

Syksyn tapaamiset keskiviikkoisin:

19.8., 2.9., 16.9., 30.9., 14.10., 28.10., 11.11., 25.11. ja 9.12

Tervetuloa jakamaan omia kokemuksia diabeteksestä kahvin/teen äärellä. Erillistä ilmoittautumista ei tarvita.

Lisätietoja: Juha Hauta-Aho puh. 050 517 1353

VANTAA

Tikkurilan vertaistukikerho kokoontuu joka kuukauden toinen tiistai Tikkurilan asukastilassa klo 17-19. Mukavaa yhdessä oloa kahvin merkeissä ja jokaisella kerralla vierailija kertomassa eri aiheista.

Paikka:

Nuorten monitoimitila Liito, huone Horisontti, Lummetie 2 b C, Vantaa

Syksyn tapaamiset tiistaisin:

8.9., 6.10., 10.11. ja 8.12.

Lisätietoja: Väinö Niskanen psdy.vantaanalueosasto@gmail.com

LAPSET JA NUORET

Liity yhdistyksen perhetreffit Facebook-ryhmään. Saat ajantasaiset tiedot perhekerhon tapahtumista.

Facebook: Pääkaupunkiseudun Diabetesyhdistyksen perhetreffit



D-PERHEIDEN PÄIVÄ SUPERPARKISSA

D-perheiden SuperPark päivä Vantaan Superparkissa 15.11.

Puisto on vain meidän käytössä klo 9-11. Puistolipulla mahdollista olla puistossa 4h, klo 13 asti.

Lounas klo 11, buffetlounas.

Hinta 16€/henkilö, sisältää puistolipun, lounaan, hypoevää ja yhteisen ohjelman puistossa. Alle kaksivuotiaat maksutta.

www.psdiabetes.fi/tapahtumat/superpark-2/

Aikuiselle ei tarvitse ostaa lippua, mikäli hän ei halua puistoalueelle eikä lounasta. SuperParkin kahvioon on vapaa pääsy.

KOULUTUSILTA DIABETESTA SAIRASTAVAN LAPSEN ISOVANHEMMILLE

16.9.2026 klo 17–19 yhdistyksemme toimistolla (Malminkatu 24 D 38, Helsinki).

Tarkoituksena on käydä läpi verensokerin mittaamista, insuliinin pistämistä, hiilarilaskentaa ja erityistilanteita. Samalla mahdollisuus vertaistukeen muilta samassa tilanteessa olevilta. Koulutusilta toteutetaan kymmenen hengen pienryhmänä.

Kouluttajan toimii diabeteshoitaja Riitta Linnanmäki-Rinne.

Koulutusilta on maksuton ja kaikille avoin. Huom! Paikkoja rajoitetusti

Ilmoittautumiset

www.psdiabetes.fi/tapahtumat/koulutusilta_isovanh/

Mielen hyvinvointi ja diabetes – tasapainoa kehon ja ajatusten välillä

Diabetes ei kosketa vain kehoa, vaan myös mieltä. Verensokerin vaihtelut, hoitovastuu ja arjen suunnittelu voivat kuormittaa yllättävän paljon. Siksi mielen hyvinvoinnista huolehtiminen on olennainen osa hyvää diabeteksen hoitoa. Mielen hyvinvoinnista huolehtiminen on aivan yhtä tärkeä kuin lääkitys tai ruokavalio.



Moni diabeetikko tunnistaa tilanteen, jossa ajatukset pyörivät jatkuvasti verensokerissa: mitä saan syödä, muistinko mitata, miksi arvot heittelevät? Tämä voi aiheuttaa huolta, turhautumista tai jopa uupumusta. Tunteet ovat täysin ymmärrettäviä. On tärkeää muistaa, ettei diabetesta tarvitse hallita täydellisesti joka hetki.

Arjen jaksamista tukee armollinen suhtautuminen itseensä. Kaikki päivät eivät ole samanlaisia, eikä verensokeri aina käyttäydy odotetusti.

Sen sijaan, että syyllistäisit itseäsi, kannattaa pysähtyä ja miettiä: mitä voin tehdä nyt, jotta olo helpottuu?

Pienetkin onnistumiset, kuten säännöllinen ruokarytmi tai lyhyt kävelylenkki, tukevat sekä fyysistä että psyykkistä hyvinvointia. Mielen kuormitusta voi helpottaa myös pysähtyminen hetkeen. Yksinkertainen hengitysharjoitus auttaa rauhoittamaan kehoa ja tasapainottamaan ajatuksia erityisesti silloin, kun olo on levoton tai stressaantunut.

Kokeile tätä lyhyttä maadoittavaa hengitysharjoitusta:

- Istu tai seiso mukavasti, jalat tukevasti lattialla.
- Sulje silmät tai pehmennä katsetta.
- Hengitä rauhallisesti sisään nenän kautta neljän sekunnin ajan.
- Pidätä hengitystä hetki.
- Puhalla hitaasti ulos suun kautta kuuden sekunnin ajan
- Toista 5–10 kertaa ja keskity tuntemaan, miten hengitys liikuttaa kehoa.

Myös vertaistuki on tärkeä voimavara. Keskustelu muiden samassa tilanteessa olevien kanssa voi helpottaa oloa ja antaa uusia näkökulmia. Usein jo se, että huomaa ettei ole yksin, keventää mieltä merkittävästi.

Mielen hyvinvointi ei tarkoita jatkuvaa positiivisuutta, vaan kykyä kohdata arjen vaihtelevat tilanteet. Kun pidät huolta sekä kehosta että mielestä, diabeteksen kanssa eläminen voi tuntua kevyemmältä ja tasapainoisemmalta.

Luonnolla on tutkitusti myönteinen vaikutus sekä kehoon että mieleen. Jo lyhyt oleskelu metsässä tai puistossa voi laskea stressitasoja ja rauhoittaa hermostoa. Luonto auttaa palautumaan arjen kuormituksesta ja tukee mielen hyvinvointia.

Samalla ulkona liikkuminen lisää usein huomaamatta fyysistä aktiivisuutta. Monelle luonnossa liikkuminen tuntuu helpommalta ja miellyttävämmältä kuin sisäliikunta. Pienikin hetki luonnossa, vaikka kävely lähimetsässä, voi olla tärkeä osa diabeteksen kokonaisvaltaista hoitoa.



MATKAT JA RETKET

Vallisaari 21.8.

Lähde mukaan tutustumaan Vallisaaren historiaan, luontoon ja mielenkiintoisiin tarinoihin entisestä sotilassaaresta. Kierros toteutetaan rauhallisessa tahdissa ja sopii hyvin kaikenikäisille. Opastuksen jälkeen nautitaan keittolounas Vallisaaren Itäisessä Satamavajassa.

Ohjelma

10:00 Lähtö Kauppatorilta Vallisaaren reittiliikenteellä

10:20 Saapuminen Vallisaareen

10:30-12:30 Opastettu kierros

12:30-13:30 Keittolounas

13:30-14:30 Vapaata aikaa

14:30 Lähtö Vallisaaresta Kauppatorille reittiliikenteellä

Ilmoittautumiset: www.psdiabetes.fi/tapahtumat/vallisaari/

Hinta jäsenille 64,90€ ja ei-jäsenille 79,90€
(hintaa sisältää: Opastettu kierros, lounas, reittiliikenteen liput).

Opastettu kierros Talvipuutarhassa 7.11.

Talvipuutarha on ollut yli 125 vuotta kaupunkilaisten virkistys- ja kohtaustapaikka. Hienostunut eksoottisten kasvien keidas kutsuu viherretkelle marraskuun pimeydessä. Länsisiivestä löytyy viihtyisiä seurustelupaikka, jonka pöydissä on mahdollista nauttia eväitä opastuksen jälkeen tai vaikkapa lukea kirjaa.

Tapaaminen Talvipuutarhan sisäänkäynnin edessä (Hammar skjöldintie 1 A, 00250 Helsinki). Opastus alkaa klo 13.

Ilmoittautumiset: www.psdiabetes.fi/tapahtumat/talvipuutarha/

Hinta: jäsenille 12€ ja ei-jäsenille 15€ (sis. opastuksen).

Pikkujoulu päiväristeily Tallinnaan 3.12.

Lähde yhdistyksen mukaan päiväristeilylle Tallinnaan!

Joulukuussa mahdollista vierailla mm. Raatihuoneentorilla järjestettävillä satumaisilla joulumarkkinoilla.

Aikataulu:

klo 9:30 lippujen jakaminen satamassa (Katajanokan terminaali)

klo 10:30 laiva lähtee Helsingistä

klo 10.30-13.00 Yhteistä ohjelmaa ja lounas Conferessitilassa

klo 13.00 Laiva saapuu Tallinnaan

klo 13:00-16:30 vapaata aikaa Tallinnassa. *

klo 16.30 nousu laivaan ja illallisbuffet

klo 17.00 lähtö Tallinnasta

Tekemistä Tallinnassa:

* KGB-museo klo 14:30-15:30,

HUOM! erillismaksu 20€ maksetaan varauksen yhteydessä

Olemme varanneet yhdistykselle ryhmäopastuksen Original Sokos Hotel Virussa sijaitsevaan KGB-Museoon, joka on yksi Tallinnan kiinnostavimmista ja salaperäisimmistä nähtävyyksistä. Museossa vieraat pääsevät sukeltamaan hetkeksi neuvosto aikaan. Mukaan mahtuu 20 henkilöä.

Hinta jäseniltä 85€ ja ei-jäseniltä 95€ (sis. Päiväristeily, lounas, joulupöytä Buffet paluumatkalla).

Yhdistykselle varattuna neljä hyttiä, joihin mahdollista jättää tavaroita tai käydä lepäilemässä. Mikäli haluat varata oman hytin, lisähinta 40€.

Lisätiedot ja varaukset: www.psdiabetes.fi/tapahtumat/paivaristeily/

tai soita meille puh. 050 562 9446.

Haapsalun kylpyläloma 7.-10.9.

329 €/hlö kahden hengen huoneessa

399 €/hlö yhden hengen huoneessa

Ilmoittautumiset ja lisätiedot:

www.psdiabetes.fi/tapahtumat/kylpylaloma/

Standard-luokan huoneissa on kylpytakit, 2 erillistä vuodetta (saa siirrettyä yhteen), wc, tv, puhelin ja laminaattilattia. Kaikki huoneet sopivat myös allergisille. Huoneissa ei ole ilmastointia

Hinta sisältää:

- Laivamatkat Tallinkin MyStar-laivalla yllä olevan aikataulun mukaisesti kansipaikoin
- Laivayhtiön pakolliset polttoaine- ja päästölisämaksut
- Majoitus Fra Mare -kylpylähotellissa standard-luokan huoneissa 3 yötä
- Täysihoitoruokailut, alkaen saapumispäivänä päivällisellä ja päättyen lähtöpäivänä aamiaiseen.
- Perilläolopäivinä aamiainen, lounas ja päivällinen
- Aamu-uinti merivesialtaassa ja aamusauna ma-to 8:00–10:00 (avoinna 1 sauna)
- Thalasso Day Spa sauna- ja allasosaston käyttö (3 tuntia) ma–ke klo 15–21
- Sauvakävely thalassoterapian perinteiden mukaan pitkin meren rantaa ja kuntopolku mäntymetsässä ohjaajan seurassa 08:30–09:30
- Virtuaalinen jooga klo 09:30–10:30
- 2 hoitoa per päivä ti-ke, yhteensä 4 hoitoa (hoidoista tulee valita puolet henkilökohtaisia ja puolet ryhmähoitoja)



LIIKUNTA

Toiminnallinen harjoitteluryhmä yli 65-vuotiaille

Ilmoittaudu mukaan 12 kerran toimintakykyä vahvistavaan ja ylläpitävään liiikuntaryhmään. Ryhmät ovat suunnattu yli 65-vuotiaille ja osallistuminen on maksutonta.

Tunneilla keskitytään lihasvoimaan, yleiskunnon kehittämiseen, liikkuvuuden parantamiseen ja toimintakyvyn ylläpitämiseen. Harjoituksilla tuetaan tasapainoa ja ennal ehkäistään kaatumista. Aikaisempaa kokemusta ei vaadita, asiantuntevat vetäjät ottavat huomioon mahdolliset liikuntarajoitteet.

Ensimmäinen ryhmä aloittaa elokuussa

Paikka: Crossfit Takomo (Takkatie 7, 00370 Helsinki)

Toimintaa rahoittaa

Ilmoittautuminen:

Täytä ilmoittautumislomake verkkosivuillamme:

www.psdiabetes.fi/tapahtumat/toiminnallinen-harjoittelu

tai soita puh. 050 562 9446,

Helsinki

Lämpökamerakuvaukset 28. ja 29.9.

Diabeteksen aiheuttamat jalkojen ongelmat liittyvät usein heikentyneeseen Jalkojen lämpötilan säännöllinen seuraaminen on siis hyödyllistä diabetesta sairastaville, sillä merkittävät lämpötilaerot voivat ennakoida haavaumien tai muiden komplikaatioiden syntyä.

Kuvaukset suoritetaan Diabetesyhdistyksen toimistolla (Malminkatu 24 D 38, Helsinki) ja kuvaajana toimii jalkaterapeutti Krista Tervonen (Jalkojesi Terveudeksi). Kuvauksen hinta yhdistyksen jäsenelle 72€ ja ei-jäsen 82€

Ajanvaraukset täyttämällä lomake yhdistyksen verkkosivuilla www.psdiabetes.fi/tapahtumat/ tai soittamalla p. 050 562 9446.

Katso myös päivittyvät tapahtumat, matkat ja retket yhdistyksen tapahtumakalenterista

www.psdiabetes.fi/tapahtumat/

Haluatko ryhtyä vapaaehtoiseksi?

Tule mukaan tekemään hyvää yhdessä! Diabetesyhdistyksen toiminta rakentuu vahvasti vapaaehtoisten osaamiselle ja sydämelle. Me tarvitsemme juuri sinua – olitpa sitten kokenut konkari, tuore jäsen tai vain utelias kokeilemaan jotakin uutta.

Vapaaehtoisena voit jakaa kokemuksia, tukea muita diabeetikoita, järjestää tapahtumia, vaikuttaa päätöksiin ja olla mukana luomassa turvallista, lämminhenkistä yhteisöä. Tehtävät räätälöidään omien kiinnostustesi ja aikataulusi mukaan, joten pienikin panos on arvokas. Vapaaehtoistyö tarjoaa uusia ystäviä, onnistumisen hetkiä ja tunteen siitä, että teet jotain merkityksellistä. Lähde mukaan – yhdessä voimme vahvistaa diabeetikoiden hyvinvointia ja tuoda lisää voimaa arkeen!

Ole yhteydessä toiminnanjohtaja Raila Sulasalmeen, raila.sulasalmi@psdiabetes.fi. Katsotaan yhdessä sinulle ja sinun aika-tilauusi sopiva vapaaehtoistyö.



Risuja vai Ruusuja

Onko sinulla toiveita retkikohteeksi, ehdotuksia luentojen aiheiksi, missä olisi hyvä pitää yhdistyksen Pop-Up myynti- ja neuvontapiste? Onko joku mennyt kerrassaan pieleen? Laita viestiä toimisto@psdiabetes.fi, otamme mielellämme palautetta vastaan.