

# Uutiskirje



1/2024 - helmikuu



## VALTIMOTAUTIEN NEUVONTAPISTE

kiertää Helsingissä  
maaliskuussa.

Maksutonta  
terveysneuvontaa  
ja -mittauksia.

LISÄTIETOA:

[sydan.fi/etelasuomi/  
uutinen/vanepi2024/](https://sydan.fi/etelasuomi/uutinen/vanepi2024/)



## Erityisuimakortti Helsinki

Erityisuimakortin myöntämiskriteerit  
muuttuvat **1.3.2024 alkaen**. KELA – kortin  
tunnus Diabetes 103 ei enää oikeuta  
erityisuimakortin saamiseen.

**Lisätietoja:** [https://liikunta.hel.fi/fi/sivut/tukea-  
liikkumiseen/erityisuimakortti](https://liikunta.hel.fi/fi/sivut/tukea-liikkumiseen/erityisuimakortti)

## Avoimet ovet

Tervetuloa **keskiviikkona 20.3. klo 9-17**  
yhdistyksen toimistolle avoimiin oviin  
(Malminkatu 24 D 38, Helsinki)

- Kahvitarjoilu
- Tarjous CareSens N ja Pro liuskat  
jäsen 10€/ei-jäsen 15€

**\*tarjous voimassa vain 20.3.2024**

## Oletko saanut postia Diabetes Wellness Suomi -säätiolta?



**Yhdistyksellämme ei ole mitään tekemistä kyseisen säätion  
kanssa! Jos haluat tukea suomalaista diabetestutkimusta, lahjoita  
Diabetestutkimussäätiolle.**

Diabetes Wellness on lähtöisin Yhdysvalloista ja kerätyt rahat ohjautuvat pääosin  
muualle kuin Suomeen. Säätio kerää varoja suorapostikirjeillä, joissa on esim.  
kynä/kalenteri/koru sekä kerrotaan vakuuttavasti mihin rahat käytetään ja pyydetään  
lahjoitusta.

# Yhdistyksen verkkosivut



Emme valitettavasti tällä hetkellä pysty päivittämään yhdistyksen verkkosivuja. Tulemme siirtämään verkkosivut maaliskuun aikana kokonaan uudelle alustalle.

Facebookista löydät ajankohtaisia tapahtumia ja uutisia.

SEURAA MEITÄ  
FACEBOOKISSA!



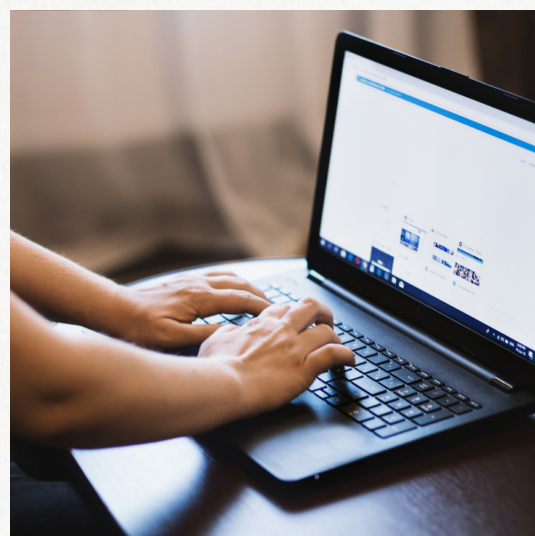
## Verkossa tapahtuu

### Digineuvonta

Tarjoamme maksutonta digineuvontaa Maisan, OmaKannan, Omaolon ja sähköisen hoidontarpeen arvioinnin käytössä. Voit tulla yhdistyksemme toimistolle (Malminkatu 24 D 38, Helsinki) joko oman laitteesi kanssa tai käyttää yhdistyksemme pöytätietokonetta. Huomioithan, että tarvitset verkkopankkitunnukset palveluihin tunnistautumista varten.

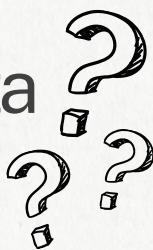
- keskiviikko 3.4. klo 13-15
- keskiviikko 17.4. klo 13-15
- keskiviikko 8.5. klo 13-15
- keskiviikko 22.5. klo 13-15

Tervetuloa ilman  
ilmoittautumista!



 maisa  Omaolo  Kanta

### Kysy diabeteshoitajalta



keskiviikko 10.4. klo 13-14

- Tyypin 2 diabeteksen syyt ja verensokerin omaseuranta

keskiviikko 24.4. klo 13-14

- Insuliinin pistäminen ja erityistilanteet

keskiviikko 15.5. klo 13-14

- Liikunnan vaikutus verensokeriin

keskiviikko 29.5. klo 13-14

- Munuaiset

Linkit tulevat yhdistyksen  
uusille verkkosivuille viikkoa  
ennen tapahtumaa.

### Isovanhempien virtuaalikaavit



Oletko diabetesta sairastavan lapsen isovanhempi? Kaipaisitko vertaistukea? Järjestämme virtuaalikaavit isovanhemmille. Mahdollisuus saada muilta samassa tilanteessa olevilta vertaistukea.

- tiistai 16.4. klo 16:30-17:30
- keskiviikko 22.5. klo 16:30-17:30

