



Etelä-Pohjanmaan
Diabetes

2024

Jäsentiedote

www.etelapohjanmaandiabetes.fi | etelapohjanmaandiabetes@gmail.com
puh. 045 316 9250

Ajankohtaista asiaa koko vuodeksi!



KOKO MAAKUNNAN DIABEETIKOT YHDISTÄVÄ YHTEISÖ



DBC SEINÄJOKI
FYSIOTERAPIA JA KUNTOUTUS



Kuvauspäivä
joka kuukauden
1. keskiviikko

Jalkojen lämpökuvantaminen

Diabeetikon säännöllinen jalkojen tutkimus on tärkeä osa ennakoivaa terveyden seurantaa.

Lämpökuvantaminen on nopea ja turvallinen toimenpide, jonka avulla tutkitaan poikkeamia ihon pintalämpötilassa riskitekijöiden havaitsemiseksi.



Kysy lisää myös
sydänfysioterapiasta!

Torikeskus, 2. kerros
Kauppatori 1-3, 60100 seinäjoki
Puh. 06 4141 723



Jalkojen lämpökuvaus

Olen Heta Oksaharju ja toimin sydämfysioterapeuttina DBC Seinäjoella. Diabeetikkojen jalkojen lämpökuvaus on uutena tutkimusmuotona herättänyt paljon kiinnostusta, ja siksi kerron tästä palvelustamme hieman tarkemmin.

Diabeetikon jalkojen terveydentilan seurannassa kaikkia riskitekijöitä ei voida havaita silmämääräisesti. Esimerkiksi riskijalassa lämmön nousu voi olla ainoa merkki siitä, että iho on haavautumassa tai luukudos vaurioitumassa.

Näitä näkymättömiä merkkejä voidaan havaita lämpökuvantamisella, joka perustuu kehon pintalämpötilan seuraamiseen ja mahdollisten puolierojen löytämiseen. Merkittävät puolierot kertovat kehossa olevista häiriöistä.

Kun diabeetikon jalkojen kuntoa seurataan säännöllisesti lämpökuvantamalla, voidaan jalkojen ihovauriot monesti ennakoita ja jopa ennaltaehkäistä. Myös mahdollinen Charcot-epäily voidaan tunnistaa lämpökuvia tarkastelemalla.

Menetelmän etuja ovat etenkin sen helppous ja nopeus. Lämpökuvien ottaminen ei poikkea juurikaan tavallisesta valokuvauksesta, mutta niiden hyöty mahdollisten riskitekijöiden paikantamisessa on huomattavasti suurempi.

Mitä aikaisemmin ongelma havaitaan, sitä nopeammin myös hoito voidaan käynnistää.

Lämpökuvauksessa käyminen on täysin turvallista, eikä se esimerkiksi altista kuvattavaa henkilöä haitalliselle säteilylle. Menetelmä sopiikin säännölliseen jalkaterveyden seurantaan iästä tai terveydentilasta riippumatta.

Aiheesta on tehty myös paljon tutkimuksia, kuten Arjaleena Ilon vuonna 2020 tarkastettu väitöskirja. Väitöskirjassaan Ilo osoitti, että lämpökuvantamisella voidaan saada esiin arvokasta tietoa jalkaongelman seulontaan ja diagnostiikkaan liittyen.

Parhaimmillaan lämpökuvasta tehdyt havainnot auttavat oikean diagnoosin tekemisessä ja suurempien ongelmien ennaltaehkäisyssä.



Hallituksen jäsenet



VIRPI KANTH

puheenjohtaja

virpi.kanth@gmail.com

040 779 2182



ALICE KOIVUAHO

alice.koivuaho@gmail.com

0400 516 995



TIINA KANKAANPÄÄ

varapuheenjohtaja

tiina.kankaanpaa@kurikka.fi

040 139 1772



TIINA POUKKA

tiina.poukka@live.com

0500 864 815



KIRSI RUUSUNIITTY

sihteeri

etelapohjanmaandiabetes

@gmail.com

045 316 9250



TAPIO LINJALA

tapio.linjala@gmail.com

0400 803 700



SINIKKA HONKARANTA

somevastaava

sinikka.latti@gmail.com

044 522 8992

Ota rohkeasti yhteyttä!

Yhdistyksen postit

Etelä-Pohjanmaan Diabetes ry

Keskuspuistikko 14 LHB 13 D

61300 Kurikka

www.etelapohjanmaandiabetes.fi

etelapohjanmaandiabetes@gmail.com

puh 045 316 9250 takaisinsoitto





Etelä-Pohjanmaan Diabetes ry hallitus toimii vapaaehtoistyön voimalla

Yhdistyksemme toiminta perustuu jäsentemme hyvinvoinnin ja toiminnan ympärille. Taloudellisesti olemme jäsenmaksujen, tuki- ja avustusmaksujen varassa.

Vastaanotamme lahjoituksia yhdistyksen toimintaan, maksut voit suorittaa suoraan yhdistyksen tilille: FI63 5419 0140 0850 71

Kysy diabeteksestä

maksullinen palvelu ei jäsenille

puh. 0600 94454

Hinta 0,95 €/min, vuoden 2023 hinnaston mukaan.



Jäsenedut

Etelä-Pohjanmaan Diabetes ry:n jäsenkorttia näyttämällä toiminta-alueemme yritykset tarjoavat sinulle henkilökohtaisia etuja. Etuja ei voi käyttää lahjakortin ostoon toiselle henkilölle.

ALAVUS

- **5 € alennus jalkahoidosta**
Hoiva- ja Kotiapu Sirpa
Sirpa Keisanen p. 040 5548386
- **1 € alennus leffalipusta**
Alavus Kino Kytäjä/elokuviin.info

ALAJÄRVI

- **30 % alennus normaalihintaista silmälaseista**
Fenno Optiikka Liljamo Optiikka Oy
Keskuskatu 10 Alajärvi p. 044 7146202
- **10 % alennus hoidoista**
Kalevalainen jäsenkorjaus
Anneli Paavola
Hoiskontie 9 Alajärvi p. 040 7600909
- **10 % alennus tuotteista**
Parturi-Kampaamo M.O.W
Maxin- kauppakeskus Kurejoentie 2 Alajärvi p. 044 2362851
- **5 € alennus jalkahoidosta**
Hoiva- ja kotiapu Sirpa
Sirpa Keisanen p. 040 5548386

EVIJÄRVI

- **Jalkahoito 55 €**
Jalkahoitaja Sari Urpilainen
jalkahoitaja-sari-urpilainen.com
p. 045 8819767

ISOKYRÖ

- **10 % alennus palveluista**
Parturi-kampaamo Kruusoomaakari
p. 040 514 6971

- **Jalkahoito 10 € alennus**
Jalkahoitola Maininki
jalkahoitolamaininki(at)gmail.com
Sanna Keko p. 044 728 2000

KAUHAJOKI

- **10 % alennus jalkahoidosta**
Kauneushoitola Leena Oksanen
p. 040 5191307 Topeeka 25
- **10 % alennus hoitotuotteista, ei tukisukista**
Jalkahoito Liikkuvat jalat/Marja Mäkinen
p. 040 7622757 Sanssinkuja 2
- **10 % alennus 60–90 min jalkahoidosta**
Jalkahoito Tiina Hämäläinen
p. 040 1516056

KAUHAVA

- **Jalkahoito 55 €**
Jalkahoitaja Sari Urpilainen
jalkahoitaja-sari-urpilainen.com
p. 045 8819767
- **3 € alennus Härmäläisestä kylpyläpäivästä (kylpylä& buffet ruokailu)**
Härmän kylpylä
p. 06 483 1111 harmankylpyla.fi

KURIKKA

- **40 % alennus normaalihintaisista silmälaseista**
Kurikan Näkökulma
p. 06 451 0900 nakokulma.fi
- **10 % alennus lasten hiustenleikkuusta**
Studio Wau
p. 050 446 4444 varaa.timma.fi/studiowau

- **20 % alennus normaalihintaista tekstiileistä ja jalkineista**
Kesport Kurikka
p. 020 741 4730 kesportkurikka.fi
- **10 % alennus 60–90 min jalkahoidosta**
Jalkahoito Tiina Hämäläinen
p. 040 151 6056

LAPPAJÄRVI

- **10 % alennus hoitolassa tehdyistä hoidoista**
Hoitola Henna
p. 050 313 8229
- **Jalkahoito 55 €**
Jalkahoitaja Sari Urpilainen
jalkahoitaja-sari-urpilainen.com
p. 045 881 9767

LAPUA

- **Jalkahoito 55 €**
Jalkahoitaja Sari Urpilainen
jalkahoitaja-sari-urpilainen.com
p. 045 881 9767

LEHTIMÄKI

- **5 € alennus jalkahoidosta**
Jalkahoitaja Helena Kytölä
helahoitola.com p. 044 538 4191

SEINÄJOKI

- **10 % alennus palveluista, ei tuotteista**
Jalkahoitola Kulkuri
Maakunnankatu 3 A 2 (kiekolla maksuton P), kulkuri.fi p. 050 592 5161
- **12 % alennus Synlab laboratorio kokeista, myös diabetes verikoe-paketti**
p. 010 326 3260 Kalevankatu 2
Sinfonian tiloissa

- **10 % alennus kuulokojeiden perushuollosta ja säätökäynnistä**
Seinäjoen Kuulopiste
kuulopiste.fi p. 044 352 0474
- **15 % alennus Footlogix jalkahoidosta**
Hyvinvointipalvelut Tmi Hannele Stolt
hannestolt.com p. 045 650 2946
- **10 % alennus jalkahoidosta**
Sinfonia Mervi Kulmala
p.050 5169 540

SOINI

- **5 € alennus jalkahoidosta**
Päivi Laitila
Heinämäentie 26 Soini p. 050 400 9401
- **7 € alennus 10 kerran uimahallikuntosalin kortista (kunnantalolta tai kirjastolta ostettuna)**
- **3 € omavastuu kerran viikossa**
Garage Gym kuntosali
Jaakolantie 37 p. 040 555 5081

ÄHTÄRI

- **5 € alennus jalkahoidosta**
Jalkahoitola Tarja Pusaa-Poukka
Pöyhösentie 14 p. 040 016 6166
- **5 € alennus jalkahoidosta**
Pieni Askel
Hilatie 11 p. 044 979 2939
- **Tuettu hinta Uimahalli-kuntosali**
Hotelli Mesikämmen, kaupunki
määrittelee hinnat
- **1 € alennus leffalipusta**
Ähtäri Sun Kino/elokuviin.info

Paikallistoiminta 2024

Paikalliset vertaistukiryhmät alkavat klo 18.00 ellei erikseen muuta kellonaikaa ole ilmoitettu. Ota rohkeasti yhteyttä sinua lähinnä olevaan yhteyshenkilöön. Voit osallistua, vaikka useampaankin paikalliseen vertaistuki toimintaan, olet tervetullut alueen jokaiseen tapahtumaan. Paikallistoiminta on pääasiassa tauolla kesäkuu-elokuu, mutta Isokyröläiset kokoontuvat myös kesällä. Vertaistukiryhmiin on vapaa pääsy ja kahvimaksu on vapaaehtoinen. Muutokset ovat mahdollisia ja esimerkiksi juhlapyhät vaikuttavat. Ota rohkeasti yhteyttä yhteyshenkilöön ja varmista aika.

Ota rohkeasti yhteyttä paikkakuntasi yhteyshenkilöön!

LAPUA

Raija Kivimäki p. 040 836 3255

raija.kivimakiraija@gmail.com.

Kuukauden ensimmäinen täyden viikon torstai Seurakuntaopisto Siiriläntie 11–13
Lapua Kuntosalivuoro uimahallilla keski-
viikkoisin klo 15–16

ILMAJOKI

Toive Tynjälä p. 040 066 2471

tynjala.toive@gmail.com

Liikuntaryhmät Kansalaisopisto Raavaat
Miehet torstaisin klo 13–14 ja
Makeat Mimmit torstaisin klo 12–13 Ilmajoki-halli.

ISOKYRÖ

Anne Kujala p. 040 526 9168

kujalaanne@gmail.com

Kuukauden toinen keskiviikko
Liikuntahallin kahvio Piiloluolantie 6

JALASJÄRVI

Heikki Maja p. 040 821 7085

heikkimaja47@gmail.com

Kuukauden ensimmäinen keskiviikko
Palveluportti Tenavatie 4

JÄRVISEUTU

Toistaiseksi ei ole säännöllistä toimintaa.

KAUHAVA

Aira Lahti p. 040 533 1343

airahelena.lahti@gmail.com

Kirsti Hirvelä p.040 417 2538

Toistaiseksi ei ole säännöllisiä tapaamisia, kutsut paikallislehdessä.

KAUHAJOKI

Sinikka Honkaranta p.044 522 8992

sinikka.latti@gmail.com

Kuukauden viimeinen keskiviikko Sanssin kulttuuritalo Eduskunnankatu 5 Kauhajoki

KURIKKA

Tiina Kankaanpää p. 040 1391 772

tiina.kankaanpaa@kurikka.fi

Kuukauden kolmas maanantai Intola Seurapuitikko 6 C 27

KRISTIINANKAUPUNKI

Terttu Wasenius p. 040 0714 580 ja

Anneli Mäntylä p. 040 5345 347.

Kuukauden viimeinen maanantai Pääterveysasema Alfa-tila Lapväärtintie 8.

SEINÄJOKI

Alice Koivuaho p. 040 051 6995
alice.koivuaho@gmail.com

Tiina Poukka p. 050 0864 815

Kuukauden ensimmäinen maanantai
Järjestöotalo 4 krs, käynti Ruukintien ja
Kalevankadun kulmasta, hissi käytössä.

SEINÄJOKI

Olli Lehtinen p. 040 7063 588

olli.lehtinen@netikka.fi

Lentopallokerho Törnävän ala-asteen
liikuntahalli keskiviikkoisin klo 19–20.30.

SEINÄJOKI

Tiedustelut Lakeuden Omaishoitajat

Juhana Mäkitöyli p. 041 7021015

Alle 15 v erityislapsille maksuton jalkapa-
llokerho SJK Pikkutiikerit Marttilan koulu-
lla torstaisin klo 18–19.30.

SOINI

Ritva Sippola p. 040 741 2222

Kuukauden ensimmäinen tiistai
Kotikuja 4 A 17

YLISTARO

Ylistaron hyvinvointi ja diabeteskerho

Merja Niemistö p. 045 6720 413

merja.niemisto@gmail.com)

Sinikka Lammi p.040 057 5498

Pirjo Puskala 040 093 6145.

Kuukauden ensimmäinen keskiviikko klo
12–14 Ylistaron kirjasto Kaukolanraitti 5.

ÄHTÄRI

Virpi Kanth p.040 779 2182

virpi.kanth@gmail.com

Kuukauden ensimmäinen keskiviikko klo
13–15.00 Urheilutalo Sepäntie 19. Huom!
muuttunut päivä ja aika!!

Apteekin Oma –ravintolisäsarja on Suomen ainoa apteekissa valmistettu ravintolisäsarja.

Sarjan koostumukset ovat tarkkaan harkittuja eivätkä sisällä mitään ylimääräistä, vaan
ainoastaan tarpeelliset aktiiviaineet sekä välttämättömät apuaineet.

APTEEKIN OMA

VAIN TARPEELLINEN – EI MUUTA



Löydät **Apteekin Oma** -tuotteet Töysän, Tuurin sekä Lehtimäen apteekeista.

Voit myös tilata verkkoapteekista www.tuurinapteekki.fi

TÖYSÄN
APTEEKKI



TUURIN
APTEEKKI



LEHTIMÄEN
APTEEKKI

Muutoksia biologisia lääkkeitä koskevassa lainsäädännössä!

Vuoden 2023 alussa astui voimaan lääkkeenmääräämisenasetuksen muutos, joka rajasi biologisten lääkkeiden lääkemääräysten voimassaoloajan yhteen vuoteen.

Insuliinien lääkemääräykset, jotka on kirjoitettu tai uusittu 1.1.2023 jälkeen, ovat siis voimassa vain yhden vuoden aiemman kahden vuoden sijasta.

Muutos on huonosti tiedossa niin ammattilaisten kuin lääkkeiden käyttäjien keskuudessa. Diabetesliitto on käynyt aktiivista vuoropuhelua viranomaisten

kanssa ja edellyttänyt laajempaa tiedotamista.

Tarkista omat lääkemääräyksesi ja kerro myös kavereille tästä muutoksesta!

Lisäksi lääkärin tulee määrätä kulloinkin halvinta insuliinivalmistetta.

Biologisten lääkkeiden apteekkivaihto alkaa vuoden 2024 alusta. Se ei vielä koske insuliineja. Insuliinien apteekkivaihto alkaa vuoden 2025 alussa.

Lähde: Diabetesliitto



Nuotti **APTEEKKI**

KAUHAJOKI

www.nuottiapteekki.fi

PALVELEMME

Arkisin 8.30 – 19.00

Lauantaina 9 – 15

PARILLISILLA viikoilla päivystämme sunnuntaina 11-15



DIABEETIKKO LAPSIPERHEIDEN

**KERHO-, KURSSI JA
VIRKISTYSTOIMINTAAN**

Rahankeräyslupa RA/2023/944
tili FI63 5419 0140 0850 71





Etelä-Pohjanmaan
Diabetes



Auttamisesta Arkea -lahjoituspalvelu ja Etelä-Pohjanmaan Diabetes yhteistyössä

Auttamisesta Arkea on uuden ajan
Lahjoituspalvelu, joka mullistaa avun antamisen
tarvitseville niin, että jokainen henkilö tai yritys voi
jakaa hyvää mieltä antamalla lahjoituksen itse tai
lahjoittamalla Auttamisesta Arkea -lahjoitusseteleitä
ystävillään tai asiakkailleen, jotka itse valitsevat
itselleen tärkeimmän suomalaisen
lahjoituskohteen.

Maailman paras lahja, jolla ON merkitystä!

www.auttamisestaarkea.fi

Diabetestutkimussäätiö tukee tutkimusta - ei lähetä tavaralahjoja

Oletko sinä tai läheisesi saanut postissa ei-toivottuja tavaralahjoja ja lupauksen ilmaisesta diabeteskorusta sekä vetoavan kirjeen ja pankki-siirtolomakkeen? Niiden postittaja Diabetes Wellness Suomi säätiö kertoo tukevansa diabetestutkimusta ja pyytää vapaaehtoista lahjoitusta.

Toisin kuin moni on erehtynyt luulemaan, ei Diabetes Wellnessillä ole mitään tekemistä Diabetestutkimussäätiön, Diabetesliiton tai diabetesyhdistysten kanssa. Sille tehdyt lahjoitukset eivät siis ohjaudu suomalaiselle Diabetestutkimussäätiölle ja sen kautta diabetestutkijoiden työn tueksi.

Diabetes Wellness on kansainvälinen varainkeruuorganisaatio, joka on alun perin lähtöisin Yhdysvalloista. Omilla verkkosivuillaan antamiensa tietojen mukaan Wellness on tukenut Suomessa tehtävää diabetestutkimusta harvakseltaan: tänä vuonna se on myöntänyt viisi 10 000 euron apurahaa, ja vuosina 2020–2022 se ei ole jakanut niitä lainkaan.

Jos et halua saada postia Diabetes Wellness Suomi säätiöltä, ota yhteys sen kirjeissä mainittuun asiakaspalveluun.

Ole tarkka lahjoituksesi käytöstä

Kun haluat tukea Suomessa tehtävää korkeatasoista diabetestutkimusta, lahjoita Diabetesliiton ja diabetesyhdistysten jo vuonna 1976 perustamalle Diabetestutkimussäätiölle. Se myöntää

diabetestutkijoille apurahoja joka vuosi, ja tänäkin vuonna saman summan kuin edellisinä vuosina eli 550 000 euroa.

Diabetestutkimussäätiö on myöntänyt apurahoja vuodesta 1978. Siitä lähtien joka vuosi jaetut apurahat perustuvat yksityishenkilöiden ja yritysten tekemiin lahjoituksiin. Säätiö myöntää apurahat saamiensa hakemusten tieteellisten ansioiden perusteella.

Diabetestutkimussäätiö ohjaa saamansa lahjoitukset apurahoihin lyhentämättöminä. Oman toimintansa kulut, kuten esimerkiksi Diabetes-lehden välissä jaettavan vuosikertomuksen toteutuksen, säätiö kattaa pääomansa tuotoilla. Diabetestutkimussäätiöllä ei ole palkattua henkilökuntaa, eikä se myönnä apurahoja toimielintensä jäsenille.

Tutki mitä tuet!

Tietoa lahjoitusmahdollisuuksista, myönnettyistä apurahoista ja Diabetestutkimussäätiön toiminnasta saat säätiön verkkosivuilta, www.diabetestutkimus.fi. Sieltä löydät myös diabe-

testutkimuksen etenemisestä kertovia uutisia sekä tutkijahaastatteluja.

Säätiön Facebook-sivuja seuraamalla saat tietoosi tuoreimmat diabetestutkimusuutiset kotimaasta ja myös kiinnostavia tutkimusuutisia muualta maailmasta, tykkää sivusta: www.facebook.com/diabetestutkimus.

Kun haluat kysyä Diabetestutkimussäätiön toiminnasta ja lahjoitusmahdollis-

uuksista, ota yhteys säätiön asiamiehen:

Janne Mikkonen
janne.mikkonen@diabetes.fi
p. 050 310 6608



DIABETESTUTKIMUSSÄÄTIÖ
STIFTELSEN FÖR DIABETESFORSKNING

Gluteenittoman ruokavalion ja diabeteksen yhdistäminen vaatii taitoa ja ravitsemusterapeutin tukea

Keliakian esiintyvyys suomalaisessa väestössä on noin kaksi prosenttia. Tämä tarkoittaa yli 100 000 ihmistä, joista noin 40 000 on saanut keliakiadiagnoosin. Tyypin 1 diabetes lisää keliakian todennäköisyyden 5–10 kertaiseksi. Tyypin 1 diabetesta sairastavista 3–16 prosenttia ja kaikista diabeetikoista noin kahdeksan prosenttia sairastaa myös keliakiaa.”
Lähde Diabetes ja lääkäri 1/2020 Katri Harvia, ravitsemusterapeutti.

”Gluteenittomaan ruokavalioon siirtyminen vaatii tiettyjen elintarvikeryhmien hiilihydraattimäärien arvioimisen uudelleen opettelemista. Gluteenittomat leipomovalmisteet ovat tavanomaisista hiilihydraattipitoisempia. Suurin osa gluteenittomista tuotteista sisältää suurlta osin vehnä- tai maissi- tai perunatärkkelystä, joissa on tavanomaisia jauhoja pienempi proteiini- ja vastaavasti suurempi hiilihydraattipitoisuus.

”Hiilihydraattipitoisuuden arviointia vaikeuttaa myös leipien tiiviys, jonka vuoksi gluteeniton hiivataikinaleivonnainen, kuten leipä tai pulla, saattaa painaa jopa 50 prosenttia enemmän kuin vastaava tavanomainen tuote. Hiilihydraattimäärä ja tuotteen paino kannattaa aina mahdollisuuksien mukaan tarkistaa pakkausmerkinnöistä, mikäli tuote ei ole entuudestaan tuttu ja aterioiden jälkeen esiintyy toistuvasti liian korkeita tai liian matalia verensokereita.”

Lainaukset: Diabetes ja lääkäri 1/2020 sivut 21–22 Ravitsemusterapeutit Niina Hämäläinen ja Katri Harvia

LISÄÄ TIETOA gluteenittomista tuotteista löytyy Keliakialiiton sivuilta, keliakialiitto.fi/kuluttajat

VERTAISTUKEA: Seinäjoen seudun keliakiayhdistys: keliakia.sjk@gmail.com
seinajokeliakiayhdistys.fi

Tapahtumat 2024

24.2.2024 ÄHTÄRI ZOO MTB TALVITAPAHTUMA MAASTOPYÖRÄILIJÖILLE

Katso: <https://my.raceresult.com/255254/info>

Tapahtumaan osallistuville jäsenille tarjotaan ilmainen lounas Hotelli Mesi-kämmentessä. Ennakkoilmoittautuminen 18.2.2024 mennessä ja lisätiedot: etelapohjanmaandiabetes(at)gmail.com tai p. 040 7792182 Virpi Kanth

20.3.2024 KELLO 18. YHDISTYKSEN KEVÄTKOKOUS

Järjestötalolla (Kalevankatu 2, Seinäjoki, 4. kerros).

Sääntömääräinen Kevätkokous on kaikille jäsenille avoin tilaisuus. Ilmoittaudu siis mukaan 15.3.2023 mennessä sähköpostilla: Voit osallistua myös etänä, kun ilmoitat meille sähköposti osoitteesi.



13.4.2024 YKKÖSTYYPPIEN OMA ULKOILUPÄIVÄ SEINÄJOEN JOUPPISKALLA

Esteetön paikka, sopii kaikille.

Lisätiedot katso kotisivut: etelapohjanmaandiabetes.fi Ilmoittautumiset 3.4.2024 mennessä etelapohjanmaandiabetes(at)gmail.com tai tekstiviestillä puh. 045 316 9250/takaisinsoitto

25.5.2024 KOKO MAAKUNNAN DIABEETIKOT YHTEEN KOKOAVA RETKIPÄIVÄ ÄHTÄRIN ELÄINPUISTOON

Eläinpuisto on esteetön ja kiva elämys kaikille vauvasta vaariin.

Ilmoittautumiset ensisijaisesti paikallistoiminnan vetäjille omalla paikkakunnallasi. Järjestämme reitit linja-autoille omakustannushintaan kysynnän mukaan maakunnan joka kolkalta. Tarkemmat ohjeet saat kevään aikana. Voit ilmoittautua jo nyt etelapohjanmaandiabetes(at)gmail.com tai puh. 040 7792 182 Virpi Kanth. Ryhmälippuhinnat: aikuinen 26.00 €, lapsi 8–14 v 9,90 € ja lapsi 3–7 v 6,90 €. Ryhmävarauksella hotelliyö 142 €/2 hh/vrk, 122 €/1hh/vrk, lasten lisävuode 20,00 € ja aikuisten lisävuode 40,00 €. Ilmoittautumiset 5.5.2024 mennessä.

Paikallistoimintaan osallistuminen on maksutonta, kahvimaksu on vapaaehtoinen. Retket ja matkat ovat pääsääntöisesti maksullisia.

14.6.2024 POWER PARK PUUHAPÄIVÄ LAPSILLE JA LAPSENMIELISILLE

Yhdistys tarjoaa yhteisen aterian kaikille!

Katso lisätiedot kotisivuilta! Ilmoittaudu 7.6.2024 mennessä:
etalapohjanmaandiabetes@gmail.com



31.8.2024 RETKI UNELMIEN STRÖMSSÖHIN

Ilmoittautumiset ensisijaisesti paikallistoimijoille.

Lähdetään taas eri puolilta maakuntaa eri bussireittejä pitkin viettämään mukava päivä Vaasassa. Strömssööhin pääsee yksi bussi kerrallaan, kierros kestää noin tunnin, jonka jälkeen matka voi jatkua ryhmän toiveiden mukaan joko Vaasaan tai Raipaluotoon. Lisää tietoa tulossa kotisivuille kesän aikana!

12.10.2024 SYSSLOMAKIVAA SEINÄJOEN HOPLOPISSA LAPSILLE JA LAPSENMIELISILLE

Maksuton tapahtuma!

Lisätietoa syyskuussa kotisivuilla. 6.10.2024 mennessä ilmoittautumiset: etalapohjanmaandiabetes(at)gmail.com tai tekstiviestillä puh. 045 316 9250. Puheluihin takaisinsoitto.

19.11.2024 KELLO 18. YHDISTYKSEN SYYSKOKOUS

Järjestötalolla (Kalevankatu 2, Seinäjoki, 4. kerros).

Sääntömääräinen syyskokous on kaikille jäsenille avoin tilaisuus. Ilmoittaudu siis mukaan 9.11.2024 mennessä sähköpostilla: etalapohjanmaandiabetes(at)gmail.com tai tekstiviestillä puh. 045 316 9250. Voit osallistua myös etänä, kun ilmoitat meille sähköposti osoitteesi.

PERINTEISET JOULUPUUROT

nautitaan paikallistoimijoiden järjestämissä tilaisuuksissa omalla paikkakunnallasi.

LUE LISÄÄ VUODEN AIKANA TAPAHTUMISTA

www.etalapohjanmaandiabetes.fi. Löydät meidät myös Facebookista.



Diabetesliiton palveluja vain jäsenille

SOSIAALI- JA TERVEYSNEUVONTA p. 050 567 2555

palvelee ma klo 8.30–11.00 ja to klo 12–15

MUISTA OTTAA JÄSENKORTTI jäsenmaksulaskusta talteen. Jäsenkortin esittämällä saat jäsenetuja, joita maakunnan yritykset tarjoavat. Paikallisten jäsenetujen lisäksi jäsenemme ovat oikeutettuja Diabetesliiton neuvottelemiin valtakunnallisiin jäsenetuihin.

Valtakunnallinen ilmainen päivystysneuvonta numero 116 117

Terveystieteiden ammattilaiset vastaavat, takaisinsoitto palvelu.
Soita, jos olet epävarma omasta tai läheisesi terveystilanteesta.

KIIREELLISISSÄ TILANTEISSA SOITA 112

ETELÄ-POHJANMAAN HYVINVOINTIALUEEN

YHTEISET YHTEYSTIEDOT

Puhelinvaihte 06 415 4111

Laboratorion ajanvaraus: hyvaep.fi/sahkoinen-asiointi p.06 415 8813

Etelä-Pohjanmaan sosiaali- ja kriisipäivystys: p.044 470 0444

Virka-ajan ulkopuolinen suun terveydenhuollon päivystys:

- Arki-iltaisin klo 15.30–21 (pe ja arkipyhien aattona klo 14–21)
Seinäjoen Y-talon hammaslääkäripäivystys p. 044 425 5915
- Viikonloppuisin ja arkipyhinä klo 8–21 p. 044 425 5915
- Klo 21–8 päivystysapupuhelin p.116 117

VINKKI

Paikkakunnat tarjoavat erilaisia liikuntaetuja diabeetikoille, tarkista oman paikkakuntasi ”ERLI” saatavuus asuinpaikkakuntasi kotisivuilta tai soittamalla liikuntatoimen sihteerille.

Päivitä jäsentietosi



Osoitteesi, puhelinnumerosi ja mikäli sinulla on sähköposti-osoite, niin sekin kannattaa ilmoittaa Diabetesliiton jäsenrekisteriin

puh 050 310 6611

tai sähköpostilla:
jasenasiat@diabetes.fi

KUN JÄSENTIETOSI ON AJAN TASALLA,

saat tietoa tapahtumista yms. tekstiviestillä tai sähköpostilla Diabetesliitosta.

Kun Etelä-Pohjanmaan Diabetes ry

hallitus tai paikallinen vertaistukiryhmä haluaa tiedottaa sinua, niin me tilaamme viestin/sähköpostin Diabetesliitosta jäsenrekisterin kautta lähetettäväksi. Tieto tavoittaa sinut nopeasti. Tapahtumien ja retkien toteutusaika tai -tapa voi muuttua meistä riippumattomista syistä.

Säännöllisestä paikallistoiminnasta emme erikseen tiedota, koska siitä on tässä Jäsen-tiedotteessa omat sivut. Tiedotamme muutoksista tai sellaisista tapahtumista, joista ei ole ennakoon ilmoitettu.

Voit aina olla yhteydessä oman asuinpaikkasi tai lähialueen vertaistukitoiminnan vastuukäyttäjien tai yhdistyksen hallituksen jäseniin.

TOIMINTAAMME TUKEMASSA

Kuortaneen

Säästöpankkisäätiö

**JALKAHOITOLA
KULKURI**

050 5925 161

www.kulkuri.fi

Maakunnankatu 3A, 60100 Seinäjoki

Nettiajanvaraukset: vello.fi/jalkahoitolakulkuri



Jäsenhankinta 2024

Etelä-Pohjanmaan Diabetes ry toivottaa kaikki uudet jäsenet tervetulleiksi mukaan tapahtumiin. Lisäksi uusille jäsenille järjestetään vuosittain 1-2 uusien jäsenien tapaamisia. Tapaamisissa tutustut oman alueesi toimintaan sekä kuulet yhdistyksen tapahtumista ja toiminnasta. Uudet jäsenet saavat henkilökohtaisen kutsun.

Liittyessäsi jäseneksi

Etelä-Pohjanmaan Diabetes ry kuuluu Suomen Diabetesliittoon ja liitto muodostuu paikallisyhdistyksistä. Paikallisyhdistykseen liittyessäsi, liityt samalla myös Diabetesliiton jäseneksi.

LIITTYMISEN VOIT TEHDÄ etelapohjanmaandiabetes.fi/liity jäseneksi tai soittamalla Diabetesliiton jäsensihteerille p.050 310 6611 arkinen klo 9-15.

JÄSENMAKSU on 20 € ja alle 15-vuotiaan puolesta jäseneksi merkitään lapsen äiti, isä tai holhoaja.

Valtakunnallista ja paikallista edunvalvontaa, vertaistukea ja toimintaa 0,05 € päivässä.

Tervetuloa mukaan
aktiiviseen
toimintaamme!



Etelä-Pohjanmaan
Diabetes

**LÄMMINHENKINEN APTEEKKI
KAUHAVAN KESKUSTASSA**



**KAUHAVAN
YKKÖSAPTEEKKI**

KAUPPATIE 77 B 3, KAUHAVA

VERKKOKAUPPAMME PALVELEE 24/7

YKKOSAPTEEKKI.FI

Pohjanmaan oma apteekkiverkko kauppaa



Palvelemme
vuokra-asunto
asioissa uudella
toimistollamme
Keskuspuistikko 14,
Kurikka.

www.karrykartano.fi

 KIINTEISTÖ OY
KÄRRYKARTANO



**Havainnekuva Laulajantien
seniorikerrostalosta**



Posti Green



- NÄKÖKENTTÄTUTKIMUS
- OCT-VALOKERROSKUVAUS
- JÄLKIKAIHIN LASEROINTI

PALVELEVAT SILMÄLÄÄKÄRIMME

ERKKI ALHO

ELINA GRANHOLM

JUHA HAGMAN

JUKKA KURIKKA

EEVA ORHANEN

ELINA ORHANEN

PASI PÖYHÖNEN

NÄKÖ
kulma

KURIKASSA JO VUODESTA 2011

KURIKAN NÄKÖKULMA OY
KIRKKOAHDE 1, KURIKKA
PUH. 06 4510 900

WWW.NAKOKULMA.FI