



Järvenpään Seudun Diabetesyhdistys

YSTÄVÄ 2/2018

Tiedotuslehti jäsenille



Yhdistyksen sähköpostiosoite ja nettisivut:

**www.jarvenpaandiabetes.fi
jsdiabetes@gmail.com**



Meidät löytää nyt myös Facebookista!
Järvenpään seudun diabetesyhdistys ry

Kannattaa tykätä ja seurata – pysyt menossa mukana!

Järvenpään seudun diabetesyhdistyksen hallitus:

Puheenjohtaja: Heli Alho-Mikkonen
heli.alho-mikkonen@luukku.com

Varapuheenjohtaja: Elina Kuivalainen
elina.kuivalainen@icloud.com

Sihteeri: Anita Korpinen
anita.korpinen@edu.jarvenpaa.fi

Jäsenasiat: Anna Gorell
anna.gorell86@gmail.com

Kulttuurivastaava: Anna-Maija Salakka
040-824 7262, maijasalakka@gmail.com

Perheasioiden vastaava, taloudenhoitaja, tiedotus: Juha-Matti Muukkonen
juhamatti.muukkonen@gmail.com

Muut jäsenet:

Eija Jordman
Henry Chorin
Timo Koivisto
Aarno Mäkelä

PUHEENJOHTAJAN TERVEISET

Hyvää syksyn odotusta kaikille! **Kädessäsi on toistaiseksi viimeinen automaattisesti kaikille jäsenille kotiin postitettu jäsenlehtemme.** Olemme vuosien varrella usein keskustelleet hallituksen kokouksessa lehtemme postituskuluista, jotka ovat vieneet viime vuosina lähes kolmasosan yhdistyksemme pienestä budjetista. Olemme hakeneet ratkaisua tilanteeseen eri keinoin ja tämänkin lehden kustannuksia on sponsoroinut mainoksellaan Diabetestutkimussäätiö. Nyt on tullut aika muutokselle ja suunnata tulevaisuudessa postituksesta jäävät rahat toimintaan. Lehti ilmestyy jatkossakin kahdesti vuodessa ja löydät sen yhdistyksemme nettisivuilta. Halutessasi lehden on mahdollista saada myös kotiin postitettuna, jolloin toivomme sinun lähettävän tästä tiedon yhdistyksemme sähköpostiin jsdiabetes@gmail.com tai soittavan **Anna-Maijalle 040-824 7262**. Viestitämme toiminnastamme myös tekstiviestillä jäsentemme puhelinnumeroon, jonka he ovat ilmoittaneet Diabetesliittoon. Varmistathan, että Diabetesliitossa on ajantasainen yhteystietosi!!! Ilmoittelemmekin myös toiminnasta Facebookissa ja ilmaisjakelulehdissä.

Syksyn aikana järjestämme monipuolista toimintaa jäsenillemme. Syksyn toiminnan aloittaa Järvenpäässä Sahan koululla **Vertaiskahvilatoiminta**, joka on suunnattu 1- tyypin diabeetikoille. Hallituksen jäsenet Anita ja Elina toivottavat kaikki tervetulleiksi! Tuusulassa Timo jatkaa **vertaistuen** parissa joka kuukauden toinen perjantai Hyrylässä Tuusulan terveysasemalla. Syksyn aikana yhdistyksestä tehdään myös esite.

Haluamme tarjota jäsenille mahdollisuuden vertaistukeen retkillä. **Pikkujoululahjana** järjestämme lapsiperheille ilmaisen retken Järvenpään Spurttiin ja aikuisille ilmaisen joulukonsertin Villa-Kokkosessa Järvenpäässä. Toivotamme kaikki tervetulleiksi mukaan toimintaamme! Maailman diabetespäivää juhlitaan 14.11.2018 Suomessa teemana on **diabeetikoiden jalkojen hyvinvointi**. Meitä hallituksen jäseniä voi tulla tapaamaan 17.11.2018 klo 10-13 Järvenpään Prisma-keskukseen!

Ystävällisin syysterveisin

Heli Alho-Mikkonen

puheenjohtaja

SISÄTAUTILÄÄKÄRI LORENZO SANDININ

LUENTO KEINOHAIMA JÄRVENPÄÄ- TALOLLA 8.11.18



Torstaina 8.11. 2018 klo 18 Järvenpää- talo, Hallintokatu 4, 04400 Järvenpää. Luento on ilmainen!

Sisätautilääkäri Lorenzo Sandini palkittiin diabetesteko- tunnustuspalkinnolla vuonna 2017 hänen vapaaehtoistyönään kehittämästään keinohaimasta. Sandini työskentelee Etelä-Karjalan keskussairaalassa Lappeenrannassa. Kämmenelle mahtuva mikrotietokone yhdessä insuliinipumpun ja jatkuvasti kudossokeria mittaavan verensokerisensorin kanssa pyrkii matkimaan tervettä ihmisen haimaa. Sen tehtävänä on ohjata insuliinin annostelua glukosisensorin arvojen mukaan. Sandinin toteuttama laite on jatkuvasti potilaan käytössä ja sillä on parannettu sokeritasapainoa ja vähennetty hypoglykemioita. Sandinin järjestelmän kehittämiseen liittyneitä oivalluksia (glukoosiarvojen vaihtelevuuden arviointi) on otettu myös maailmanlaajuiseen levitykseen. Lähde: Diabetesliitto



LAURA VOUTILAINEN



Keskiviikko 14.11.2018 KLO 19

Järvenpää- talo, Sibelius- Sali, Hallintokatu 4, 04400 Järvenpää

Tervetuloa mukaan konserttiin kuulemaan Lauralle rakkaita ja vahvoja lauluja hänen elämänsä varrelta. Konsertissa kuullaan isoja hittejä vuosien takaa ja uudempiakin. Konsertti kestää 2 tuntia väliaikoineen.

Yhdistys on varannut konserttiin jäsenhintoisia lippuja, 27 € / kpl.

Lippuja voi varata numerosta 040-8247262.

HUOM! Lippuja on rajoitettu määrä; enintään 2 lippua/jäsen.

Lipun hinta maksetaan ennen esitystä yhdistyksen tilille:

FI58 10643 00720 3008.

Muista lisätä maksuun viitenumero: 1442489



Kuva toukokuun retkeltä Tuusulanjärvellä.

RAJATON JOULU



Torstaina 20.12.2018 KLO 19

Järvenpää- talo, Sibelius- Sali, Hallintokatu 4, 04400 Järvenpää

Konsertissa kuullaan Rajattoman a capella- tulkintoja vanhoista tutuista kappaleista, jotka saavat seurakseen myös uusia tulevaisuuden jouluklassikoita.

Yhdistys on varannut konserttiin jäsenhintoisia lippuja, 33 € / kpl.

Lippuja voi varata numerosta 040-8247262.

HUOM! Lippuja on rajoitettu määrä; enintään 2 lippua/jäsen.

Lipun hinta maksetaan ennen esitystä yhdistyksen tilille:

FI58 10643 00720 3008.

Muista lisätä maksuun viitenumero: 1442492



Kuva toukokuun retkeltä Kerava-Tuusulan paloasema.

**TERVETULOA MUKAAN RETKELLE VM KARTING CENTERIIN
VANTAALLE TIISTAINA 10.10.2018 KLO 17.30- 19!** VM KARTING
CENTER SIJAITSEE MYLLYKYLÄNTIE 3 01760 VANTAA.

Tervetuloa mukaan tutustumaan toisiin lapsiperheisiin ja nuoriin! Retki on tarkoitettu 6-21-vuotiaille lapsille ja nuorille ja heidän perheilleen. 6- vuotiaan tulisi olla vähintään noin 125 cm pitkä.



Illan ohjelma:

Klo 17.30- 18 Saapuminen, varusteiden vaihto ja perehdytys
Klo 18- 19 Ajaminen (4 x 10 min "lähtöä")

Lasten (noin 125 -155 cm pituisille) ja aikuisten autoja ei turvallisuussyistä päästetä samaan aikaan radalle. Retkellä on siis kaksi erillistä ajovuoroa 125-155 cm pituisille sekä pidemmille lapsille ja aikuisille.

Ajovarustus: Kaikki tarvittavat ajovarusteet löytyvät talon puolesta paikan päältä. Talo tarjoaa ajohaalarin, kypärän sekä kypärähupun, eli käytännössä et tarvitse mukaan muuta kuin lenkkarit ja t-paidan. Ajohaalarit ja kypärähuput pestään ja huolletaan päivittäin ja kypärät tuuletetaan jokaisen käyttökerran jälkeen. Omia ajovarusteita saa käyttää, kuitenkin omalla vastuulla. Avokypäriä ei sallita.

Rata: Pohjoismaiden suurimpiin ja vauhdikkaimpiin lukeutuva sisärata tempaisee niin aloittelijan kuin konkarin mukaan vauhdin huumaan, jonka vain moottoriurheilu voi tarjota! Seitsemän metriä leveä, aidoilla kulmakivillä ja turvakaiteilla varustettu rata takaa vauhdikkaan ja aidon ajokokemuksen, turvallisuudesta tinkimättä. Radalle mahtuu kilpailemaan jopa 12 autoa kerralla, ilman ruuhkaa.

Ostavastuu on 15 €/ henkilö. Sitovat ilmoittautumiset 1.10.18 mennessä yhdistyksen sähköpostiin jsdiabetes@gmail.com. Ilmoittautuessasi mainitse lasten ja aikuisten lukumäärä ja lasten pituus. Mukaan mahtuu ensimmäiset 20. Retki maksetaan yhdistyksen tilille tilinumero FI 58 10643007203008 ennen retkeä. Viitenumero 1442502.

PIKKUJOULURETKI VILLA KOKKONEN

JOULUKONSERTTI 9.12.18 KLO 16

Tuulimylyntie 5 04400 Järvenpää



Tervetuloa mukaan pikkujouluretkelle Villa Kokkoseen tapaamaan muita yhdistyksen jäseniä. Yhdistys tarjoaa konsertin ja kakkukahvit! Retki on ilmainen! Ilmoittautumiset Anna- Maijalle p. 040 8247262 viimeistään 1.12.18 mennessä.

Joulun tunnetuimmat laulut Elinan ja Antin esittäminä sekä jouluiset yhteislaulut saavat aikaiseksi unohtumattoman tunnelman jouluasuun puetussa taiteilijakodissa. Antti saapuu Villa Kokkosen ilmoitustaululle klo 15.15 avaamaan ovet yleisölle kakkukahvien merkeissä. Lähde: <https://www.villakokkonen.fi>

VANTAAN SUPERPARK



Hei, sinä 12–17-vuotias nuori! Lähde Vantaan SuperParkiin lauantaina 10.11.2018 klo 10 alkaen! SuperParkissa sinua odottavat skeitti- ja scoottialueet, air track -ilmavoltit, kiipeilyseinät ja trampoliinit sekä kaikenlaiset kisailut.

Yhteinen osuus on klo 10-12, mutta voit jatkaa hauskanpitoa SuperParkissa samalla lipulla koko päivän. Ota kaverisi mukaan, sillä yhdellä 17 euron lipulla sisään pääsee kaksi nuorta. Yhteisen osuuden ajan SuperPark on vain oman porukkamme käytössä. Aikuiset perheenjäsenesi voit ohjata erilliseen vanhempainparkkiin keskustelemaan diabeteshoitajan ja muiden vanhempien kanssa. Vanhempainparkki on maksuton, tarjolla on kahvia ja ajatusten vaihtoa Diabetesliiton diabeteshoitaja Anneli Jylhän ja vertaisnuoren kanssa. Tule mukaan ja ilmoittaudu Diabetesliiton sivuilla viimeistään 4.11.18! Lähde: Diabetesliitto

Säätiöllä on väliä – Diabetestutkimussäätiö tukee vain suomalaista diabetestutkimusta

lääkäs appiukkoni on tänäkin vuonna saanut useaan otteeseen postia ikätoveriltaan, lääkäri Walter M. Bortzilta. Kirjeissään yhdysvaltalainen Bortz on pyytänyt lahjoituksia diabetestutkimuksen tukemiseen.

Bortzin allekirjoittamat kirjeet ja niiden mukana seuraavat postikortit, seinäkalenterit ja muistivihot ovat herättäneet hämmennystä diabetesyhdistysten jäsenistössä. Mikä on Diabetes Wellness Suomi -säätiö, jolle kirjeissä pyydetään rahaa?

Diabetes Wellness -verkosto toimii Yhdysvalloissa, Englannissa, Ranskassa ja Ruotsissa. Vuodesta 2012 lähtien se on toiminut myös Suomessa Diabetes Wellness Suomi -säätiön nimellä. Diabetesliiton ja Diabetestutkimussäätiön kanssa verkostolla ei ole mitään tekemistä.

Yli kymmenkertainen ero apurahasummissa

Kesällä 2018 lähettämässään kirjeessä Bortz kertoi, että Diabetes Wellness -verkosto on tukenut diabetestutkimusta noin 1,5 miljoonalla eurolla. Verkoston verkkosivuilta ilmenee, että suomalaistutkijoiden vuonna 2016 saama apurahasumma oli 52 000 euroa ja 50 000 euroa vuonna 2015.

Tuoreempaa tietoa verkoston Suomessa jakamista apurahoista tai tarkkaa tietoa siitä, miten verkoston myöntämät apurahat jakautuvat eri maiden kesken, ei Diabetes Wellnessin verkkosivuilta löydy.

Diabetesliiton ja diabetesyhdistysten jo vuonna 1976 perustama Diabetestutkimussäätiön tukee suomalaista diabetestutkimusta vuosittain yli kymmenen kertaa suuremmalla summalla kuin aktiivista suorapostittamista harjoittava Diabetes Wellness.

Diabetestutkimussäätiön tutkijoille jakama apurahasumma on tällä hetkellä 550 000 euroa vuodessa. Nykyrahassa mitattuna tämä ainut täysin suomalainen, vain suomalaista diabetestutkimusta tukeva säätiö on tukenut diabetestutkimusta ja -tutkijoita jo noin 8,5 miljoonalla eurolla.

Diabetestutkimussäätiön myöntämät apurahat perustuvat lahjoittajien tahtoon tukea nimenomaan suomalaista korkealuokkaista diabetestutkimusta. Säätiölle voi lahjoittaa haluamansa rahasumman tai säätiön voi merkitä testamentin edunsaajaksi.

Diabetestutkimussäätiö ohjaa saamansa lahjoitukset lyhentämättöminä tutkijoiden apurahoihin. Säätiön luottamustehtävissä toimivat eivät saa palkkaa, eikä säätiön toimielimen jäsen voi saada säätiön apurahaa.

Miksi juuri suomalainen diabetestutkimus tarvitsee tukea?

Suomalaislapset sairastuvat tyypin 1 diabetekseen todennäköisemmin kuin yhdenkään muun maan lapset. Muun muassa siksi suomalaisilla tutkijoilla on ainutlaatuiset mahdollisuudet ratkaista tyypin 1 diabetekseen liittyviä kysymyksiä.

Vastauksia etsitään esimerkiksi tyypin 1 diabeteksen ennustamista ja ehkäisyä tutkivassa DIPP-projektissa, jossa vastasyntyneiltä haetaan tyypin 1 diabetekselle altistavia perintötekijöitä.

DIPP-näytteet ovat olleet merkittävässä roolissa lukuisissa diabetestutkimushankkeissa. Niitä on hyödynnetty muun muassa enterovirusrokotteen kehittämiseen tähtäävässä tutkimuksessa.

Myös tyypin 2 diabeteksen ja raskausdiabeteksen tutkimus ovat Suomessa maailman huipputasoa. Tutkimuksen jatkuvuus on kuitenkin vaakalaudalla, koska valtion rahoitus terveyden tutkimukseen yliopistosairaaloissa ja tutkimuslaitoksissa on pudonnut rajusti. Se saattaa estää uusien tutkimusten aloittamisen ja viivästyttää jo käynnissä olevia.

Diabetestutkimus ja -tutkijat tarvitsevat tukea, jotta jo sairastuneet saisivat parasta mahdollista hoitoa, ja tulevaisuudessa kenenkään ei enää tarvitsisi sairastua diabetekseen.

Miten minä voin tukea tutkimusta tai diabetesyhdistyksen toimintaa?

Kun haluat tukea Diabetestutkimussäätiötä ja sitä kautta suomalaista diabetestutkimusta, löydät toimintaohjeet säätiön verkkosivuilta www.diabetestutkimus.fi/tue. Voit ottaa yhteyttä myös säätiön asiamieheen Jarmo Riihelään, jarmo.riihela@diabetes.fi, p. 0400 723 660.

Kun haluat ohjata tukeasi oman diabetesyhdistyksesi toimintaan, ota yhteys yhdistyksesi toimistoon tai hallituksen jäseneseen. Diabetesliiton verkkosivuilta www.diabetes.fi/tue saat tietoa siitä, miten voit tukea keskusliiton toimintaa.

Diabetestutkimussäätiöllä ja Diabetesliitolla on Poliisihallituksen myöntämä rahankeräyslupa, kuten myös Diabetes Wellness Suomi -säätiöllä.

Teksti: Pirita Salomaa



Usea Diabetestutkimussäätiön tukema tutkimus hyödyntää DIPP-tutkimuksessa kerättäviä näyteaineistoja. DIPP-tutkimukseen osallistuvat suomalaiset vauvat ja perheet ovat korvaamattoman tärkeitä tutkimuksen tukijoita.

Diabetesvastaanotot ja hoitotarviketilaukset

Diabetesvastaanottojen asiakkaita ovat kaikki insuliinihoitoiset diabeetikot. Diabeteshoitajien vastaanotolla keskustellaan omahoidon keinoista ja tavoitteista, insuliiniin liittyvistä kysymyksistä ja tarkistetaan hoitovälineet.

Ajanvaraus, asiointi 09 2719 3270

Ajanvaraus toimii takaisinsoittoperiaatteella, jolloin takaisinsoittopyynnön voi jättää mihin kellon aikaan tahansa. Takaisinsoitto tapahtuu ma–pe 12.00–13.00. **Sähköinen asiointi** on mahdollista. Tee sopimus diabetesvastaanotolla.

Hoitotarvikkeiden luovutus

Hoitotarviketilauksen voit tehdä sähköisellä lomakkeella. Lomakkeen häiriötilanteissa jätä viesti numeroon 040 315 3248.

Insuliinipumpputarvikkeet on hyvä tilata kolmen viikon toimitusajalla. Hoitotarvikeasioissa on mahdollista saada ohjausta ja neuvontaa numerossa 040 315 3248. Tarvikkeiden jakelusta vastaa Posti.

Silmänpohjakuvaukset

Silmänpohjakuvauuskäytäntö on muuttunut v. 2017 alusta. Varmista käyntisi yhteydessä kuvauslähetteesi voimassaolo. Silmänpohjakuvausten tiheys määräytyy sairauden ja lääkärin arvion mukaan aiempien kuvauslausuntojen perusteella.

Kun sinulle on tehty lähete silmänpohjakuvaukseen, varaa aika HUS kuvantamisesta. Vastauksen kuvauksesta saat hoitavalta lääkäriltä vastaanottokäyntisi yhteydessä tai OmaKannasta.



TUUSULAN DIABETESHOITAJAN VASTAANOTTO

Diabeteshoitaja hoitaa ensisijaisesti tyypin 1 diabeetikkoja, sekä osaa tyypin 2 diabeetikoista. Hänen tehtävänsä on antaa diabeetikoille, heidän läheisilleen sekä riskiryhmiin kuuluville tietoa sairaudesta ja lisätä taitoja sen hoitamiseen. Diabeteshoitaja tukee, neuvoo ja ohjaa asiakasta sairauden eri vaiheissa yhteistyössä hoitavan lääkärin kanssa. Diabeteshoitaja toimii muiden diabeetikoita hoitavien ammattilaisten kouluttajana ja konsulttina.

Ajanvaraus ja neuvonta suoraan diabeteshoitajalta p. 09 8718 3764 MA, KE, PE kello 8.00 - 8.30 sekä MA - PE kello 12 - 13 tai kiireettömän hoidon puhelinpalvelusta ma-to klo 10-15 ja pe klo 10-14 p. 09-8718 3920. Vastaanotto pääterveysasemalla os. Hyryläntie 13.

Diabetestarvikkeiden nouto Keskusvarastolta, Tuusulan pääterveysasema, Hyryläntie 13 A-ovi 1.kerros MA, KE, TO kello 10.00 – 12.00, TI kello 15.00 – 18.00, perjantaina suljettu. Puhelinaika ma-to klo 8-10 p. 0987183710.

Hoitotarvikkeet voi tilata etukäteen MA – TO kello 8.00 – 10.00 puhelimitse numerosta 09 8718 3710 tai sähköpostilla varasto@tuusula.fi
Insuliinipumpputarvikkeet on tilattava etukäteen, toimitusaika noin 2-3 viikkoa

Jokelan ja Kellokosken sosiaali- ja terveysasemille välitetään hoitotarvikkeita kahdesti viikossa, tilaukset keskusvaraston kautta.

.PIKKUJOULURETKI LAPSIPERHEILLE SPURTTIIN JÄRVENPÄÄSSÄ 10.11.2018 KLO 16-17.30

Metallimiehenkatu 2-4 A-rappu 04410 Järvenpää



Yhdistys toivottaa lapsiperheet tervetulleeksi pikkujouluretkelle! Koko perheen liikuntakeskus Spurtti sijaitsee Järvenpään keskustan välittömässä läheisyydessä Emalikukan kiinteistössä.

Retki on suunnattu 0- 15- vuotiaille lapsille ja heidän perheilleen. Spurtissa on aikaa temppuiluun ja keskusteluun. Spurtti tarjoaa jäätelöpuikko (1kpl/osallistuja), laktoosittomille tarjolla mehujää, sipsejä, karkkia ja mehua. Aikuisille tarjolla myös kahvia ja teetä.

Paikalle saa saapua aikaisintaan 10 minuuttia ennen retken alkua. Ensin Spurtin temppusalissa ohjaaja johdattaa toiminnallista liikuntaa ja hauskanpitoa koko porukalle. Käytössämme on kaksi temppusalialia, jossa kummassakin ohjaaja järjestää toimintaa vieraille. Kaikki ryhmät pääsevät touhumaan sekä yläsalissa ja alasalissa.

Pikkujouluissa suunnitellaan Perhekerho toimintaa. Sivovat ilmoittautumiset 1.11.18 mennessä yhdistyksen sähköpostiin jsdiabetes@gmail.com. Ilmoittautuessasi mainitse lasten ja aikuisten lukumäärä.

TERVEISIÄ KERAVAN DIABETESYHDISTYKSESTÄ:

6.10.2018 Keravalla Keski-Uudenmaan Vammaismessut Keuda-talolla. Keravan diabetesyhdistyksen osastolla esittäytyy mm. hypo-koira. Myös Diabetesliitto on messuilla mukana.

29.10.2018 klo 18-20 Keravan kirjaston Pentinkulma-salissa Diabetesliiton hallituksen puheenjohtaja ja UKK-instituutin toimitusjohtaja Tommi Vasankari luennoi Diabetes ja liikunta- aiheesta.

TUUSULA, HYRYLÄ

Tuusulassa vertaistuki jatkuu Hyrylän Terveyskeskuksessa joka kuun toinen perjantai klo10-12 Martta-Mariasali tai Aleksin salissa 12.10., 9.11. ja 14.12.2018. Tervetuloa mukaan toivottaa Timo!



VERTAISTUKEA NYT MYÖS PUHELIMITSE

Diabetesliitto tarjoaa vertaistukea monessa muodossa, nyt uutuutena myös puhelimitse.

Puhelinvertaistukea haluavat ottavat yhteyttä Diabetesliittoon joko puhelimitse 050 310 6605 (arkisin 9-13) tai verkkosivujen kautta (<https://www.diabetes.fi/d-elamaa/vertaistoiminta>).

Liitto välittää soittopyynnön koulutetulle vertaistukijalle, jonka diabeteskokemus on mahdollisimman sopiva.

VERTAISKAHVILATOIMINTA SAHAN KOULULLA



Järvenpään seudun diabetesyhdistys järjestää kaikille työssä käyville 1-typin diabeetikoille avoimen vertaistukikahvilan. Tapaamiskerrat ovat: 2.10, 6.11 sekä 4.12 klo 18:30-20. Tapaamispaikkana toimii Sahankoulu, osoitteessa Puistotie 83, 04430 Järvenpää. Etukäteen ilmoittautumisia ei tarvitse tehdä. Tarjolla iltapalaa! Tervetuloa mukaan toivottavat Anita ja Elina!



TAPAHTUMAKALENTERI SYKSY 2018



LOKAKUU

Vertaiskahvila Sahan koululla Järvenpäässä 2.10.2018 klo 18.30

Keski-Uudenmaan Vammaismessut Keuda- talolla Keravalla 6.10.2018

Lapsiperheiden retki VM- Karting center, Vantaa 10.10.2018 klo 17.30-20

Vertaistuki Tuusula 1 Hyrylän terveyskeskus 2.10.2018 klo 10-12

Tommi Vasankarin luento Keravan kirjaston Pentinkulma-salissa 29.10.2018 klo 18

MARRASKUU

Vertaiskahvila Sahan koululla Järvenpäässä 6.11.2018 klo 18.30

Lorenzo Sandinin luento Keinohaima Järvenpää- talo 8.11.2018 klo 18

Vertaistuki Tuusula 1 Hyrylän terveyskeskus 9.11.2018 klo 10-12

Pikkujouluretki lapsiperheille Spurtti Järvenpää 10.11.2018 klo 16- 17.30

Laura Voutilaisen konsertti Järvenpää- talo 14.11.2018 klo 19

JOULUKUU

Vertaiskahvila Sahan koululla Järvenpäässä 4.12.18 klo 18.30

Pikkujouluretki Villa Kokkonen, Järvenpää 9.12.2018 klo 16

Vertaistuki Tuusula 1 Hyrylän terveyskeskus 14.12.2018 klo 10-12

Rajaton joulukonsertti Järvenpää-talo 20.12.2018 klo 19

Seuratkaa ilmoittelua paikallislehdissä, yhdistyksen nettisivulta www.jarvenpaandiabetes.fi ja Facebookissa!