Svenska Diabetesförbundet
Region Uppsala

Välkommen till oss och höstens program 2026!

Vi tycker att alla ska få leva ett **långt och friskt liv** med diabetes, fritt från orättvisor och fördomar.

Genom att sprida **kunskap och förståelse** i Uppsala län är vi en stark röst på lokal nivå.

Ta chansen att träffa andra som lever med diabetes. Vi arrangerar **möten och aktiviteter** för den som vill engagera sig, utbyta erfarenheter eller bara umgås.



Svenska Diabetesförbundet
Region Uppsala

Kära medlemmar i region Uppsala!

Välkommen till hösten och alla trevliga aktiviteter som väntar oss!

Vi ser fram mot en färgsprakande höst i alla dess färger och former och vi i föreningarna runt om i regionen bjuder in till allt från inspirerande föreläsningar, utflykter, träningspass, samtalsträffar etc. där du kan dela erfarenheter med andra som lever med diabetes eller nära någon med diabetes.

Regionen välkomnar även alla till en inspirerande föreläsningskväll den **11 november** för att uppmärksamma **Världsdiabetesdagen.**

Din medverkan är viktig

– tillsammans gör vi våra föreningar ännu starkare.

Tveka inte att höra av dig med frågor, idéer eller önskemål om aktiviteter.
Vi är glada att just du är en del av vår gemenskap!



Svenska Diabetesförbundet
Region Uppsala

Registrera din e-postadress

För att hålla nere föreningarnas kostnader kommer vi i första hand att skicka information via e-post.

Om du får detta utskick på papper betyder det att vi ännu inte har din e-postadress.

Skicka gärna din adress till: **medlemsservice@diabetes.se**

Kontakt och Information

Föreningen Uppsala m.o

Kontakt: uppsala@diabetes.se

Följ oss gärna på vår webbsida
www.diabetesuppsala.se

Vi finns också på **Facebook** och **Instagram** som du hittar om du söker på **diabetesuppsala.**

Föreningen Enköping Håbo

Kontakt: Ordförande Yvonne Pel, bojazzo59@gmail.com

Besök gärna vår **Facebook** sida "Diabetes förening Enköping Håbo"



Svenska Diabetesförbundet
Region Uppsala

För att uppmärksamma Världsdiabetesdagen hälsar vi alla välkomna till en Diabeteskväll i Uppsala.

NÄR: onsdag den **11 november** kl 17.30 – ca 20.45

VAR: **H:son Holmdahlsalen** ingång 100, 2 trappor, Akademiska sjukhuset.
(Ingång från Dag Hammarskjölds väg där buss 1, 11 och 12 stannar. P-platser finns på området, södra infarten från Dag Hammarskjölds väg)

ANMÄLAN: senast **5/11** till uppsala@diabetes.se eller till Rolf 076-7748607

KOSTNAD: Fri Entré



PROGRAM

17.30 **Utställare på plats**

18.00 **Välkomstord**

18.05 **Diabetesvården inom Region Uppsala och lite nyheter kring diabetes**
Jarl Hellman, Överläkare och Diabetesansvarig vid Akademiska sjukhuset, Ordförande Lokala Diabetesrådet och Ordförande för Svensk förening för Diabetologi

18.55 **Information och nyheter från Svenska Diabetesförbundet**
Anna Stigsdotter Jansson, förbundsordförande

19.30 **Fikapaus och mingel hos utställare**

20.00 **Kostfonden – om kost vid diabetes och varför mer forskning behövs**
Ann Fernholm, grundare Kostfonden, Anneli Björklund och Afriditi Barout, forskare

20.45 **Avslutning**

Diabetesföreningen **i Uppsala m.o**

Höstens aktiviteter



Korvgrillning & gemenskap!

Lördag **3 oktober** kl 11.00

Fjällnora



Mysig skattjakt i naturen!

Söndag **11 oktober** kl. 10.30 – 14.00

Sandviksbadet, Björklinge

Anmälan: Till christinelinkan@gmail.com **senast 8/10**



Välkommen att samtala om diabetes!

Tisdag den **20 oktober** kl. 18:00 - 20:00 (5 tillfällen)

Kungsgatan 62 Uppsala.

Anmälan: till uppsala.region@diabetes.se eller sms till **073-642 16 06**



Föräldraträff

för dig som är förälder till barn eller tonåring med diabetes.

Onsdag **21 oktober** klockan 18.30 –20.00

Kungsgatan 64, entréplan

Anmälan: till elin.m.dahlen@gmail.com **(senast 19/10)**



Halloweenresa till Gröna Lund!

Lördag 24/10 kl. 15.30-22.45

SAMLING: Willy's, Björkgatan där buss avgår.

MEDLEMSPRIS: 200 kr/person

ANMÄLAN TILL: christinelinkan@gmail.com **(senast 18/10)**



Medlemsträff med adventsfika

Onsdag **2 december** klockan 18.30– 20.00

Kungsgatan 64, entréplan

Anmälan: till elin.m.dahlen@gmail.com **(senast 30/11)**



ÖPPET HUS med fika

samt kostnadsfria studiecirklar kring Mindfullness teckning, Återhämtning & Hälsa

Onsdagar året ut, kl 11.00 – 15.00

Föreningsgården Ekolnsnäs, Lövängsvägen 49, Uppsala

Ingen föranmälan.

Se mer information vid respektive inbjudan!

Vårens favorit i repris



Korvgrillning & gemenskap i Fjällnora

Tema: Natur, friluftsliv & diabetes
Datum: Lördag 3 oktober

Välkommen till en härlig dag i naturen med samtal, gemenskap och rörelse! Vi samlas i Fjällnora för grillning, erfarenhetsutbyte och valfria utomhusaktiviteter.

Samling

Kl. 11.00 vid elden nere vid **Bastuholmen**.
Vi hjälps åt att hålla elden vid liv och grillar tillsammans med medhavd matsäck.
Diabetesföreningen bjuder på kaffe & te



Aktiviteter – välj fritt efter lust & väder
- Promenad eller cykling på fina leder
- Samtal och gemenskap runt elden
- Bastu & kallbad (frivilligt)

Bastu
Bastun är bokad för **max 12 pers.** kl.11:45-13:45
Boka din plats via SMS till:
Helena 070 – 683 83 84

Kallbad
För dig som vill prova kallbad finns kunnig person på plats med flera års erfarenhet, redo att svara på frågor och ge stöd och motivation. Utrymme finns för ombyte och dusch efteråt i separata omklädningsrum.

Ta med:
- Badkläder
- Handduk
- Varma kläder för efteråt
- Badtofflor, badskor eller varma strumpor (rekommenderas) i och efter badet.

TIPS!
Ta med egen matsäck.

Café
Caféet är öppet för dig som vill köpa lunch eller fika.

Varmt välkommen!

Välkommen med på en mysig skattjakt i naturen!

Alla är välkomna – vuxna och barn!

Vi vandrar ca 5–6 km tillsammans genom skog och längs grusvägar
och letar efter gömda geocacher.
Både nybörjare och vana skattjägare är välkomna.
På vägen njuter vi av naturen, fikar och har trevligt tillsammans.



När: Söndag **11 oktober** kl. 10.30 – 14.00
Var: Samling vid Sandviksbadet, Björklinge

Medtag: egen matsäck och vatten samt glatt humör.
Kläder efter väder och bekväma skor.
Har du en smartphone får du gärna ta med den, men det är inget krav.

Terrängen är bitvis ojämn, så barnvagn fungerar tyvärr inte.

Anmälan: Till christinelinkan@gmail.com **senast 8/10**
Arrangör: Friluftsfrämjandet i samarbete med oss i Diabetesföreningen.

Välkommen med ut
– kanske hittar vi en skatt längs vägen! 🌿🔍

Höstens samtalsträffar!

Välkommen att samtala om diabetes

Vi bjuder in till ett öppet och tryggt samtal i liten grupp, där vi delar erfarenheter av att leva med diabetes. Tillsammans pratar vi om vardagens utmaningar och möjligheter, reder ut myter och fakta och tar del av vad forskningen säger i dag.

Du är varmt välkommen oavsett om du nyligen fått din diagnos eller har levt med diabetes länge, och oavsett vilken form av diabetes du har.

Samtalen utgår från deltagarnas önskemål och kan handla om vårdens bemötande, tekniska hjälpmedel, kostens betydelse, hur träning påverkar kroppen och andra frågor som är viktiga för dig.

Hoppas att du vill komma och vara med.
– tillsammans skapar vi en trygg och stöttande gemenskap.

Start: tisdag den **20 oktober**
kl. 18:00 - 20:00 (5 tillfällen)

Plats: Kungsgatan 62 Uppsala.

Anmälan: till uppsala.region@diabetes.se eller **sms** till 0736-42 16 06

OBS! Max 8 stycken deltagare.



Föräldraträff – gemenskap, stöd och pepp

Varmt välkommen till en träff för dig
som är **förälder till barn eller tonåring med diabetes.**



Här möts vi i en trygg och avslappnad gemenskap för att prata om vardagen, dela erfarenheter och ge varandra stöd, igenkänning och inspiration.
Träffen är ett tillfälle att ställa frågor, lyfta det som känns viktigt just nu och ta del av andras tankar och tips.
Du behöver inte förbereda något – kom precis som du är.

När: onsdag **21 oktober** klockan 18.30 – 20.00
Plats: Kungsgatan 64, entréplan
Anmälan: till elin.m.dahlen@gmail.com (**senast 19/10**)

Vi bjuder på smörgås samt kaffe/te.

Välkomna alla Halloweenälskare

För er som älskar Halloween kommer åter en chans att följa med till tiden då Gröna Lund förvandlas till ett rysligt och mysigt paradis.



För er som inte älskar skräck går det jättebra att mysa runt bland pumpor och andra höstliga dekorationer.

NÄR: Lördag **24/10** kl. 15.30-22.45

SAMLING: Willys, Björkgatan där buss avgår.

MEDLEMSPRIS: 200 kr/person

I priset ingår resa och entré med åkattraktioner & Halloweenstämning

ANMÄLAN TILL: christinelinkan@gmail.com **(senast 18/10)**

OBS! Biljetterna blir fort slutsålda.

Medlemsträff med adventsfika

Varmt välkommen till en träff för dig som **själv har diabetes eller är anhörig** till någon med diabetes**.**



Här möts vi i en trygg och avslappnad gemenskap för att prata om vardagen, dela erfarenheter och ge varandra stöd, igenkänning och inspiration. Träffen är ett tillfälle att ställa frågor, lyfta det som känns viktigt just nu och ta del av andras tankar och tips.

Du behöver inte förbereda något – kom precis som du är.

När: onsdag **2 december** klockan 18.30 – 20.00

Plats: Kungsgatan 64, entréplan

Anmälan: till elin.m.dahlen@gmail.com (**senast 30/11**)

Vi bjuder på smörgås, kaffe/te och något julgott.

Vi ses!

Under våren 2026 blev vi i föreningen Uppsala m.o en medlemsförening hos Föreningsgården Ekolnsnäs i Uppsala

- en ideell förening inom funktionshinderrörelsen som arbetar för ökad tillgänglighet och inkludering.

I dagsläget har Föreningen 27 medlemsföreningar kopplat till fysiska och psykiska funktionsnedsättningar och används till olika event och aktiviteter.
Villa Nyström drivs av Föreningen och ligger intill Mälaren i Vårdsätra.



Föreningsgården Ekolnsnäs bjuder in alla medlemmar till ÖPPET HUS i en inkluderande och naturvänliga miljö.

Letar du efter en plats för återhämtning och gemenskap?
Se husets möjligheter och kom precis som du är.

Under hela året ut kan du delta i våra **studiecirklar** (kostnadsfritt)
- **Mindfulness - teckning** – hitta lugnet genom skapande (drop in kl. 11.00 – 14.30)
- **Hälsa & återhämtning** – fokus på ditt välmående (kl. 13.30 – 14.30)

Ingen föranmälan krävs *– det är bara att dyka upp!*

Fika finns till självkostnadspris.

När: onsdagar kl. 11.00 – 15.00
Var: Föreningsgården Ekolnsnäs, Lövängsvägen 49, Uppsala
Buss: Buss 11 till hållplats Gullvivevägen (ca 500 m promenad)

Vår nya styrelse

Ordförande	Christine Strömbom
Vice ordförande	Elin Dahlén
Kassör	Inger Eriksson
Sekreterare	Elin Dahlen
Övriga ledamöter	Leif Sandberg, Rolf Kärne, Angelika Ebert, Kjell Wejdemar
Ersättare	Veronica Malm, Hanna Wlad, Helena Wall

Är Du ung, driven och vill engagera dig?

Vi behöver någon som kan driva vårt ungdomsinitiativ Sockerbomberna som riktar sig till diabetiker mellan 15 och 30 år. Hör av dig så kan vi diskutera vidare.

Har Du/Ni förslag på föreläsningar och aktiviteter?

Kontakta oss gärna på mailadressen: uppsala@diabetes.se

Vi ser fram emot att bli en ännu starkare röst för er medlemmar i Uppsala!

Medlemsbrev, Diabetesföreningen **Enköping/Håbo!**

Kära medlemmar,

Efter att avdelningen Enköping/Håbo nästan hade lagts ner, beslutade vi på ett extra årsmöte att fortsätta som förening. Detta blev möjligt tack vare att vi lyckades tillsätta en ny styrelse som nu kommer att arbeta fram till nästa årsmöte i februari/mars 2027.

Vi vill rikta ett stort och varmt tack till de tidigare styrelsemedlemmarna Tomas Tronsén, John Källander och Anita Jonerin for deras värdefulla insatser.

Den nya styrelsen ser fram emot att arbeta vidare för våra medlemmar och föreningen.

VÅR NYA STYRELSE

Ordförande: Yvonne Pel

Kassör: Magnus Hurulund

(tillfällig) Sekreterare: Karina Lundström

Ledamot: Ulla Lindström

Ledamot: Ingalill Andersson

Ledamot: Bert Peelen

VÅRA AKTUELLA VERKSAMHETER

Vattengympa

Pepparrotsbadets Rehab bassäng
under ledning av en legitimerad vattengympatränare
(ca. 33 grader varmt vatten).

Pris per termin:

- Fullvärdig medlem: 1250 kr
- Stödmedlem: 1350 kr
- Icke medlem: 1450 kr

Simträning i lasarettets Rehab bassäng
(samma förutsättningar).

Pris per termin:

- Fullvärdig medlem: 750 kr
- Stödmedlem: 850 kr
- Icke medlem: 950 kr

Pratcafé
Varje sista torsdag från augusti till och med november träffas vi på Ljunggårdens Café (på egen bekostnad for fika) och pratar om allt som rör diabetes. Alla är välkomna, medlemmar, anhöriga eller andra intresserade, från kl.14 och anmälan behövs inte.

Man behöver inte vara medlem.

Det finns lediga platser kvar för de som vill vara med i vattengympa. Kontakta ordförande om du vill anmäla dig.

Utflykt!!!

Dessutom vill vi redan nu informera er att vi onsdagen den 7e oktober kl.10-12 kommer att ha en utflykt till Fjärdhundra, där vi ska besöka **Västervad Mjölk**, en modern bondgård med mer än 350 kossor, där det mesta är styrd med robotar. Om ni vill vara med, anmäl dit namn, adress och telefonnummer före den **1a oktober** till Yvonne Pel bojazzo59@gmail.com.

Meningen är att vi ska samköra, dvs. 1 person kör bil och tar med andra medlemmar i sin bil. De andra betalar 50 kr till chaufförен. Ha koll på vår Facebooksida “Diabetes förening Enköping Håbo" för mer info.

ENGAGERA DIG - DIN IDE GÖR SKILLNAD!

Vi vill också rikta en brådskande vädjan till er medlemmar att komma med idéer och förslag.

Vad vill **Ni** att vi ska ordna? Vilken information vill **Ni** ha? Hur kan vi bättre nå både yngre och äldre medlemmar? Har **Ni** idéer om hur vi kan marknadsföra föreningen eller få fler styrelsemedlemmar?

Observera att om vi **inte** får fler medlemmar som engagerar sig i styrelsen, riskerar föreningen att inte kunna fortsätta efter nästa årsmöte. Om du ar nyfiken att bli styrelsemedlem är du varmt välkommen att börja som volontär för att få en inblick i arbetet. Tänk också på, att vara en styrelsemedlem är inte bara att jobba hårt och inte ha kul. Vi försöker att vara en stor familj och alla hjälps åt - vi trivs när vi möter varandra och vi ger det vi ger för alla diabetiker i Enköping och Håbo.

KONTAKT

Besök gärna vår Facebooksida “Diabetes förening Enköping Håbo", där ni också kan läsa detta medlemsbrevet, idéer och förslag.

Om du har en idé eller förslag och vill hellre prata direkt med mig, kan du skicka ett meddelande med ditt telefonnummer till 073-7527543 eller till e-postadress bojazzo59@gmail.com, så kontaktar jag dig.

Till sist vill vi önska er alla en fortsätt riktigt glad och solig eftersommar och en färgrik höst.

Med vänliga hälsningar, Ordförande

Yvonne Pel



Svenska Diabetesförbundet
Region Uppsala