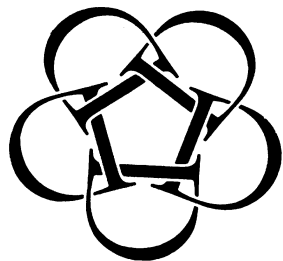


# MEDLEMSBLADET



DIABETESFÖRENINGEN  
KRONOBERG



Nr 3/2015

<b>Innehåll</b>	<b>Sidan</b>
Ordförande har ordet .....	3
Kalendarium .....	4
Vuxensektionen informerar .....	5
Recept .....	6
God Jul .....	7
Upprop mailadresser .....	8
Möte med presidiet .....	9
Tematräff .....	10
Information från styrelsen .....	11
Bra att veta om föreningen .....	12

### **Medlemsbladet**

Veronica Danielsson Frisk 0767- 676 558

samt inlägg från styrelsen och övriga medlemmar i  
Diabetesföreningen Kronoberg.

Önskar Du ha med något inlägg i kommande medlemsblad?

Välkommen att kontakta ovanstående.

## Ordförande har ordet

Vintern lyser än med sin frånvaro men fina Advent lyser upp i fönster och ute i stadens mörker.

När solen lyser är det mysigt med en höstpromenad.

I föreningen har vi haft planeringsdag och planerat för hela 2016. Det är Tematräffar, årsmöte och barnaktiviteter som är planerat.

Vi har haft en Tematräff som var mycket bra och alla som kom var nöjda.

Har ni några önskningar av aktiviteter så får ni gärna höra av er så hoppas vi att det är något som vi kan ordna.

Hoppas alla medlemmar får en mysig jul med nära och kära så ses vi framöver i någon av våra aktiviteter.

Rosmarie Svensson  
Ordförande  
Diabetesföreningen Kronoberg

# Kalendarium

Styrelsemöte	16 dec	Lokalen	Styrelseledamöter
Barnaktivitet	Jan	Hanaslöv eller Åby landisbana	Barnmedlemmar och övrigt intresserade
Möte i vuxen- sektionen	25 jan	Pensionärernas Hus, Skytteg.13 VÄXJÖ	Medlemmar och övrigt intresserade
Styrelsemöte	19 jan	Lokalen	Styrelseledamöter
Barnaktivitet	Feb	Leos Lekland	Barnmedlemmar och övrigt intresserade
Styrelsemöte	24 feb	Lokalen	Styrelseledamöter
Årsmöte	6 mars Kl. 14-16	Vallhagen Södra Vallviksvägen 4, Teleborg	Medlemmar och övrigt intresserade

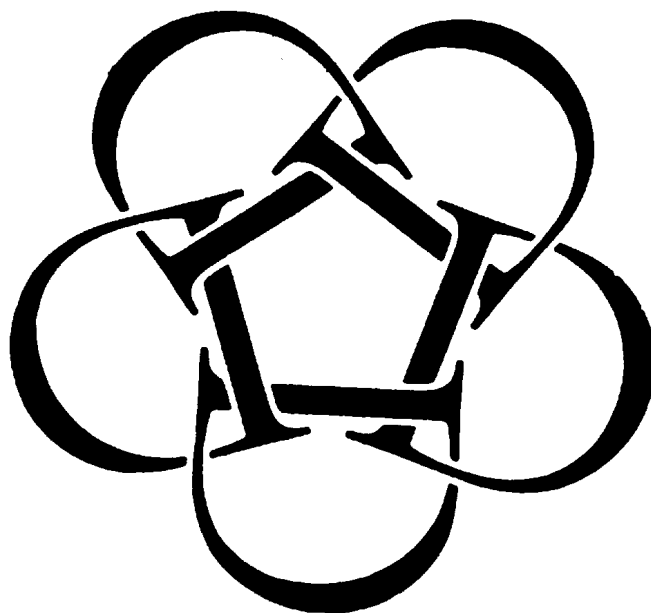


# **Vuxensektionen informerar**

## **Möte i Vuxensektionen**

Kommande möte i Vuxensektionen är måndagen den 25 januari kl. 17.30 på Pensionärernas Hus, Växjö.

Alla medlemmar i Diabetesföreningen Kronoberg är välkomna!



## Recept

### BISCOTTI

100 g hasselnötter  
(alt mandlar,  
valnötter eller  
annan favoritnöt)  
1 st citron, rivet skal  
drygt 1 dl flytande margarin  
1 dl kvarg 1%  
(t ex Kesella)  
2 dl Canderel strö  
1 st ägg  
ca 5 dl vetemjöl  
1/2 tsk bakpulver  
1/4 tsk bikarbonat  
1/4 tsk salt

Hacka nöterna grovt. Tvätta citronen och riv det yttersta skallet mot ett fint rivjärn. Rör ihop margarin, Canderel, kvarg och ägg. Tillsätt sedan de övriga ingredienserna. Forma degen till fyra smala rullar, lika långa som kortsidan på en bakplåt. Lägg rullarna på plåten och platta till en aning med handflatan.

Grädda mitt i ugnen på 180-200°C i ca 15 min. Låt längderna svalna en kvart och skär dem sedan i sneda bitar. Sänk värmen till 150°C, lägg tillbaka skorporna på plåten med snittytan uppåt och grädda i ytterligare 10-15 min. Låt svalna.



*Diabetesföreningen Kronoberg  
Önskar alla medlemmar*

*En riktigt God Jul  
Och  
Ett Gott Nytt År!*



## Upprop Mailadresser

För att medlemmarna ska kunna få information och medlemsblad enklare och snabbare så ber styrelsen er att lämna era aktuella mailadresser till föreningen.

För att lämna er aktuella mailadress till oss ber vi er att skicka ett mail till följande adress:

diabeteskronoberg@telia.com och skriv följande text i ämnesfältet i mailet: **MIN MAILADDRESS**

Skriv ert namn och adress i mailet så att vi ser vem det kommer ifrån.

Tack på förhand från styrelsen





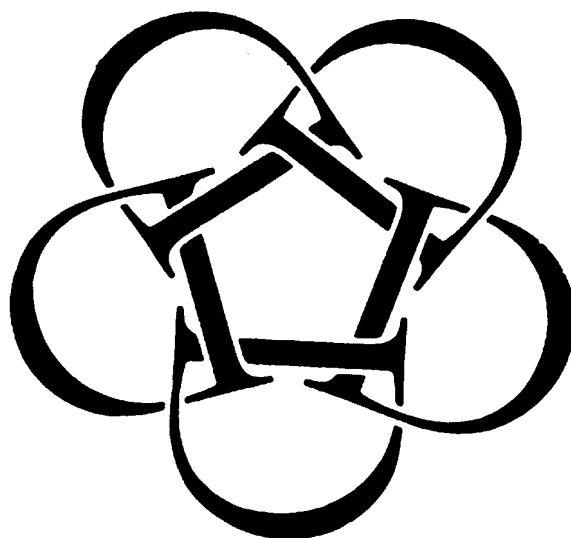
## Möte med presidiet

Föreningen har haft ett första möte med presidiet för Hälsa- och Sjukvårdsnämnden i Region Kronoberg samt Hälsa- och Sjukvårdsdirektören. Mötet hölls måndagen 12 oktober där Rosmari Svensson och Hans Håkansson företrädde och presenterade föreningen.

Vid mötet som var positivt bestämdes att vi ska träffas i denna form minst 2 gånger per år för att diskutera olika frågor som har med diabetes inom regionen att göra.

Genom att ha denna form av dialog så får föreningen en möjlighet att påverka beslutstagarna direkt.

Rosmari Svensson/Hans Håkansson



## **Tematräff 25/10 2015 på Vallhagen i Växjö**

Den 25 oktober höll Diabetesföreningen en tematräff på Vallhagen i Växjö. Programmet inleddes med att Jimmy Welinder från styrelsen i Diabetesföreningen Kronoberg visade föreningens hemsida. Därefter redogjorde Katarina Persson från CURA-apoteket för deras produkter för diabetiker. Katarina berättade också att CURA och apoteket Hjärtat slås samman den 1 november och kommer i fortsättningen att heta Hjärtat-ICA. Katarina informerade om att det finns en dietist på plats torsdagar på apoteket i ICA Maxi Samarkand.

Efter gemensam fika var det dags för nästa punkt på programmet, information om skor och fötter från Anna Johnsson, som är ortopedingenjör och arbetar på Teamolmed i Växjö. Anna visade ett antal praktiska och bra skor, främst för diabetiker med fotproblem. Hon gav några viktiga råd till diabetiker med fotproblem bl. a att helst använda skor inomhus, och att använda skor med fotbädd när man har fotsår. Anna gav också rådet att alltid kontakta vården när man har fått fotsår eller när fötterna svullnat. Hon informerade också om att man kan få bidrag till skor och inlägg om man har fotproblem som har samband med diabetes.

Deltagarna var engagerade och ställde flera frågor till Anna. Tematräffen föll väl ut och uppskattades av de medlemmar som kom.

Thom Thomasson, Vuxensektionen

## **Information från styrelsen**

När vi anordnar årsmöte, tematräffar eller andra aktiviteter som vi annonserar om i Smålandsposten finns de i B-delen under rubriken Handikapporganisationer.

Vanligtvis är de insatta i lördagstidningen.

En månad före årsmöte annonseras detta i tidningen.

Annonser sätts oftast in två till tre veckor före gällande aktivitet.

Föreningskort

Spara denna information

## Bra att veta om föreningen

Diabetesförbundets tidning Diabetes finns på talband för synskadade. Meddela oss i föreningen om Du är i behov av det. Ring 0470-449 39

Du hittar oss på Internet genom att gå in på **Diabetesförbundets hemsida**; [www.diabetes.se](http://www.diabetes.se) Klicka på **FÖRENINGAR**. Välj **Kronobergs län** i listan så hittar Du vår förening, **Diabetesföreningen Kronoberg**.



Diabetesföreningen Kronoberg  
Lektorsvägen 8B, 352 40 Växjö  
Tel: 0470-449 39

**Bg. 5602-8921**

**E-post: [diabeteskronoberg@telia.com](mailto:diabeteskronoberg@telia.com)**