

Kommande aktiviteter

2020-08-25 - tills snön kommer

"Promenera tillsammans" varje tisdag vid Hörnsjön kl. 14.00

2020-09-09

Föreläsning med Robin Bryntesson, Stig Mattsson & Sofia "Diabetesia" Larsson

2020-09-27

Diabetes & golf går bra ihop!
Kom & prova på Puttom gk.

Hej!

Nu har sommaren nästan passerat och våra insamlingsaktiviteter Diabetesloppet i maj och golftävlingen "Blå Ringen" i juli gick att genomföra trots coronapandemin, men på ett lite annorlunda sätt än tidigare år. Ett stort tack till er alla som deltog och bidrog med pengar till viktig forskning 😊

Nu jobbar vi i styrelsen för att hitta aktiviteter som kan genomföras med de restriktioner vi har i Sverige idag pga covid 19.

Vi startar upp "Promenera tillsammans" varje tisdag kl 14 vid Hörnsjön, vi bjuder in till en föreläsning med Robin Bryntesson & Stig Mattsson för dig med typ 1 samt så har du möjlighet att prova på golf tillsammans med pro Petter på Puttom och våra golffantaster i styrelsen. Det kan bli fler aktiviteter också så håll koll på facebook eller på hemsidan diabetes.se/ornskoldsvik.

Var rädda om er och varandra! ❤️

Diabetesloppet 2020



Styrelsen på plats vid Höglandssjön!
Foto: Emma Grundström

Dagen var mycket trevlig och givande och vi uppskattar att det var cirka 200 deltagare.

Lördagen den 16 maj var det dags för Diabetesloppet runt Höglandssjön för sjätte året i rad. Det var solsken och spegelblankt på morgonen, dock lite små kyligt. Så småningom kom blåsten och den sista halvtimmen kom det snöblandat regn, så vi fick känna på alla väderlekar.

Kontaktuppgifter

Lars Persson
Ordförande
tel. 073-830 36 46

Ulrika Emanuelsson
Sekreterare
tel. 070-668 07 69

Karl G Wiklund
Kassör
tel. 070-629 56 35

Bengt Sjölin
Medlemsfrågor
tel. 070-548 02 12

Kom i håg:

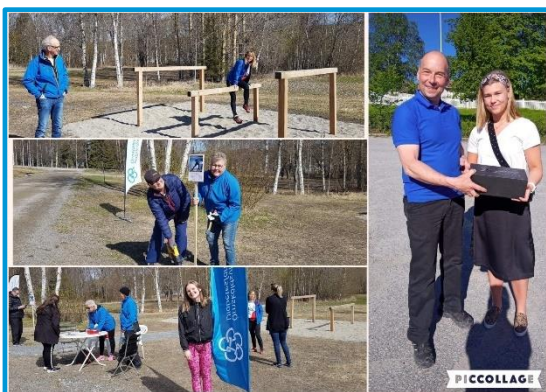
Anmäl adressändring till Förbundet. Tel: 08-564 821 00

Upplägget var lite annorlunda i år men som tidigare år var starten rullande fast i år hade vi förlängt starttiden till 10.00-14.00. Vissa sprang, de flesta promenerade och några cyklade och vi uppmanade att hålla avstånd till varandra. Några deltog på annan plats eftersom man även kunde vara med på distans i år. Alla som betalade minst 50 kr med swish eller kontant samma dag men även hela veckan efter var med i ett lotteri med fina vinster från våra sponsorer.



Vi vet nog alla att träning är bra för både kropp, knopp och själ och för oss med diabetes även bra för blodsockret som blir mer stabilt. En 30 minuters rask promenad om dagen ger ett friskare och längre liv. Försök att hitta en träningsform som passar just dej och din vardag, något du tycker är roligt för det allra bästa är den träning som blir av.

I dessa coronatider så har svenska folket aldrig rört på sig så lite. Många blir stillasittande hela dagen, särskilt nu när det är många som jobbar hemifrån. Folkhälsomyndigheten uppmuntrar till fysisk aktivitet, speciellt utomhus så gå gärna ut på en promenad men håll fortfarande avstånd till andra..



Överst: KG & Tove, Mitten: Ulf & Ingela, Nederst: Anna Lundgren, en av initiativtagarna till Diabetesloppet. Till höger: Lars & en av vinnarna i lotteriet.

I denna stund så är jag glad att vi i styrelsen har jobbat 4 timmar på plats för att sprida kunskap om diabetes och samlat in pengar till Diabetesforskning, för pengar till forskning behövs så att livet med diabetes blir tryggt och enkelt.

Tusen tack till er alla som har varit med på detta lopp, både på plats vid Högländssjön samt virtuellt. Ni har tillsammans med våra sponsorer samlat in 20 000 kr. Pengarna går till "Diabetesfonden" som stödjer forskning kring alla typer av diabetes och till fonden "Life for a Child" som ger hjälp till barn med diabetes i utvecklingsländer.

/Ulrika Emanuelsson

Barn- och föräldragruppen

Föreningens nya barn- och föräldrarepresentanter, Tove Joelsson, Maria Moberg och Annika Gustafsson har haft en träff för att komma igång med planeringen.

Har DU några idéer på aktiviteter eller andra frågor och funderingar så ring gärna till Tove tel. 070-306 22 15.

Golftävlingen "Blå ringen" den 14:e juli

I år visste vi inte om denna golftävling skulle bli av, men den 29 maj kom FHM med nya rekommendationer för idrottstävlingar och fom mitten på juni hävdades restriktionerna inom Sverige. SGF uppdaterade riktlinjerna för golfsverige och gav grönt ljus för tävlingsverksamhet med vissa restriktioner för att minska smittspridningen.

Så Blå Ringen Tee Time – till förmån för diabetesforskningen kunde spelas tisdagen den 14 juli på Puttom golfklubb för tredje året i rad. Vi i Örnsköldsviks Diabetesförening är mycket glada för att vi fick vara med på detta trevliga arrangemang.

Under tävlingsdagen fanns styrelsen på plats för att vara behjälpliga under tävlingen samt dela ut startpaket och informera om diabetes. Det var en fantastisk dag med både nöjda arrangörer och deltagare. Eva Lindberg stod som vinnare i damklassen och herrklassen vanns av Anders Häggkvist.



Styrelsens golfspelare Anna & KG

Förutom äran så delades det ut priser från föreningen i form av glas och glasskålar med motiv av en blå golfboll. Det bästa med dagen var att drygt 20 000 kr samlades in till Diabetesfonden som stödjer forskning kring alla typer och aspekter av diabetes.

Ett stort tack till alla som deltog under tävlingen samt till Puttoms golfklubb för denna möjlighet!

"Promenera tillsammans" Hörnsjön runt med start den 25 augusti

Kom med och gå, strosa, flanera, spatsera eller kanske power-walka runt Hörnsjön (Varvsberget).

Vi startar tisdagen den 25:e augusti klockan 14.00 och kör varje tisdag tills snön kommer. Efteråt blir det ett lättare fika, ta med egen mugg.

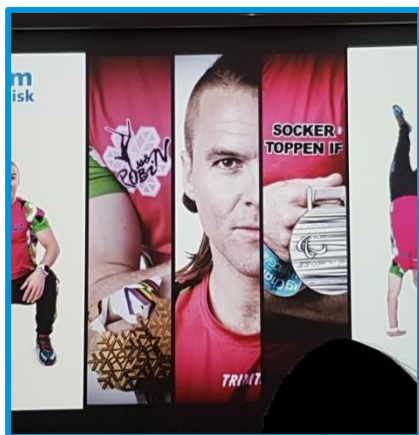
Vi tillämpar givetvis corona disciplin med utökad armlängds lucka!

Ingen anmälan eller avgift. Din kompis är också välkommen!

Hoppas vi ses! /Kristina Grundström



Stabilt blodsocker under träning och tävling för dig med typ 1



I samarbete med Rubin Medical och Diabetesmottagningen så bjuder vi in till en föreläsning om Diabetes typ 1 och fysisk aktivitet – Stabilt blodsocker under träning och tävling.

OBS! Lokalen rymmer 170 personer men pga rådande läge så är deltagarantalet MAX 45 personer, så först till kvarn.

Kvällens föreläsare är Robin Bryntesson, framgångsrik skidåkare med typ 1 diabetes, Stig Mattsson, dietist och kostrådgivare vid Sveriges Olympiska kommitté och Sofia "Diabetesia" Larsson, som pratar om sin diabetesresa och tekniska hjälpmedel. // Varmt välkomna!

När: 9 september 2020

Tid: 17.00 med utställning, 17.30-21.00 föreläsning

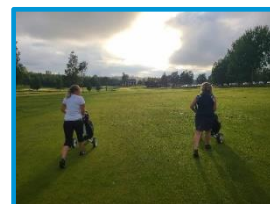
Var: Pinassen, Arken plan 3, Örnsköldsvik

Anmälan senast den 31/8 2020 till monica@rubinmedical.se

Golf och diabetes är en bra kombination

Kom och testa på Putton golfklubb den **27 september** 15.00-16.30 tillsammans med pro Petter och några andra från föreningen som redan är fast 😊

Anmälan till: Anna Forsberg, tel. 073 051 70 70 efter 18.00.



Minnesgåva vid begravning

Att ge en minnesgåva är ett fint sätt att hedra en närstående. Så här går du tillväga om du vill ge en gåva till Örnsköldsviks Diabetesförening i samband med begravning. För vår förening gäller följande: Betala in pengar, på bg 5332-1535 eller swisha till nr 123 147 86 01, (dock minst 100 kr för att vi ska skicka ett minnesblad) samt ring Lars Persson i styrelsen på mobilnr 073-830 36 46 som då skriver ut & skickar minnesbladet. Vi önskar även adress till den församling/begravningsbyrå som minnesbladet ska skickas till.

Vi gör alltid vårt yttersta för att hälsningen ska komma fram i tid. Vi har ingen möjlighet att skriva minnesblad om ni inte kontaktar Lars i första hand eller någon annan i styrelsen. Tack för er gåva!