

DIABETESFÖRENINGEN PÅ ÅLAND

Medlemsnytt nr 1/10 (februari)

Styrelsen: Ordförande Agneta Brunila, tel 040 8293007, viceordförande Jan Sjölund, tel 0457 3434519, sekreterare Gudrun Karlberg, tel 0457 5417431, Christer Hedin tel 19319, Ramona Karlberg, tel 0457 3603584, Marianne Österåker, tel 050 3753540

Styrelsen för föreningen har fått en ny medlem Christer Hedin, som är vår kassör och som hälsas varmt välkommen i styrelsearbetet.

Vår tidigare kassör Roland Karlsson har varit med från föreningens början och har nu efter många års förtjänstfullt arbete avgått. Roland har beviljats Finlands Diabetesförbunds förtjänsttecken.

Kontakta oss i styrelsen om du har något på hjärtat! Ärenden till familjeträffen tas emot av Marianne eller Ramona.

Kallelsen till vårmötet kommer nu redan - anteckna dagen i din kalender! Vi kommer att tillsammans med föreningen Vårt Hjärta få lyssna till en högtintressant föreläsning av Ove Mattsson om Diabetes och hjärtsjukdom.

KALLELSE TILL VÅRMÖTET

Medlemmarna i Diabetesföreningen på Åland r.f. kallas härmed till VÅRMÖTE

**ONSDAGEN DEN 24 MARS KL 18.30 PÅ ÅLANDS HOTELL-
OCH RESTAURANGSKOLA**

-stadgeenliga förhandlingar

-föreläsning av diabetesläkaren Ove Mattsson

- servering

**ANMÄL DITT DELTAGANDE SENAST 22.3. TILL CECILIA PÅ
HANDICAMPEN TEL 527 360 (vardagar 9 - 15)**

välkommen!

FAMILJETRÄFFEN: BUSSUTFÄRD TILL UPPSALA

Tillsammans med barnfamiljerna i Lungskadeföreningen ordnar vi en bussutfärd till UPPSALA den 17 april. I Uppsala finns det alternativa program: Besök på

Pelle Svanslöshuset, bada i Fyrishov eller besöka Virtual Adventure (se mera på adressen www.virtualadventure.se) för kanske litet äldre barn. Samlingen är kl 7.15 vid bussplanen och man är tillbaka på kvällen 23.30 i Mariehamn. Föreningen står för resekostnaderna. Mat och inträde betalar var och en själv. Inträdet till Pelle Svanslös är 4 €, till Fyrishov 6,50 €, för 16 år och äldre 8,50 €, till Virtual Adventure 4, respektive 7 €.

DU ANMÄLER DIG DIREKT TILL Williams Buss, Petra, på telefon 28040 senast 31 mars.

På grund av bussutfärden blir det en liten förändring i familjetränffens program, som ser ut såhär: 1 mars blir det filmkväll, 17 april bussutfärd och 8 maj vårutfärd. Se närmare i föreningsspalten i lokaltidningen!

SIMKORT! Barn och unga upp till 19 år med diabetes får ett 10-gångers simkort av föreningen. Kontakta vår sekreterare, så skickar hon kortet till dig.

SVENSKA DAGARNA! Diabetesförbundets årligen återkommande svenska dagar ordnas detta år på Åland den 21-22.8 i Käringsund i Eckerö. Det kommer att bli ca 100 deltagare från svenskfinland och hoppeligen flera av föreningens medlemmar! Det blir föredrag av Christoph Treier och diabetesmottagningen vid ÅHS medverkar. På kvällen blir det middag, dans och sång. Lägg det här veckoslutet på minnet! Det slutliga programmet torde vara klart i april.

Det har kommit förfrågningar om **XYLITOLSOCKET**, ett naturligt sötningsmedel med 40% färre kalorier än vanligt socker. Xylitolsockret höjer inte blodsockret och har en mängd andra goda egenskaper. Man kan baka med det, dock inte med jästdegar. Xylitolsockret finns nu att få på Åland via "Kärlekens stjärna" tel 040 7043 222.

Läs mera på adressen www.healthyyounaturally.com/products/xylitol/.

MEDLEMSKORTET Du har väl tagit vara på ditt medlemskort? Det sitter fast på räkningen för medlemsavgiften, som vid det här laget skall vara betald. Medlemskortet skall uppvisas för fotvårdare och då det gäller annan subvention.

Styrelsen har beslutat att subventionen till fotvårdaren skall betalas direkt till fotvårdaren, inte till enskild person, vilket blir svaradministrerat. Alltså, fotvårdaren skall dra av 7 € per gång direkt från din räkning.

Kom ihåg forskningen för diabetesarbetet! Diabetesförbundets **KONDOLEANS ADRESSER** FINNS ATT KÖPA PÅ Handicampens kansli och på benkerna.

Här kommer till slut ett tips på en kokbok:

Kokbok för dig som har diabetes. Grundkokboken med recept för hela dagen.

Ica bokförlag

ISBN 91-534-2410-7

Här finns rikligt med recept för spännande och lättlagade maträtter allt från vardagens viktiga frukost till snabba luncher och festliga helgmiddagar med goda desserter.

Alla recept är näringsberäknade.

Här kommer ett smakprov på **Kanelmuffins med päron: (12.st)**

100 gr smör eller margarin
1 dl vatten
3 ägg
2 msk socker
2 tsk flytande sötningsmedel
1 msk kanel
4 del vetemjöl
2 tsk bakpulver
2 päron

Smält matfettet i en kastrull eller i en skål i micron på full effekt ca 1 min. Tillsätt vatten och låt svalna. Vispa socker och ägg pösigt, gärna med elvisp. Tillsätt sötningsmedlet, kanel, matfettsblandningen och mjölet blandat med bakpulvret. Rör smeten jämn. Fördela smeten i en lätt smord muffinspanna eller vanliga muffinsformar.

Skala och kärna ur päronen, skär dem i klyftor. Stick ner några päronklyftor i varje form.

Grädda mitt i ugnen i 250 grader 12-14 minuter. Låt muffisen svala några minuter i pannan innan de stjälpas upp på galler och får svalna.

Energi per styck ca 160 khal (kJ 680), protein 3,5 gr. Kolhydrater 19,5 gr, fett 8 gr, kostfiber 1,5 gr.