

Sektionsnachrichten

Schweizerische Diabetes-Gesellschaft
Rütistrasse 3a, 5400 Baden
Tel. 056 200 17 90
Fax 056 200 17 95
Internet: www.diabetesschweiz.ch
E-Mail: sekretariat@diabetesschweiz.ch



Geschäftsführung: Christine Leimgruber
Marketing und Projekte: Marius Gehrig, Sascha Natalie Fisler
Assistenz: Esther Wyss

Öffnungszeiten: Mo bis Fr: 8.00 – 12.00 Uhr
Bestellen Sie aktuelle Informationen über Diabetes oder besuchen Sie unsere Website www.diabetesschweiz.ch

Leben mit Diabetes

diabetesschweiz trägt zur Früherkennung des Diabetes bei und hilft den Betroffenen.
Mit Ihrer Spende unterstützen Sie unsere Arbeit.
IBAN CH79 0900 0000 8000 9730 7
PC Nr. 80-9730-7 / Wir danken herzlich.



diabetesaargau
Herzogstrasse 1
5000 Aarau
Tel. 062 824 72 01
Fax 062 824 72 58
E-Mail: info@diabetesaargau.ch
www.diabetesaargau.ch

Sekretariat und Verkauf
Öffnungszeiten
Montag- bis Freitagmorgen:
8.30 – 11.30 Uhr
Montagnachmittag:
14.00 – 16.00 Uhr

Am Freitag, 22. Mai 2020, nach Auffahrt, bleibt unsere Geschäftsstelle geschlossen

Bestellungen rund um die Uhr im Online-Shop
www.aargau.sdg-shop.ch
Gerne sind wir auch persönlich für Sie da. Beratungen sowie Gerätekontrollen nach telefonischer Vereinbarung.

Herzlichen Dank unseren Mitgliedern und Nichtmitgliedern, die bei uns einkaufen und uns damit unterstützen.

Präsidentin:
Silvia Grossenbacher

Geschäftsführung
Edith Renner

Sekretariat und Verkauf:
Edith Renner
Angela Christen
Maria Wilders

Diabetesberatung:
Renate Stingl
Maria Wilders

Ernährungsberatung:
Dominik Jordi
Julia Schärli

Samstag, 14. März, Kochkurs: «Gut kochen mit nur 6 Zutaten» mit Maria Imfeld, Ernährungberaterin im **Bezirksschulhaus Zelgli, Aarau.** Informationen und Anmeldung werden an Mitglieder versandt.

Freitag, 8. Mai, 20.00 Uhr im Bullingerhaus, Jurastrasse 13, Aarau. **Vortrag: «Blutzuckerschwankungen – das ewige Auf und Ab ...»**
Referentin: Dr. med Beatrice Kuhlmann, Fachärztin FMH für Kinder- und Jugendmedizin spez. Päd. Endokrinologie/Diabetologie

Mittwoch, 13. Mai, 20.00 Uhr Mitgliederversammlung
Gasthof zum Schützen, Aarau. Informationen und Anmeldung werden an Mitglieder versandt.

Bewegungsgruppe für Diabetesbetroffene
Begleitet von einer Diabetesfachfrau führen wir einmal wöchentlich Rundgänge in der Umgebung von Aarau durch. Wenn Sie Lust haben, dabei zu sein, melden Sie sich im Sekretariat, Tel. 062 824 72 01

ERFA Gesprächsgruppe für Menschen mit Diabetes Typ 1
Die Treffen der ERFA Gruppe finden in Lenzburg statt. Für weitere Infos bitte direkt bei Frau Vitalini melden.
Kontakt: ERFA – Treffen Diabetiker Typ 1, Manuela Vitalini
Schwandenholtzstrasse 218
8046 Zürich
Natel: 079 235 20 05
E-Mail: mvitalini@bluewin.ch
www.diabetes.tepper.ch



diabetesregionbasel
Marktplatz 5
4001 Basel
Tel. 061 261 03 87
Fax 061 261 04 43
E-Mail: info@diabetesbasel.ch
www.diabetesbasel.ch

Öffnungszeiten Sekretariat und Verkauf:
Montag bis Freitag,
8.30 – 12.00 Uhr
Montag- und Donnerstagnachmittag, 14.00 – 16.00 Uhr.

Fasnacht 2020
Am 2., 3. und 4. März bleibt diabetesregionbasel geschlossen
Am Freitag, 22. Mai 2020, nach Auffahrt, bleibt diabetesregionbasel geschlossen.

Beachten Sie unseren Internet-Shop für den Materialeinkauf.
Wir freuen uns, wenn Sie Ihr Material bei uns beziehen.

Bei Fragen zum Blutzuckermessgerät bitten wir Sie jeweils um eine telefonische Anmeldung.

Geschäftsleitung: Priska Giger
Sekretariat und Verkauf:
Simone Kaufmann
Corina Schmitz

Beratungen nach telefonischer Vereinbarung:

Diabetesberatung:
Marlis Kaufmann
Ernährungsberatung:
Sara Emrich
Christiane Reinberg
Daniela Staub
Fusspflege:
Evelyn Tusch
Susanne Straumann

Erfahrungsaustauschgruppe (ohne Fachleitung)
Nächster Termin:
Mittwoch, 11. März, 14.30 Uhr
Marktplatz 5, 4001 Basel
Auskunft zu den nächsten Terminen: Tel. 061 261 03 87 oder www.diabetesbasel.ch

Mittwoch, 13. Mai, 18.30 Uhr Mitgliederversammlung
im Missionshaus, Missionsstr. 21, Basel. Mit Vortrag «Die beste Medizin», von Prof. M. Gerber
Die Einladung folgt später mit dem Jahresbericht

Dienstag, 16. Juni, 14.00 Uhr «Merian-Gärten»
(Dauer: 90 Min.)
Treffpunkt: Vorder Brüglingen
Führung mit Niggi Hufschmid
Lernen Sie die Merian Gärten in ihrer Gesamtheit kennen: Wir zeigen Ihnen aktuelle Blütenhighlights und die schönsten Ecken der Gärten. Dabei erzählen wir Spannendes über unsere bewegte Geschichte, Sammlungen und Gebäude. Anmeldung mit Talon.

Mittwoch, 2. September, 18.30 Uhr, Alte Universität, Hörsaal 201, Rheinsprung 9, Basel.
Vortrag: «Was macht der Zucker in meiner Blase?»
mit Sylvia Zimmermann, Pflegefachfrau, Anmeldung mit Talon

Bei Vergabungen und Legaten denken Sie an **diabetesregionbasel: PC 40-25186-4 oder: IBAN CH95 0900 0000 4002 5186 4.**
Herzlichen Dank.

«Mach mit – bleib fit»
Gymnastikkurs für Diabetikerinnen und Diabetiker
Dienstags, 10.15 bis 11.00 Uhr
 und 11.15 bis 12.00 Uhr
Kosten: CHF 5.–/Stunde.
 Weitere Informationen und
 Anmeldung: Tel: 061 261 03 87
Leitung: Sara Emrich, Dipl. Bewegungspädagogin + ERB

Nordic Walking,
Donnerstag, 8.30 Uhr.
Leitung Frau Eugénie Aebi.
Informationen und Anmeldung:
Tel. 061 261 03 87.

Selbsthilfegruppe für Typ-1-Diabetiker im Raum Basel
 Weitere Infos:
 Frau S. Baltisberger,
 Tel. 079 362 60 74



Berner Diabetes Gesellschaft Vereinsanliegen:
 (nur Postadresse)
 Berner Diabetes Gesellschaft
 Swiss Post Box: 101565
 Postfach, 8010 Zürich
Materialbestellung:
 Tel. 031 302 45 46
 E-Mail: shop@diabetesbern.ch
 www.diabetesbern.ch/shop

Mitgliederverwaltung:
 Berner Diabetes Gesellschaft
 c/o Schweizerische Diabetes-Gesellschaft, Rütistrasse 3A,
 5400 Baden
 Tel. 056 200 17 90
 E-Mail: info@diabetesbern.ch
 www.diabetesbern.ch

Einladung zur 64. Hauptversammlung
Donnerstag, 2. April, 18.30 Uhr,
 Zunftsaal der Zunftgesellschaft zu Metzger, Kramgasse 45, 1. Stock.
 Die Einladung erfolgt per Post.

Für Fragen (Administration, Mitgliedschaft, Adresswechsel usw.) ist ad interim die Schweizerische Diabetes-Gesellschaft zuständig.

Diabetesberatungen und Ernährungsberatungen
 Informationen zu Kontakten für Diabetes- und Ernährungsberatung erhalten Sie unter
 Tel. 056 200 17 90.

Materialverkauf
 Den Materialverkauf führen wir in Zusammenarbeit mit der Aargauer Diabetes-Gesellschaft durch. Wir können deshalb die Telefonzeiten massiv verbessern.
Tel. 062 824 72 01
Fax 062 824 72 58
 Montag bis Freitag:
 8.30 – 11.30 Uhr
 Montagnachmittag:
 14.00 – 16.00 Uhr
 Ausserhalb der Öffnungszeiten können Sie jederzeit Material online in unserem Internet-Shop bestellen:

www.diabetesbern.ch/shop
 Sie sind dadurch nicht an Öffnungszeiten gebunden.

Regionalspital Emmental AG Burgdorf: DIAfit Diabetes-Rehabilitationsprogramm
 Dr. med. B. Chappuis und Team
 Diabetologie sowie Physiotherapie.
 Tel: 034 421 23 82
 E-Mail: diabetesprogramm@rs-e.ch
Anmeldungen für den nächsten Kurs werden gerne laufend entgegengenommen.

Der Verein **DIAfit-Bern Insel-spital** bietet unter fachkundiger Leitung **Hallen- und Wassergymnastik** an für Sportliche und solche, die es gerne werden möchten. Training nach persönlichem Niveau.
 Auskünfte zu Training, Terminen und Kosten: Gerry Schumacher, Leitung, 078 896 38 64
 E-Mail: diafit.bern@gmx.ch

D-Erfahrungsaustausch – Selbsthilfegruppe Diabetes Region Bern und Deutschfreiburg
 Treffen von unternehmungslustigen und offenen insulinpflichtigen Diabetiker/-innen zum Austausch und für gemeinsame Aktivitäten (ca. alle drei Monate).
Infos und Auskünfte:
 sandra.voegeli@hotmail.com
 Tel. 079 473 37 54
 Wir freuen uns auf dich!
 Claudia Lutz und Sandra Vögeli

Region Burgdorf-Emmental D-Selbsthilfegruppe für Menschen mit Diabetes
 Lyssachstrasse 91, Zentrum SelbsthilfeBE, Burgdorf
 (ca. 6-mal jährlich)
Kontaktperson: Brigitte Zwicky, Kirchberg, Tel. 078/667 70 18
www.diabetesbern.ch/veranstaltungen

Region Interlaken – Berner Oberland Ost
D-Erfahrungsaustausch – «Selbsthilfegruppe Diabetes» für insulinpflichtige Diabetikerinnen/Diabetiker Typ 1
Nächste Termine:
Di., 11. Februar 2020, 18.00 Uhr
Di., 12. Mai 2020, 18.00 Uhr
 Seminarraum Jugi Interlaken, Restaurant 3a / Am Bahnhof Ost
Anmeldung/Infos bei:
 Werner von Allmen, Goldswil
 werner.vonallmen@gmail.com
 Tel. 079 505 87 26

Region Langnau i.E. – Oberes Emmental
D-Erfahrungsaustausch für Menschen mit Diabetes und Bezugspersonen
 Ref. Kirchengemeindehaus **Langnau i.E.** (ca. 6-mal jährlich, abends)
Infos und Auskünfte:
 Rosmarie Hofer
 hofer@diabetesbern.ch
 Tel. 076 420 79 43
www.diabetesbern.ch/veranstaltungen

Region Lyss /Aarberg ERFA-Gruppe Diabetes
 Treffen ca. alle 2 Monate in Lyss.
 Interessierte können sich gerne bei R. Krattiger (Leitung) melden:
 Tel. 078 815 98 51
 erfa-diabetes-lyss-aarberg@outlook.de
 Wir freuen uns auf neue Gesichter. Es entstehen keine Kosten.

Das unabhängige Schweizer online-Diabetesforum von Menschen mit Diabetes für Menschen mit Diabetes, Angehörige und Diabetesinteressierte. Eigene Rubrik für Eltern von betroffenen Kindern. Treffen gemäss sep. Programm.
www.diabetesclub.ch
<https://www.facebook.com/diabetesclub.ch>
<https://www.facebook.com/groups/www.diabetesclub.ch>
 (unabhängige Facebook-Gruppe FreeStyle Libre Anwender Schweiz)

Fehlt in Ihrer Region eine D-Selbsthilfegruppe? Sind Sie interessiert an einem Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen?
 Dann melden Sie sich doch bei unserer Kontaktperson von diabetesbern. Gerne helfen wir mit beim Aufbau von neuen Gruppen.
 Rosmarie Hofer
 E-Mail: hofer@diabetesbern.ch
 Tel. 076 420 79 43

ERFA-Gruppe Insulinpumpenträger Emmental
 Wir sind eine Gruppe von Insulinpumpenträger/-innen und treffen uns ca. viermal jährlich zu einem Höck für:

- Erfahrungsaustausch
- Weiterbildungen betreffend Insulinpumpe und Diabetes
- Vorstellungen neuer Produkte von BZ-Messsystemen und Insulinpumpen durch div. Firmen
- Gemütliches Beisammensein
- Zwei bis dreimal pro Jahr Familienausflug oder gemeinsamer Abend.

Kontaktperson: Brigitte Hofer
 Hinter Hochfeld 480,
 3436 Zollbrück
 Tel. 034 496 76 35
familiehofer@bluewin.ch



Diabetes Biel-Bienne
 Bahnhofstrasse 7
 2502 Biel/Bienne
 Tel. 032 365 00 80
 Fax 032 365 00 22
info@diabetesbiel-bienne.ch
www.diabetesbiel-bienne.ch

Diabetesberatung
 Catherine Guillod
 Barbara Kunz Jean
 Maria Müller
 Corinne Widmer Lüdi
 Beratungen nach Vereinbarung.

Ernährungsberatung
 Adriana Chédel
 Isabelle Zanella-Ayer
 Beratungen nach Vereinbarung.

Offene Sprechstunde am Donnerstag, 14.00 – 16.00 Uhr,
 ohne Voranmeldung.

Fortsetzung auf Seite 38

Materialverkauf

Täglich von: 10.00 – 12.00 Uhr
und 14.00 – 17.00 Uhr

Agenda: Mehr Informationen auf unsere Internetseite

Region Lyss /Aarberg ERFA-Gruppe Diabetes

Treffen ca. alle 2 Monate in Lyss. Interessierte können sich gerne bei R. Krattiger (Leitung) melden: Tel. 078 815 98 51

erfa-diabetes-lyss-aarberg@outlook.de

Wir freuen uns auf neue Gesichter. Es entstehen keine Kosten.



**diabètefribourg –
diabetesfribourg**
Route St-Nicolas-de-Flüe 2
Postfach

1701 Freiburg
Tel. 026 426 02 80
Fax 026 426 02 88

E-Mail: info@diabetesfribourg.ch
www.diabetesfribourg.ch

Öffnungszeiten des Sekretariats:

Montag bis Freitag,
07.30 bis 12.00 Uhr

13.00 bis 17.00 Uhr
(vor Feiertagen schliessen wir um 16.00 Uhr)

Unsere Beratungsstelle steht allen offen. **Besprechungen und Beratungen nur nach Voranmeldung. Diabetes- und Ernährungsberatungen auf Deutsch:**

– **in Freiburg, Bulle und Murten Niederlassung Murten:**

Seit 5. Februar 2020 finden Sie die Gesundheitsligen (Diabetes Freiburg, Lungenliga und Pro Senectute) neu im **Merlachfeld 115, 3280 Murten.**

Materialverkauf

Unterstützen Sie die Gesellschaft, bestellen Sie Ihr Material bei uns:
– direkt im Sekretariat in Freiburg
– telefonisch, per Fax, per E-Shop oder E-Mail (der Postversand erfolgt noch am Bestelltag)

Im März findet wieder der interdisziplinäre und abwechslungsreiche Kurs **«Cours mieux vivre»** für Personen mit Typ-2-Diabetes in **Fribourg auf Französisch** statt.

«Besser leben mit Diabetes»

Gruppenkurse für Personen mit Diabetes, 4 halbe Tage, auf ärztliche Verordnung.

Kursziele: Menschen mit Diabetes

durch theoretische Grundlagen und Erfahrungsaustausch unterstützen und neu motivieren, um die Kenntnisse über Diabetes zu vertiefen, Neues auszuprobieren und Veränderungen in der Lebens- und Ernährungsweise zu erzielen.

Kurs auf Deutsch:
Auskünfte in unserem Sekretariat.

Informations- und Präventionszentrum
diabetesfribourg, Rte St-Nicolas de Flüe 2, 1701 Freiburg

Das Informations- und Präventionszentrum befindet sich im Erdgeschoss des «Quadrant» der Gesundheitsligen des Kantons Freiburg. Es ist gut erreichbar und bietet allen Interessierten eine umfangreiche Dokumentation zu Gesundheitsthemen, insbesondere chronischen Krankheiten an. Eine Terminvereinbarung ist nicht nötig. Im Informations- und Präventionszentrum finden zudem regelmässig Veranstaltungen und individuelle Beratungen statt.

Das **vollständige Programm** des Informations- und Präventionszentrums finden Sie auf unserer Website: www.diabetesfribourg.ch
Auskünfte in unserem Sekretariat.

Das ganze Jahr über ...

Austauschgruppe für Familien mit diabetischen Kindern
Auskünfte in unserem Sekretariat.

Verteidigung der Rechte und Interessen von Menschen mit Diabetes bei Problemen mit Sozialversicherungen und bei Diskriminierung: Teilen Sie uns Ihre Anliegen und Fragen telefonisch oder per E-Mail mit: 026 426 02 80 und info@diabetesfribourg.ch – **wir kontaktieren Sie innerhalb von 2 bis 3 Wochen.**

Hilfe beim Rauchstopp

Beratung, Einzel- oder Gruppen-coaching: www.cipretfribourg.ch / Tel. 026 425 54 10

Alle Informationen finden Sie auch im Internet unter www.diabetefribourg.ch, für telefonische Auskünfte wenden Sie sich an unser Sekretariat: Tel. 026 426 02 80.



diabetes GL-GR-FL
Steinbockstrasse 2
7000 Chur

Tel. 081 253 50 40
Fax 081 253 57 40
E-Mail: info@diabetesgl-gr-fl.ch
www.diabetesgl-gr-fl.ch

Anmeldungen für Beratungen / Behandlungen und Materialbestellungen:

Tel. 081 253 50 40
Fax 081 253 57 40
Materialbestellungen nehmen wir gerne auch unter: www.diabetesgl-gr-fl.ch/onlineshop an.

Geschäftsstelle im 5. Stock
Öffnungszeiten der Geschäftsstelle, Steinbockstrasse 2, 7000 Chur:

Montag, 14.00 – 17.00 Uhr
Mittwoch, 14.00 – 18.00 Uhr
Freitag, 8.30 – 11.30 Uhr

Geschäftsleitung:

Antonella Verzino

Buchhaltung/Administration:
Carmen Lutz

Materialverkauf/Sekretariat:
Rita Gabathuler

Diabetesberatung:
Judith Pellet

Ernährungsberatung:
Alexandra Schlegel

Fusspflege:

Claudia Gasser / Judith Pellet / Simone Hübscher

Samstag, 28. März, 14.00 Uhr, Generalversammlung.
Restaurant Va Bene, Chur.
Einladung folgt.

Chur: Diabetes- und Ernährungsberatung: Alle Beratungen nach Vereinbarung.

Anmeldung in der Geschäftsstelle, Tel. 081 253 50 40.

Fusspflege für Diabetiker:

Die Diabetes-Gesellschaft GL-GR-FL bietet eine eigene Fusspflege-Beratungsstelle am Standort Chur an. Die Fusspflege wird von dipl. Pflegefachfrauen HF mit Weiterbildung in Fusspflege ausgeführt. Bei Vorhandensein einer ärztlichen Verordnung kann diese Leistung über die Grundversicherung der Krankenkasse abgerechnet werden (10% Selbstbehalt). Es handelt sich um eine präventive Fusspflege, ohne Behandlung von Wunden.

Anmeldung in der Geschäftsstelle, Tel. 081 253 50 40.

Neu: im Spital Schiers

Diabetesberatung: Alle Beratungen nach Vereinbarung. **Anmeldung** in der Geschäftsstelle, Tel. 081 253 50 40.

Fürstentum Liechtenstein

Diabetes- und Ernährungsberatung und medizinische Fusspflege

Neu: an der Strasse Heiligkreuz 25, im Landesspital Vaduz Alle Beratungen nach Vereinbarung. **Anmeldung** in der Geschäftsstelle, Tel. +41 (0)81 253 50 40.

Kostenlose Blutzucker-Geräte-Kontrolle in Chur:

In unserer Beratungsstelle in Chur können jederzeit **kostenlose Kontrollen Ihres Blutzuckermessgerätes** durchgeführt werden.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, wenn Sie aber vorher mit uns telefonisch einen Termin vereinbaren, ersparen Sie sich mögliche längere Wartezeiten. **Bringen Sie Ihr Blutzuckermessgerät und Ihre Teststreifen mit!**

Selbsthilfegruppe Kanton Glarus und Umgebung

Am zweiten Donnerstag im Monat, um 15.00 Uhr in der Cafeteria Letz 19, in Näfels Interessenten melden sich bei Adolf Hauser, Rösslistrasse 1, 8868 Oberurnen, Tel. 079 691 68 10, E-Mail: adolf.hauser@bluewin.ch

Bewegungsaktivitäten

Chur:

Herzgruppe

Wandern: Mittwoch und Donnerstag nachmittags

Turnen: Montag, Montalin-Turnhalle 13.30 bis 14.20 Uhr (Corina Akhave, Tel. 081 252 15 84)

Wassergymnastik: Freitag, von 12.00 bis 13.00 Uhr (Irene Bärtsch Tel. 081 250 45 73)

Kosten: CHF 10.00 pro Lektion, CHF 15.00 pro Wanderung (Krankenkassen anerkannt).

Schachclub

Spielort: gemäss Webseite: www.schachclub-chur.ch

Spielabend: Donnerstag, 18.00 Uhr, Jugendschach und 20.00 Uhr, Aktive.

Dienstag, im Chess-Shop, Reichsgasse 42, **7000 Chur,** 18.00 Uhr, Meistertraining für Junioren.

Für **Auskünfte** steht Ihnen Fortunat Schmid, Präsident, Tel. 081 413 23 20 und 079 412 79 79;

kontakt@schachclub-chur.ch, gerne zur Verfügung.

Einzelkurse: Anfragen bitte an Peter A. Wyss, Tel. 079 445 70 31.

U-50 Treff

Junge Typ-1-Diabetiker, zwischen 20 – 50 Jahre alt, treffen sich teils mit Partner oder gar mit Familie im Raum Chur.

Das Programm wird nach Wunsch der Teilnehmer zusammengestellt. Programmbeispiele aus den vergangenen Jahren sind: Eisstockschieszen mit anschliessendem Nachtessen, Brunch, Clowns & Kalorien, Grillieren am Rhein, Chinesisch Essen u. v. m.

Informationen und Anmeldung in der Geschäftsstelle, Tel. 081 253 50 40.

Bewegungsaktivitäten**Fürstentum Liechtenstein:****Herzgruppe**

Turnen: Das Training dauert 60 Minuten und besteht aus Gymnastik, Kraftübungen, Ausdauer und Spiel. Den Abschluss bilden Entspannungsbungen (autogenes Training, progressive Muskelrelaxation oder ähnliche Methoden).

Dieses **wöchentliche Training** findet im Mehrzwecksaal der Primarschule **Balzers**, jeweils am **Donnerstag, von 19.00 Uhr bis 20.00 Uhr** (ausser an Feiertagen und während den Sommerferien der **Schulen in Liechtenstein**) statt. Möglich ist auch ein unverbindlicher Besuch der Herzgruppe zu einem Probetraining. Für **Auskünfte** steht Ihnen Johann Ott (info@herzgruppe.li oder Tel +423 232 51 64) gerne zur Verfügung.

Physio movendo GmbH

Wassergymnastik: Die Wassergymnastik dauert 45 Minuten, in Kleingruppen bis 4 Personen. Gelenkschonendes Training zur Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft, begleitet von dipl. Physiotherapeuten, in 35° warmem Wasser.

Diese **wöchentlichen Trainings** finden **Montag**, 10.00 – 10.45 Uhr, und 16.30 – 17.15 Uhr

Freitag, 14.30 – 15.15 Uhr, in der Wassertherapie, in der Säggass 8 in Schaan, statt.

Kosten: CHF 20.00 pro Lektion. **Anmeldung** unter +423 231 17 22.

Unterstützen Sie die Diabetes-Gesellschaft als Gönner – fördern Sie unser Engagement und unterstützen Sie die Betroffenen. Als Non-Profit-Organisation ist die Diabetes-Gesellschaft GL-GR-FL auf Spenden angewiesen. Spendenkonto: PC 70-8208-3 oder: IBAN CH94 0900 0000 7000 8208 3



diabetesoberwallis
Kantonsstrasse 4 / PF 129
3930 Visp
Tel. 027 946 24 52
Fax 027 946 24 53
E-Mail:
info@diabetesoberwallis.ch
www.diabetesoberwallis.ch

Materialverkauf

Öffnungszeiten:
Dienstag, 9.00 – 12.00 Uhr und
13.30 – 17.00 Uhr.

Bestellungen rund um die Uhr im Online-Shop:

www.oberwallis.sdg-shop.ch

Der Postversand erfolgt am Dienstag, B-Post

Ferien 2020

Dienstag 19. Mai

Dienstag, 7. Juli

Dienstag, 14. Juli

Dienstag 13. Okt.

Dienstag 22. Dez.

Dienstag 29. Dez.

Diabetesberatungen

Alle Beratungen nach Vereinbarung

Spitalzentrum Oberwallis

Montag bis Freitag, 8.00 bis 12.00 Uhr / 13.30 – 17.00 Uhr

Tel. 027 604 23 80

E-Mail: diabetesberatung.szo@hopitalvs.ch

Ernährungsberatung**Spitalzentrum Oberwallis**

Anmeldung: Tel. 027 604 23 74

E-Mail: ernaehrungsberatung.szo@hopitalvs.ch

Veranstaltungsprogramm 2020

Donnerstag, 12. März

45. Ordentliche Generalversammlung, Lonza Arena, Visp

Donnerstag, 2. April

Vortrag: «Podologie/Fusspflege» mit Susanne Burger-Egli, dipl.

Podologin HF, **Spital Visp**, 19.00 Uhr, 7. Stock

Samstag, 2. Mai, 14.00 Uhr

Besuch der Sanität Oberwallis, Eychholz

September: Herbstwanderung im Turmanntal

Oktober

Vortrag: «Diabetes und Herz» mit Dr. med. Dominique Evéquo

Samstag, 14. November

Weltdiabetestag im Simploncenter, Glis

Freitag, 4. Dezember
Adventsfeier Diabetes Oberwallis



diabetesostschweiz
Neugasse 55
9000 St. Gallen
Tel. 071 223 67 67
Fax 071 223 58 92
E-Mail:
info@diabetesostschweiz.ch

Administration, Materialverkauf: Öffnungszeiten

Montag bis Freitag,
8.00 – 12.00 und 13.30 – 17.00 Uhr
Ernährungs- und Diabetes-Beratungen sowie Fusspflege für Diabetiker werden auch ausserhalb der Öffnungszeiten durchgeführt.
Onlineshop:
www.diabetesostschweiz.ch

Beratungen: Alle Beratungen nach Vereinbarung.

Ernährungsberatung

Montag bis Freitag

Diabetesberatung

Montag, Dienstag und Donnerstag
Fusspflege
Montag bis Freitag

Fusspflege für Diabetiker

St. Gallen, Buchs SG, Wil und Weinfelden

Das Fusspflege-Team freut sich, Sie bei uns für die «Fusspflege für Diabetiker» begrüssen zu dürfen.

Als private Spitexorganisation können wir die Fusspflege-Leistungen direkt über die Grundversicherung Ihrer Krankenkasse abrechnen.

Sie tragen lediglich die Kosten der 20% Patientenbeteiligung (als Mitglied nur 10% Patientenbeteiligung), welche wir Ihnen direkt weiterverrechnen, sowie den 10% Selbstbehalt Ihrer Krankenkasse.

Standorte Fusspflege für Diabetiker inkl. Telefonnummern für Anmeldungen:

St. Gallen: Neugasse 55,
Tel. 071 223 67 67

Wil SG: Poststrasse 19,
Tel. 071 223 67 67

Buchs SG: Wiedenstr. 52
Tel. 079 374 23 63

Weinfelden TG: Schulstr. 1
Tel. 071 223 67 67

Geschäftsleitung:

Diana Kühne

Diabetesberatung:

Dunja Schäfer

Claudia Koch in Ausbildung

Ernährungsberatung:

Mike Dähler

Roman Inauen

Thais Campos Ferreira Sutter im Praktikum

Fusspflege:

Edith Neff

Ursula Baumgartner

Angela Koch

Irina Rutschmann

Martha Bühler

Florian Wurm

Fabienne Mürner

Susanne Eigenmann

Lilyana Yaneva

Ludgera Gubser

Verkauf, Administration:

Havva Akkaya

Marijana Vescio Praktikantin

6.1.2020 – 30.6.2020

Alessia Hartmann Ausbildung KV
ab 10.08.2020

Beratungsstelle Buchs, FITIN, Zentrum Neuhof

Wiedenstrasse 52, 9470 Buchs
Anmeldung bei diabetesostschweiz.

Beratungsstelle Weinfelden diabetesostschweiz, Schulstr. 1 8570 Weinfelden.

Anmeldung bei diabetesostschweiz.

Beratungsstelle Rorschach Medizinisches Zentrum, Marktplatz 9, 9400 Rorschach
Anmeldung bei diabetesostschweiz.**Beratungsstelle Sargans Soziale Dienste Sarganserland, Ragazerstrasse 11, 7320 Sargans**
Anmeldung bei diabetesostschweiz.**Beratungsstelle Wil Praxisgemeinschaft Filzfabrik, Lerchenfeldstrasse 9, 9500 Wil**
Anmeldung bei diabetesostschweiz.**Die Beratungen in Buchs SG, Weinfelden TG, Rorschach, Sargans und Wil werden – nach telefonischer Vereinbarung – durchgeführt.****Weitere Kooperationen in der Ernährungsberatung bestehen mit dem Medizinischen Zentrum Arbon, Rhymed in Kriessern sowie Praxis Dr. Knapp in Altstätten.**
Anmeldungen erfolgen über die Praxen direkt.

Fortsetzung auf Seite 40

«Wir lichten den Nebel» am Ostschweizer DiabetesForum

Das diesjährige DiabetesForum stand unter dem Motto «Veränderungen». Veränderung in der Geschäftsstelle diabetesostschweiz, Veränderungen in der Kommunikation und der Behandlung von Diabetes durch neue Technologien.



Am Samstag, 30. November, fand das DiabetesForum 2019 erneut in der FHS St. Gallen statt. Neben vielen bekannten Gesichtern fanden auch Neue den Weg ins Plenum der Fachhochschule. Mit rund 150 Anwesenden konnte erneut die Zahl der Zuhörer gesteigert werden.

Das mittlerweile 17-köpfige Team von diabetesostschweiz beriet 2018 über 1615 Diabetesbetroffene und führte

6125 Beratungen und Behandlungen durch an diversen Standorten in der Ostschweiz. Um auch vermehrt junge Diabetikerinnen und Diabetiker zu erreichen, lancierte die

diabetesostschweiz den Blog «www.insulinrunners.blog», darin teilen Tamara und Valentina ihre Erfahrungen und Begebenheiten aus dem Alltag mit Diabetes Typ 1.

Wie jedes Jahr standen auch diesmal wieder drei Vorträge im Fokus des Forums. «Diabetes und Nieren» (Dr. med. Christian Bucher, Kantonsspital St. Gallen), «Kontinuierliche Blutzuckermessung – Tipps zur Dateninterpretation» (Dr. med. Christopher Strey, eSwiss Medical & Surgical Center, St. Gallen), «Diabetes und Hautveränderungen» (Prof. Dr. med. Antonio Cozzio, Kantonsspital St. Gallen).

Nach den Vorträgen wurden anregende Unterhaltungen geführt, von Pharmavertretern Informationen eingeholt oder einfach nur gemütlich zusammengestanden, um das DiabetesForum 2019 ausklingen zu lassen. Der Vorstand und die Geschäftsleitung der diabetesostschweiz ist sehr erfreut über das rege Interesse und können erneut auf ein erfolgreiches DiabetesForum zurückblicken.



St. Gallen/Peter und Paul Nordic Walking Treff

Jeden Montagmorgen, 9.00 bis 10.30 Uhr. Angesprochen sind alle, die gerne in der freien Natur sind und eine gelenkschonende Sportart im Team betreiben möchten. Ursula Brocker freut sich auf Ihre Teilnahme. Wir leiten Ihre Anfrage gerne weiter.

Unterstützen Sie die diabetesostschweiz als Gönner – fördern Sie unser Engagement und unterstützen Sie die Betroffenen.

Die diabetesostschweiz ist als Non-Profit-Organisation auf Spenden angewiesen.

Spendenkonto:
IBAN CH98 0900 0000 9000
5565 9 / PC 90-5565-9

Wassergymnastik

Jeden Montag, 12.30 – 13.15 Uhr, Christoph Gugger bietet Ihnen eine angenehme Alternative zum Fitness-Studio an. Das Ganzkörpertraining richtet sich an jedermann/jedefrau. Informationen und Anmeldung bei der diabetesostschweiz.

Flawil

Nordic Walking 60+
Jeden Montag, 14.00 – 16.00 Uhr, Keine Vorkenntnisse notwendig. Anmeldung, Infos und Leitung; Eliana Heim-Lombriser, Tel. 079 420 33 40.



Blog über das Leben mit Diabetes Typ 1

Hier bekommt Ihr Einblicke in das Leben von Tamara und Valentina und ihr Leben mit Diabetes Typ 1 und ihren Alltag.

Wir freuen uns auf Eure Kommentare und Rückmeldungen.
<https://www.insulinrunners.blog/>

Falls Ihr gerne auch als Gast-Blogger/Bloggerin Eure Lebensgeschichten oder Beiträge mit uns teilen wollt oder gar als Blogger/Bloggerin mitmachen möchtet, nehmt mit der diabetesostschweiz Kontakt auf.
info@diabetesostschweiz.ch

Blutzuckergeräte-Kontrolle 2020

Entsprechen die angegebenen Werte noch der Norm? Bringen Sie ihre Blutzuckermessgeräte vorbei – wir kontrollieren diese gratis für Sie.

St. Gallen: Dienstag, 10. März
14.00 – 16.00 Uhr und
Donnerstag, 17. September
9.00 – 11.00 Uhr

Buchs SG: Freitag, 16. Oktober
14.00-16.00 Uhr

Kochkurse

Finden wieder im Frühjahr und Herbst statt. Die Daten werden auf unserer Webseite demnächst aufgeschaltet.

Hauptversammlung 2020

Mittwoch, 6. Mai 2020, 18.15 Uhr in der Migrosklubschule, Historischer Saal, **St. Gallen**. Details erhalten die Mitglieder mit dem 1. Halbjahresversand.



Diabetes-Gesellschaft des Kantons Schaffhausen
Mühlentalstrasse 84 «Huus 84»
8201 Schaffhausen
Tel. 052 625 01 45
Fax 052 625 01 46

E-Mails:
jutta.bosshard@diabetes-sh.ch
oder info@diabetes-sh.ch
www.diabeteszentrum-sh.ch

«Huus84» Der neue Standort befindet sich in der Stahlgießerei. wir benutzen das Haus zusammen mit der Lungenliga, Krebsliga und Pro Infirmis. Bitte besuchen Sie uns und machen Sie sich ein Bild vom «Huus84» und seinen Bewohnern.

Beratungsstelle:
Mühlentalstrasse 84
Tel. 052 625 01 45

Sekretariat, Materialbestellungen und Materialverkauf:
Jutta Bosshard
Öffnungszeiten:
Donnerstag: 9.00 – 11.30 Uhr
14.00 – 18.00 Uhr

Ansprechstelle für alle Fragen im Zusammenhang mit Ernährungs- und Diabetesfachberatungen:

Kantonsspital Schaffhausen

Diabetes- und
Ernährungsberatung
Geissbergstrasse 81
8208 Schaffhausen
Tel.: 052 634 21 72
Fax: 052 634 21 71

E-Mail: diabetesberatung@
spitaeler-sh.ch

**Sehr gerne stehen wir Ihnen
für ergänzende Auskünfte zur
Verfügung und zählen auf Ihr
Verständnis.**

Materialverkauf

Donnerstag: 9.00 – 11.30 Uhr
14.00 – 18.00 Uhr

Bestellen Sie Ihr Material bei uns
direkt im Sekretariat; telefonisch,
per Fax oder E-Mail.
Sie können Ihr Diabetesmaterial
auch online unter
www.schaffhausen.sdg-shop.ch/
bestellen. Sie sind dadurch nicht
an die Öffnungszeiten gebunden.
Wir bedienen Sie gerne und
freuen uns, wenn Sie ihr Material
bei uns beziehen. Sie unterstützen
damit die Gesellschaft.

Lust auf Sport?

Einladung zum Probetraining
Wie wär's mit einem Probetraining
im «eurofit, Sport- und Wellness-
Center», Rheinweg 1, Schaffhausen
Individuelle Probetrainings könn-
en Sie unter Tel. 052 620 27 27,
Stichwort «Diabetes» vereinbaren.
Die Trainings sind kostenlos.
Wir bieten Ihnen ein unver-
bindliches Probetraining unter
Anleitung der fachkundigen
Instruktoren/-innen des eurofit
Schaffhausen an. Wir freuen uns
auf eine grosse Sportlerzahl.

Generalversammlung

Mittwoch, 11. März 2020

Beginn: 19.00 Uhr
Türöffnung: 18.30 Uhr
in den Räumlichkeiten der diabe-
tesschaffhausen an der Mühlental-
strasse 84, Schaffhausen

Geräteinspektion

Lassen Sie Ihr Blutzuckermess-
gerät auf seine Messgenauigkeit
testen – gratis.

Wann: Donnerstag, 19. März

Zeit: 9.30 – 11.30 Uhr

Wo: In den Räumlichkeiten der
diabetesschaffhausen, Mühlental-
strasse 84, 8200 Schaffhausen.
Bitte bringen Sie Ihr Gerät samt
Teststreifen mit.

Anmeldung nicht nötig.

Herzlichen Dank

Der Vorstand und die Geschäfts-
stelle der Diabetesgesellschaft
Schaffhausen danken Ihnen
herzlich für Ihre Treue, Ihren
Einkauf, die Unterstützung und
das Vertrauen

**diabetessolothurn**

Solothurnerstr. 7

4600 Olten

Tel. 062 296 80 82

Fax 062 296 80 83

Homepage:

www.diabetessolothurn.ch

E-Mail:

info@diabetessolothurn.ch

**Sekretariat und Materialverkauf
Öffnungszeiten:**

Montag 9.00 – 11.00 Uhr

Mittwoch 9.00 – 11.00 Uhr

14.00 – 17.00 Uhr

Donnerstag 9.00 – 11.00 Uhr

14.00 – 17.00 Uhr

**Betriebsferien: 20. Juli bis und
mit 2. August 2020**

Bestellen Sie Ihr Diabetesver-
brauchs-Material direkt bei uns im
Sekretariat: telefonisch, per Fax,
E-Mail oder in unserem Online-
shop (www.diabetessolothurn.ch).
Der Postversand erfolgt noch
am Tag der Bestellung (montags,
mittwochs und donnerstags).

HINWEIS:

Sie erhalten bei uns auch Insulin-
pumpenmaterial von Ypsomed,
Roche Diabetes Care (Schweiz) AG,
Insulet Switzerland AG (omnipod)
sowie FreeStyle-Libresensoren der
Firma Abbott AG.

Die Materialbestellungen (MiGel-
Produkte), welche von den Kran-
kenkassen übernommen werden,
können wir via Ärztekasse direkt
mit Ihrer Krankenkasse verrechn-
en. Für weitere Informationen
und nähere Auskünfte wenden Sie
sich bitte an unsere Mitarbeite-
rinnen vom Sekretariat.

Wichtig:

**Blutzuckermessgeräte kontrol-
lieren.** Jeden **Donnerstag** von
14.00 bis 16.00 Uhr.

Nur nach Voranmeldung unter

Tel. 062 296 80 82 möglich.

Für Mitglieder ist diese Dienstlei-
stung kostenlos!

**Diabetesfachberatung
bei der diabetessolothurn**
nach Vereinbarung.

Anmeldung und Auskunft:

Vreni Amsler Cianci, Diabetes-
beraterin HF. Tel. 062 296 80 82,
info@diabetessolothurn.ch

**Mittagstisch 2020 für Menschen
mit Diabetes in Olten**

Der Mittagstisch findet im Restau-
rant Kolpinghaus Ringstrasse 27,
Olten, ab 11.30 Uhr bis ca. 13.30
Uhr statt.

Nächste Termine: 31.1. / 28.2. /
27.3. / 24.4. / 29.5. / 26.6. / 28.8. /
25.9. / 30.10. / 27.11.2020

Kosten: CHF 17.00/Mitglied.

Anmeldung und Auskunft:

dso-Sekretariat, Tel. 062 296 80 82
E-Mail: info@diabetessolothurn.ch.

Mittagstisch 2020 für Menschen

mit Diabetes **in Solothurn**

Zeit: 11.30 bis 14.00 Uhr

Ort: (noch offen)

Nächste Termine: 27.2. / 26.3. /
23.4. / 14.5. / 25.6. / 23.7. /
13.8. / 24.9. / 29.10. / 26.11. und
17.12.2020

Kosten: CHF 16.–/Person.

Anmeldung an die Ernährungs-
beratung, Cornelia Albrecht,
Bürgerspital Solothurn,
Tel. 032 627 41 80 / 079 837 93 23,
E-Mail:
cornelia.albrecht@spital.so.ch

Erfahrungsaustausch-Gruppen**ERFA-Gruppe**

Martin Schacher, Binzstrasse 66,
4716 Gännsbrunnen,
Tel. 079 379 04 77,
E-Mail: schacher.martin@bluewin.ch

**Erfahrungsaustauschgruppe für
Menschen mit Diabetes Typ 1**

Die Gruppentreffen finden in
Olten statt.

Informationen erhalten Sie bei
Karin Hegar, Tel. 079 323 34 55
E-Mail: karin.hegar@balcab.ch

Offene Sprechstunde in Olten

Montags, 9.00 bis 11.00 Uhr, mit
Therese Senn, Diabetesfachfrau
und langjähriges dso-Vorstands-
mitglied

Nächste Termine: 3.2. / 2.3. /
6.4. / 4.5. / 8.6. / 7.9. / 5.10. / 2.11.
und 7.12.2020

[diabetessolothurn](http://diabetessolothurn.ch), Solothurner-
strasse 7, 4600 Olten (die offenen
Sprechstunden sind kostenfrei
und ohne Anmeldung möglich).

**Offene Sprechstunde neu auch
in Zuchwil**

Dienstags, 13.15 bis 14.45 Uhr,
mit Therese Senn, Diabetesfach-
frau und langjähriges dso-Vor-
standsmitglied

Nächste Termine: 10.3. / 14.4. /
12.5. / 9.6. / 15.9. / 13.10. / 10.11.
und 15.12.2020

**Spitex-Dienste, Hauptstr. 32,
4528 Zuchwil** (die offenen
Sprechstunden sind kostenfrei
und ohne Anmeldung möglich).

Generalversammlung

Samstag, 14. März 2020, 11.30 bis
15.00 Uhr, im Restaurant Born-
blick, Solothurnerstr. 70, **Olten**.

Dienstag, 7. April 2020

Blutzuckermessgeräte Service
13.30 bis 16.30 Uhr, in **Zuchwil**.
Leitung: Therese Senn, Diabetes-
fachfrau und Vorstandsmitglied.
**Spitex Dienste, Hauptstrasse 32,
Zuchwil.**

Fortsetzung auf Seite 42

**DIAfit-Sportgruppe Olten – Angebot der
diabetessolothurn**

Die DIAfit-Gruppe Olten bietet Ihnen als Diabetiker oder Prädiabetiker ein vielsei-
tiges und auf Sie angepasstes Sportprogramm an. Sie werden von ausgebildeten
DIAfit-Therapeuten, welche unter der Leitung von Philipp Bläsi (Arzt) stehen,
gezielt gefördert und betreut.

Neueinstieg jederzeit möglich

Infos und Anmeldung unter: Tel. 062 296 80 82 oder info@diabetessolothurn.ch

Schnupperwochen 2020

3. bis 6. März und 15. bis 18. September

Nutzen Sie die Gelegenheit einer unverbindlichen Schnupperwoche – in den
gewünschten Aktivitäten (Gymnastik, Krafttraining und Wassergymnastik). Wir
freuen uns auf Sie! **Anmeldung und Auskunft:** dso-Sekretariat unter
Tel. 062 296 80 82 oder via Mail: info@diabetessolothurn.ch

Grillieren mit der DIAfit-Sportgruppe Olten

Samstag, 15. August 2020, 11.00 bis ca. 15.00 Uhr, im Waldhaus Gunzgen.

Anmeldung und Auskunft: Elisabeth Gaffuri, Vorstands- und DIAfitmitglied.

E-Mail: elisabeth.gaffuri@diabetessolothurn.ch / Mobil: 076 516 46 78

FreeStyle Libre Schulungen

Montag, 27. April

15.00 bis 17.00 Uhr in der dso-Geschäftsstelle in **Olten**.
(Wiederholungen Montag, 29.6./7.9. und 26.10.2020)

Donnerstag, 14. Mai,

18.30 bis 20.30 Uhr in der dso-Geschäftsstelle in **Olten**.
(Wiederholung Donnerstag, 26.11.2020)

Referentin: Nicole Oyaert, Firma Abbott

Anmeldung und Auskunft: dso-Sekretariat, Tel. 062 296 80 82
E-Mail: info@diabetessolothurn.ch

Jahresschlusessen

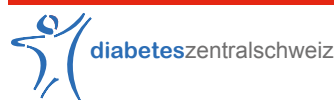
Sonntag, 22. November, 11.30 bis ca. 15.00 Uhr,
Restaurant Giardino, Gartenstrasse 24, **4528 Zuchwil**

Öffentlicher Vortrag

(Thema noch offen)
Freitag, 13. November 2020
Zeit: 19.00 Uhr bis 20.30 Uhr
Ort: Aula, **Bürgerspital Solothurn**
Referent: Dr. med. Robert Thomann, Chefarzt Stoffwechsellabor, Bürgerspital Solothurn.
Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

Bei Vergabungen von Legaten und Spenden denken Sie an **diabetessolothurn**:

Spendenkonto: PC 46-850-1
IBAN: CH26 0900 0000 4600
0850 1. **Herzlichen Dank.**



diabetesschweiz
Falkengasse 3
6004 Luzern

Tel. 041 370 31 32

Fax 041 370 31 38

Internet: www.diabetesschweiz.ch
E-Mail: info@diabetesschweiz.ch

Öffnungszeiten:

Montag: ganzer Tag geschlossen
Dienstag, Mittwoch, Donnerstag, Freitag: 9.00–11.00 Uhr und 14.00–17.00 Uhr. Die Beratungsstelle steht jedermann offen.

Stellenleiterin: Esther Wolf
Verkauf, Administration: Line Bütler

Gerne nehmen wir Ihre Materialbestellung auch in unserem Onlineshop, www.zsdg.sdg-shop.ch, entgegen. Über eine Bestellung von Ihnen freuen wir uns.

Mittwoch, 13. Mai

Mitgliederversammlung, Hotel Flora Luzern.

Die Einladungen werden separat verschickt.

Selbsthilfegruppe

Diabetes Typ 1, Luzern

Treff: Jeweils um 19.00 Uhr, in den Räumlichkeiten der diabetesschweiz.

Daten siehe Homepage:
www.diabetesschweiz.ch

Kontaktperson: Vreni Meletta,
Tel. 041 630 23 28

E-Mail: vreni.meletta@gmail.com

Selbsthilfegruppe Uri für

Menschen mit Typ-1-Diabetes

Kontaktadresse: Sepp Arnold,
Steinmattstr. 5, 6460 Altdorf,
Tel. 079 356 20 67

E-Mail: sepp.arnold@bluewin.ch

Erfahrungsgruppe March, Höfe, Einsiedeln und Sattel

Diabetes mit Insulin

Information: Ursula Corsi
Tel. 079 263 20 93

E-Mail: ursi.corsi@bluewin.ch
Silke Zernig

E-Mail: silke.zernig@gmail.com



diabeteszug
Aegeristrasse 52
6300 Zug

Tel. 041 727 50 64

Fax 041 727 50 60

info@diabeteszug.ch

www.diabeteszug.ch

Leitung Sekretariat:

Yvonne Foulger
Telefonische Erreichbarkeit:
Montag bis Freitag: 9.00–11.30 Uhr und 14.00–16.30 Uhr.
Materialverkäufe im Zuger Kantonsspital.

Ansprechstelle für alle Fragen im Zusammenhang mit Ernährungs- und Diabetesfachberatungen sowie Materialverkäufe:

Zuger Kantonsspital

Diabetes- und Ernährungsberatung:
Landhausstrasse 11, **6340 Baar**

Tel. 041 399 41 42

Fax 041 399 41 41

E-Mail für Beratungen:
diabetes-anmeldung@zgks.ch

Materialverkäufe:

Montag bis Donnerstag,
8.30–11.30 und 13.30–16.30 Uhr.
Freitag, 8.30–11.30 und
13.30–16.00 Uhr.

Terminvereinbarungen für

Beratungen koordiniert Margrit Marbacher, Tel. 041 399 41 42
oder E-Mail (direkt):
diabetes-anmeldung@zgks.ch

Unser Team:

Ernährungsberatung:
Tanja Vogt (Leitung)

Eva Fischer
Barbara Hofer-Brunner
Marion Kritzingler
Fabienne Hard

Diabetesfachberatung:
Cornelia Willi (Leitung)

Gordana Bogdanovic
Mara Stadelmann

Einladung zu den DGZ.

Samstagswanderungen 2020

Auskunft: Joe Thum,
Tel. 041 740 22 20
(Kleine Änderungen vorbehalten.)
Bei den Wanderungen das Blutzuckermessgerät nicht vergessen!

Samstag, 22. Februar

Steinhausen – Hinterhöf –
Schöchenmühle – Alte Lorze –
Baar Bahnhof

Kaffeehalt: Baar

Wanderzeit: 1,5 Std.

Besammlung: Zug: Metalli Bus
6 ab 8.11 Uhr, Steinhausen an
8.23 Uhr

Abmarsch: 8.30 Uhr

Samstag, 28. März

Baar – Güterbahnhof Zug –
Loretohöhe – Baarermitte – Baar

Kaffeehalt: Inwil

Wanderzeit: 1,5 Std.

Besammlung: Zug: Metalli Bus 3
ab 8.08 Uhr, Baar Bahnhof an
8.22 Uhr

Abmarsch: 8.30 Uhr

Samstag, 25. April

Obersack – St. Verena – Schöneegg – Mühlematt – Zug

Kaffeehalt: Alterszentrum
Mühlematt

Wanderzeit: 2 Std.

Besammlung: Zug Bahnhofplatz
8.00 Uhr, Bus 13 ab 8.10 Uhr,
Obersack an 8.22 Uhr

Abmarsch: 8.30 Uhr

Samstag, 23. Mai

Hochwacht Ober Brunegg –
Under Brunegg – Allenwinden
Kaffeehalt: Restaurant Brunegg
Wanderzeit: 2 Std.

Besammlung: Zug: Metalli West
8.30 Uhr, Bus 11 ab 8.37 Uhr,
Schöneegg an 8.48 Uhr, Schöneegg
ab 8.56 Uhr, Zugerberg an
9.11 Uhr

Abmarsch: 9.15 Uhr

Samstag, 27. Juni

Zug – Luzern – Eigenthalerboden –
Alpwirtschaft Unterlauenen

Kaffeehalt: in der Alpwirtschaft

Tipp: Tageskarte lösen

Wanderzeit: 2 Std.

Besammlung: Zug Bahnhofplatz
8.10 Uhr. Mit Zug 8.29 Uhr,
Ankunft in Luzern 9.10 Uhr, mit
Postauto bis Eigenthalerboden.

Juli und August

Während den Sommerferien finden keine Wanderungen statt.

Samstag, 19. September

Zugerberg – Institut Montana –
Sennhütte – Blasenberg –

St. Verena – Zug

Kaffeehalt: Restaurant Blasenberg

Wanderzeit: 2 Std.

Besammlung: Zug Bahnhof
Metalli, 8.20 Uhr, Bus Nr. 11 ab
8.37 Uhr, Schöneegg an 8.48 Uhr,
Zugerberg an 9.04 Uhr.

Samstag, 24. Oktober

Raten – Gottschalkenberg – Raten

Kaffeehalt: Restaurant Gottschalkenberg

Wanderzeit: 1,5 Std.

Besammlung: Zug Bahnhofplatz
7.30 Uhr, Abfahrt Bus Nr. 1,
7.40 Uhr, Oberägeri an 8.10 Uhr,
Oberägeri ab 8.14 Uhr, Bus Nr.10,
Raten an 8.24 Uhr.

Samstag, 28. November

Lättich – Lorze –

Restaurant Freimann

Kaffeehalt: Restaurant Freimann

Wanderzeit: 1,5 Std.

Besammlung: Busstation Lättich
Baar, 13.30 Uhr

Abmarsch: 13.45 Uhr



Diabeteszürich
Hegarstrasse 18
8032 Zürich
Tel. 044 383 00 60
Fax 044 383 06 92
E-Mail: info@zdg.ch
Homepage: www.zdg.ch

**Öffnungszeiten
des Kompetenzzentrums:**

Montag bis Freitag
08.30 bis 12.00 Uhr und
13.30 bis 16.30 Uhr

Beratungen nach Vereinbarung

Fusspflege, Diabetes- und Ernährungsberatung nach Vereinbarung!

Sie können Ihr Diabetes-Material auch online (www.zdg.ch) bestellen!

**Diabeteszürich
Kompetenzzentrum Winterthur
c/o Monvia Gesundheitszentrum**

**Bahnhofplatz 12
8400 Winterthur
Tel. 044 383 24 12
Fax: 044 383 06 92
E-Mail: info@zdg.ch**

**Diabetesberatungen und
NEU Fusspflege finden nach
vorheriger Vereinbarung statt.**
Der schriftliche und telefonische
Kontakt läuft über die Geschäfts-
stelle in Zürich.

Diabetes Typ 1 geht unter die Haut.
Wir unterstützen und vernetzen Betroffene.
wearehoney.org

**ERFA Gesprächsgruppe für
Menschen mit Diabetes Typ 1**

Die Treffen der ERFA Gruppe
finden in Zürich statt.
Für weitere Infos bitte direkt sich
melden bei Frau Manuela Vitalini.
Nächstes ERFA-Treffen ist auf der
Homepage ersichtlich:
Manuela Vitalini Schwandenholz-
strasse 218, 8046 Zürich.
Tel. 079 235 20 05
E-Mail: mvitalini@bluewin.ch
www.diabetes.tepper.ch

**Gesprächsgruppe
insulinpflichtiger Diabetiker
Treffpunkt:**

Alters- & Pflegeheim Hinwil,
Dürntnerstr. 12, 8340 Hinwil
Jeden 1. Donnerstag im Monat um
20.00 Uhr.
Information: Brigitte Soland,
Hofacherstr. 1, 8624 Grüt,
Tel. 044 948 10 37

Diabetesgruppe Uster

Jeden letzten Montagnachmittag
im Monat, von 14.30 – 16.30 Uhr,
Restaurant Uster 77,
im 1. Stock, Zürichstr. 1, Uster

Kontaktadresse:

Christine Buchmann
Schmidweg 4
8634 Hombrechtikon
Tel. 055 244 32 72.

Anmeldung erwünscht.

**Erfahrungsgruppe March, Höfe,
Einsiedeln und Sattel**

Diabetes mit Insulin
Information: Ursula Corsi
Tel. 079 263 20 93
E-Mail: ursi.corsi@bluewin.ch
Silke Zernig
E-Mail: silke.zernig@gmail.com

Spendenkonto ZDG

IBAN CH36 0900 0000 8004 9704 2
PC 80-49704-2.

**Bitte informieren Sie uns um-
gehend bei einer Adressänderung.
Danke!**

DIAofit

An diesen Orten werden Diabe-
tes-Rehabilitationsprogramme
angeboten

Aarau	Mettmenstetten
Baden	Muri AG
Basel	Olten
Bellinzona	Schüpfen
Bern	St. Gallen
Biel	Stans
Bülach	Thun
Burgdorf	Uster
Frick/Baden	Vezia
Interlaken	Wil
Kilchberg ZH	Winterthur Zürich

Auf unserer Homepage
«www.diafit.ch» finden Sie
weitere Informationen zu den
Programmen.

Seit dem 1.7.2009 ist die 12-Wochen-
Diabetes-Rehabilitation in einem
zertifizierten Programm Pflichtleistung
der Krankenkassen.