



Kuva on teoksesta "Sergejevin Suomi". Toimittanut Jouni Kuurne. Museovirasto 1994. Helsinki 1994. s. 71. – Edessä kuvan vasemmassa laidassa on Turuntien skanssi, ja sen takana taas on piilipuiden reunustama suon ylittävä tie, Turuntie, itse kaupunkiin.

SUUNNITELMA HÄMEENLINNAN SEUDUN DIABETESYHDISTYS RY:N TOIMINNAKSI VUOTTA 2018 VARTEN

Hämeenlinna 2017



ALUKSI

Hämeenlinnan Seudun Diabetesyhdistys ry perustettiin heinäkuussa 1956. Näin ollen vuosi 2018 on yhdistyksen 62. toimintavuosi. Suunnitelmavuoden toiminnassa painottuvat tutkittu tieto diabeteksestä, monipuolinen jäsenistölle suunnattu virkistystoiminta ja vertaistuki.

On huomattava, että kaikki yhdistyksen tilaisuudet ovat myös muille kuin jäsenille tarkoitettuja. On myös mainittava, että joidenkin tilaisuuksien kohdalla tavoitteena on yhteistyö Hämeenlinnan Seudun Sydänyhdistys ry:n, Kanta-Hämeen AVH-Yhdistys ry:n ja muiden yhdistysten kanssa.

Suunnitelmavuonna yhdistys järjestää kaikkiaan viisi jäseniltaa. Ne ovat myös kuukausikouksia, joiden yhteydessä kuullaan diabetesasiantuntijan esitelmä, keskustellaan mieltä askarruttavista seikoista ja kahvitellaan esitelmän jälkeen.

Jäseniltoja eli kuukausikouksia on yhteensä kuusi vuotta kohden. Jäseniltakuukausia ovat helmikuu, maaliskuu ja huhtikuu keväällä sekä syyskuu, lokakuu ja marraskuu.

HÄMEENLINNAN SEUDUN DIABETESYHDISTYS RY:N TEHTÄVÄT

Diabetesyhdistyksellä on kolme pääasiallista tehtävää: vertaistukimahdollisuuksien järjestäminen, diabeteksestä kertovan tiedon levittäminen mahdollisimman laajalle ja virkistysen tarjoaminen jäsenistölleen.

On selvää, että mikä tahansa tilaisuus tarjoaa mahdollisuuden vertaistukeen. Periaatteessa on nimittäin niin, että siellä, missä kaksi diabeetikkoa kohtaa toisensa, tapahtuu vertaistukea.

Suunnitelmavuonna yhdistys järjestää luentoja, seminaarin, jäseniltoja, retkiä ja kaksi saunailtaa.

On luonnollista, että Hämeenlinnan Seudun Diabetesyhdistys ry kertoo suurelle yleisölle sekä itsestään että kattojärjestöstään Suomen Diabetesliitto ry:stä.

TOIMINTA VUONNA 2018 KRONOLOGISESSA JÄRJESTYKSESSÄ

TAMMIKUU

TO 18.1. TAMMIKUUN JÄSENILLAN ESITELMÄ

Muutosjohtaja Jukka Lindberg saapuu puhumaan SOTE-uudistuksen vaikutuksista diabeetikoihin. Hänen alustuksensa aiheena on ”Diabeetikko ja SOTE”. Muutosjohtaja Lindbergin esi-



telmä kuullaan Kumppanuustalon auditoriossa torstaina 18.1.2018 klo 18:00 alkaen. Jäseniltaan kuuluu kahvitarjoilu.

SU 28.1. PRESIDENTINVAALIT, ENSIMMÄINEN KIERROS

Yhdistys osallistuu vaalien yhteydessä järjestettävään lipaskeräykseen. Yhdistystä edustaa lipaskeräysvuoroja jaettaessa jäsenasiainhoitaja Reino Puro.

HELMIKUU

SU 11.2. PRESIDENTINVAALIN MAHDOLLINEN TOINEN KIERROS

Yhdistys osallistuu vaalien yhteydessä järjestettävään lipaskeräykseen. Yhdistystä edustaa lipaskeräysvuoroja jaettaessa jäsenasiainhoitaja Reino Puro.

LA 17.2. – SU 18.2. UUSIEN TOIMIJOIDEN KURSSI

Kurssi järjestetään vielä Diabeteskeskuksessa Tampereen Aitolahdessa.

TO 22.2. JÄSENILTA

Tilaisuus järjestetään Hämeenlinnan Näkövammaiset ry:n kerhuhuoneessa osoitteessa Brahenkatu 21.

Jäsenillan ohjelma on:

18:00 – 18:15 Puheenjohtaja toivottaa paikalle saapuneet jäsenet tervetulleiksi. Vuoden 2018 hallitus esittäytyy.

18:15 – 18:45 Järjestösuunnittelija Laura Tuominen-Lozic, Suomen Diabetesliitto ry: ”*Diabetesosaamiskeskus ja diabeetikko*”.

18:45 – 19:15 Iltapala

19:15 – 19:45 Suomen Diabetesliiton maakunnallisten yhteyshenkilöiden yhteyshenkilö Juha Tall, Seinäjoki, Diabetesosaamiskeskus Seinäjoella.

19:45 – 21:00 Vapaata keskustelua ja kahvittelua.

21:00 Tilaisuus päättyy.

MAALISKUU

TI 20.3. KEVÄTKOKOUS

Kevätkokous pidetään Hämeenlinnan Näkövammaiset ry:n kerhuhuoneessa osoitteessa Brahenkatu 21. Tilaisuus alkaa klo 18:00. Esillä ovat sääntömääräiset asiat.

Kevätkokousesitelmän pitäjäksi pyydetään työministeri Jari Lindström. Hänen puheenvuoronsa otsikkona voisi olla ”*Diabetes ja kiire*”.



Kevätkokouksessa on kahvitarjoilu kokousasioiden ja esitelmän välissä. Tarjolla on kahvia ja teetä sekä siivupullaa ja pikkuleipiä.

KE 21.3.

TERVEYSSEMINAARI

Seminaarin järjestävät Hämeenlinnan Seudun Diabetesyhdistys ry, Hämeenlinnan Seudun Sydänyhdistys ry, Kanta-Hämeen AVH-Yhdistys ry ja Kanta-Hämeen Keskussairaala.

Seminaarin, joka alkaa klo 17:00, paikkana on Hämeen Ammattikorkeakoulun auditorio Visamäessä. Tilaisuuden ohjelman on laatinut professori Ari Palomäki, ja se on seuraava:

17:00 – 17:15 Puheenjohtaja Kaija-Leena Savijoki, Kanta-Hämeen sairaanhoitopiirin hallitus

Seminaarin avaaminen

17:15 – 18:00 Endokrinologi LT Leena Juurinen, Kanta-Hämeen Keskussairaala

Diabetespotilaan korkeaan glukoosipitoisuuteen liittyvät haittavaikutukset.

18:00 – 18:30 Kahvitauko

18:30 – 19:15 Akuuttilääketieteen professori, sisätautien dosentti Ari Palomäki

Valtimotauti – valoa tunnelin päässä.

19:15 – 20:00 Akuuttilääketieteen erikoislääkäri, LL Markku Grönroos

Aivoinfarktin välitön hoito – kokemuksia maailman huipulta.

20:00 – 20:30 Keskustelu

Seminaarin suunnittelusta vastaa työryhmä, johon kuuluvat potilasturvallisuuskordinaattori Anne Kallava ja tiedotuspäällikkö Iisakki Kiemunki Kanta-Hämeen Keskussairaala, puheenjohtaja Anja Valta Hämeenlinnan Seudun Sydänyhdistys ry:stä, puheenjohtaja Pekka Koskinen Hämeenlinnan Seudun Diabetesyhdistys ry:stä ja toistaiseksi nimeämätön henkilö Kanta-Hämeen AVH-Yhdistys ry:stä. Työryhmän puheenjohtajana toimii puheenjohtaja Valta ja sihteerinä potilasturvallisuuskordinaattori Kallava.

Mikäli puheenjohtaja Vallan näkemys toteutuu, seminaarista ei aiheudu yhdistyksille kustannuksia. Ainoaksi mahdolliseksi menoja aiheuttavaksi seikaksi jäänee kahvitarjoilu, josta aiheutuva lasku jaetaan kolmeen osaan, ellei Hämeenlinnan kaupunki sitä maksa.

Terveysseminaari korvaa maaliskuun jäsenillan.

HUHTIKUU

TI 10.4.

TERVEYSTUPATILAISSUUS KUMPPANUUSTALOLLA

Tilaisuus, joka alkaa klo 12:30, toteutetaan yhteistyössä Kanta-Hämeen Munuais- ja Maksayhdistys ry:n kanssa. Myös muut terveystupatilaisuudet toteutetaan yhdessä mainitun yhdistyksen kanssa.



KE 11.4. [TERVEYSTUPATILAISUUS SAMARIASSA](#)
Tilaisuus alkaa klo 10 osoitteessa Markkulantie 3.

KE 11.4. [TERVEYSTUPATILAISUUS OJOISILLA](#)
Tilaisuus alkaa klo 13:00 osoitteessa Kettumäentie 14.

TI 17.4. [TERVEYSTUPATILAISUUS ITÄISESSÄ LÄHIÖKESKUKSESSA](#)
Tilaisuus alkaa klo 12:30 osoitteessa Kanervatie 1.

KE 18.4. [TERVEYSTUPATILAISUUS IDÄNPÄÄN ASUKASTUVALLA](#)
Tilaisuus alkaa klo 14:00 osoitteessa Harakkamäki 2 b.

TO 19.4. [HUHTIKUUN JÄSENILLAN LÄÄKÄRILUENTO](#)
Suunnitelmavuoden toisessa varsinaisessa jäsenillassa kuullaan Hämeenlinnan kaupungin Terveyspalveluissa Viipurintien terveysasemalla työskentelevää diabeteshoitaja Miia Mäkelää. Hänen aiheensa on ”*Diabetes ja uni*”.

Esitelmä kuullaan Kumppanuustalossa osoitteessa Kirjastokatu 1, Hämeenlinna, ja se alkaa klo 18:00.

Esitelmätilaisuuteen kuuluu kahvitarjoilu.

TI 24.4. [TERVEYSTUPATILAISUUS LÄNTISESSÄ LÄHIÖKESKUKSESSA](#)
Tilaisuus alkaa klo 12:30 osoitteessa Sammonkatu 4.

AJANKOHTA AVOIN [LÄNSI-SUOMEN ALUEEN ALUEELLISET NEUVOTTELUPÄIVÄT](#)

Myös paikka on avoin.

Hämeenlinnan Seudun Diabetesyhdistys ry osallistuu tilaisuuteen.

[TOUKOKUU](#)

LA 5.6. – SU 6.6. [JÄRJESTÖPÄIVÄT JA SUOMEN DIABETESLIITTO RY:N LIITON KOKOUS](#)

Järjestöpäivät ja liiton kokous pidetään Hotelli Rosendahlissa Tampereella.

LA 19.5. [KEVÄTRETKI](#)

Yhdistys järjestää suunnitelmavuoden aikana vähintään kaksi retkeä, joista toinen, kevätretki, on kokopäiväretki, ja toinen, syysretki, puolipäiväretki. Edellinen suuntautuu selkeästi oman



kaupungin, jopa oman maakunnan ulkopuolelle. Myös muita retkiä järjestetään tarpeen mukaan.

Vuoden 2018 kevätretki suuntautuu Porvooseen, joka sai kaupunkioikeudet vuonna 1347.

Retkiohjelma on pääpiirteissään seuraava:

Liikkeelle lähdetään klo 8:00 osoitteesta Wetterhoffinkatu 4.

Menomatkan pysähdyspaikka on Mäntsälä, missä käydään katsomassa nykyisin Seurojen talona toimivaa Suojeluskuntataloa, Sieltä, vaikka Lapuan liikkeen johtohenkilö Vihtori Kosola piti päämajaansa Hämeenlinnassa, käynnistyi Mäntsälän kapina vuonna 1930.

Porvoo on retken pääkohde. Siellä tutustutaan neljään kohteeseen, jotka ovat

1. Suomen vanhin kotimuseo on Suomen kansallisorunilijan Johan Ludvig Runebergin (1804 – 1871) ja hänen vaimonsa Fredrikan (1807 – 1879) koti osoitteessa Aleksanterinkatu 3. Tässä talossa Runebergit asuivat ainakin 1860-luvulla, ja museossa onkin aistittavissa autenttinen porvoolaisen 1860-luvun porvariskodin tunnelma.
2. Porvoon Tuomiokirkko on rakennettu 1400-luvulla paikalla olleen hirsirakenteisen runko-huoneen ympärille. Tämä tapahtui 1410 – 1420-lukujen aikana. Myöhemmin tuon vuosisadan aikana kirkko pyhitettiin Neitsyt Marialle. Tuomiokirkon aseman se sai vuonna 1721 solmitun Uudenkaupungin rauhan jälkeen vuonna 1723, koska Viipurin tuomiokirkko oli jäänyt uuden rajan itäpuolelle. Maaliskuussa 1809 Venäjän keisari Aleksanteri I otti kirkossa vastaan uskollisuudenvakuutuksia, ja tuomiokirkko toimi myös maapäivien avajais- ja päättäjäispaikkana.
3. Porvoon nukke- ja lelumuseo on Suomen parhaimpiin kuuluva lelumuseo. Se sijaitsee osoitteessa Jokikatu 14. Vanhimmat lelut ovat peräisin 1800-luvulta.
4. Brunbergin suklaatehdas tuottaa hyvää makeaa oikein Porvoon mitalla. Tehdas sijaitsee osoitteessa Veckjärventie 6.
5. Porvooseen tutustutaan myös lyhyellä kaupunkikierröksellä. Sen yhteydessä käydään myös Linnanmäellä, joka on tanskalaisten ristiretkelijöiden aikaansaannos. Tanskalaiset tekivät ristiretkiä Suomenlahden pohjoisrannalle ainakin 15.6.1219 käydyin Lindanisan taistelun jälkeen, jolloin alkoi Tallinnan tanskalaisaika.
6. Ruokailu tapahtuu Ruokapaikka Hanna-Mariassa, joka sijaitsee osoitteessa Välikatu 6. Á la carte listalla hinnat vaihtelevat 12,00 eurosta neljääntoista euroon. Jos ruokailu tapahtuu lounasaikaan, saa esimerkiksi lohikeiton hintaan 8,50 €. Historiallisessa mielessä Ravintola Wanha Laamanni, joka sijaitsee osoitteessa Vuorikatu 17, ja Ravintola Gabriel 1763, joka sijaitsee osoitteessa Jokikatu 20, olisivat paremmat, mutta niiden hinnat tuntuvat varsin runsailta. Joka tapauksessa kummallakin rakennuksella on vahva side niin Porvoon kaupungin kuin koko Suomen historiaan, sillä Wanha Laamanni sijaitsee vuoden 1809 maapäivien talonpoikaissäädyn kokouspaikassa, ja Gabriel 1763:n rakennutti kaupungin pormestari Gabriel Hagert vuonna 1763.

Paluumatkalla pysähdytään Porlammilla sijaitsevalla Manssilan tilamuseolla, missä myös nautitaan kahvit. Museon osoite on Nuijamäentie 91, Lapinjärvi.

Kevätretken tarkka ohjelma valmistuu myöhemmin.



TO 24.5. KEVÄTKAUDEN PÄÄTTÄJÄISET

Kipinäniemi on oiva paikka! Siellä on hyvä järjestää aikaisempien vuosien tapaan kevätkauden päättäjäiset.

Kevätkauden päättäminen alkaa klo 17:00. Tilaisuuden kesto on neljä tuntia.

Vuoden 2017 syyskauden avajaisissa tarjolla oli kinkkukiusausta, mikä oli erinomaisen hyvä muutos aikaisempaan nähden. Kiusausten, jotka eivät ole viimeiset, lisäksi yhdistys tarjoaa paikalle saapuneille makkaraa, kahvia / teetä makean syötävän kera ja mahdollisuuden saunomiseen.

Yhdistys tarjoaa tilaisuuden jäsenistölleen ja, vuonna 2016 aloitetun käytännön mukaisesti, myös Hämeenlinnan Seudun Sydänyhdistys ry:n ja Kanta-Hämeen AVH-Yhdistys ry:n jäsenille.

ELOKUU

LA 11.8. – SU 12.8. ELOIMESSUT

Elomessut pidetään nykyään Verkatehtaan alueella. Yhdistys on mukana messuilla omalla osastolla.

Elomessuilla yhdistys esittelee omaa toimintaansa, tekee riskitestejä, myy arpoja, mittaa pientä maksua vastaan verensokeria ja -painetta, ja myy mm. verensokerin mittausliuskoja.

Tavaroiden kuljetuksesta on vastannut Eino Laakso, ja hänen puoleensa yhdistys kääntyy myös suunnitelmavuonna.

TO 23.8. SYYSKAUDEN AVAJAISET

Syyskauden avajaisia vietetään Kipinäniemessä. Tilaisuus, joka noudattaa kevätkauden päättäjäisten muotoa, alkaa klo 17:00 ja kestää noin neljä tuntia. Tilaisuus on tarkoitettu myös kahden kumppanuusyhdistyksen jäsenille.

SYYSKUU

LA 15.9. SYYSRETKI: HÄMEENLINNAN SEUDUN KARTANOITA

Retken suunnittelussa ja toteutuksessa yhteistyökumppanina on Tavastsvenskarna rf ja sieltä erityisesti Mikko von Weissenberg.

TO 20.9. SYYSKUUN JÄSENILLAN LÄÄKÄRILUENTO

Lääkäriluennon aiheena on ”*Diabetes ja koululainen*”. Siitä puhumaan pyydetään diabeteslääkäri Tarja Teräsvalli Mehiläinen Oy:stä.

Luentopaikkana on Kumppanuustalon auditorio. Tilaisuus alkaa klo 18:00.



Jäsenilta alkaa kahvitarjoilulla.

LOKAKUU

TO 18.10. LOKAKUUN JÄSENILTA

Lokakuinen jäsenilta korvautuu Kanta-Hämeen Luustoyhdistys Ry:n kanssa toteutettavalla luentotilaisuudella, jossa aiheena on ”Diabetes ja luusto”. Kanta-Hämeen Luustoyhdistys Ry on jo hankkinut luennoitsijan. Paikkana on Kumppanuustalo.

LOKAKUUN AIKANA MAAKUNTAVAALIT

Yhdistys osallistuu maakuntavaalien yhteydessä järjestettävään Pieni ele -keräykseen.

LOKAKUUN AIKANA LÄNSI-SUOMEN ALUEEN ALUEELLISET NEUVOTTELUPÄIVÄT

Yhdistys osallistuu neuvottelupäiville.

MARRASKUU

KE 14.11. MAAILMAN DIABETESPÄIVÄ

Hämeenlinnan Seudun Diabetesyhdistys ry:n suunnitelmavuoden teema on jalat ja niiden hoito. Tähän liittyen yhdistys järjestää jalkahoitoilmapaikkana on Kumppanuustalon auditorioon.

Maailman Diabetespäivän pääpuhujana on dosentti, ylilääkäri Jorma Lahtela Tampereen Yliopistollisesta Keskussairaala. Muut puhujat ovat jalkaterapeutti Tuula Vihtilä Jalkaterapia Helmestä ja jalkaterapeutti Essi Mäkinen Jalkahuolto- ja kosmetologinen hoitolasta.

Tilaisuus alkaa klo 17:00. Sen ohjelma on seuraava:

17:00 – 17:10 Yhdistyksen puheenjohtaja: Tilaisuuden avaus.

17:10 – 17:55 Ylilääkäri, dosentti Jorma Lahtela, Tampereen Yliopistollinen Keskussairaala:
”Diabetes ja jalat”.

17:55 – 18:25 Kahvitauko

18:25 – 18:50 Jalkaterapeutti Tuula Vihtilä, Jalkaterapia Helmi: *”Kengät ja diabeetikon jalkojen hyvinvointi”.*

18:50 – 19:15 Jalkaterapeutti Essi Mäkinen, Jalkahuolto- ja kosmetologinen hoitola: *”Jalkaterapeutin merkitys yhteiskunnan säästöjen kannalta”.*

19:15 – 19:35 Terveysjohtaja Veli-Pekka Rautava, Hämeenlinnan kaupunki: *”Diabeetikon jalkojen hyvinvoinnin huomioiminen Hämeenlinnan kaupungin terveystalossa”.*



19:35 – 19:55 Kaupunginhallituksen puheenjohtaja Sari Rautio, Hämeenlinnan kaupunki:
”Diabeetikoiden jalkojen hyvinvointi ja yhteiskunnan säästöt – kuinka Hämeenlinnan kaupunki reagoi”.

19:55 – 20:00 Yhdistyksen puheenjohtaja: Päättösanat.

LA 24.11. SYYSKOKOUS-PIKKUJOULU

Sääntömääräinen syyskokous, johon yhdistetään pikkujoulu, pidetään aikaisempien vuosien tapaan Rengon Tulinummissa. Tilaisuus alkaa klo 12:00 ja päättyy klo 17:00.

Syyskokous-pikkujoulun ohjelmaan ei kuulu esitelmä. Kokousasioiden jälkeen keskitytään nauttimaan Rengon Tulinummen valmistamasta ateriasta, vapaamuotoisesta keskustelusta ja jouluisesta musiikista, jota paikalle saapuneille esittää Jussi Rämön yhden miehen orkesteri.

Kuljetuksesta Rengon Tulinummeen huolehtii Matin Matkat Matti Hämäläinen.

AJOITTAMATTOMAT TAPAHTUMAT

Suunnitelmavuoden kaikki toiminnot eivät ole ajoitetut, kuten toimintasuunnitelmasta ilmenee.

Ajoittamatta ja toimintasuunnitelmaan merkitsemättä on laivaristeily Hämeenlinnasta Turenkiin. Reitti on mielenkiintoinen, ja se todennäköisesti houkuttelisi paitsi jäseniä, myös muita. Retken aikana käydään Turengin Asemalla syömässä, mikäli ravintola kesällä 2018 on toiminnassa. Vuonna 2017 retken hinta syömisineen oli 70,00 €.

Käynti Hämeenlinnan Kaupunginteatterissa kuuluu myös vuoden 2018 toimintaan. Ajankohta voisi olla maaliskuussa 2018. Toinen näytelmältä voisi olla lokakuussa 2018.

VAALIKERÄYS JA AVUSTUKSET

Yhdistys osallistuu, kuten edellä jo on todettu, kunnallisvaalien yhteydessä järjestettävään Pieni ele vaalikeräykseen sekä ennakoäänestyspaikoilla että varsinaisena vaalipäivänä sekä presidentinvaaleissa 28.1.2018 ja 11.2.2018 että maakuntavaaleissa.



YHTEISTYÖKUMPPANIT

Hämeenlinnan Seudun Diabetesyhdistys ry tekee yhteistyötä useiden toimijoiden kanssa. Pääasialliset kanssatoimijat ovat Hämeenlinnan kaupunki, Kanta-Hämeen Keskussairaala ja Suomen Diabetesliitto ry. Muista yhteistyökumppaneista on mainittava Hämeenlinnan Seudun Sydänyhdistys ry ja Kanta-Hämeen AVH-Yhdistys ry.

LOPUKSI

Toimintasuunnitelman lopussa on syytä todeta, että yhdistyksen hallitukselle paras palkinto sen uurastuksesta jäsenistönsä hyväksi on jäsenistön aktiivinen osallistuminen yhdistyksen omiin tilaisuuksiin ja tapahtumiin. Hallitukselle ja sen jäsenille voi tehdä ehdotuksia siitä, mitä sen kannattaisi järjestää ja kertoa, mistä jäsenistö on kiinnostunut.

Hämeenlinnassa lauantaina 21.10.2017

Pekka Koskinen, puheenjohtaja

Pertti Messman, varapuheenjohtaja

Soile Lampinen, sihteeri

Juha Haanperä, taloudenhoitaja

Sirkka-Helinä Huru, tiedottaja

Reino Puro, jäsenasiainhoitaja

Jorma Lehtonen, kotisivuvastaava

Inkeri Helén, hallituksen jäsen

Olavi Kuusniemi, hallituksen jäsen

Reijo Saksa, hallituksen jäsen

