



HÄMEENLINNAN SEUDUN DIABETESYHDISTYS RY

TOIMINTASUUNNITELMA VUODELLE 2019

Hämeenlinna 2018

|

ALUKSI

Hämeenlinnan Seudun Diabetesyhdistys ry perustettiin heinäkuussa 1956. Näin ollen vuosi 2019 on yhdistyksen 63. toimintavuosi. Koska yhdistys perustettiin uudelleen vuonna 1969, on suunnitelmavuosi myös sen 50. toimintavuosi.

Suunnitelmavuoden toiminnassa painottuvat tutkittu tieto diabeteksestä, monipuolinen jäsenistölle suunnattu virkistystoiminta ja vertaistuki sekä yhdistyksen juhluvuosi.

On huomattava, että kaikki yhdistyksen tilaisuudet ovat myös muille kuin jäsenille tarkoitettuja. On myös mainittava, että joidenkin tilaisuuksien kohdalla tavoitteena on yhteistyö muiden kanta-hämäläisten ja hämeenlinalaisten terveysalan järjestöjen ja yhteisöjen kanssa.

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

Jäseniltoja eli kuukausikokouksia on yhteensä seitsemän vuotta kohden. Jäseniltakuukausia ovat helmikuu, maaliskuu ja huhtikuu keväällä sekä syyskuu, lokakuu ja marraskuu syksyllä.



II

HÄMEENLINNAN SEUDUN DIABETESYHDISTYS RY:N

TEHTÄVÄT

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

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

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

III

SUUNNITELMAVUODEN TOIMINTA

KRONOLOGISESSA JÄRJESTYKSESSÄ

HELMIKUU

I – Luento keskiviikkona 6.2. klo 18:00 alkaen

Sairaanhoidtaja Juha Vanhanen Kanta-Hämeen Keskussairaalaasta luennoi aiheesta ”Diabetes ja uni”.

II – Uusien toimijoiden kurssi lauantaina 9. ja sunnuntaina 10.2.

Uusien toimijoiden kurssi on suunnitelmavuoden helmikuun toisena viikonloppuna Tampereella. Kurssipaikkana on Hotell Scandic City osoitteessa Hämeenkatu 1, Tampere.

III – Helmikuun jäsenilta torstaina 14.2. klo 18:00 alkaen

Helmikuun jäsenillassa psykiatri Marko Haavisto luennoi aiheesta ”*Diabetes ja stressi*”. Helmikuun jäseniltään liittyy kahvitarjoilu, jossa on tarjolla kahvin lisäksi pullaa, keksejä ja pientä suolaista syötävää.



MAALISKUU

IV – Jäsenilta torstaina 7.3.2018 klo 18:00 alkaen

Kolmannen jäsenillan, jota vietetään Kumppanuustalon auditoriossa, teemana ovat jalat. Niistä saapuu luennoimaan Lääketietoon Tohtori, Dosentti, Ylilääkäri Jorma Lahtela Tampereen yliopistollisesta keskussairaalaista. Hän on diabetologi, joka on usein luennoinut diabeetikoiden jaloista. Hänen aiheensa on ”*Diabeetikon jalat*”.

Jäsenillan toisena luennoitsijana kuullaan jalkaterapeutti Mira Bottas-Saarenkantaa. Hänen aiheenaan on ”*Diabeetikon omaehtoinen huolenpito jaloistaan*”.

Tilaisuuteen, joka on Wetterin auditoriossa, on vapaa pääsy.

V – Kevätkokous torstaina 21.3. klo 18:00 alkaen

Kolmantena vuoden 2019 tilaisuutena on kevätkokous, jota vietetään Näkövammaisten toimintakeskuksessa osoitteessa Brahenkatu 21. Kokouksessa ovat esillä normaalit kevätkokousasiat: vuoden 2018 toimintakertomus ja tilinpäätös.

Kevätkokouksesitelmöitsijäksi pyydetään erikoislääkäri Markku Grönroos Kanta-Hämeen Keskussairaalaista. Hänen aiheensa on ”*Diabetes ja aivohalvaus*”.

Koska yhdistys suunnitelmavuonna täyttää sekä 50 että 63 vuotta, tarjotaan kokousyleisölle kakkukahvit; kakun päällä on teksti: ”*Hämeenlinnan Seudun Diabetesyhdistys Ry 50 / 63 vuotta*”.

HUHTIKUU

VI – 38. Eduskuntavaalit sunnuntaina 14.4.

Ensimmäiset Eduskuntavaalit pidettiin vuonna 1907. Suunnitelmavuonna järjestettävien Eduskuntavaalien järjestysluku on 38. Yhdistys osallistuu vaaleihin Pieni ele -vaalikeräyksen muodossa perinteiseen tapaan.

VII – Huhtikuun jäsenilta keskiviikkona 17.4.

Huhtikuun jäsenillassa, jota vietetään Kumppanuustalon auditoriossa, on aiheena iho. Se kuivuu ja se ohenee, mikäli sen kuntoon ei kiinnitetä riittävästi huomiota. Ihon herkkyys tuntee kipua, kosketusta, kylmää ja kuumaa saattaa hävitä kokonaan, mikä ei diabeetikon kannalta ole hyvä asia. Tunnottomuus johtaa siihen, että diabeetikko ei tunne esimerkiksi naulan työntymistä jalkaterän läpi. Illan teemasta, ”*Diabetes ja iho*”, pyydetään puhumaan alan asiantuntija Kanta-Hämeen Keskussairaalaista.

Tilaisuus, johon on vapaa pääsy, järjestetään Kumppanuustalon auditoriossa.

VIII – Suomen Diabetesliitto Ry:n Järjestöpäivät lauantaina 27. ja sunnuntaina 28.4.

Suomen Diabetesliitto Ry:n Järjestöpäivät ovat suunnitelmavuonna Hämeenlinnassa; paikkana on Aulanko. Järjestöpäivät ovat perinteiseen tapaan kaksipäiväiset. Paikkakunnan



järjestämää ohjelmaa on pohdittu Hämeenlinnan Seudun Diabetesyhdistys Ry:n ja Riihimäen Seudun Diabeetikot Ry:n kesken. Lähinnä on esillä ollut kokouspaikkakunnan tunnetuksi tekeminen.

Mihin kellonaikaan Järjestöpäivät alkavat, ei tätä kirjoitettaessa ole tiedossa, ei myöskään päivien teema. Suomen Diabetesliitto Ry tiedottaa asiasta todennäköisesti vasta alkuvuoden aikana.

IX – Suomen Diabetesliitto Ry:n liiton kokous sunnuntaina 28.4.

Suomen Diabetesliitto Ry:n Liiton kokous pidetään Aulangolla sunnuntaina 28.4.2019. Hämeenlinnan Seudun Diabetesyhdistys Ry voi kokoukseen lähettää neljän henkilön delegaation.

TOUKOKUU

X – Terveystietotupa: Terveellinen ruokavalio ja diabetes tiistaina 7.5. klo 11:00 – 12:00

Ensimmäinen terveystietotupa pidetään Itäisessä lähiökeskuksessa osoitteessa Kanervatie 1.

XI – Terveystietotupa: Terveellinen ruokavalio ja diabetes keskiviikkona 8.5. klo 13:00 – 14:00

Toinen terveystietotupa on Ojoisilla osoitteessa Kettumäentie 14.

XII – Terveystietotupa: Terveellinen ruokavalio ja diabetes tiistaina 14.5. klo 12:30 – 13:30

Kolmas terveystietotupa on Kumppanuustalolla osoitteessa Kirjastokatu 1.

XIII – Terveystietotupa: Terveellinen ruokavalio ja diabetes keskiviikkona 15.5. klo 14:00 – 15:00

Neljäs terveystietotupa on Idänpään asukastuvalla osoitteessa Harakkamäki 2 b.

XIV – Terveystietotupa: Terveellinen ruokavalio ja diabetes maanantaina 20.5. klo 11:00 – 12:00.

Viides terveystietotupa on Läntisellä kumppanuustalolla osoitteessa Eeronkuja 5.

XV – Terveystietotupa: Terveellinen ruokavalio ja diabetes keskiviikkona 22.5. klo 10:00 – 11:00.

Kuudes terveystietotupa on Samariassa osoitteessa Markkulantie 3.

XVI – Terveystietotupa: Terveellinen ruokavalio ja diabetes torstaina 23.5. klo 10:00 – 11:00.

Seitsemäs terveystietotupa on Luotsissa osoitteessa Parolantie 34.

XVII – Kevätkauden päättäjäiset torstaina 23.5. klo 17:00 alkaen

Toukokuun jäsenilta on perinteiseltä nimeltään ”Kevätkauden päättäjäiset”. Sitä on pitkään vietetty Kipinäniemessä. Suunnitelmavuonna kevätkauden päättäjäisiä vietetään Vähäjärven lomakodissa. Tilaisuuden ohjelma on perinteinen: kahvittelua, ruokailua, saunomista,



makkaranpaistoa, keskustelua ja musiikkia. Viimeksi mainitusta huolehtii taiteilija Timo T. Ingman.

XVIII – EU- ja maakuntavaalit sunnuntaina 26.5.

EU-vaalit ovat sunnuntaina 26.5. Mahdollisesti samalla pidetään maakuntavaalitkin. Yhdistys osallistuu vaaleihin Pieni ele -vaalikeräykseen muodossa perinteiseen tapaan.

KESÄKUU

XIX – Terveysaseman tuki- ja ohjauspiste tiistaina 4.6. klo 11:00 – 12:00.

Paikkana on Viipurintien terveysasema.

XX – Kesäretki Tammisaareen lauantaina 8.6. klo 8:00 – 21:00

Yhdistys järjestää kesäretken Tammisaareen. Kaupungin perusti Kustaa Eerikinpoika Vaasa vuonna 1540, ja se on historiansa aikana lähettänyt Hämeenlinnan kaupungin kanssa yhteisen valtiopäiväedustajan Ruotsin valtiopäiville.

Kesäretken ensimmäinen kohde on Raaseporin linna Snappertunassa. Se perustettiin 1300-luvulla, jolloin linnan edessä oli satama. Kustaa Vaasan aikana linna jäi käytöstä pois. Raaseporissa nautitaan myös lounas. Snappertunasta siirrytään Tammisaareen, missä tutustutaan mm. kaupunginmuseoon ja vanhaan kaupunkiin.

Toivottavaa on, että myös Riihimäen Seudun Diabeetikot Ry osallistuu retkelle. Heille nimittäin tarjotaan myös paikkoja.

ELOKUU

XXI – Elomessut Verkatehtaalla lauantaina 10. ja sunnuntaina 11.8.

Viikon 32 viikonloppuna yhdistys osallistuu perinteiseen tapaansa Elomessuille, jotka mitä ilmeisimmin myös suunnitelmavuonna järjestetään Verkatehtaan alueella. Yhdistys vuokraa teltan, kuten vuonna 2018. Tarkoitus on, että mahdollisimman moni osallistuu talkoisiin alkaen siitä, kun mukaan otettavat tavarat kerätään toimistolla kuljetusta varten, osaston pystyttämiseen ja sen valvontaan ja päättyen tavaroiden palauttamiseen omille paikoilleen.

Arpajaisten mielekkyyttä on syytä pohtia, samoin sitä, minkä muotoisena ne järjestetään, jos sellaiseen ratkaisuun päädytään. Saattaisi olla hyvä pohtia jotakin teemaa, jonka pohjalta mukaan otettavat tavarat ja esitteet kerätään. Yksi teema voisi olla esimerkiksi diabeetikon silmät, jolloin mukaan voisi pyytää esimerkiksi optikon suorittamaan näkötarkastuksia.

XXII – Syyskauden avajaiset torstaina 22.8. klo 17:00 alkaen

Syyskauden avajaisia vietetään Kipinäniemessä torstaina 22.8.2019 klo 17:00 alkaen. Ohjelma on Kevätkauden päättäjäisten kaltainen.



SYYSKUU

XXIII – Syyskuun jäsenilta keskiviikkona 18.9. klo 18:00

Syyskuun jäsenillan aiheena on diabeetikon fyysinen suorituskyky. Sitä valottamaan pyydetään Suomen Diabetesliitto Ry:n ylilääkäri Pirjo Ilanne-Parikka. Hänen esitelmänsä otsikko on ”*Diabeteksen vaikutus fyysiseen suorituskykyyn*”. Esitelmä kuullaan Kumppanuustalon auditoriossa, ja tilaisuus alkaa kahvin ja pullan avulla. Tilaisuus on kaikille avoin ja maksuton.

LOKAKUU

XXIV – Lokakuun jäsenilta keskiviikkona 16.10. klo 18:00

Lokakuun jäsenillan teemana on mausteet. Aiheesta ”*Diabetes ja mausteet*” saapuu Kumppanuustalon auditorioon alustamaan Kanta-Hämeen Keskussairaalan ravitsemusterapeutti Eija Muukka. Myös lokakuun jäseniltaan, joka on kaikille kiinnostuneille avoin ja maksuton, liittyy kahvitarjoilu, ja se järjestetään Kumppanuustalon auditoriossa.

XXV – Hämeenlinnan Seudun Diabetesyhdistys Ry:n perustamisen 63- ja 50-vuotisjuhla sunnuntaina 27.10. klo 14:00 alkaen

Hämeenlinnan Seudun Diabetesyhdistys Ry viettää perustamisensa sekä 63- että 50-vuotispäivää. Juhlapaikkana on Raatihuoneen Juhlasali. Juhlapuheen pitäjäksi pyydetään Eduskunnan Diabetesryhmän puheenjohtaja kansanedustaja Sari Sarkomaa. Ohjelmassa on myös yhdistyksen historian julkistaminen, musiikkiesityksiä ja, luonnollisesti, syntymäpäiväkahvit.

Yhdistyksen juhlaan kutsutaan delegaatio Hämeenlinnan kaupungin hallinnosta, Kanta-Hämeen Sairaanhoidopiiristä, Suomen Diabetesliitto Ry:stä ja sekä lähiyhdistysten että Vörun Diabetesyhdistyksen edustajat.

MARRASKUU

XVI – Maailman Diabetespäivä torstaina 14.11. klo 12:00 – 21:00

Maailman Diabetespäivän tilaisuus toteutetaan yhteistyössä Lions Club Linnattarien ja Hämeenlinnan Seudun Sydänyhdistys Ry:n kanssa Kauppakeskus Goodmanissa. Tällöin suoritetaan verensokeri- ja verenpaineen mittauksia, ja yhdistykset esittelevät toimintaansa. Yhteistyökumppaniksi pyydetään myös Hämeenlinnan kaupungin Terveyspalvelut.

Goodmanin tilaisuuden jälkeen Maailman Diabetespäivän vietto jatkuu Wetterin auditoriossa. Suunnitelmavuoden Maailman Diabetespäivän teemana on diabeetikko ja laihduttaminen. Diabeetikolle painon pudottaminen ei ole ongelmattonta. Kuinka se pitäisi tehdä, on Maailman Diabetespäivän kysymys.



Tilaisuus on seminaarityyppinen. Pääalustajaksi pyydetään endokrinologi Kanta-Hämeen Keskussairaalaan. Muina alustajina tulevat kysymykseen ravitsemusterapeutti, diabeteshoitaja ja fysioterapeutti.

Tilaisuus on maksuton ja kaikille avoin. Sen puolesta välissä on kahvitauko.

Varsinaista ohjelmaa valmistelee hallitus.

XVII – Syyskokous ja pikkujoulu lauantaina 23.11. klo 13:00 – 17:00

Yhdistyksen syyskokous pidetään Rengon Tulinummissa. Esillä ovat sääntöjen mukaisesti vuoden 2020 toimintasuunnitelma ja talousarvio sekä henkilövalinnat.

Syyskokouksen jälkeen on perinteinen pikkujoulu, johon kuuluvat pikkujouluateria, musiikkia, arpajaiset ja vapaa sana. Viimeksi mainitun yhteydessä on mahdollisuus esimerkiksi pohtia hallituksen onnistumista lopuillaan olevan vuoden toiminnan osalta, antaa kritiikkiä niin puheenjohtajalle kuin koko hallitukselle, antaa kehuja tai käsitellä vaikkapa kaupungin terveydenhuoltoa.

Pikkujouluun liittyy taustamusiikki, jota esittää sama henkilö, joka on tehtävää aikaisempinakin vuosina hoitanut.

Syyskokous-pikkujoulupaikalle on linja-autokuljetus.

IV

MAHDOLLISIA MUITA TAPAHTUMIA

Yhdistys järjestää muitakin tapahtumia, kuten teatterimatkoja, jokiristeilyjä, ostosmatkoja jne., jäsentensä toiveiden mukaisesti. Hallitus pyytää jäsenistöään ottamaan yhteyttä hallituksen jäseniin ja kertomaan toiveistaan.

V

VAALIKERÄYS JA AVUSTUKSET

Suomessa järjestetään suunnitelmavuonna kolmet vaalit: huhtikuussa eduskuntavaalit ja toukokuussa maakunta- ja EU-vaalit. Yhdistys osallistuu, kuten edellä jo on todettu, mainittujen vaalien yhteydessä järjestettävään Pieni ele -vaalikeräykseen sekä ennakkoonestyspaikoilla että varsinaisena vaalipäivänä.



VI

YHTEISTYÖKUMPPANIT

Hämeenlinnan Seudun Diabetesyhdistys Ry tekee yhteistyötä useiden toimijoiden kanssa. Pääasialliset kanssatoimijat ovat Hämeenlinnan kaupunki, Kanta-Hämeen Keskussairaala, Suomen Diabetesliitto Ry ja Hämeen Setlementti Ry. Muista yhteistyökumppaneista on mainittava erityisesti Hämeenlinnan Seudun Sydänyhdistys Ry, Lions Club Linnattaret Ry ja Kanta-Hämeen AVH-Yhdistys Ry, mutta muidenkin toimijoiden kanssa yhteistyötä tehdään.

VII

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 torstaina 1.11.2018

Pekka Koskinen, puheenjohtaja

Pertti Messman, varapuheenjohtaja

Soile Lampinen, sihteeri

Juha Haanperä, taloudenhoitaja

Inkeri Helén, tiedottaja

Jorma Lehtonen, kotisivuvastaava

Reino Puro, jäsenasiainhoitaja

Ritva Puro, hallituksen jäsen

Reijo Saksa, hallituksen jäsen

Helena Toivonen, hallituksen jäsen