



HÄMEENLINNAN SEUDUN DIABETESYHDISTYS RY



TOIMINTASUUNNITELMA VUODELLE 2020

Hämeenlinna 2019



I

ALUKSI

Hämeenlinnan Seudun Diabetesyhdistys ry perustettiin 9.7.1956. Näin ollen vuosi 2020 on yhdistyksen 64. toimintavuosi. Koska yhdistys perustettiin uudelleen vuonna 1969, on suunnitelmavuosi myös sen 51. toimintavuosi.

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

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

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

II

HÄMEENLINNAN SEUDUN DIABETESYHDISTYS RY:N

TEHTÄVÄT

Diabetesyhdistyksellä on kolme pääasiallista tehtävää: vertaistukimahdollisuuksien järjestäminen, diabeteksestä kertovan tiedon levittäminen mahdollisimman laajalle ja virkistyksen 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



Tämä toimintasuunnitelma poikkeaa aikaisemmista toimintasuunnitelmista, joita tämän laatija on kirjoittanut, siinä, että tarkat ajankohdat, esitelmöitsijät ja esitelmien aiheet puuttuvat. On luotu suuntaviivat sille, kuinka hallituksen tulisi toimia, ja hallitus miettii aikanaan tilaisuuksien ajankohdat, luennoitsijat ja heidän aiheensa. Tämä luonnollisesti tulee lisäämään hallituksen jäsenten työmäärää, mutta toisaalta vältytään aikaisempaan nähden rasittavilta sekaannuksilta.

Yhdistyksen vuoden 2020 ohjelmisto jakautuu kahdelle osa-alueelle: tietopuolinen toiminta ja virkistys.

Tässä toimintasuunnitelmassa edetään aluksi systemaattisessa järjestyksessä, jonka jälkeen sama asia esitetään kronologisesti kuukausi kerrallaan.

TIETOPUOLINEN TOIMINTA JA OMAT KOKOUKSET

Yhdistys järjestää vuoden 2020 aikana yhteensä **kuusi jäseniltaa**, joiden ohjelmistoon kuuluu terveysaiheinen luento. Ensimmäinen jäsen ilta on helmikuussa, ja seuraavat maaliskuussa, huhtikuussa, syyskuussa, lokakuussa ja marraskuussa. Jäsenilta ajoittuu mainittujen kuukausien **toiseen keskiviikkoon**, ja ne pidetään mahdollisuuksien mukaan **Näkövammaisten toimintakeskuksessa** osoitteessa Brahenkatu 21.

Yhden jäsenillan aiheena voisi olla varsin ajankohtainen tutkimus, joka koskee alentuneen insuliiniherkkyyden vaikutusta aivojen tiedonkäsittelytoimintoihin. Turun yliopiston, Turun Valtakunnallisen PET-keskuksen sekä Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen tutkimuksen mukaan alentunut insuliiniherkkyys keski-iässä ennustaa hitaampaa aivojen prosessointinopeutta ja huonompaa toiminnanohjausta 15 vuotta myöhemmin.

Helmikuussa Suomen Diabetesliitto Ry järjestää **kurssin yhdistysten hallitusten uusille toimijoille**. Tällaiselle kurssille yhdistys lähettää oman hallituksensa uudet jäsenet.


Huhtikuun 2020 lopussa Suomen Diabetesliitto Ry järjestää **Järjestöpäivät, joiden yhteydessä pidetään myös liiton kokous**, joihin kumpaankin yhdistys osallistuu. Liiton kokoukseen yhdistys voi lähettää neljä edustajaa.

Yhdistys osallistuu myös Suomen Diabetesliitto Ry:n Länsi-Suomen alueen **alueellisille neuvottelupäiville**.

Sääntöjen mukaan Hämeenlinnan Seudun Diabetesyhdistys Ry:llä on **kaksi yhdistyskokousta**, joista kevätkokous tulee pitää maaliskuun loppuun mennessä ja syyskokous marraskuun loppuun mennessä. Näistä kevätkokous, joka suunnitelmavuonna ajoittuu päivämäärälle 26.3.2020, pidetään Näkövammaisten toimintakeskuksessa, ja syyskokouksen, jonka ajankohta on 26.11.2020, yhteydessä pidetään yhdistyksen pikkujoulu. Syyskokous-pikkujoulun paikkana on ollut Rengossa sijaitseva Tulinummi. Osallistujamäärä on vuosi vuodelta laskenut, ja tämän vuoksi saattaa olla aiheellista miettiä vaihtoehtoista kokouspaikkaa, jollainen voisi olla esimerkiksi Wuolteen kartano Hauholla tai Suojan talo H-Lammilla.

Yhdistys on osallistunut Hämeen Setlementti Ry:n organisoimiin terveystietotupalaisuuksiin, jotka Hämeenlinnan Seudun Diabetesyhdistys Ry:n osalta ovat ajoittuneet keväälle, ja tällaiseen toimintaan yhdistys osallistuu myös suunnitelmavuonna. Hämeen Setlementti Ry:ssä terveystietotupalaisuudet ovat Eija Lähteen vastuulla.

VIRKISTYSTOIMINTA



Suunnitelmavuonna virkistystoiminta koostuu kahdesta saunaillasta, pikkujoulusta ja kahdesta retkestä. Viimeksi mainittu on ulkoistettu Hämeenlinnan Historiallinen Seura Ry:lle, joka myöntää Hämeenlinnan Seudun Diabetesyhdistys Ry:n jäsenille omat jäsenetunsa. Tämä järjestely johtuu siitä, että yhdistyksen omille retkille ei saatu riittävästi ilmoittautujia.

Saunaillat pidetään Kipinäniemessä; puheenjohtaja on jo varannut paikan sekä kevätkauden päättäjäisiä että syyskauden alkajaisia varten. Näistä kevätkauden päättäjäiset ovat keskiviikkona 20.5.2020, ja syyskauden alkajaiset torstaina 20.8.2020. Kumpikin saunailla alkaa klo 17:00, ja niiden ohjelma on perinteinen: kahvittelua, mahdollinen tuote-esittely, saunomista ja makkaranpaistoa. Mahdollisesti ohjelmaa voisi täydentää esimerkiksi mөлky- tai tikkakisalla.

Kuten edellä todettiin, ne retket, joille yhdistys osallistuu, järjestää Hämeenlinnan Historiallinen Seura Ry. Se myös kantaa vastuun retken taloudellisesta tuloksesta.

Kevätretki, jonka ajankohta on lauantai 16.5.2020, suuntautuu Turkuun, missä tutustutaan ainakin linnaan ja tuomiokirkkoon sekä Aboa vetus -museoon ja Apteekkimuseoon. Retken ohjelmaa ei ole vielä laadittu.

Syysretki, jonka ajankohta on lauantai 12.9.2020, suuntautuu Kangasalle. Siellä tutustutaan varsin erilaisiin kohteisiin: Kangasalan kirkko, Vehoniemen Automuseo, Tieliikennemuseo Mobilia ja kivikautinen Sarsan asuinpaikka. Lounas nautitaan Mobiliassa ja kahvit nautitaan Vehoniemen Automuseossa.

Pikkujoulu on 26.11.2020 klo 13:00 alkaen. Paikasta päättää hallitus.

MUUTA OHJELMAA

Yhdistys on 14.11.2020 vietettävän Maailman Diabetespäivän osalta yhteistyössä LC Hämeenlinnan Linnattaret Ry:n ja LC Hämeenlinnan Liinut Ry:n kanssa. Linnattaret ja yhdistys järjestävät toimintaa Kauppakeskus Goodmaniin sekä Liinut ja yhdistys Kauppakeskus Tuuloseen.

Elomessuja vietetään suunnitelmavuonna 8. – 9.8.2020. Yhdistyksellä on perinteisesti ollut osasto D 14, ja niin on suunnitelmavuonnakin.

III

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.



IV

YHTEISTYÖKUMPPANIT

Hämeenlinnan Seudun Diabetesyhdistys Ry tekee yhteistyötä useiden toimijoiden kanssa. Pääasialliset kanssatoimijat ovat Hämeenlinnan kaupunki, Kanta-Hämeen Keskussairaala, Suomen Diabetesliitto Ry, Hämeen Setlementti Ry, Lions Club Hämeenlinnan Linnattaret Ry ja Lions Club Hämeenlinnan Liinut Ry, mutta muidenkin toimijoiden kanssa yhteistyötä tehdään.

V

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.

VI

KRONOLOGINEN JÄRJESTYS

Helmikuu

1. Uudet toimijat kurssi
2. Helmikuun jäsenilta

Maaliskuu

3. Maaliskuun jäsenilta
4. Kevätkokous 26.3.2020

Huhtikuu

5. Huhtikuun jäsenilta
6. Suomen Diabetesliitto Ry:n Järjestöpäivät
7. Suomen Diabetesliitto Ry:n liiton kokous
8. Hämeen Setlementti Ry:n terveystietotupatilaisuudet

Toukokuu



9. Kevätretki Turkuun 16.5.2020
10. Kevätkauden päättäjäiset 20.5.2020

Elokuu

11. Elomessut
12. Syyskauden avajaiset 20.8.2020

Syyskuu

13. Syysretki Kangasalle 12.9.2020
14. Syyskuun jäsenilta

Lokakuu

15. Lokakuun jäsenilta

Marraskuu

16. Marraskuun jäsenilta
17. Syyskokous 26.11.2020
18. Pikkujoulu 26.11.2020

Hämeenlinnassa maanantaina 21.10.2019

Pekka Koskinen, puheenjohtaja

Reijo Saksa, varapuheenjohtaja, taloudenhoitaja

Soile Lampinen, sihteeri, jäsen sihteeri

Inkeri Helén, tiedottaja

Jorma Lehtonen, kotisivuvastaava

Serafiina Tiiri, päätoimittaja

Pirkitta Karunko, hallituksen jäsen

Pertti Messman, hallituksen jäsen

Minna Nättinen, hallituksen jäsen

Tiia Tuominen, hallituksen jäsen