

## TOIMINTASUUNNITELMA 2022

**JOHDANTO** Keravan Diabetesyhdistys ry toimii yhteistyössä Suomen Diabetesliitto ry:n kanssa diabeteksen haittavaikutuksien vähentämiseksi Keravalla ja sen lähiympäristössä. 30.09.2021 yhdistyksen jäsenmäärä oli 379 henkilöä. Vuoden 2020 Kela-tilaston mukaan Suomessa oli 406 700 henkilöä, joilla oli diabeteslääkitys - näistä 2628 on keravalaisia. Hallitus on päättänyt vuonna 2022 jatkaa päätavoitteenaan edelleen jäsenten aktivoimista ja jäsenmäärän kasvattamista. Tämä tavoite on yhdenmukainen Diabetesliiton tavoitteiden kanssa.

### YHDISTYSTOIMINTA

#### **Päivätapaamiset**

Päivätapaamiset (Päivis) on tarkoitettu kaikille yhdistyksen jäsenille. Kokoontumiset ovat pääsääntöisesti kaksi kertaa kuukaudessa Viertolan toimintakeskuksessa tammi - toukokuussa ja syys – joulukuussa. Tilaisuuksissa keskustellaan ajankohtaisista asioista, tehdään retkiä ja tutustumiskäyntejä. Kevään ja syksyn lopulla käymme yhdessä lounaalla.

**Perhekerho** Kerho on tällä hetkellä tauolla, koska kerhoon osallistuneet lapset ovat kasvaneet ulos perhekerhoiästä. Perhekerho on tarkoitettu kaikille yhdistyksen jäsenille, joilla on 1-12-vuotiaita diabeetikolapsia. Kerhoilloissa askarrellaan, keskustellaan, annetaan ja saadaan vertaistukea. Perhekerhotoiminta aktivoidaan uudelleen, kun sen toimintaan osallistumisesta kiinnostuneita perheitä ilmaantuu.

#### **Nuorisotoiminta**

Uutena toimintamuotona 2022 aloitamme diabeetikonuorille suunnatun toiminnan, jonka suunnittelu on käynnistetty vuoden 2021 syksyllä ja etenemme kerhon käynnistyksessä kerhon vetäjän ideointiin pohjautuen.

**Liikunta** Viikoittaiset kävelytapahtumat jatkuvat edelleen.

**Vertaistuki** Yhdistyksellä on koulutettu vertaistukihenkilö, jonka puoleen jäsen voi kääntyä tarvitessaan vertaistukea uudessa tilanteessa diabetesdiagnoosin saatuaan tai silloin kun tarvitsee tsempparia vaikeassa tilanteessa, esim. hoitotasapainon saavuttamisessa. Vertaistukitoimintaa on tavoitteena lisätä tarpeen mukaan.

#### **Jäsentilaisuudet ja jäsenhankinta**

Yhdistys järjestää diabeetikon omahoitoa tukevia asiantuntijavetoisia ja muita jäsentilaisuuksia, teatterikäyntejä, retkiä ja tapahtumia toimintavuoden aikana.

Olemme esillä Keravalla ja lähialueilla erilaisissa tapahtumissa. Mahdollisuuksien mukaan pyrimme esittäytymään erilaisille järjestöille.

**Yhteistyö** Pyrimme tiivistämään yhteistyötä alueen muiden Tarttumattomat sairaudet -verkostoon kuuluvien yhdistysten (ent. Yksi Elämä-yhdistysten) kanssa eli Keravan Sydänyhdistyksen ja Keski-Uudenmaan aivohalvausyhdistyksen kanssa. Lisäksi kehitämme yhteistyötä Helsingin ja Vantaan diabetesyhdistysten kanssa.

## TIEDOTTAMINEN JA HALLINTO

### *Tiedottaminen*

Yhdistyksen tiedotus hoidetaan seuraavasti:

- Lähetetään uusille jäsenille Tervetuloa yhdistykseen - kirje.
- Toimitetaan jäsenkirje toimintavuoden alussa ja syksyllä jäsenille ja yhteistyökumppaneille.
- Pidetään yhdistyksen kotisivut ajan tasalla.
- Ilmoitetaan Yhdistyksen toiminnasta paikallislehtien yhdistyspalstoilla ja yhdistyksen kotisivuilla sekä sähköpostitse niille jäsenille, joiden sähköpostiosoitteet ovat tiedossamme.
- Pidetään diabetes-materiaalia, jäseneksi ilmoittautumislomakkeita ja Diabetes-lehteä yleisön saatavilla jäsentilaisuuksissa, Keravan Terveyskeskuksessa ja muissa tiloissa, kuten Viertolan toimintakeskuksessa.
- Osallistutaan Maailman Diabetespäivän viettoon 14.11.2022.
- Jaetaan tapahtumissa yhdistyksen esitettä
- Toimitetaan yhdistyksen esitettä sekä Vertaistuki-esitettä Keravan, Hyrylän ja Sipoon terveyskeskuksiin diabeteshoitajien kautta

### *Hallinto*

Toiminnasta vastaa hallitus, johon kuuluu puheenjohtajan lisäksi 4 – 8 jäsentä. Yhdistyksen kevätkokous pidetään maaliskuu – huhtikuussa ja syyskokous loka – marraskuussa.

Yhdistyksen jäsenrekisteriä ylläpitää Diabetesliitto yhteistyössä yhdistyksen jäsenasioiden hoitajan kanssa.

Osallistutaan Liiton kokoukseen 2022.

Osallistutaan Liiton määrittelemän alueen, Etelä-Suomen, neuvottelupäiville.

### **TALOUS**

Jäsenmaksuksi ehdotetaan 16 EUR/vuosi (2021: 16 e/vuosi), josta yhdistyksen osuus on 9 euroa ja Liiton 7 euroa.

Osallistumme erilaisiin järjestettäviin myyjäisiin.

Jos mahdollista, niin osallistumme Keravalla pieni ele -keräykseen aluevaalien yhteydessä tammikuussa 2022.

Haetaan vuosivastusta Keravan kaupungilta ja Sipoon ja Tuusulan kunnilta. Keravan kaupungilta haetaan lisäksi tilatukea toimitilojen vuokraan.

### **YHTEENVETO**

Olemme luotettava, avoin, ihmistä ymmärtävä, vaikuttava ja keskusteleva paikallinen yhdistys, joka ajaa diabeetikkojen asiaa.