

Keravan Diabetesyhdistys ry

10.11.2025

## TOIMINTASUUNNITELMA 2026

**JOHDANTO** Keravan Diabetesyhdistys ry toimii yhteistyössä Diabetesliitto ry:n kanssa diabetesta sairastavien hyvän elämän turvaamiseksi sekä diabeteksen haittavaikutusten vähentämiseksi Keravalla ja sen lähiympäristössä. Yhdistyksen jäsenmäärä oli 360 henkilöä 30.09.2025. Lisäksi pyrimme edistämään ja valvomaan diabeetikkojen asioita Vantaan ja Keravan hyvinvointialueella. Pyrimme tekemään yhteistyötä myös Keski-Uudenmaan ja Itä-Uudenmaan hyvinvointialueisiin.

## YHDISTYSTOIMINTA

### *Päivätapaamiset*

Päivätapaamiset (Päivis) on tarkoitettu kaikille. Kokoontumiset ovat pääsääntöisesti kaksi kertaa kuukaudessa tammitoukokuussa ja syysjoulukuussa Viertolan toimintakeskuksessa. Tilaisuuksissa keskustellaan kahvikupin ääressä ajankohtaisista asioista mm. asiantuntijan alustuksen pohjalta, pelataan erilaisia pelejä sekä tehdään retkiä ja tutustumiskäyntejä. Kevään ja syksyn lopulla on yhteinen lounas.

**Liikunta** Viikoittaiset kävelytapahtumat jatkuvat edelleen. Yhdistys edistää jäsentensä liikuntaharrastusta mm. toteuttamalla ulkoilupäiviä ja liikuntapainotteisia retkiä. Yhdistys järjestää kokeiluluontoisesti jäsenten toiveiden mukaisesti säännöllisiä liikuntatuokioita. Kansainvälisenä diabetespäivänä 14.11. järjestetään perinteinen haastekävely.

**Vertaistuki** Yhdistykselle pyritään hankkimaan koulutettu vertaistukihenkilö, jonka puoleen jäsen voi kääntyä tarvittaessa vertaistukea uudessa tilanteessa diabetesdiagnoosin saatuaan tai silloin kun tarvitsee tsempparia vaikeassa tilanteessa, esim. hoitotasapainon saavuttamiseksi.

### *Jäsentilaisuudet ja jäsenhankinta*

Yhdistys järjestää diabeetikon omahoitoa tukevia asiantuntijavetoisia luentoja ja muita jäsentilaisuuksia, teatteri- ja konserttikäyntejä sekä retkiä ja tapahtumia toimintavuoden aikana. Luento- ja keskustelutilaisuuksia järjestetään Keravalla, Tuusulan Hyrylässä ja Sipoon Nikkilässä.

Olemme esillä Keravalla ja lähialueilla erilaisissa tapahtumissa ja tarjoamme kohtaamispaikan, esim. Kerava -päivänä ja 14.11 Maailman diabetespäivänä. Mahdollisuuksien mukaan esittelemme toimintaamme yhteisissä tilaisuuksissa erilaisten järjestöjen kanssa.

*Yhteistyö* Pyrimme tiivistämään yhteistyötä alueen muiden potilas- ja kansanterveysjärjestöjen kanssa synergiaedun hankkimiseksi toiminnassa. Esim. järjestimme yhteistyötapaamisen 2024 TERVE KERAVA100 tapahtuman yhteistyökumppaneittemme kanssa. Osallistumme Keski-Uudenmaan Yhdistysverkoston järjestämille Keravan Järjestötreffeille. Osallistumme Keravan kaupungin ja Vantaan ja Keravan hyvinvointialueen Vammaisneuvostojen toimintaan. Osallistumme Vantaan ja Keravan hyvinvointialueen järjestöyhteistyöhön kuten myös Keravan kaupungin järjestöyhteistyöhön. Sipoossa osallistumme ensitietoryhmän toimintaan. Pyrimme järjestämään luentoja Sipoossa ja Tuusulassa.

## 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, Facebook ja Instagram ajan tasalla.
  - Ilmoitetaan yhdistyksen toiminnasta paikallislehtien yhdistyspalstoilla ja yhdistyksen kotisivuilla sekä sähköpostitse niille jäsenille, joiden sähköpostiosoitteet ovat yhdistyksen tiedossa. Tapahtumista ilmoitetaan myös Diabetesliiton Tapahtumakalenterissa ja Diabetes-lehdessä sekä Keravan kaupungin Tapahtumakalenterissa.
  - Mahdollisuuksien mukaan jaetaan tietoa tapahtumista sosiaalisen median erilaisissa ryhmissä sekä jaetaan tapahtumien flyereita kirjastoihin, apteekkeihin, ilmoitustauluille ja muihin paikkoihin, joissa potentiaalisia kiinnostuneita kulkee.
  - Tiedotetaan toiminnasta Lähellä.fi -palvelussa.
  - Pidetään diabetesmateriaalia, jäseneksi ilmoittautumislomakkeita ja Diabetes lehteä yleisön saatavilla jäsentilaisuuksissa, Keravan terveyskeskuksessa ja muissa tiloissa, kuten Viertolan toimintakeskuksessa.
  - Osallistutaan Maailman Diabetespäivän viettoon 14.11.2026.
  - Jaetaan tapahtumissa yhdistyksen esitettä.

- Toimitetaan yhdistyksen esitteitä Keravan, Hyrylän ja Sipoon terveyskeskuksiin diabeteshoitajien kautta.

### *Hallinto*

Toiminnasta vastaa hallitus, johon kuuluu puheenjohtaja ja 4–8 jäsentä. Yhdistyksen kevätkokous pidetään maaliskokuussa ja syyskokous lokajoulukuussa.

Yhdistyksen jäsenrekisteriä ylläpitää Diabetesliitto yhteistyössä yhdistyksen jäsenasioiden hoitajan kanssa.

**Yhdistys osallistuu**

- Diabetesliiton kokoukseen 2026
- Diabetesliiton Etelä-Suomen alueellisille neuvottelupäiville ja
- Diabetesliiton järjestämiin, yhdistyksen toimintaa ja hallintoa tukeviin koulutuksiin ja kokouksiin.

### **TALOUS**

Jäsenmaksuksi ehdotetaan 22 EUR/vuosi 2026 (2025: 20 euroa/vuosi), josta yhdistyksen osuus on 13 euroa ja Diabetesliiton 9 euroa.

Yhdistys osallistuu Keravalla erilaisiin myyjäisiin, kuten esim. järjestöjen joulumyyjäiset.

Haetaan toiminta-avustusta Keravan kaupungilta ja Vantaan ja Keravan hyvinvointialueelta, Tuusulan kunnalta sekä Itä-Uudenmaan hyvinvointialueelta.

### **YHTEENVETO**

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

Toimintamme painopisteet ovat diabetesta sairastavien tukeminen asiantuntijatietoa välittämällä ja vertaistuellla sekä vaikuttaminen diabetesta sairastavien hoitopolun toimivuuteen välittämällä tietoa diabeetikkojen tarpeista erityisesti Vantaan ja Keravan hyvinvointialueelle.