

6.2.2024

**TOIMINTAKERTOMUS VUODELTA 2023****YLEISTÄ**

Vuosi 2023 oli yhdistyksen 38. toimintavuosi. Varsinaisia jäseniä oli vuoden lopussa 372 (2022: 374) henkilöä, joista keravalaisia 280 (287), tuusulalaisia 41 (38), sipoolaisia 19 (17) ja muualla asuvia 32 (32). Yhdistyksen jäsenten keski-ikä oli 67 vuotta.

Yhdistyksen tarkoituksena on toimialueellaan

- työskennellä diabeteksen voittamiseksi yhteistyössä Suomen Diabetesliiton kanssa,
- työskennellä diabeteksen aiheuttamien haittavaikutusten ennalta ehkäisemiseksi ja vähentämiseksi,
- valvoa diabeetikoiden yhteiskunnallisia etuja sekä
- toimia diabeetikoiden yhdyssiteenä.

**TOIMIJAT**

Hallituksen jäsenet:

Kari Salminen, puheenjohtaja

Kirsi Tolonen, varapuheenjohtaja, pieni ele-keräyksen vastaava, tiedotustoimikunta

Leena Kirmanen, sihteeri

Heli Hakanen, tilavaraukset, tiedotustoimikunta

Hanna Ikonen, rahastonhoitaja, ohjelmatoimikunta

Anne Levanen, ohjelmatoimikunnan vastaava (matkat, teatterit, myyjäiset, arpajaiset)

Ritva Pöyliö, tiedotusvastaava, ohjelmatoimikunta

Arja Selenius, tilavastaava, päivätapaamisten vastaava, ohjelmatoimikunta, tiedotustoimikunta

Anja Tuominen, jäseniäsihteeri, ohjelmatoimikunta

Hallituksen ulkopuolella:

Irma Lahti, kirjanpitäjä

Marja Honkanen, päivätapaamiset

Tuula Ryhänen, kävelyryhmän vetäjä

Sirkka Korhonen, pieni ele-keräys Tuusulassa

Eeva Salminen, ohjelmatoimikunta

Kalervo Salmi, tuki tiedottamisessa ja talousasioissa

Toiminnantarkastajat: Aarne Kiiski ja Irma Kiiski

Varatoiminnantarkastajat: Sirkka Korhonen ja Ari Mensola

Lisäksi useita muita vapaaehtoisia toimi yhdistyksessä mm. myyjäisissä ja lipasvahteina pieni ele-keräyksessä. Yhdistyksessä toimi yhteensä yli 30 henkilöä erilaisissa vapaaehtoistehtävissä.

**TIEDOTUS**

Jäsenkirje on ilmestynyt kaksi kertaa vuoden aikana. Olemme tiedottaneet tapahtumista paikallisissa sanomalehdissä, kotisivuillamme sekä facebook- ja instagramsivuillamme. Lisäksi olemme lähettäneet uusille jäsenille Tervetuloa yhdistykseen -kirjeen ja uusimman jäsenkirjeen. Tapahtumistamme tiedottaminen aloitettiin myös Keravan kaupungin

tapahtumakalenterissa ja Diabetesliiton tapahtumakalenterissa sekä Diabeteslehdessä. Lähellä.fi -palvelu otettiin käyttöön.

Olemme lähettäneet monenlaista informaatiota jäsenillemme sähköpostilla. Tiedottamisen lähtökohta on ollut tiedon välittäminen jäsenille ajantasaisesti.

## **VARSINAINEN TOIMINTA**

Toimintavuoden aikana yhdistys on järjestänyt diabeetikon omahoitoa tukevia asiantuntijavetoisia ja muita jäsentilaisuuksia, teatterikäyntejä, retkiä ja tapahtumia. Luentoja järjestettiin osin etänä ja lähes kaikkiin yhteistyökokouksiin osallistuttiin etänä. Jäsentapahtumat ovat tarkemmin liitteessä.

Valtakunnallisena Diabetespäivänä 14.11. järjestettiin toiminnan esittely ja verensokerin mittausta Keravan Citymarketissa, haastettiin diabeteskävelylle Keravan Sydänyhdistys sekä valaistiin siniseksi Ali-Keravan vesitorni ja Keuda -talo.

Puheenjohtaja Kari Salminen päivitti hallituksen perehdyttämisoppaan ja kirjoitti artikkelin syyskokouksesta Keski-Uusimaa -lehteen. Yhdistyksen 40-vuotisjuhlan historiatoimikunta aloitti työnsä. Toimikuntaan kuuluvat Aarne Kiiski, Aino Salmi ja Kari Salminen. Yhdistys on yrittänyt rekrytoida jäseniä hallitukseen erityisellä rekryilmoituksella, joka lähetettiin jäsenille sähköpostilla.

## **Päivätapaamiset**

Päivätapaamiset ovat kaikille avoimia ja niitä järjestetään kaksi kertaa kuukaudessa kesäkautta lukuun ottamatta.

Päivätapaaminen on vertaistukea ja virkistystä, yhdessäoloa, keskustelua ja tutustumista toisiinsa. Tilaisuuksien teemat ovat vaihdelleet osanottajien kiinnostuksen mukaan. Teemoina on ollut mm. erilaisia pelejä kuten bingoa, aliasta, tietovisaa ja levyraatia. Metropolia Ammattikorkeakoulun kolme toimintaterapeuttiopiskelijaa suunnitteli ja toteutti osana opintojaan Leiriniemen ulkoilupäivän ohjelman.

Normaalien Viertolassa tapahtuvien tapaamisten lisäksi on toteutettu retket Fazerilaan ja Hyvinkäälle Rautatiemuseoon ja Museokeskus Taikaan, keväällä ja syksyllä makkaranpaistoretki Keravan kartanolle, ulkoilutapahtumat Leiriniemessä ja Kuusijärvellä sekä Puurojuhla.

Osanottajamäärien perusteella arvioiden päivätapaamiset ovat olleet pääsääntöisesti erittäin suosittuja.

## **Perhekerho ja nuorisotoiminta**

Kumpaakaan toimintaa ei ole pystytty toteuttamaan, koska ei ole löydetty vetäjää.

## **Liikunta**

Kävelyryhmässä tutustumme kotikaupunkiimme kävellen. Kävelyryhmä on ollut liikkeellä maanantaisin kesäkautta lukuun ottamatta. Syyskaudella kävelyryhmä liikkui tiistaisin.

Liikuntaa olemme harrastaneet myös retkillä, kuten Leiriniemessä ja Kuusijärvellä sekä retkillä lähiympäristöön. Merkittävä liikuntatapahtuma oli haastekävelymme Sydänyhdistyksen kanssa 14.11. Maailman Diabetespäivänä.

## **Vertaistuki**

Yhdistyksellä ei ollut vertaistukihenkilöä vuoden 2023 aikana, joten vertaistuki tapahtui lähinnä osana muuta toimintaa eli tapaamisissa yhdessäolon merkeissä. Yhdistys ohjasi jäseniä Diabetesliiton tarjoaman vertaistuen piiriin.

### **Diabetesliiton tapahtumat**

11.-12.2. Uudet toimijat -koulutus, johon osallistuivat Kirsi Tolonen, Hanna Ikonen, Heli Hakanen, Arja Selenius ja Anja Tuominen.

1.3. Virtuaalikaavit sihteereille, Leena Kirmanen osallistui

28.3. Diabetes arjessa -kyselyn ajankohtaiset tulokset Uudellamaalla, Kari Salminen osallistui

22.-23.4. Diabetesliiton liittokokous ja järjestöpäivät Helsingissä, Heli Hakanen ja Ritva Pöyliö osallistuivat.

21.10. Etelä-Suomen aluepäiviin Helsingissä ei sairastumisten vuoksi pystytty osallistumaan.

25.11. Diabetesliiton ylimääräinen liiton kokous, Kari Salminen osallistui etäyhteydellä.

Lisäksi hallituksen jäsenet ovat osallistuneet teemoiltaan erilaisiin liiton järjestämiin koulutuksiin ja työkokouksiin, jotka kaikki ovat tapahtuneet etänä.

Vuosi 2023 oli ensimmäinen, jolta yhdistyksemme on raportoinut koko vuoden toiminnan Diabetesliiton jatkuvan raportoinnin nettipohjaiseen järjestelmään. Liitteenä on tiivistelmä tuosta raportoinnista. Järjestelmä oli vuonna 2023 ensimmäistä kertaa koko vuoden käytössä, joten olemme myös valtakunnallisesti ensimmäisiä yhdistyksiä, jotka ovat raportoinnin tehneet koko vuoden ajalta.

### **Yhteistyö**

Keravan vammaisneuvostossa (2021-2023) Keravan Diabetesyhdistys ry:n varsinaisena edustajana on Kari Salminen ja varaedustajana Arne Kiiski.

pieni ele -keräyksen kokouksiin ovat osallistuneet Keravalla Kirsi Tolonen ja Tuusulassa Sirkka Korhonen.

Yhdistys on osallistunut Vantaan ja Keravan hyvinvointialueen järjestämään järjestöjen toiminnan esittelyyn Keravan kirjastossa. VAKE hyvinvointialueen järjestötyön kehittämissuunnitelmaan sekä VAKE hyvinvointialueen infoiltaan järjestöille on osallistunut Leena Kirmanen.

Lisäksi on tehty yhteistyötä erilaisten järjestöjen kanssa mm. osallistumalla Keski-Uudenmaan yhdistysverkostossa Keravan järjestötrefeille ja aloittamalla TERVE KERAVA 100 -tapahtuman suunnittelu Keravalla toimivien kansanterveysjärjestöjen kanssa. Yhdistys on osallistunut myös Keravan kaupungin Järjestötrefeille. Osallistujina Kari Salminen ja Leena Kirmanen.

Itä-Uudenmaan hyvinvointialueen diabeteksen ensitietoryhmän suunnittelukokoukseen on osallistunut Kari Salminen etänä.

Uutena jäsenetuliikkeenä on aloittanut Jalkahoitaja Julia Fayzullina, Julian Lähipalvelut Tmi. Yhdistys onnitteli hallituksen perustajajäsentä Tapio Tenhusta, 70v. sekä muita pyöreitä vuosia täyttäneitä jäseniään. Yhdistys onnitteli Mäntsälän 40 v diabetesyhdistystä.

### **VARAINHANKINTA**

Tärkeimmät varainhankintamuodot olivat yhdistysten joulumyyjäiset 10.12. Keravan lukiolla sekä pieni ele -vaalikeräyksen tuotto eduskuntavaalien yhteydessä. Varoja on hankittu myös eri yhteyksissä kokoontumisissa järjestetyistä arpajaisista ja myyjäisistä. Lisäksi saimme tuloja adressien myynnillä.

### **TALOUS**

Yhdistyksen taloudellinen tila on hyvä. Omatoiminen varainhankinta, jäsenmaksutulot ja saadut avustukset Keravan kaupungilta, Tuusulan kunnalta sekä Itä-Uudenmaan hyvinvointialueelta mahdollistivat toiminnan ja tapahtumien toteuttamisen.