

Keski-Karjalan Diabetesyhdistys ry

Toimintasuunnitelma 2021

Vuosi 2021 on ainakin alkuun rajoitusten leimaama vuosi. Olennaiseen osaan nousevat yhdistyksemme toiminnassa nyt jäsentiedotus ja vertaistuki.

Jäsenkirje on perustiedottamista. Voisimmeko saada kirjeen kautta s-postiosoitteet niiltä, joilla sellainen on? Myös Fb- sivumme kaipaavat päivityksiä. Kuka olisi aktiivimme? Ajankohtaista on myös vertaistuki, kuten edellisen vuoden suunnitelmassa totesimme.

”Vertaistuki

Miten voisimme paremmin jakaa keskenämme vertaistukea? Yhdistyksemme on olemassa siksi, ettei kenenkään tarvitsisi jäädä yksin kysymystensä kanssa. Jokaisella on omalla paikallaan ja omassa asumisen ympäristössään lähimmäisen tehtävä. Emme kutsu vain kokoontumaan vaan myös vahvistamme jäsentemme käsitystä omasta arvostaan toisen ihmisen vertaisena ja tukena.

Tavoitteenamme on

- Vertaistukemme kehittäminen diabeteksen hoidossa.

Tärkeintä on se, mitä meille ihmisinä kuuluu ja miten toimimme toistemme kanssa. ”

Liikunta

Aktiivinen liikkuminen on unen ja perusravinnon ohella merkittävä hyvinvoinnin lähde myös diabeetikolle. Urheilla ei välttämättä tarvitse mutta pienikin liikunta tekee hyvää. Liikuntaryhmät eivät nyt voi kokoontua. Siksi on etsittävä itse kunkin omaan tilanteeseen sopiva liikunnan muoto ja tapa. Mikään ei ole niin tärkeää kuin saada itselleen hyviä tapoja myös liikkumisen osalta!

Olemme tilanteessa, jossa vuosisuunnitelmaan ei voi oikeastaan muuta todeta tavoitteeksi kuin sen, että yrittäkäämme löytää sopia yhteydenpidon muotoja.

Toivotaan, että ainakin joululauluja jo pääsisimme yhdessä laulamaan!

Tohmajärvellä 26. tammikuuta 2021

Matti Perälä, puheenjohtaja