



www.loimaanseundidiabetes.net  
[loimaanseundidiabetes@gmail.com](mailto:loimaanseundidiabetes@gmail.com)  
Yhdistyksen oma puh.nro 0400-169046  
Yhdistyksen löydät myös Facebookista

---

## Johdanto

Yhdistyksen toimialueeseen kuuluu neljä kuntaa: Loimaa, Oripää, Pöytyä ja Aura.

Vuoden 2015 loppupuolella yhdistyksellä oli noin 350 jäsentä.

Vuoden 2016 toiminnan tavoitteina on turvata yhdistyksen jäsenmäärä ja sen kasvu, sekä tarjota entistä monipuolisemmin jäsenistön toiveita vastaavaa ja omahoitoa tukevaa toimintaa koko toiminta-alueella. Lisäksi tavoitteina ovat yhdistyksen sähköisen tiedottamisen edelleen kehittäminen tavanomaisen tiedotuksen rinnalla, sekä terveyskeskus- ja kuntayhteistyön ylläpitäminen.

### 1. YHDISTYSTOIMINTA

#### 1.1. Omahoidon tukeminen

Omahoidon tukemiseksi pyrimme jatkamaan tyypin 2 diabeetikoiden vertaistukiryhmän/keskustelukerhon ja painonhallintaryhmän säännöllistä toimintaa Kyrössä. Tilaisuuksiin kutsumme asiantuntijoita kertomaan ajankohtaisista omahoitoon liittyvistä teemoista.

Vertaistukiryhmä kaikenikäisille diabeetikoille jatkaa toimintaansa Loimaalla vuonna 2016. Ryhmän kokoontumiskerroille kutsumme asiantuntijoita kertomaan diabeteksen omahoitoon liittyvistä asioista. Ryhmässä on mahdollisuus myös keskustella ja tutustua muihin diabeetikoihin sekä jakaa halutessaan kokemuksia. Ryhmä kokoontuu jatkossa jäsenten tarpeiden mukaan.

Omahoitoa tuemme myös ylläpitämällä terveyskeskusyhteistyötä ja tätä kautta tavoitamme toiminta-alueen diabeetikoita entistä paremmin. Kannustamme jäsenistöämme myös liikunnan pariin tarjoamalla alennuksia liikuntapaikkoihin sekä järjestämällä ohjattua liikuntaa ja liikuntatapahtumia. Yhdistyksellä on jäsenille kuntosalivuoro Kyrössä ja Loimaalla, ohjattua vesijumppaa Loimaalla ja uutena liikuntaryhmänä Pitkäaikaissairaille tarkoitettu liikuntavuoro Loimaan Puistokadun liikuntahallilla, jonka järjestää Loimaan kaupunki.

#### 1.2 Yhteistyö terveydenhuollon, viranomaisten, apteekkien ja muiden järjestöjen kanssa

Yhteistyötä Tyks Loimaan sairaalan, toiminta-alueen terveyskeskusten, diabeteslääkäreiden, diabeteshoitajien ja fysioterapeuttien kanssa tiivistetään. Pidämme säännöllisesti yhteyttä edellä mainittuihin tahoihin, tiedotamme heille, ja heidän avullaan yhdistyksen toiminnasta jäsenistölle. Kuntapäätäjien kanssa yhdistys tekee yhteistyötä tarvittaessa ja toimii jäsentensä edunvalvojana toiminta-alueella. Jatkamme hyvää yhteistyötä toiminta-alueemme apteekkien kanssa.

Pyrimme myös jatkamaan yhteistyötä Loimaalla sijaitsevan Annelan Jalkahoitolan kanssa.

Tarpeen mukaan yhdistys tekee yhteistyötä myös toiminta-alueen muiden järjestöjen ja toimijoiden kanssa esimerkiksi retkien ja liikuntatapahtumien järjestämiseksi.

#### 1.3 Tiedotustoiminta

Jäsenille lähetämme toimintavuoden aikana jäsentiedotteen keväällä ja syksyllä. Lisäksi yhdistyksen tilaisuuksista ja tapahtumista ilmoitetaan myös Loimaan lehden seuratoimintapalstalla ja Auranmaan viikkolehden Tervemenoa - ja seuratoimintapalstalla sekä Diabeteslehdessä.

Kolmantena merkittävänä tiedotuskanavana toimivat yhdistyksen kotisivut [www.loimaanseundidiabetes.net](http://www.loimaanseundidiabetes.net), yhdistyksen uudet Facebook sivut ja sähköposti. Kotisivuilla tiedotetaan yhdistyksen toiminnasta ja tulevat tapahtumat päivitetään kotisivujen Tapahtumakalenteriin.



www.loimaanseundundiabetes.net  
[loimaanseundundiabetes@gmail.com](mailto:loimaanseundundiabetes@gmail.com)  
Yhdistyksen oma puh.nro 0400-169046  
Yhdistyksen löydät myös Facebookista

---

#### **1.4 Virkistys- ja yhdessäolotoiminta**

Pyrimme järjestämään yhden retken per vuosi ja vietämme perinteisesti kesällä 1-2 rantapäivää.

#### **1.5 Toiminta kohderyhmille**

*Liikuntatoiminta* – Pyrimme kannustamaan eri-ikäistä jäsenistöämme liikunnan ja terveellisten elintapojen pariin, ja tarjoamaan mahdollisuuden kokeilla eri lajeja. Kyrössä tarjoamme kerran viikossa kuntosalivuoron. Loimaalla on mahdollisuus osallistua ohjattuun vesijumppaan, jonka yhdistys on järjestänyt yhdessä reumayhdistyksen kanssa. Loimaalla on myös kerran viikolla kuntosalivuoro yhdistyksen jäsenille. Uutena ryhmänä vuonna 2015 on aloittanut liikuntavuoro pitkäaikaissairaille Loimaan puistokadun liikuntahallilla kerran viikossa, järjestäjänä Loimaan kaupunki. Tarkastelemme myös muita liikuntamahdollisuuksia. Yhdistyksen hallituksen liikuntavastaavat osallistuvat aktiivisesti myös jatkossa diabetesliiton tai muiden tahojen järjestämiin koulutuksiin, joilla kehittää yhdistyksen liikuntatoimintaa.

*Diabeetikoiden vertaistukiryhmä jatkaa toimintaansa Loimaalla.* Tarkoitus olisi saada kehitettyä vertaistukiryhmä toimintaa jäsenien tarpeiden mukaisiksi. Kyrön toimintaa pyrimme myös jatkamaan.

## **2. HALLINTO JA KOKOUKSET**

### **2.1 Yhdistyksen toiminta ja kokoukset**

Yhdistyksen virallisia kokouksia pidämme sääntöjen mukaisesti kaksi: kevät- ja syyskokoukset, jotka hallitus valmistelee. Yhdistyksen hallitus kokoontuu keskimäärin kerran kuukaudessa, joko Loimaalla tai toiminta-alueen muilla paikkakunnilla mahdollisuuksien mukaan, tasapuolisesti hallituksen kokoonpanoa mukaillen. Hallituksen tehtävänä on suunnitella ja toteuttaa yhdistyksen toimintaa sekä tiedottaa toiminnasta. Hallituksen jäsenille jaetaan vastuualueita tehokkaan ja kattavan toiminnan turvaamiseksi.

### **2.2 Osallistuminen Diabetesliiton toimintaan**

Hallituksen jäsenet ja yhdistyksen muut aktiivit osallistuvat liiton järjestämiin koulutuksiin tarpeen ja mahdollisuuksien mukaan. Liiton valtakunnallisiin tapahtumiin kuten alueellisille neuvottelupäiville lähetetään edustajamme.

Välitämme jäsenistölle myös tietoa liiton toiminnasta ja palveluista ja kannustamme jäsenistöämme osallistumaan liiton tapahtumiin, leireille ja kursseille, sekä muiden yhdistysten järjestämiin alueellisiin tapahtumiin. Teemme yhteistyötä Diabetesliiton järjestösuunnittelijoiden kanssa, ja kutsumme heidät mukaan hallituksen kokouksiin ja vertaistukiryhmiin tarvittaessa. Aluetoiminnan lisäksi yhdistyksen edustaja osallistuu myös Diabetesliiton kerran vuodessa järjestämään liiton kokoukseen.

## **3. TALOUDELLINEN TOIMINTA**

Yhdistyksen toiminnan kulut katamme pääasiassa jäsenmaksutuloilla.