

TOIMINTAKERTOMUS VUODELTA 2007

- Tiivistelmä** Alueosasto aloitti jo vuonna 1984 kerhotoiminnalla; keskustelua ja tietoisuuksia. Toiminta on jatkunut entiseen tapaan; pääpaino oli vertaistuellalla, koska aktiiviset osallistujat ovat pääsääntöisesti eläkeikäisiä tyypin 2 edustajia. Keskusteluryhmä on kokoontunut kuukausittain.
- Liikuntaryhmiä oli neljä; kuntosali, sauvakävely, keilailu ja boccia. Hoidon tehostamiseksi järjestettyihin liikuntaryhmiin osallistuneet olivat hyvin sitoutuneita. Kerhot kokoontuivat viikoittain.
- Perhekerho toimi nyt ensimmäisen kokonaisen toimintavuoden; toiminta on löytänyt muotonsa ja se on ollut erittäin aktiivista. Kerho teki retken ja kokoontui kuukausittain.
- Kirkkonummella ja Siuntiossa toimivat kokeneet diabetesvastaalääkärit, motivoituneet diabeteshoitajat, sekä toimiva välinejakelu. Alueosastolla ei ole ollut tarvetta puuttua epäkohtiin.
- Yleistä** Alueosasto toimii Pääkaupunkiseudun Diabetesyhdistys ry:n alueellisena toimintayksikkönä. Näin saavutetaan sekä paikallistuntemuksen ja lyhyempien välimatkojen tuomat hyödyt että koko pääkaupunkiseudulla toimivan yhdistyksen asiantuntemus. Kokoontumispaikka Pappilanmäen Palvelukeskuksessa on todettu hyväksi etelä-kirkkonummelaisille. Pohjoisen alueen ja työikäisten aktivointi on hankalaa, joka johtuu osaksi pitkistä välimatkoista ja julkisen liikenteen rajoituksista.
- Yleisötilaisuudet ovat suosittuja; osallistujia 25 – 35 henkilöä. Kuukausitapaamisiin osallistuu 5 -10, kuntosaliin 7 – 9, sauvakävelyyhin, keilailuun ja bocciaan 4 – 8 henkilöä sekä perhekerhoon 5 – 6 perhettä.
- Alueosaston vuosikokous pidettiin 15.2.2007 Pappilanmäen Palvelutalolla. Puheenjohtajaksi valittiin Risto Kettunen, sihteeriksi Urpu Hammar sekä rahastonhoitajaksi Reino Altain. Sirpa Urhonen hoiti yhteydenpidon yhdistykseen Malminkadulle.
- Alueosaston jäsenet osallistuivat lipasvahteina eduskuntavaalien vaalikeräykseen.
- Edunvalvonta** Vanhuus- ja vammaisjärjestöjen keskinäistä yhteistyötä hoitaa Kirkkonummella yhteistyövaltuuskunta. Diabeetikkojen edustajana toimi Marjatta Suvanto ja hänen varahenkilönä toimi Urpu Hammar. Vammaisneuvostoon emme ole saaneet omaa edustajaa.
- Tiedotus** Diabetesliiton tiedotusmateriaalia jaettiin alueosaston ja kerhojen kokouksissa, terveyskeskusten ja työterveyshuollon diabeteshoitajat huolehtivat myös tiedottamisesta.
- Yhdistyksen diabeteshoitaja Aulikki Mansikkamäki luennoi aiheesta: Ravinto, Liikunta ja Insuliinit 3.5.2007 Pappilanmäen Palvelutalolla. Kerstin Liljeström Abbottilta mittasi verensokeria ja esitteli mittareita.
- Lions Club Kirkkonummi järjesti näkökävelytapahtuman 13.10.2007. Kerätyt varat käytetään sokeuden ehkäisemiseksi köyhissä maissa. Jaoimme esitteitä ja diabetestietoa. Verensokeria mittasi diabeteshoitaja Irene Nordström ja laboratoriohoitaja Marja Henriksson.

Vertaistuki, kurssit, kerhot

Keskustelukerho kerran kuukaudessa torstai-iltapäivisin kokoontui kahdeksan kertaa, 18.1., 15.3., 19.4., 24.5., 20.9., 18.10., 15.11. ja 13.12. Ajankohtiin liittyen pidettiin vuosikokous 15.2. Keskustelun aiheina olivat mm ravinto, ruokavaliosuositukset, liikunta, jalkojenhoito, terveysneuvonta sekä yhdistyksen järjestämät tilaisuudet. Perinteistä puurojuhlaa vietettiin Lucian päivänä. Vetäjänä toimi Risto Kettunen.

Perhekerho kokoontui seurakuntien kerhotilassa Heikkilässä kahdeksan kertaa. Ohjelma koostui lasten yhdessäolosta ja vanhempien keskinäisestä kokemusten ja ajatusten vaihdosta. Ulkopuolisina luennoijina oli kaksi insuliinipumppuesittelijää sekä suuhygienisti. Kerho järjesti omakustanteisen kesäretken saaristoon erään kerhossa käyvän perheen mökille. Vetäjänä toimi Laura Lindroos perheineen.

Liikunta ja virkistystoiminta

Kuntosalivuoro Pappilanmäen Palvelukeskuksessa jatkui tiistai-aamuisin. KKI-projektissa mukana olleet jäsenet huolehtivat tulokkaiden neuvonnasta ja ohjauksesta. Vetäjinä toimivat Urpu Hammar ja Risto Kettunen.

Tiistai-iltainen leppoisatahtinen sauvakävely jatkui kesäkautta lukuun ottamatta. 29.5.2007 tehtiin piknik-retki tutustuen Peuramaan, Bron ja Kolsarin kulttuurimaisemiin. Sadeilmat ja pimeys verottivat osallistujia kuluneena syksynä. Yhteyshenkilönä toimi Sirpa Urhonen.

Masalassa, Blue1-Areenalla, järjestettiin syksyllä keilailua kymmenen kertaa. Vetäjänä toimi Raili Rissanen.

Boccia-ryhmä kokoontui torstai-iltapäivisin marraskuusta lähtien Pappilanmäen Palvelukeskuksessa. Risto Kettunen toimi vastuuhenkilönä.

Syksyn pimeyttä torjuttiin virkistyspäivällä Siuntion Hyvinvointikeskuksessa 22.11.2007. Hyvän olon päivänä jumpattiin, venyteltiin, vesijumpattiin, saunottiin ja tutustuttiin terveelliseen, kasvispitoiseen ruokaan. Matkanjohtajana toimi Reino Altain.