

TOIMINTAKERTOMUS VUODELTA 2015

Tiivistelmä

Alueosasto aloitti jo vuonna 1985 kerhotoiminnalla; keskustelua ja tietoiskuja. Alueosaston nimi on ollut vuoden 2009 alusta Kirkkonummen alueosasto. Toiminta on jatkunut entiseen tapaan; pääasiassa keskustellen vertaistuen muodossa ja hoidon kertausta terveydenhuollon asiantuntijoiden opastuksella. Keskusteluryhmä on kokoontunut kuukausittain. Kirkkonummella on toiminut aktiivisesti perheiden vertaistukiryhmä.

Kirkkonummella toimivat kokeneet diabetesvastuulääkärit, motivoituneet diabeteshoitajat ja jalkaterapeutit sekä toimiva välinejakelu.

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 eteläkirkkonummelaisille. Pohjoisen alueen ja työikäisten aktivointi on hankalaa, joka johtuu osaksi pitkistä välimatkoista ja julkisen liikenteen rajoituksista. Kuukausitapaamisiin osallistui 5 - 10 henkilöä.

Alueosaston vuosikokous pidettiin 17.1.2014 Pappilanmäen Palvelutalolla. Kokouksen kokoonkutsujana toimi Kirkkonummen alueosaston puheenjohtaja Jukka Heikkinen. Kokouksen aluksi Pia Nykäsen johdolla käytiin keskustelua diabeteksen ja urheilun yhdistämisestä. Kokouksessa alueosaston puheenjohtajaksi valittiin Jukka Heikkinen, sihteeriksi Päivi Parviainen sekä rahastonhoitajaksi Pekka Hallikainen sekä Inger Andersson toimikunnan jäseneksi. Jukka Heikkinen alueosastosta valittiin pääkaupunkiseudun diabetesyhdistyksen liikuntatoimikunnan jäseneksi.

Alueosaston toimikunnasta; Jukka Heikkinen, Pekka Hallikainen sekä Päivi Parviainen pitivät yhteyttä sähköpostitse. Aluetoimikunta kokoontui keväällä kaksi kertaa ja syksyllä yhden kerran

Tiedotus

Alueosaston edellisen vuoden aikana toteuttama sähköpostilista (yhdistys@kirdi.fi) jäsenilleen ja alueosaston oma verkkosivusto www.kirdi.fi ja sähköpostin diabetes@kirdi.fi , jonne voi osoittaa tiedusteluja ja muita kysymyksiä alueosaston toiminnasta, toimivat edelleen ja kävijöitä siellä on ollut säännöllisesti jonkun verran.

Yhdistyksen alueosaston verkkosivuilla on edelleen kysely, johon jäsenistöllä on mahdollisuus osallistua vastaamalla ja kertomalla omista toiveistaan diabeteksen hoidosta ja alueosaston toiminnasta.

Vertaistuki, kurssit, kerhot

Keskustelukerho kerran kuukaudessa torstai-iltapäiväisin kokoontui kahdeksan kertaa. Ajankohtiin liittyen pidettiin vuosikokous 15.1. Sari Heerman oli 19.2 keskustelukerhossa kertomassa painonhallinnasta ja Cambridge-ohjelmasta. Muissa keskustelukerhon tapaamisissa keskustelua pienen osallistujia määrän 2-10 kanssa käytiin mm. seuraavista aiheista kuinka usein diabeetikon tulisi syödä ja diabeetikon hoidon esteitä. Perinteistä puurojuhlaa vietettiin joulunalusviikolla.

Tapahtumat

Piia Laineelle varattiin Kirkkoharjun koululle tilaisuus luennoida stressistä 28.4. Osallistuminen tapahtumaan oli niin vähäistä, että osallistujat keskustelivat Laineen johdolla stressistä käyden samalla luennon materiaalia läpi.

Keväällä pidettiin villiruokatapahtuma Pippurissa 28.5 Päivi Parviaisen toimesta. Paikkaa ja ajankohtaa jouduttiin muuttamaan päällekkäisten tapahtumien takia. Tapahtumalle saatiin joka tapauksessa osallistujia.

Terveystoriin osallistuttiin yhdessä muiden paikallisyhdistysten mukana Kirkkonummipäivillä pääkirjastossa 29.8.2015. Verensokerin mittaukset ja riskitestien tulokinnan tekivät diabeteshoitaja Marja Varjonen Jorvista

sekä terveydenhoitaja Pirkko myös Piia Laine Pääkaupunkiseudun diabetesyhdistyksestä oli mukana järjestämässä tapahtumaa.

Liikuntatoimikunta pyrki vuoden aikana järjestämään useampia tapahtumia pääkaupunki seudulla. Näistä tapahtumista kolme oli Jukka Heikkisen järjestämisvastuulla. Kokoontumisajo Suvisaaristoon ei saanut sellaista tulta alleen kuin olisi toivonut. Lähtijöitä puheenjohtajan lisäksi ei Kirkkonummelta löytynyt. Jäi epäselväksi oliko muualta tulijoita.

Frisbee-golf tapahtumaan 7.8 saatiin ilmoittautumisia ja osallistujia. Toki mukaan olisi mahtunut enemmänkin joukkoa. Kiitokset perehdyttämisestä Kirkkonummen Disc Golf Clubille, josta oli mukana kaksi perehdyttäjää.

Luentotilaisuuden ultraliikunnasta oli pitämässä Juha Nurmela Kirkkoharjunkoulun auditoriossa 25.11.2015.

Näiden liikuntatapahtumien järjestäminen aiheen mieltä kuinka liikuntatoimikunnassa näiden tapahtumien ilmoittaminen järjestetään, niin että näille tapahtumille saataisiin sellaista näkyvyyttä, että kiinnostavuus lisääntyisi suuremmaksi kuin se nyt oli. Samaan voi päätyä myös muiden tapahtumien esittelyissä ja ilmoittelussa.