

**TOIMINTAKERTOMUS 2019**

Hallinto Yhdistyksen puheenjohtajana jatkoi Virpi Raivonen ja uutena

varapu­heenjohtajana Pentti Asunmaa.

Sihteerinä aloitti Martti Tamminen ja rahastonhoitajana Minna Lahtinen. Jäsenasiainhoitajana jatkoi Suvi-Tuuli Peltonen sekä hallituksen jäseninä jatkoivat Taila Helin, Kirsi Perkiömäki ja uutena jäsenenä Marja-Liisa Rantanen.

Uusina toiminnantarkastajina Tuula Pakkanen ja Kari Helin. Varatoiminnantarkastajina Leena Pitkänen ja Jarmo Laaksonen.

Yhdistyksen jäsenmaksu pysyi samana 9 € ja liiton jäsenmaksu 7 € eli yhteensä 16 €.

Yhdistyksen jäsenmäärä v. 2019 oli 268 varsinaista jäsentä, kun se vuonna 2018 oli 276. Vähennys 8 jäsentä.

Yhdistys on perustettu 17.1.1977. Tammikuussa yhdistys oli toiminut 42 vuotta.

Yhdistykselle myönnettiin 19.2.2018 Diabetesliiton STEA:n rahoittamaa järjestöavustusta 2000 euroa vertaistukitoimintaan, josta suurin osa käytettiin v. 2018. Loppuosa avustuksesta 295,07 euroa siirrettiin vuodelle 2019 käytettäväksi.

Jämsä Himos Lions lahjoittivat v. 2018 1400 euroa lasten- ja nuorten vertaistukitoimintaa josta 900 euroa siirrettiin v. 2019.

**YHDISTYSTOIMINTA**

Luento- ja koulutustoiminta sekä kerho- ja vertaistukitoiminta

Kerhotoiminta jatkui maanantaisin 1x/ kk Koskentien palvelutalossa.

Tammikuussa järjestäytymiskokous 14.1.2019 ja kerhoilta tulevasta vuoden toiminnasta. Osallistujia 19.

Helmikuussa 11.2.2019 ravitsemusterapeutti Heli Koivisto luennoi diabeetikon ruokavaliosta. Osallistujia 31.

Maaliskuussa 11.3.2019 kerhoillassa diabeteshoitaja Katja Lahtinen luennoi verensokeriseurannasta ja Libre verensokerimittarista. Osallistujia 35.

Huhtikuussa 8.4.2019 oli Kevätkokous. Paikalla Katja Lampinen soittamassa harmonikkamusiikkia. Osallistujia 15.

Huhtikuussa järjestettiin Helsinkiin kevätretki 6.4.2019 Lautasella-messuille ja samalla tutustuttiin kevätmessuihin. Osallistujia 17. Matkalla järjestettiin arvontaa.

Toukokuussa 10.5.2019 osallistuttiin yhdistysten Unelmien liikuntapäivään Paunun koulun kentällä rimagolf peliä opastaen.

Syykuussa 10.9.2019 kerhoilta verkostoitumisen merkeissä. Keski-Suomen KYT-järjestön kanssa yhteistyössä Vuoroin vieraissa ilta Kellokalliolla. Diabetesyhdistys kutsui Jämsän Seudun paikallisia järjestöjä ja yhdistyksiä yhteiseen iltaan. Ohjelmaa yhteislaulujen, kävelylenkin, pelien, vertaistuen, diabetesvisan ja arvonnan sekä makkaranpaiston merkeissä. Osallistujia 40, 12:sta eri järjestöstä/ yhdistyksestä.

Lokakuussa 14.10.2019 kerhoilta Voimavaroja omahoitoon. Paikalla Mielenterveysyhdistys Ankkurin työntekijät Anne Lyysaari ja Christa Matveinen. Diabetesliiton luentomateriaalia esittelimme tilaisuudessa. Osallistujia 32.

Marraskuussa 11.11.2019 kerhoilta. Fysioterapeutti Aira Putkonen esitteli tuolijoogaa. Osallistujia 23.

Marraskuussa 14.11.2019 Maailman diabetespäivänä yhdistys järjesti verensokerin mittausta ja antoi diabetestietoa Jämsän pääterveysaseman ja sairaalan aulassa.

Yhdistys osallistui myös 14.11.2019 Jämsä Love iltaan mittaamalla verensokeria ja esitellen paikallista yhdistystoimintaa.

25.11.2019 syyskokous. Osallistujia 18. Osallistujien kesken arvottiin kärcher ikkunakuivain.

Vertaistukitoiminta Järjestettiin erilaisia tapahtumia (teatteriretki, kerhoillat, pikkujoulut) vuoden aikana yhteensä 11. Vertaistuki- ja harrasteryhminä liikuntakerhoillat ja tapahtumat. Jäsenetuna uimahalli ja kuntosali.

Diabetesliiton STEAN:n rahoittaman jäsenjärjestöavuksen loppuosan 295€ käytimme 21.7.2019 Kuhmoisten teatterinretkeen 145€. Perheiden päivään 14.6.2019 Särkänniemessä 149€ ja loppurahoitus Jämsä Lions Himos lahjoituksesta joka oli suunnattu lasten-ja nuorten toimintaan.

Tyypin 1 diabeetikoiden aikuisten vertaistukitoiminta jatkui Minna Lahtisen ja Kirsi Perkiömäen vetämänä. Kokoontumisia 6x/ v.

Yhteistyö viranomaisten kanssa

Puheenjohtaja ja rahastonhoitaja edustivat mahdollisuuksien mukaan sote- yhteistyötä Länsi-Suomen alueella. Osallistuttiin sote-kyselyihin paikallisesta diabetestyöstä jalkahoitoon, diabetesväline-

jakeluun liittyen.

Sote-yhteistyötä on tehty Keski-Suomen alueen kanssa osallistumalla Jyväskylässä kokouksiin mahdollisuuksien mukaan.

Tiedotustoiminta Tapahtumista tiedotettiin kaupunkilehti Vekkarin seuratoimintapalstalla; yhteistilaisuuksista kunkin yhdistyksen logolla varustettuna. Yhdistyksen asioista ja kerhoilloista tiedotettiin myös yhdistyksen koti- ja facebook- sivuilla. Osoitteessa [www.jamsandiabetes.net](http://www.jamsandiabetes.net).

Kerhoilloista ja tapahtumista lähetettiin jäsenille Diabetesliiton kautta tekstiviesti tai sähköposti. Tavoitimme paremmin jäseniä ja kerhoiltojen osallistujamäärät kasvoivat.

Palvelutoiminta Tilaisuuksissa järjestettiin kahvi-/ teetarjoilu, joissa oli vapaaehtoinen maksu.

Virkistys- ja liikuntatoiminta sekä yhteistyö muiden järjestöjen kanssa

10.5.2019 osallistuimme Jämsän alueen yhdistysten yhteiseen Unelmien liikuntapäivään. Järjestimme tutustumista rimagolf peliin.

14.6.2019 tarjottiin tyypin 1 diabetesta sairastaville lapsille- ja nuorille perheineen Diabetesliiton järjestämää Perheiden päivä tapahtuma Särkänniemessä. Yhdistys maksoi perheiden osallistumismaksut. Osallistui 3 perhettä; 6 aikuista ja 6 lasta.

21.7.2019 järjestettiin kesäteatterimatka Kuhmoisiin ”Tuhannen riemun rysä” näytökseen yhteistyössä Jämsän Seudun Sydänyhdistyksen kanssa. Osallistujia diabetesyhdistyksestä 21 ja sydänyhdistyksestä 20. Yhteensä 41.

28.10.2019 Jämsän terveysaseman itsehoitopisteessä esiteltiin

yhdistyksemme toimintaa ja jäsenetuja. Uusille jäsenille logollinen jalkapyyhe lahjana. Jalkahoidosta alennus 10€/hoitokerta x4/v.

Yhdistyksen jäsenille tarjottiin vertaistukitoiminnan merkeissä vuonna v. 2019 Jämsänkosken uimahalli Koskikarassa vuoden aikana 10 ilmaista uintikertaa. Uusia jäseniä tuli lisää jäsenedun myötä. Uimahallikulut 2198€/v.

24.11.2019 järjestettiin yhdistyksen pikkujoulut. Ilta alkoi teatteri Tenhon ” Vuokravaimo” esityksellä ja sen jälkeen pikkujouluruokailu ravintola Hilpeässä Hirvessä. Osallistujia 25.

Osallistuimme Voimavaran järjestöjen yhteistyöiltoihin mahdollisuuksien mukaan.

Taila Helin yhdistyksen edustajana vammaisneuvostossa.

**HALLINTO JA KOKOUKSET**

Yhdistyksen toiminta ja kokoukset

Hallitus kokoontui vuoden 2019 aikana 11 kertaa. Kokouspaikkana oli Koskentien palvelutalo ja konditoria Elosen kahvila Jäm­sässä ja kahvila Cafe Aina..

Kevätkokous - 2019 pidettiin 8.4.2019 kahvila Cafe Ainassa Jämsässä. Osallistujia 15.

Syyskokous - 2019 pidettiin 25.11.2019 Koskentien palvelutalossa Jämsässä. Osallistujia 21.

Osallistuminen Diabetesliiton, -alueen ja -piirin toimintaan

Hallituksen jäsenet osallistuivat 20.2.2019 Jämsässä Diabetesliiton järjestämään facebook-koulutukseen.

27.-28.4.2019 rahastonhoitaja Minna Lahtinen ja hallituksen jäsen Kirsi Perkiömäki osallistuivat Liiton järjestöpäiville ja Liiton kokoukseen Aulangolla Hämeenlinnassa.

**TALOUDELLINEN TOIMINTA 2019**

Diabetesliiton jäsenmaksut. Tuotto yhteensä 2493€

Yhdistys osallistui Jämsässä ja Kuhmoisissa Pieni Ele –kunnallis- ja EU-vaalikeräyksiin. Tuotto yhteensä 926,83€.

Yhdistyksen kerhoilloissa järjestettiin arpajaisia ja kerhoilloissa oli myös vapaaehtoinen kahvimaksu. Tuotto kahvimaksuista yhteensä 145,15€.

Syksyllä aloitimme varpaanvälivillan myynnin 2€/pussi kerhoilloissa ja eri tapahtumissa. Tuotto yhteensä 16€.

Jäsenjärjestöavustusta siirtyi vuodelle 2019 295,07€. Diabetesliitolle tehtiin 4.12.2019 raportti jäsenjärjestöavustuksen käytöstä. Siirtynyt summa käytettiin loppuun 2019 vuoden aikana.

Jämsä Himos Lions Club lahjoitti vuonna 2018 1400€. Jämsän diabeetikko lasten- ja nuorten vertaistukitoimintaan. Vuodelle 2019 siirtyi 900€. Tästä v. 2019 käytettiin 299 euroa.

Tästä siirtyi 2020 vuodelle 601€.

Tilikauden 2019 alijäämä oli -2103,33 euroa ja taseen loppusumma oli 10 369,39 €.