

## **TOIMINTASUUNNITELMA VUODELLE 2019**

### **TOIMINTA-AJATUS**

Uudenmaan keliakiayhdistys ry on Keliakialiitto ry:n jäsenyhdistys. Toimimme yhteistyössä Keliakialiiton kanssa alueellisena potilasyhdistyksenä ja vaikuttamiskanavana.

Toimintamme tavoitteena on edistää keliakiaa ja ihokeliakiaa sairastavien sekä muiden gluteenitonta ruokavaliota tarvitsevien ja heidän läheistensä hyvinvointia. Yhdistys motivoi sairautensa hyvään hoitoon tarjoamalla tietoa ja vertaistukea sekä lisää keliakian tunnettuutta toiminta-alueellaan.

### **ARVOPERUSTA**

#### **Luotettavuus ja puolueettomuus**

Toimintamme on avointa ja puolueetonta.

#### **Uudistumiskyky ja rohkeus**

Etsimme ja otamme käyttöön uusia toimintatapoja.

#### **Suvaitsevaisuus ja moniäänisyys**

Yhdistyksessämme on tilaa monenlaisille ihmisille ja ajatuksille. Tuomme toiminnassamme esille jäsentemme yksilöllisyyden. Yhdistyksessämme voi osallistua ja vaikuttaa eri tavoin.

Yhdistyksen toiminta pohjaa luotettavaan ja tutkittuun tietoon, yhdistys vaikuttaa yhteiskunnassa ja Keliakialiiton kautta jäsenten tarpeiden ja terveyden puolesta. Haluamme avoimuudella kannustaa jäseniä tulemaan mukaan tapahtumiin ja toimintaan koko Uudenmaan alueella.

### **TOIMINTAVUODEN PAINOPISTEET**

Uudistamme toimintamuotojamme edelleen vuonna 2019, jotta toimintamme palvelee jäseniä mahdollisimman hyvin. Toteutamme jäsenkyselyn alueellamme, jotta voimme huomioida jäsenistömme tarpeet ja toiveet toiminnassamme vielä paremmin.

Toimintamme painopisteitä ovat jäsen- ja vertaistoiminta, gluteeniton hyvinvointi, viestintä ja vaikuttaminen.

### **JÄSEN- JA VERTAISTOIMINTA**

Toteutamme jäsen- ja vertaistoimintaa vuorovaikutuksena ja vaihtamalla kokemuksia yksilö- ja ryhmätilanteissa. Vertaistuki ja paikalliset tilaisuudet ovat keskeinen osa tekemistämme. Vertaistukihenkilöitä voit tavata henkilökohtaisesti joko tapahtumissamme tai puhelimitse ja sähköpostitse.

Tarjoamme hallitustoimijoille ja vertaistukihenkilöille mahdollisuuden päivittää osaamistaan. Tuemme vapaaehtoistojemme jaksamista.

Järjestämme keliakikkoja ja gluteenitonta ruokavaliota tarvitsevien hyvinvointia tukevia tilaisuuksia, joissa on tarjolla tietoa, tukea ja toimintaa. Alueella toteutettavat tapahtumat lisäävät keliakikkojen ja gluteenitonta ruokavaliota terveystyistä noudattavien tietämystä sairaudesta ja tuovat heidät mukaan voimaannuttavaan toimintaan sekä vertaistuen pariin. Otamme toiminnassamme huomioon eri ikäryhmät ja eri Uudenmaan alueet. Rohkaisemme ja tuemme hallituksen ulkopuolisia jäseniä toimimaan ja järjestämään tilaisuuksia toiminta-alueella. Kokeilemme uudenlaisia tapahtumia jäsenten toiveiden mukaan.

Valtakunnallista 24. keliakiaviikkoa vietetään syyskuussa. Keliakiaviikon tarkoituksena on tehdä keliakiaa ja gluteenitonta elämää tunnetuksi. Toteutamme kampanjan teeman mukaisesti tapahtumia. Osallistumme keliakiatoimintaa ja gluteenitonta elämää tukeville messuille ja teemapäiviin ja keräämme palautetta toiminnastamme tapahtumissamme.

## **VIESTINTÄ JA VAIKUTTAMINEN**

Välitämme luotettavaa keliakiatietämystä. Viestinnän tarkoituksena on toimia kohderyhmän hyvinvoinnin ja hyvän elämän edellytysten edistäjänä. Viestimme tapahtumista sekä omilla ja Keliakialiiton verkkosivuilla että Keliakialiiton valtakunnallisessa Gluteeniton elämä -lehdessä ja ajankohtaisista asioista omilla verkkosivuillamme, sosiaalisessa mediassa, sähköpostitse ja jäsentiedotteessa. Suuntaamme viestintää myös jäsenistön ulkopuolelle eli niille, jotka voisivat olla kiinnostuneita toiminnastamme.

Arvioimme toimintaamme ja viestintäämme erilaisin mittarein. Verkkosivuja ja sosiaalisen median kautta viestimistä arvioidaan muun muassa sivuilla liikkuvien määrillä. Toteutettavassa jäsenkyselyssä kysytään muun muassa viestinnän ja toiminnan onnistumisesta.

Vuonna 2018 valmistui yhdistyksen uusi esite. Esite suunnataan jäsenille, ravitsemisalalle, sosiaalitoimeen ja terveydenhuoltoon. Esitteitä on saatavilla tapahtumissamme.

Olemme edustettuina Keliakialiiton liittokokouksessa ja liittohallituksessa. Vaikutamme Keliakialiiton vaalitoimikunnassa, aluetapaamisissa ja muissa ryhmissä sekä projekteissa. Olemme myös mukana muun muassa HUSin uudessa kokemusasiantuntijakoulutuksessa.

Yhteistyökumppaneitamme ovat muun muassa erilaiset verkostot, esimerkiksi Keski-Uudenmaan yhdistysverkosto sekä muut paikalliset keliakiayhdistykset, sosiaalitoimen ja terveydenhuollon potilastukipisteet, ammatilliset oppilaitokset, ravitsemisalalan ja elintarviketeollisuuden yritykset. Yhdistys on luonut yhteydet Uudenmaan alueen muutaman kunnan järjestöyhteistyöhön ja haluaa olla selvillä sosiaali- ja terveysalan tulevista muutoksista järjestöjen kannalta.

## **YLEISTOIMINTA**

Toimintavuoden aikana pidetään sääntömääräinen kevät- ja syyskokous. Hallitus vastaa sääntömääräisten asioiden valmistelusta ja toimeenpanosta sekä suunnittelee ja kehittää yhdistyksen toimintaa. Hallituksen jäsenet ovat vapaaehtoistoimijoita. Yhdistyksen avuksi palkataan osa-aikainen järjestösihteeri.

Yhdistyksen vuokratuomitala sijaitsee Kampissa, Helsingissä. Toiminnan rahoitus perustuu jäsenmaksutuottoihin. Anomme avustusta toiminta-alueen muutamalta kunnalta, jotta voimme järjestää myös paikallisia tapahtumia toiminta-avustusten puitteissa.