

JÄSENTIEDOTE 2/2020

Tervehdys Uudenmaan keliakiayhdistyksestä! Tässä tiedotteessa on kutsu sekä sääntömääräiseen kevätkokoukseen että syyskokoukseen, syyspuolen muut tulevat tapahtumat ja kahden aktiivitoimijan esittely.

Olosuhteet muuttuvat, mutta toiminnan tarpeellisuus ei häviä. Keväältä ja alkukesästä jouduimme perumaan monta kivaa tapaamista koronavirusepidemian takia. Nyt on mahdollista keskittyä siihen, mitä on tulossa ja mitä suunnitellaan ajalle, jolloin voimme taas tavata tietyin edellytyksin. Haastavan kevään jälkeen emme toivo, että turhauttava koronavirusaika enää pala. Toimintamme ei ole onneksi ollut pelkästään tapaamisten varassa, poikkeuksellinen kevät laittoi yhdistyksenkin pohtimaan vaihtoehtoisia tapoja tarjota jäsenille keliakiatietoa ja vertaistukea. Ensimmäistä kertaa yhdistyksen historiassa järjestimme verkkoluentoja: ensin uusien jäsenten päivää korvaavan luennon ja toukokuussa aiheena oli gluteeniton grillaus. Nyt, kun uusi tekniikka on otettu haltuun, tulemme järjestämään verkkoluentoja myöhemminkin ja näin mahdollistamaan useampien jäsentemme osallistumisen. Millaiseen verkkotapaamiseen sinä haluaisit osallistua tai mistä aiheesta haluaisit kuulla webinaarin? Ketä haluaisit kuulla? Otamme mielellämme vastaan ehdotuksia luennoitsijoista ja aiheista. Muista myös Keliakialiiton webinaarit, syksyn ohjelma on jo julkaistu! Katso tarkemmin keliakialiitto.fi/kuluttajat/tule-mukaan/webinaarit

Hallituksen jäsenistä esitellään tällä kertaa *Riina Köykkä* ja *Anne Rinta-Opas*, joista molemmat ovat aktiivisesti mukana toiminnassamme.



Riina Köykkä

Olen 23-vuotias Aasian tutkimuksen opiskelija Helsingin yliopistosta. Aloitin Uudenmaan keliakiayhdistyksessä varajäsenenä vuonna 2018 ja jatkan nyt hallituksen varsinaisena jäsenenä.

Minulla ja isälläni todettiin keliakia, kun olin lukiossa, mutta vasta muutamaa vuotta myöhemmin osallistuin yhdistyksen järjestämälle kokkauskurssille. Kokkailun lomassa esitettiin myös kutsu yhdistyksen syyskokoukseen, ja sitä kautta löysin hallitukseenkin. Silloin, kun en istunut kiinni tenttikirjassa tai tietokoneessa, viihdyn myös solukaksioni keittiössä gluteenittoman ruoan ja hyvän teen parissa.



Kuva Hanne Kiiveri

Anne Rinta-Opas

Minulla keliakia todettiin 80-luvun puolella, myöhemmin myös läheisilläni. Gluteenittomia tuotteita ei liiemmin ollut tällöin kaupoissa myynnissä, joten leipominen tuli tutuksi. Neuvoja sain myös muutamalta keliakiaystävältäni ja keliakialuennosta, joka juuri silloin sattui Valkeakoskelle. Keliakialiiton jäseneksi liityin heti alkuvaiheessa, näin varmistin tiedonsaannin jatkossa.

Tieni on sittemmin kulkenut Helsinkiin työn merkeissä. Sosiaali- ja terveysala on tullut tutuksi. Ihmisen terveys, hyvinvointi ja auttaminen on aina ollut sydäntäni lähellä. Harrastuksista monipuolinen liikunta, musiikki, hevosten kasvatusta, koirat ja kissat tärkeimpinä.

Nykyään kuulun Uudenmaan keliakiayhdistykseen, jossa toimin hallituksen jäsenenä. Meillä on paljon tapahtumia jäsenille ja yhdistystoiminnassa mukana oleminen pitää hyvin tietoisena asioista muuttuvassa maailmassa.

Uudenmaan keliakiayhdistys avasi alkuvuodesta oman blogin, gluteenittomiakokemuksia.fi, jossa kerrotaan kokemuksia keliakiasta ja keliakikoron elämästä sekä yleisemmin järjestötyöstä. Blogissa kirjoittavat vapaaehtoiset, yhdistyksen hallitus ja järjestösihteeri. Julkaisemme mieluusti myös jäsentemme kirjoituksia, joten ole rohkeasti yhteydessä, mikäli kirjoittaminen kiinnostaa! Joko luit jäsenemme kirjoittaman kiinnostavan tekstin keliakian ja vegaaniuden yhdistämisestä tai *Keliakialiiton Minna Halveen* kirjoituksen gluteenittoman ruoka-avun perillemenosta?

Kutsut sääntömääräisiin kokouksiin

Tänä vuonna poikkesimme luvan kanssa säännöistä ja siirsimme yhdistyksen kevätkokouksen syyskuulle. **Kevätkokoukseen voi osallistua myös etäyhteyksien kautta.** Normaalioloissa etäosallistuminen ei ole toistaiseksi mahdollista, ellei päätetä muuttaa yhdistyksen sääntöjä. Yhdistyksen säännöt ja myös nk. sääntömääräiset käsiteltävät asiat löydät osoitteesta uusimaa.keliakiayhdistys.fi/yhdistyksemme/

Kevätkokouksen siirtopäätöstä ei tarvinnut tehdä yksin. Saatoimme nojautua Keliakialiiton suositukseen ja viime kädessä keväällä säädettyyn poikkeamislakiin (290/2020, *Laki väliaikaisesta poikkeamisesta osakeyhtiölaista, asunto-osakeyhtiölaista, osuuskuntalaista, yhdistyslaista ja eräistä muista yhteisölaeista Covid-19 epidemian leviämisen rajoittamiseksi*).

Sääntömääräinen kevätkokous pidetään **ti 8.9. klo 17.30** ja siellä käsitellään vuoden 2019 toimintakertomus, vahvistetaan tilinpäätös ja päätetään tili- ja vastuuvapaudesta tilivelvollisille. Kokouksen jälkeen on *Aivoliiton Veijo Kivistön* verkkoluento aivoterveystiedosta. Pyydämme, että

ilmoittaudut etukäteen viimeistään 7.9. kokoukseen, jotta voimme lähettää etäosallistujille linkin kokoukseen ja järjestää paikallaolijoille turvalliset puitteet kokouspaikalla (Runeberginkatu 15 A 1, Helsinki). Ilmoittautua voi sähköpostilla tai puhelimitse yhdistyksen toimistolle.

Sääntömääräinen syyskokous pidetään **ti 17.11. klo 17.30**. Kokouksessa valitaan uusi hallitus ja hyväksytään toimintasuunnitelma ja budjetti vuodelle 2021.

Tiesithän, että yhdistyksen jäsenillä on oikeus tehdä sääntömääräisiin kokouksiin aloitteita. Aloite on tehtävä kirjallisesti vähintään kuukautta ennen kokousta yhdistyksen hallitukselle.

Syksyn muut tapahtumat

Tapahtumat on suunniteltu toivoen, että koronatilanne on silloin jo helpottanut ja tapahtumia voidaan pitää tavalliseen tapaan. Tarkennuksia voi tulla, niistä kerrotaan verkkosivuillamme. Silloin, kun ilmoittautuminen on mainittu, tee se sähköpostilla uudenmaankeliakiayhdistys@outlook.com tai puhelimitse numeroon 09 4319 6490.

To 20.8. klo 18–20 olet tervetullut **olutiltaan** maistelemaan gluteenittomia Kukko-oluita olutravintola Villi Wäinöön (Kalevankatu 4, Helsinki)! Laitilan virvoitusjuomatehtaan edustaja opastaa ja myös alkoholittomia juomia löytyy. Omavastuu 10 € sisältää maistatuksen, pienen suolapalan ja yhden valinnaisen juoman. Mukaan mahtuu max. 15 henkilöä ilmoittautumisjärjestyksessä. Tapahtuman ikäraja on 18 vuotta. Tulethan paikalle vain täysin terveenä! Ilmoittautumiset 6.8 alkaen.

Keliakiaviikko 31.8.-6.9.2020



Keliakiaviikon teemana on tänä vuonna *Gluteenitonta? Kyllä kiitos!* ja tavoitteena on lisätä tietoutta ja ymmärrystä gluteenittomasta ruokavaliosta. Kohderyhmänä ovat kaikki gluteenittomasta ruokavaliosta ja tuotteista eri syistä kiinnostuneet. Yhteistyötä tehdään eri kahviloiden, ravintoloiden ja myymälöiden kanssa.

Ke 2.9. kahvilatapaaminen **PH7:ssa Järvenpäässä** (Muorinkuja 1). Ilmoittautuminen 6.8.-26.8.

To 3.9. klo 15-18 Uudenmaan keliakiayhdistys esittäytyy ja opastaa gluteenittomiin tuotteisiin **Kampin Ruohonjuuressa** (Salomonkatu 5).

La 5.9. klo 11-12:30 luento ravitsemuksellisesti hyvistä tuotteista ja tuoteselosteista sekä kahvit **Heurekan** kokoustiloissa (Tiedepuisto 1, Vantaa). Luennoimassa *ravitsemusterapeutti Tuuli Westerholm*. Ilmoittaudu viimeistään 1.9.

Keliakiaviikolla ovat mukana myös ainakin seuraavat yritykset Helsingissä: **Glutique** (Eerikinkatu 12), **Raw'n More** (Lauttasaarentie 4) ja **Happy Waffle** (Vuorikatu 14).

La 12.9. koko päivän **retki Hankoon** bussilla, mahdollisuus hypätä kyytiin myös sovituilta pysäkeiltä matkan varrelta. Opastuksesta ja bussimatkasta osallistumismaksu 20 €, ruokailu omalla kustannuksella. Ilmoittautuminen 6.8.-10.9.

Ti 22.9. klo 17. Tule tapaamaan *Keliakialiiton toiminnanjohtajaa Ilkka Repoa* yhdistyksen toimistolle, Runeberginkatu 15 A 1. Kahvitarjoilu. Ilmoittautuminen. 6.8.-15.9.

Syksyn ruoanlaittokurssit pidetään Uudenmaan Marttojen tiloissa Kampissa Helsingissä (Lapinlahdenkatu 3 A), ohjaajana *ravitsemusterapeutti Tuuli Westerholm*. Kurseille mahtuu 12 henkilöä, tarvikemaksu 15 €/hlö.

– **Su 4.10.** klo 10-14 **kasvisruokakurssi**, ilmoittautuminen 6.8.-1.10.

– **Su 15.11.** klo 10-14 **kvinoa, amarantti ja teff** -kurssi, ilmoittautuminen 8.10.-12.11.

Lisäksi syksyllä on tulossa pari muutakin tapahtumaa, joista kerromme sähköposteissa ja verkkosivuillamme, kunhan yksityiskohdat varmistuvat. Olemme ottaneet huomioon mm. kouluikäiset, jotka eivät vielä ikänsä puolesta pääse Keliakianuoriin.

Mitä muuta vielä?

Yhdistyksellämme on viisi **vertaistukihenkilöä** eri puolilla Uttamaata ja he auttavat mielellään niin uusia kuin kokeneempiakin keliakikkoja arjen kysymyksissä. Heiltä voi kysyä apua esimerkiksi gluteenittomista tuotteista, leivonnasta ja ruoanlaitosta jne. Yhteystiedot löydät nettisivuiltamme, uusimaa.keliakiayhdistys.fi/kaipaatko-tukea

Vuonna 2021 yhdistys täyttää 30 vuotta. Uudenmaan keliakiayhdistys perustettiin vuonna 1991, joten ensi vuonna on luvassa yhdistyksen syntymäpäivät! Haluatko auttaa juhlatoimikuntaa? Jos sinulta löytyy valokuvia tai tarinoita etenkin yhdistyksen alkua ajoilta, otamme niitä mielellämme vastaan! Kerro myös, miten sinä haluaisit juhlia yhdistyksen taivalta.

Uudenmaan keliakiayhdistyksen yhteystiedot ja verkkosivut:

uudenmaankeliakiayhdistys@outlook.com

Puhelin 09-4319 6490, os. Runeberginkatu 15 A 1, 00100 HELSINKI

(ti, ke ja to klo 10–16, varmista tulosi etukäteen)

<https://uusimaa.keliakiayhdistys.fi>, blogi: www.gluteenittomiakokemuksia.fi

Facebook: @Uudenmaan keliakiayhdistys

Twitter: @Keliakia_Uky

Instagram: @uudenmaankeliakiayhdistys