



## Hyvää alkanutta vuotta Uudenmaan keliakiayhdistyksen jäsen!

Toivottavasti uusi vuosi on lähtenyt sujuvasti käyntiin. Nyt minäkin voin huokaista helpotuksesta – huh, huh!

Ensimmäinen vuosi puheenjohtajan pestiä on takana ja selvisin hengissä. Mutta kylläpä se vuosi menikin nopeasti. Joku oman ”suhteellisuusteoriaansa” tunteva on joskus todennut, että yksivuotiaalle vuosi on koko elämä, mutta kuusikymppiselle ainoastaan kuudeskymmenesosa. Ei siis mikään ihme, että vuodet kuluvat nopeasti näillä ikävuosilla. Kaikki on siis suhteellista.

Vuosi sitten nostin tervehdysviestini pääkohdaksi keliakiakorvauksen takaisinsaamisen. Oltiinhan silloin menossa kohti eduskuntavaaleja. No, nyt vaalit on pidetty, hallitus koottu ja hallitusohjelma kirjoitettu. Suureksi ilokseni voin ilmoittaa, että keliakiakorvaus pääsi kuin pääsikin mukaan ohjelmaan – valitettavasti vain hyvin rajatussa muodossa. Nyt keliakiakorvaus palautetaan painottaen erityisesti alaikäisiä ja alemman tulotason aikuisia. Meidän tulee yhdistyksenä jatkaa vaikuttamistyötämme, jotta joskus saisimme korvauksen takaisin kaikille keliakikoille.

Tätä vaikuttamistyötä on kiva jatkaa joukossa, jossa on kokeneita ja asiaan perehtyneitä hallitushenkilöitä. **Vuonna 2024 yhdistyksemme hallituksessa istuvat: Marjukka Friman-Reinikka** (Porvoo), **Irma Hellgren** (Tuusula), **Jorma Kinnunen** (pj, Espoo), **Vesa Köykkä** (vara-pj, Nurmijärvi), **Sirpa Lehtinen** (Mäntsälä), **Sirpa Näkyvä** (Järvenpää), **Marja Penttilä** (Helsinki), **Anne Rinta-Opas** (Helsinki) ja **Birgitta Starast** (Helsinki).

Hallituksen varajäseniä ovat lisäksi: **Hanna Kunttonen** (Porvoo), **Riina Köykkä** (Nurmijärvi), **Aurelia Näkyvä** (Järvenpää), **Tarja Salomaa** (Hyvinkää), **Markku Toukola** (Helsinki) ja **Eijariina Vartiainen** (Helsinki).

Me kaikki hallituksen henkilöt olemme käytettävissä, jotta voit halutessasi välittää äänesi ja toiveesi yhdistyksemme suuntaan.

**Toivotan sinulle mainiota vuotta 2024!**

**Jorma Kinnunen**

Uudenmaan keliakiayhdistyksen puheenjohtaja



## Tervetuloa mukaan kaikki gluteenittomat ja myös muut murut!

Uudenmaan keliakiayhdistykseen voi liittyä kuka tahansa, jota gluteeniton ruokavalio kiinnostaa. Yhdistyksen toiminta tarjoaa mahdollisuuden uusiin tuttavuuksiin, vertaistukeen, monenlaisiin tapahtumiin ja tietysti tärkeää tietoa keliakiasta ja gluteenittomasta ruoasta. Kaiken kaikkiaan se parantaa elämän laatua! Saman kokeneiden ihmisten kanssa on helppo tuntee yhteenkuuluvuutta. Yhdistyksellä on myös vertaistukeen koulutettuja jäseniä, jotka auttavat pulmallisissa tilanteissa. Ota rohkeasti yhteyttä!

### Toiminta pitää virkeänä!

Yhdistyksellä on hallitus, joka kokoontuu kerran kuukaudessa. Hallitus päättää esimerkiksi retkistä, tapahtumista ja koulutuksista sekä linjaa yhdistyksen toimintaa syyskokouksessa hyväksytyyn toimintasuunnitelman mukaan. Hallituksen jäsenet valitaan syyskokouksessa kaksivuotiskaudeksi. Toimintaan osallistuminen ei vaadi aiempaa kokemusta yhdistystoiminnasta, sillä yhdistys perehdyttää ja toimintatavat tulevat tutuiksi ajan kanssa.

Hallitustyön sujuvoittamiseksi asioita valmistellaan työryhmissä. Tapahtumatyöryhmä ideoi ja suunnittelee yhdistyksen järjestämiä tapahtumia ottaen vastaan kaikilta jäseniltä ehdotuksia ja ideoita, ja ne saavat olla hurjakin. Vuoden 2024 aikana suunnitelmissa on tutustumisretkiä mielenkiintoisiin paikkoihin, kuten Kansallisoopperan kulissemiin, Eduskuntataloon ja päästään kuulemaan paria konsertin kenraaliharjoitusta. Lisäksi on suunnitteilla helmikuussa tutustumisretki gluteenittoman oluen panimoon kaikkine maisteluineen – kyytipojaksi pizzeria. Järjestämme myös uusien jäsenten päivän, jossa jäsenet saavat infopaketin keliakiasta ja yhdistyksen toiminnasta. Tarkista ajankohtaiset tapahtumat yhdistyksen nettisivulta osoitteesta [uusimaa.keliakiayhdistys.fi/tapahtumat/](https://uusimaa.keliakiayhdistys.fi/tapahtumat/). Siellä voit myös ilmoittautua mukaan tapahtumiin.

Viestintätyöryhmä toteuttaa viestintää, ja taloustyöryhmä seuraa budjettia. Hallituslaiset kokoontuvat joko fyysisesti tai Teamsin välityksellä, mutta varsinkin työryhmät toimivat etänä – välimatka ei ole este osallistumiselle. Työryhmiin on mahdollista päästä, vaikkei olisi hallituksen jäsen, kunhan intoa ja tekemisen meininkiä riittää.

### Pääset vaikuttamaan!

Teemme sekä keliakiaa sairautena että keliakiayhdistysten toimintaa tutuksi Keliakialiiton tuella. Jos vapaaehtoistyö kiinnostaa, Keliakialiitto tarjoaa kaikille jäsenilleen koulutusta yhdistystoimintaan, viestintään, vertaistukeen, jne. [keliakialiitto.fi/kuluttajat/tule-mukaan/tule-vapaaehtoiseksi/](https://keliakialiitto.fi/kuluttajat/tule-mukaan/tule-vapaaehtoiseksi/). Voit olla myös suoraan yhteydessä meihin Uudenmaan keliakiayhdistyksessä.

Valtakunnallinen keliakiaviikko syyskuussa on hauska keliakikkojen yhteisponnistus. Tämän vuoden teemana on kahviloiden ja ravintoloiden gluteenittoman tarjonnan lisääminen ja tunnettuus. Kerro meille, jos tiedät paikallisen kahvilan tai ravintolan, jossa haluaisit järjestää jäsentapahtuman. Tervetuloa gluteenittomaan kahvipöytään kanssamme.





**Keräsimme viidestä v. 2023 tapahtumastamme palautetta osallistujilta. Valtaosa osallistujista oli saanut tiedon sähköpostilla. Tuoreimmat tapahtumatiedot eivät valitettavasti ehdi lehteen, joten sähköposti sekä yhdistyksen verkkosivut ja some-kanavamme kertovat aina tuoreimmat tapahtumatiedot.**

### **Reitzin kotimuseo ja yhteinen lounas:**

"Lounaalla meillä sattui kiva porukka samaan pöytään, juttua riitti!"

"Mukavaa, että yhdistys järjestää erilaisia tapahtumia, joista voi valita itselle sopivia. Tapahtumiin liittyvät ruokailut avartavat gluteenitonta tarjontaa"

"Hyvä ruoka, valmiiseen pöytään istuminen, mitäpä ihminen muuta."

"Tapaaminen oli oikein mukava ja kohde hyvin mielenkiintoinen. Myös lounaspaikka oli miellyttävä ja ruoka hyvää. Hienoa, kun järjestätte tällaisia tilaisuuksia! "

### **Talvisirkus:**

"Hyvin järjestetty tapahtuma Helsingin kantakaupungissa - lisää tällaisia! Autottomana helsinkiläisenä tähän oli helppo osallistua."

### **Heureka:**

"Oli hienosti oivallettu retkikohde! Ja Leikin Voima -näyttely teki vierailusta vielä antoisamman."

"Lämmin kiitos lapsiperheille suunnatusta ohjelmasta!"

### **Lasten ja aikuisten sushikurssi:**

"Tällaisia kursseja ehdottomasti enemmän! Oli antoisaa mennä yhdessä lapsen kanssa kokkailemaan."

"Hyvä kurssi pojanpojan kanssa. Hän ja minä innostuimme kovasti. Kiitos opettajalle joka neuvoi tarkasti ja selkeästi"

"Toivomme vastaavia ruokakursseja lisää lapsille."



## **VUODEN 2023 VAPAAEHTOISTUNNUSTUS**

### **Sirpa Lehtinen Mäntsälästä**

sai Uudenmaan keliakiayhdistyksen vuoden 2023 vapaaehtoistunnustuksen, joka luovutettiin syyskokouksessa. Kiitokset Sirpalle aloitteellisuudesta ja "kääritään hihat ja tehdään" -asenteesta! Sirpa toimii myös vertais-tukijana valtakunnallisessa TOIVO-sovelluksessa.



## Esittelyssä hallituksen jäsen Sirpa Näkyvä

“Kurikasta kotoosin ja kropsua eväsnä”, onneksi kropsun onnistuminen gluteenittomana lohdutti, saatuani keliakiadiagnoosin v. 2010. Sittemmin asuinpaikaksi on vakiintunut Järvenpää.

Aloitin Uudenmaan keliakiayhdistyksessä varajäsenenä v. 2021. Tästä matka jatkuu yhdistyksessä varsinaisena jäsenenä sekä Keliakialiiton hallitusjäsenenä, vuonna 2024.

Toivon että tulevaisuudessa keliakiadiagnoosin saaminen helpottuu ja oikea ruokavalio tavoittaa mahdollisimman monen gluteenista oireilevan keliakikon. Yhdistys järjestää mielenkiintoisia luentoja, tapahtumia ja kurseja, joihin kannattaa tulla mukaan. Saat vertaistukea sekä tietoa. Olet lämpimästi tervetullut mukaan!

Terveisin Sirpa

## TERVETULOA UUDENMAAN KELIAKIAYHDISTYKSEN SÄÄNTÖMÄÄRÄISEEN KEVÄTKOKOUKSEEN

**Aika: ke 20.3.2024 klo 18.00**

**Paikka: Runeberginkatu 15 A 1, Helsinki.**

Kokoukseen voi osallistua myös Teams-etäyhteydellä.

Kevätkokouksessa käsitellään vuoden 2023 toimintakertomus, vahvistetaan tilinpäätös ja päätetään tili- ja vastuuvapaudesta tilivelvollisille. Kokoukselle hyväksyttäväksi esitettävät dokumentit tulevat ennen kokousta sivulle [uusimaa.keliakiayhdistys.fi/yhdistyksemme/vuosikertomus/](http://uusimaa.keliakiayhdistys.fi/yhdistyksemme/vuosikertomus/).

Ilmoittaudu kokoukseen viimeistään 19.3., jotta voimme hoitaa kokousjärjestelyt.

Tiesithän, että jäsenenä voit tehdä myös aloitteen. Se tehdään kirjallisesti yhdistyksen hallitukselle viimeistään 1 kk ennen kokousta.

## Onko osoitteesi muuttunut, vaihtuiko puhelinnumerosi?

Pidäthän sähköpostiosoitteesi ajan tasalla Keliakialiiton jäsenrekisterissä.

**Jäsentietoihin liittyvät asiat** hoidetaan Keliakialiiton kautta:

- **puhelimitse: 03-2541 322,**
- **sähköpostitse:**  
[jasenpalvelut@keliakialiitto.fi](mailto:jasenpalvelut@keliakialiitto.fi)
- **kirjautumalla Keliakialiiton sivuille jäsennumerolla** (lehden osoitetiedoissa).

Mene kirjautuneena kohtaan **Oma sivu** ja päivitä tietosi kohdassa **Perustiedot**. Oma sivu -osiossa voit myös tilata mobiilijäsenkortin.

## Uudenmaan keliakiayhdistyksen yhteystiedot ja verkkosivut

Parhaiten tavoitat järjestösihteerin sähköpostitse:

[uudenmaankeliakiayhdistys@outlook.com](mailto:uudenmaankeliakiayhdistys@outlook.com)

Puhelin: 041 314 4408

Toimiston osoite: Runeberginkatu 15 A 1, 00100 Helsinki

Toimistoajat: Tavallisimmin tiistaisin, keskiviikkoisin ja perjantaisin klo 10-14.

Vaista aukiolo etukäteen, jos tulet käymään.

[uusimaa.keliakiayhdistys.fi](http://uusimaa.keliakiayhdistys.fi) ja blogi: [www.gluteenittomiakokemuksia.fi](http://www.gluteenittomiakokemuksia.fi)

Facebook & Instagram: [@Uudenmaankeliakiayhdistys](https://www.facebook.com/Uudenmaankeliakiayhdistys) ja Twitter: [@Keliakia\\_Uky](https://twitter.com/Keliakia_Uky)



facebook