

Jäsentiedote 2/2019

Puheenjohtajan tervehdys

Hyvä Uudenmaan keliakiayhdistyksen jäsen! Ensimmäisellä vuosipuoliskolla jäsenille näkyvään toimintaan mahtui mm. leivonta- ja kokkauskursseja, luentoja, lapsiperheille tarjottu etu huvipuistoon, Tallinnan matka ja vaalivaikuttamista keliakiakorvauksen saamiseksi takaisin. Keliakialiiton vaatimusta 31 €/kk saamiseksi kaikille keliakikoille voi pitää kohtuullisena.

Vaikka gluteenittomuus on edelleen tärkeä tekijä tapahtumissamme, saadaan lisämausteita ja virkistystä vaikkapa vierailuista Keskustakirjasto Oodiin ja EMMA-taidemuseoon sekä perheille tarkoitettusta Heureka-tapahtumasta. Syksyllä toteutamme yhdessä Enter ry:n kanssa netti-iltapäivän. Tilaisuus on tarkoitettu henkilöille, jotka eivät ole tottuneita verkon käyttäjiä tai joita arveluttaa se, löytyykö tietoa turvallisesti. Tapahtumaan saa tulla kyselemään kaikkea, mikä liittyy internetin käyttöön. Käymme läpi myös keliakian kannalta hyviä tiedonlähteitä.

Keliakialiiton julkaisema Gluteeniton elämä -lehti ja tämä paperinen yhdistyksen jäsentiedote ovat edelleen tärkeitä viestintäkanavia, mutta kaikkein ajankohtaisin tieto jää saamatta, jos on vain lehden varassa. Toivottavasti nekin, jotka eivät ole vielä ilmoittaneet tai hankkineetkaan sähköpostiosoitetta, hankkivat sellaisen ja ilmoittavat sen Keliakialiiton jäsentietoihin. Ohjeet löytyvät täältä: keliakialiitto.fi/kuluttajat/tule-mukaan/liity-jaseneksi/

Vuoden loppupuolella teemme jäsenkyselyn, jota varten ajantasaiset sähköpostiosoitteenne ovat erityisen tarpeen. Kyselyyn on mahdollista vastata myös paperilla. **HUOM! Jos haluat, että sinulle postitetaan paperinen kyselylomake, ota yhteys toimistoomme jo nyt!**

Olet lämpimästi tervetullut tilaisuuksiimme ja useimmiten voit tuoda myös läheisesi mukaan.

Marja Penttilä, Uudenmaan keliakiayhdistyksen puheenjohtaja



Vertaistukitoiminta vuonna 2019

Mistä löydän parhaiten gluteenittomia tuotteita? Miten jaksan arjessa? Meillä vertaistukihenkilöllä on omakohtaiset kokemukset keliakiasta sairautena. Me osaamme vastata ruokavaliokysymyksiin ja osa meistä on perehtynyt leivonnan salaisuuksiin. Me autamme tavallisen ihmisen taidoin ja meillä on vaihtelovollisuus. Käänny rohkeasti meidän puoleemme. Vain toinen keliakikko voi oikeasti ymmärtää keliakikon arkea.

Helsinki / Anneli Paldanius, vertaistoimintavastaava
anneli.paldanius@elisanet.fi / 050 5206242

Minulla todettiin ihokeliakia 2013. Kohdallani siitä alkoi uusi erilainen elämä. Diagnoosin jälkeen sain hyvän avun Keliakialiiton julkaisuista ja nettisivuilta. Ilmoittauduin myös liiton jäseneksi.

Tällä hetkellä toimin Uudenmaan keliakiayhdistyksen hallituksessa ja vertaistoimintavastaavana. **Jos haluat ryhtyä Uudenmaan keliakiayhdistyksen vertaistukihenkilöksi, ota yhteyttä minuun!**



Hanko / Tarja Kvarnström

Också på svenska

tarja.kvarnstrom@icloud.com / 040 701 7459

Olen eläkkeellä oleva hankolainen matkailualan ammattilainen, toimin oppaana Hangossa. Keliakia minulla on ollut koko ikäni, ja viime vuosina olen noudattanut myös IBS/FODMAP-ruokavaliota, jonka olen huomannut helpottavan oloani huomattavasti. Ota rohkeasti yhteyttä näiden asioiden tiimoilta!

Helsinki / Eila Ihalainen

Keliakian yleistietämys

eila.ihalainen@hotmail.com / 050 547 6699

Keliakiani diagnosoitiin vuonna 1975. Yhdistyksen jäsenenä olen ollut sen perustamisesta lähtien. Tulin mukaan hallitustoimintaan eläkkeelle jäätyäni. Yhdistyksen vertaistukihenkilönä olen toiminut vuodesta 2013. Haluan auttaa keliakian yleistietämyksessä sekä gluteenittomaan leivontaan ja ruokaan liittyvissä asioissa.

Lohja / Karoliina Salo

Keliakian yleistietämys, raskausajan diabetes

karoliinasalo@hotmail.com

Sain keliakiadiagnoosin keväällä 2006 ja vertaistukihenkilönä toimimisen aloitin syksyllä 2014. Vapaaehtoistoimintaan tulin mukaan, kun ajattelin, että voisin auttaa omien kokemusteni kautta muita keliakikkoja pienemmissä tai isommissa arjen haasteissa. Työskentelen koulutustehtävissä Espoossa ja perheessämme on vuosina 2014 ja 2017 syntyneet lapset. Jos tarvitset vinkkejä keliakian ja raskausajan diabeteksen yhdistämiseen tai ruoanvalmistukseen ja leivontaan, niin ota rohkeasti yhteyttä!

Nurmijärvi / Marjatta Harvakari

Keliakian yleistietämys

marjatta.harvakari@gmail.com / 040 548 9917

Keliakiani diagnoosi vahvistui vuonna 1987. Olen eläkeläinen. Vertaistukihenkilönä minuun voit ottaa yhteyttä, jos sinua askarruttavat sairastumiseesi liittyvät haasteet ja gluteenittomaan elämään sopeutuminen. Miten kertoisit keliakiasta, työssä, ystäville, ja miten varmistaa, että tarjotut ruoat / leivonnaiset ovat gluteenittomia? Kun sinua ajatteluttaa jokin asia arjen hallinnassa, ole hyvä ja ota yhteyttä! On vain hyviä kysymyksiä. Pohditaan ja jutellaan yhdessä!

Porvoo / Hanna Kunttonen

Yhdistystoiminta, hallitustyöskentely, också på svenska

hanna408@outlook.com / 040 508 2136

Olen vuonna 1960 syntynyt toimistosihiteeri Porvoosta. Olen sairastanut keliakiaa koko ikäni. Olin mukana perustamassa Uudenmaan keliakiayhdistystä ja olin myös 11 vuotta yhdistyksen puheen-

johtajana. Olen edelleen yhdistyksen hallituksessa. Vapaa-aikanani mökkeilen, harrastan lavatansseja ja hoidan omaa metsääni raivaussahallakin. Leivon enimmäkseen leipäkoneellani. Siemennäkkäri on bravuurini. Jos tarvitset apua keliakiaan liittyvissä kysymyksissä, laita sähköpostia tai soita mieluiten arkisin klo 16 jälkeen, viikonloppuisin koska vain. En takaa, että tiedän kaiken keliakiasta, mutta selvitan.

Tuusula / Irma Hellgren

Erityisruokavaliot, ravitsemusasiat
irma.hellgren@gmail.com / 040 740 4322

Olen Uudenmaan keliakiayhdistyksen vertaistukihenkilö ja yhdistyksen aktiivi jo pitkältä ajalta. Keliakia tuli arkeeni 1992 eli sen kanssa on kertynyt paljon kokemuksia. Myös koulutukseni ja ammattini tukevat toimintaa, sillä olen ravitsemusteknikko ja erikoistunut erityisruokavaliioihin. Itselläni on useita erityisruokavaliioita (keliakia, diabetes, sydänystävällinen, FODMAP) ja niiden yhdistäminen arjessa on haastavaa, mutta myös mahdollista. Olen tukea tarvitsevia jäseniä varten, joten voit ottaa rohkeasti yhteyttä tai tavata yhdistyksen tapahtumissa ja kysellä askarruttavista asioista.

Keliakiaviikko



Valtakunnallisen keliakiaviikon teemana on ***Oivalla oireet, kesytä keliakia!***

Viikon tarkoituksena on lisätä suuren yleisen ja ammattilaisten tietoisuutta keliakiadiagnoosin tärkeydestä. Diagnoosin saaneet ovat jo "voiton puolella" verrattuna niihin, joita ei ohjata tarvittaviin tutkimuksiin. Kampanja toteutetaan apteekkien kanssa yhteistyössä. Myös Uudenmaan alueella olemme muutamassa apteekissa jakamassa keliakiasta kertovia kampanjakortteja ja rohkaisemassa ihmisiä hakeutumaan asian tuntijalle keliakiadiagnoosin poissulkemiseksi tai toteamiseksi.

Ajankohtaisimmat tiedot keliakiaviikon tapahtumista löytyvät sivulta: uusimaa.keliakiayhdistys.fi/tapahtumat/

Vierailemme ja jaamme tietoa viikon aikana seuraavissa apteekkeissa: Yliopiston apteekin Malmin toimipisteessä Helsingissä, Myyrmannin apteekissa Vantaalla, Lohjanharjun apteekissa Lohjalla, Näsin apteekissa Porvoossa, Järvenpään 2. uudessa apteekissa ja Nurmijärven Seitsemän veljeksien apteekissa.

Muut syksyn tapahtumat:

To 22.8. klo 17 Opastettu kierros keskustakirjasto Oodissa (Töölönlahdenkatu 4, Helsinki). Yhdistys tarjoaa opastuksen ja kahvit. Tapaaminen infopisteen tuntumassa Oodin 1. kerroksessa klo 16.50. Ilmoittautuminen viimeistään 20.8.

Ke 25.9. klo 15 Gluteeniton netti-iltapäivä yhdistyksen toimistolla. Tapahtumassa opastetaan verkon ja tietokoneen turvallista käyttöä ja tuodaan hyötysivuja (mm. Keliakialiiton, yhdistyksen, luotettavan terveystiedon sivuja) tutuksi. Ilmoittautuminen viimeistään 19.9.

La 12.10. klo 10-16 Uudenmaan keliakiayhdistys on mukana **Vantaan hyvinvointimessuilla** (Vantaan Energia Arena).

La 19.10. klo 11 Taidemuseo EMMA (WeeGee, Ahertajantie 5, Espoo). Yhdistys tarjoaa opastuksen Michael Jackson -näyttelyyn ja brunssin. Kukin osallistuja maksaa pääsylippunsa (ryhmässä 10 €) itse tai käyttää museokorttia. Ilmoittautuminen viimeistään 16.10.

Ke 23.10. klo 18 Porvoon jäsenilta pidetään Café Cabriolen yläkerrassa (Piispankatu 30). Ravitsemusterapeutti Tuuli Westerholm kertoo, *Kuinka tunnistan ravitsemuksellisesti hyvän tuotteen?* Ilta-palatarjoilun vuoksi ilmoittautumiset 11.10. mennessä Hanna Kuntoselle puh. 040 508 2136, mieluiten arkisin klo 16.00 jälkeen. Ilmoita myös muut allergiat. (Ilta-pala on gluteeniton ja laktoositon.)

La 9.11. klo 11.30 Keliakikkolapset perheineen Vantaan Heurekassa. Tilaisuus alkaa lasten brunssilla klo 11.30, minkä jälkeen klo 12.30 vanhemmille *LT Laura Kivelän* luento aiheesta *Lapsellani on keliakia*. Lapset saavat brunssin ja Heurekan pääsylipun yhdistyksen tarjoamana. Luennot osallistuminen ei edellytä Heurekan pääsylippua. Ilmoittautumiset viimeistään 31.10.

La 16.11. Gluteenitonta leivontaa lasten kanssa Helsingin työväenopistolla (Stoa, Turunlinnantie 1, Itäkeskus, Helsinki) Ravitsemusterapeutti Tuuli Westerholm ohjaa kurssin. Ilmoittautuminen työväenopiston kautta osoitteessa <https://ilmonet.fi> hakukoodilla H196119.

Ti 19.11. klo 17.30 Yhdistyksen sääntömääräinen syyskokous yhdistyksen toimistolla. Ennen kokousta kahvittelu ja Wanhan Kanalan tuote-esittely jo **klo 17**.

Viikolla 48 Pikkujoulut Pirjon pakarissa (Kauppanummenkuja 3, Nurmijärvi).

Tutustu tapahtumatarjontaan ja seuraa myös ajankohtaisia tapahtumia verkkosivullamme ja Facebookissa. Lisätietoja tapahtumista voit kysyä toimistolta.

HUOM! Silloin, kun ilmoittautuminen vaaditaan, tee se yhdistyksen sähköpostiin tai puhelimella!



Uudenmaan keliakiayhdistyksen yhteystiedot:

Posti- ja käyntiosoite:
Runeberginkatu 15 A 1, 00100 Helsinki

Puhelin: **09 43196490**. Tavoitat järjestösihteerin Marjo Yli-Kosken parhaiten keskiviikkoisin klo 10–14, useimmiten myös tiistaisin ja torstaisin klo 10–14.

Aukioloajoissa saattaa olla poikkeuksia koulutuksista ja tapahtumista johtuen. Varmistathan paikallaolon ennen toimistolle tuloasi. Parhaiten tavoitat meidät sähköpostitse, **uudenmaankeliakiayhdistys@outlook.com**

Verkossa ja sosiaalisessa mediassa meidät tavoittaa seuraavasti:

www.uusimaa.keliakiayhdistys.fi
Facebook: @Uudenmaankeliakiayhdistys
Twitter: @Keliakia_Uky
Instagram: @Uudenmaankeliakiayhdistys

Haluatko mukaan yhdistyksen toimintaan?

Tule vapaaehtoiseksi!
Voit tarjota omaa osaamistasi, hakea hallitukseen, auttaa tapahtumajärjestelyissä, ryhtyä some-aktiiviksi jne. Millaista vapaaehtoistyötä haluaisit tehdä? Keksi itse ja ehdota, yhdistys on sinua varten.
Mukaan voi tulla hyvin erilaisin tiedoin ja taidoin, koulutamme ja opastamme tehtäviin.