

Hyvä Uudenmaan keliakiayhdistyksen jäsen!

Joulu on juhlistettu ja uusivuosi on otettu vastaan. Uudenmaan keliakiayhdistyksen 28. toimintavuosi on käynnistynyt. Täynnä tarmoa ja intoa suuntaamme katseet tulevaan vuoteen ja uusiin tapahtumiin.

Lämmin kiitos kaikille toimintaamme osallistuneille jäsenille ja kaikille vapaaehtoisille, jotka ovat tehneet lukuisat tapahtumamme ja koko toimintamme mahdolliseksi.

Yhdistykselle uusi hallitus:

Yhdistyksen sääntömääräinen syyskokous pidettiin 20.11.2018 ja iloksemme saimme toimintaamme kolme uutta hallituksen jäsentä. Heistä *Anne Rinta-opas* ja *Kristiina Ylijoki* valittiin hallituksen varsinaisiksi jäseniksi ja varajäseneksi *Leena Lähdesmäki*. Puheenjohtajaksi valittiin *Marja Penttilä* kaudelle 2019–2020.

Varsinaiset jäsenet:

Kaudelle 2019–2020 valittiin *Rita Hanhila*, *Irma Hellgren*, *Hanna Kunttonen*, *Sirpa Salonen*, *Anne Rinta-opas* ja *Kristiina Ylijoki*. *Eila Ihalainen* ja *Vesa Köykkä* jatkavat kaudelle 2019.

Varajäsenet:

Riina Köykkä, *Anneli Paldanius*, *Kerttu Soukko* ja *Anne Träsk* jatkavat kauttaan v. 2019. *Leena Lähdesmäki* aloittaa uutena varajäsenenä.

Uusi puheenjohtaja, *Marja Penttilä*, kiittää vuosina 2017–2018 puheenjohtajana toiminutta *Sirpa Salosta* ansiokkaasta työstä yhdistyksen hyväksi. ”Sirpan aikana Uudenmaan keliakiayhdistys on harpannut loikan eteenpäin ja näkynyt aikaisempaa paremmin eri kanavissa. Kiitokset myös toimistotyöntekijälle *Noora Pakkaselle* ja sihteerinäkin toimineelle *Tuuli Westerholmille*. Tuuli jatkaa yhdistyksen leivonta- ja ruoanlaittokurssien pitämistä.” Marja toivottaa uudet hallituksen jäsenet ja 7.1. aloittaneen järjestösihteerin, *Marjo Yli-Kosken*, lämpimästi tervetulleeksi toimintaan. Yhdistys palvelee tammikuusta alkaen jäseniään myös toimistolla ja numerossa 09 4319 6490 tiettyinä päivinä, jotka ilmoitetaan myöhemmin.

Olemme jälleen keväällä mukana monessa ja pyrimme järjestämään jäsenistöllemme mukavia tapahtumia ja mahdollisuuksia osallistua. Otamme myös mielellämme vastaan jäsenten toiveita ja ehdotuksia tapahtumista ja muusta toiminnasta. Olette tervetulleita myös vapaaehtoisina mukaan toimintaamme ja vaikkapa osallistumaan tapahtumien järjestelyihin.

Uudeksi järjestösihteeriksi valittiin *Marjo Yli-Koski*.

Voit olla Marjoon yhteydessä sähköpostilla uudenmaankeliakiayhdistys@outlook.com



Aloitan Uudenmaan keliakiayhdistyksen järjestösihteerinä 7.1.2019. Koulutukseltani olen yhteisöpedagogi (AMK). Järjestöissä toimiminen on minulle tuttua niin vapaaehtoisena, hallituksen jäsenenä, työharjoittelijana kuin työntekijänäkin. Minulla ei ole keliakiasta henkilökohtaista kokemusta, mutta perehdyn mielelläni uusiin asioihin ja tulen varmasti oppimaan siitä paljon! Harrastan kuorolaulua, räsymattojen kudontaa ja sekarotuisen koirani kanssa lenkkeilyä. Lisäksi musiikki, valokuvaus ja jooga ovat lähellä sydäntäni. Odotan innolla, että pääsen tutustumaan teihin ja mukaan järjestön toimintaan!

Tulevia tapahtumia:

To 7.2. klo 10–13 yhdistys esittäytyy **OLKA-pisteellä** Meilahden tornisairaalan aulassa. Tule kysymään keliakiasta ja yhdistyksen toiminnasta.

La 9.3. klo 11–14.30 on toimistollamme **uusien jäsenien päivä**. Uudet jäsenet saavat tapahtumaan kutsun. Vaikka tilaisuus on tarkoitettu erityisesti uusille, mukaan ovat tervetulleita kaikki yhdistyksen toiminnasta ja keliakiasta kiinnostuneet. Ohjelmassa on LT *Laura Kivelän* luento keliakiasta, luento keliakian ruokavaliohoidosta sekä yhdistyksen esittely.

Ti 19.3. klo 18 alkaen on **kevätkokous** yhdistyksen toimistolla. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat. Lisäksi tilaisuudessa on tuote-esittelyitä, kahvitarjoilu ennen kokousta klo 17 alkaen sekä luento kokouksen jälkeen. Tervetuloa mukaan vaikuttamaan!

5.–6.4. järjestetään Helsingin messukeskuksessa, **Lautasella-messut**, jossa Keliakialiitto ja Uudenmaan keliakiayhdistyskin on paikalla.

Myös kauppakierroksia ja kahvilatapaamisia järjestetään kevään kuluessa. Paljon toivottuja leipä- ja ruoanlaittokursseja on sovittuna jo kaksi. Kurssien ohjaajana toimii ravitsemusterapeutti *Tuuli Westerholm*. Kurssit pidetään Helsingin keskustassa, paikka ja muut tarkemmat tiedot löytyvät verkkosivuiltamme. Kurssien sisältö on sama kuin jo aiemmin pidettyjen. Molemmat kurssit sopivat myös aloittelijoille ja lapset ovat tervetulleita mukaan aikuisten seurassa.

Leipäkurssi la 2.2. klo 10–14. Kurssilla leivotaan erilaisia gluteenittomia leipiä, sämpylöitä ja rieskoja. Lisäksi saat vinkkejä gluteenittomien leipien valmistukseen sekä tapaat muita keliakikkoja. [Kysy mahdollisia vapaita paikkoja sähköpostilla uudenmaankeliakiayhdistys@outlook.com](mailto:uudenmaankeliakiayhdistys@outlook.com)

Kvinoa, amarantti, tef -ruoanvalmistus/leivontakurssi la 23.3. klo 10–14. Kurssilla kokkaillaan ja leivotaan erilaisia herkullisia gluteenittomia ruokia ja leivonnaisia. Pääraaka-aineina käytetään kvinoaa, amaranttia ja tefiä. Tarvikemaksuna veloitetaan 15 €/henkilö. Ilmoittautuminen viimeistään 17.3. yhdistyksen sähköpostiin uudenmaankeliakiayhdistys@outlook.com. Ilmoitathan osallistumisen yhteydessä myös erityisruokavaliosi.

Tapahtumistamme ilmoitamme yhdistyksen verkkosivuilla ja some-kanavissa, Keliakialiiton Gluteeniton elämä -lehdessä ja Keliakialiiton Ajankohtaista/Tapahtumat-sivulla.

* * *

Jäsentiedotteissa olemme esitelleet hallituksemme jäseniä ja työntekijöitä. Tällä kertaa ovat vuorossa hallituslaiset *Anneli Paldanius* ja *Eila Ihalainen*.

Anneli Paldanius

Anneli toimii yhdistyksemme vertaistukivas- taavana

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. Yhdistystoiminta avaa monia ovia, lisää yhteenkuuluvuutta ja antaa voimia minulle tämän uuden elämäntilanteen kanssa. Aktiivisena liikkujana rakastan metsää ja luontoa. Olen myös kulttuurin suurkuluttaja ja matkailu on lähellä sydäntäni.





Eila Ihalainen

Toimin yhdistyksen vertaistukihenkilönä. Hallitustoimintaan tulin mukaan eläkkeelle jäätyäni. Keliakiani diagnosoitiin 1975. Seuraavana vuonna liityin Suomen keliakiayhdistykseen ja myöhemmin Uudenmaan keliakiayhdistykseen, kun paikallisyhdistys perustettiin. Gluteeniton ruokavalio oli siihen aikaan ongelmallista, koska kaupoissa ei ollut gluteenittomia tuotteita eikä ravitsemusneuvontaa ollut. Perheeseen kuuluu aviomies, kaksi aikuista lasta perheineen. Yksi lapsista ja kaksi lastenlasta ovat myös keliakikkoja. Harrastan mökkeilyä ja ulkoilua. Leivon myös mielelläni gluteenittomia sämpylöitä, kakkuja ym.

Mukavaa kevättä kaikille jäsenillemme!

Seuraathan meitä myös eri kanavissa:

www.uusimaa.keliakiayhdistys.fi

Facebookissa: Uudenmaan keliakiayhdistys

Twitterissä: Keliakia_Uky

Instagramissa: Uudenmaan Keliakiayhdistys (uudenky)

Meihin voi ottaa yhteyttä myös sähköpostilla:

uudenmaankeliakiayhdistys@outlook.com

Posti- ja käyntiosoite:

Runeberginkatu 15 A 1, 00100 Helsinki

Puhelin:

09 4319 6490

Toimiston tarkat aukioloajat ilmoitamme myöhemmin verkkosivuilla.