

## **TOIMINTASUUNNITELMA VUODELLE 2020**

### **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 sairauden 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**

Tarjoamme jäsenillemme monenlaista toimintaa ja vertaistukea, edistämme gluteenitonta hyvinvointia viestinnän ja vaikuttamisen avulla sekä innostamme jäseniämme mukaan yhdistyksen toimintaan. Hyödynnämme v. 2019 aikana tehdyssä jäsenkyselyssä tulleita ehdotuksia ja uudistamme toimintaamme, jotta se palvelee jäseniä mahdollisimman hyvin. Vastaavasti uusi, vuoden 2020 alussa aloittava hallitus priorisoi toimintavuoden tekemiset.

Otamme huomioon eri puolilla Uuttamaata asuvat jäsenet järjestämällä tilaisuuksia myös pääkaupunkiseudun ulkopuolella. Vaikka järjestämme toimintaa eri-ikäisille keliakikoille, vuonna 2020 painotamme eläkeläisryhmille annettavaa keliakiatietoutta. Ohjaamme kohderyhmiä asia-tiedon pariin ja siten autamme heitä tunnistamaan mahdollinen diagnoosin ja hoidon tarve.

### **JÄSEN- JA VERTAISTOIMINTA**

Paikallinen toiminta ja vertaistuki ovat keskeinen osa tekemistämme. Järjestämme keliakikkoja ja gluteenitonta ruokavaliota tarvitsevien hyvinvointia tukevia tilaisuuksia, joissa on tarjolla tietoa, tukea ja toimintaa. Alueella toteutettavat tapahtumat lisäävät keliakikkojen ja gluteenitonta ruokava-

liota terveyssyistä noudattavien tietämystä sairaudesta ja tuovat heidät mukaan voimaannuttavan toiminnan 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 ja toiminnan muotoja jäsenten toiveiden mukaan. Tyypillisiä yhdistyksen järjestämiä tapahtumia ovat luennot, gluteenittomat ruoka- ja leivontakurssit ja eri-ikäisille suunnatut tapahtumat, esim. vierailut ja retket.

Yhdistyksen vertaistukihenkilöitä voi tavata henkilökohtaisesti joko tapahtumissamme tai puhelimitse ja sähköpostitse. Lisäksi jäsenet saavat vertaistukea myös toisiltaan erilaisissa jäsentapahtumissa.

Tarjoamme jäsenille, hallitustoimijoille ja vertaistukihenkilöille mahdollisuuden päivittää osaamistaan sekä keliakiaan että järjestötoimintaan liittyvissä asioissa. Tuemme vapaaehtoistoimijoita löytämään sen toimintamuodon, joka tuntuu omalta ja innostavalta. Hyödynnämme laajasti Keliakialiiton järjestämiä koulutuksia.

Valtakunnallista keliakiaviikkoa vietetään syyskuussa, jolloin teemme keliakiaa ja gluteenitonta elämää tunnetuksi. Keliakialiitto valitsee vuosittain viikon kampanjan teeman, jota yhdistyksenä noudatamme.

Osallistumme keliakiatoimintaa ja gluteenitonta elämää tukeville messuille ja teemapäiviin eri puolilla Uuttamaata. Järjestämme myös tapahtumia yhdessä muiden alueellisten keliakiayhdistysten kanssa.

Keräämme palautetta toiminnastamme tapahtumissa, yhdistyksen verkkosivuilla ja sosiaalisessa mediassa.

## **VIESTINTÄ JA VAIKUTTAMINEN**

Välitämme luotettavaa keliakiatietämystä, joka toimii kohderyhmän hyvinvoinnin ja hyvän elämän edellytysten edistäjänä. Viestimme toiminnasta yleisesti yhdistyksen verkkosivuilla ja jäsenille säännöllisesti lähetettävissä jäsentiedotteissa. Kerromme ajankohtaisista tapahtumista lisäksi omilla ja Keliakialiiton verkkosivuilla, Keliakialiiton valtakunnallisessa Gluteeniton elämä-lehdessä, sosiaalisessa mediassa, sähköpostitse ja jäsentiedotteessa. Suuntaamme tapahtumissa ja sosiaalisessa mediassa viestintää myös jäsenistön ulkopuolelle eli niille, jotka voisivat olla kiinnostuneita toiminnastamme.

Yhdistyksen esite on suunnattu erityisesti uusille jäsenille, ravitsemisalalle, sosiaalitoimeen ja terveydenhuoltoon. Esitteitä ja paperilla ilmestyvää jäsentiedotetta on saatavilla tapahtumissamme. Muilta osin hyödynnämme Keliakialiiton tuottamaa materiaalia.

Arvioimme toimintaamme ja viestintäämme erilaisin mittarein. Yhdistyksen hallitus seuraa jäsenmäärän kehitystä sekä yhdistyksen verkkosivuilla ja some-kanavilla liikkuvien määrää.

Yhdistys on edustettuna Keliakialiiton liittokokouksessa ja liittohallituksessa. Vaikutamme Keliakialiiton vaalitoimikunnassa ja työryhmissä. Osallistumme pyydetessä Keliakialiiton järjestämille, jäsenille tarkoitetuille sopeutumisvalmennuskursseille, joilla tuomme tutuksi vertaistukea ja yhdistystoimintaa.

Yhteistyökumppaneitamme ovat muun muassa erilaiset verkostot, esimerkiksi Keski-Uudenmaan yhdistysverkosto, Uudenmaan sosiaali- ja terveysjärjestöjen kumppanuusverkosto (KUMAJA), muut keliakiayhdistykset, Keliakianuoret, sosiaalitoimen ja terveydenhuollon potilastukipisteet (HUS-alueen OLKA ja SOPPI), yksittäisten kuntien järjestöringit, ammatilliset

oppilaitokset sekä ravitsemusalan ja elintarviketeollisuuden yritykset. Yhdistys haluaa olla selvillä sosiaali- ja terveysalan tulevista muutoksista järjestöjen kannalta ja vaikuttamassa niihin yhteistyöllä muiden järjestöjen kanssa.

## 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. Yhdistyksellä on lisäksi useita hallituksen ulkopuolisia vapaaehtoistoimijoita, joista osa on samalla vertaistukihenkilöitä. Yhdistyksen palkattuna työntekijänä jatkaa osa-aikainen järjestösihteeri.

Yhdistyksen vuokratoimitila sijaitsee Kampissa, Helsingissä. Toiminnan rahoitus perustuu jäsenmaksutuottoihin ja erikseen tiettyyn tarkoitukseen anottaviin avustuksiin. Keliakialiitto tuouttaa jäsenmaksusta yhdistykselle 10 €/jäsen (vuonna 2020). Anomme avustusta säätiöiltä ja osasta toiminta-alueen kunnista, jotta voimme järjestää myös paikallisia tapahtumia toiminta-avustusten puitteissa.