

Yhdistyksen vertaistukihenkilöt vuonna 2017



Takarivissä vasemmalta alkaen Kerttu Soukko (ei enää vertaistukihenkilö), Marjatta Harvakari (Nurmijärvi), Hanna Kunttonen (Porvoo). Eturivissä vasemmalta Karoliina Salo (Lohja), vertaistoimintavastaava Irma Hellgren (Tuusula) ja Eila Ihalainen (Helsinki). Kuvasta puuttuu Tarja Kvarnström (Hanko).

Vertaistukihenkilöt

Tarja Kvarnström, Hanko,

puh. 040 701 7459,
tarja.kvarnstrom@me.com

- Raaseporin alueen tuntemus ja också på svenska

Eila Ihalainen, Helsinki,

puh. 050 547 6699,
eila.ihalainen@hotmail.com

- keliakian yleistietämys

Karoliina Salo, Lohja,

karoliinasalo@hotmail.com

- keliakian yleistietämys

Marjatta Harvakari, Nurmijärvi,

puh. 040 548 9917,
marjatta.harvakari@gmail.com

- keliakian yleistietämys

Hanna Kunttonen, Porvoo,

puh. 040 508 2136, soitot arkisin klo 16 jälkeen, hanna408@outlook.com

- yhdistystoiminta ja hallitustyöskentely

Irma Hellgren, vertaistoimintavastaava,

Tuusula, puh. 040 740 4322, irma.hellgren@gmail.com

- erityisruokavaliot, ravitsemusasiat ja vertaistoiminta

Sitratori 3 (4. krs)
00420 HELSINKI

uudenmaankeliakiayhdistys@outlook.com
http://uusimaa.keliakiayhdistys.fi

Gluto Tuorepasta

100% vegan
Soy & egg free

TARJOUS KELIAKIALIITON JÄSENILLE

Tilaa gluteenitonta Gluto tuorepasta suoraan kotiin!
Valitse kolmesta erilaisesta tarjouspaketistä:

- 1 Tuorepastat**
48 pss. à 250g
96€
Ovh 160€
säästä 64€, -40%
- 2 Tuorepastat+ täytetyt tuorepastat**
48 pss. à 250g
120€
Ovh 198€
säästä 78€, -39%
- 3 Täytetyt tuorepastat**
48 pss. à 250g
140€
Ovh 235€
säästä 95€, -40%

Valitse pakettiin haluamasi lajitelmat:

- 48pss. tuorepasta:**
Rustica, Fettuchine, Rigatoni, Fusilli, Pappardelle
- 24pss. tuorepasta:**
Rustica, Fettuchine, Rigatoni, Fusilli, Pappardelle
- 24pss. täytetyt tuorepastoja:**
Artisokka Ravioli, Pinaatti & Sitruuna Ravioli, Gnocchi
- 48pss. täytetyt tuorepastoja:**
Artisokka Ravioli, Pinaatti & Sitruuna Ravioli, Gnocchi

Kaikki yli 3kg kertatilaukset sisältävät ilmaisen toimituksen Suomessa. Valitsemasi tarjouksen tuotteet tilattava 12kk sisällä ensimmäisestä toimituksesta.

TEHTY SUOMESSA
MADE IN FINLAND

vegan

Glutzero Finland Oy
Vanha Talvitie 8 • 00580 Helsinki, Finland • www.glutzero.com



Jäsentiedote 2/2017

Kesä on pian ohi ja lähestymme syksyä. Tänäkin syksynä Uudenmaan keliakiayhdistyksessä tapahtuu taas paljon ja tulossa on monia erilaisia tapahtumia. Valtakunnallista keliakiaviikkoa vietetään viikolla 36. Tänä vuonna teemana on Kaikki syömään! – gluteenitonta turvallisesti. Viikon teemalla halutaan madaltaa keliakia sairastavien ja muiden gluteenitonta ruokavaliota noudattavien kynnystä ruokailla kodin ulkopuolella. Järjestämme Uudellamaalla tilaisuuksia, joissa voidaan nauttia yhdessä gluteenittomia herkkuja ja keskustella muun muassa kodin ulkopuoliseen ruokailuun liittyvistä teemoista. **Tervetuloa tapahtumiimme!**

Jäsenien pyynnöstä esittelemme yhdistyksen hallituksen kokoonpanoa tarkemmin näissä jäsentiedotteissamme. Esittelyssä on tällä kertaa yhdistyksen sihteeri Tuuli Westerholm ja uusi hallituksen varajäsen, jo vuosia vertaistukihenkilönä toiminut Karoliina Salo.



Tuuli Westerholm

Olen pian valmistuva ravitsemusterapeutti Itä-Suomen yliopistosta. Keliakiasta ja erityisesti etelä-amerikkalaisista gluteenittomista viljoista innostuin opintojeni ja erityisesti Perussa tekemiäni vaihto-opintojen myötä. Reissun jälkeen halusin päästä jakamaan oppimiani tietoja myös muille, ja sitä kautta päädyin yhdistyksen toimintaan mukaan. Oletkin saattanut tavata minut mm. yhdistyksen kokkailukursseilla tai luennoilla. Alkuvuodesta otin innokkaana myös sihteerin tehtävät vastaan. Keliakiatyön lisäksi vapaa-aikani kuluu matkustellessa, leipoessa ja juoksu-harrastuksen parissa. Toivottavasti tapaamme tapahtumissamme, esimerkiksi syksyn kokkailukursseilla!



Karoliina Salo

Sain keliakiadiagnoosin 11 vuotta sitten ja vertaistukihenkilönä toimimisen aloitin 3 vuotta sitten. Vapaaehtoistoimintaan tulin mukaan, kun ajattelin, että voisin auttaa omien kokemusteni kautta muita keliakikkoja pienemmissä tai isommissa arjen haasteissa. Tämän vuoden alussa minut houkuteltiin mukaan myös Uudenmaan keliakiayhdistyksen hallitukseen ja sitä kautta minulla on nyt mahdollisuus auttaa ja vaikuttaa keliakikkojen elämään vähän laajemminkin. Perheeseemme syntyy syksyllä toinen lapsi ja arki jatkuu varmasti yhtä vauhdikkaana kuin nytkin.

Syksyn gluteenittomat tapahtumat

Lauantaina 26.8. klo 10–14 olemme mukana Syömään-tapahtumassa Kirkkonummella yhdessä Keliakialiiton kanssa. Olet lämpimästi tervetullut tapaamaan meitä.

Valtakunnallisella keliakiaviikolla järjestämme seuraavia tapahtumia:

Keskiviikkona 6.9. klo 10-14 olemme Seitsemän veljeksien apteekissa Nurmijärvellä (Mahlamäentie 2). Olet lämpimästi tervetullut tapaamaan meitä.

Keskiviikkona 6.9. klo 17.30 vietämme tapas-ilttaa espanjalaiseen tyyliin Kim's Tapasissa (os. Kasarmikatu 4, Helsinki). Runsaan tapas-buffetin hinta on 30 €. Sitova ilmoittautuminen 23.8. mennessä yhdistyksen sähköpostiin uudenmaan-keliakiayhdistys@outlook.com. Ilmoita samalla myös muut erityisruokavaliot/allergiat. Osallistumisvahvistuksen jälkeen saat maksutiedot. Mukaan mahtuu 40 henkilöä, joten ilmoittauduthan pian! Buen provecho!

Torstaina 7.9. klo 18 kokoonnumme gluteenitomaan kahvilatapaamiseen Järvenpään Kulmakonditoriaan (os. Sibeliuksenkatu 17, Järvenpää). Tilaisuus on omakustanteinen. Ilmoittautuminen on viimeistään 31.8. sähköpostilla uudenmaankeliakiayhdistys@outlook.com.

Lauantaina 9.9. klo 8.30 lähdemme retkelle Hartolaan ja Sysmään. Hartolassa tutustumme gluteenittomia tuotteita valmistavaan Vuohelan Herkkuun. Lähtö on Helsingin keskustasta Kiasman turistiautopysäkiltä klo 8.30. La Kar de Mummassa Hartolassa nautimme gluteenittoman lounaan (alkuruokasalaatit, pääruokana broileria tai lohta sekä jälkiruokana hedelmä-salaatti ja kahvi/tee). La Kar de Mummassa on mahdollisuus ostaa Vuohelan Herkun tuotteita ja tehdä muitakin ostoksia. Toimitusjohtaja Pirkko Hämäläinen esittelee meille Vuohelan Herkun.

Hartolasta matka jatkuu Sysmään, jossa tutustutaan Suomen ainoaan kirjakylään ja Suomen kau-

neimpaan kirjakauppaan sekä kirjailijaresidenssi Villa Sarkiaan. Iltapäiväkahvit suolaisen leivonnaisen kera nautimme kahvila Lintan Kammarissa. Viehättävässä kahvilassa voi tehdä myös ostoksia. Helsinkiin palaamme noin klo 19. Retken hinta on jäseneltä 35 € ja ei-jäseneltä 40 €, sisältäen matkat, opastukset, lounaan ja iltapäiväkahvit leivonnaisen kera. Sitova ilmoittautuminen on viimeistään 23.8. sähköpostilla uudenmaan-keliakiayhdistys@outlook.com. Puhelimitse ilmoittautumisia otetaan vastaan numerossa (09) 4319 6490 sekä 11.8. että 17.8. klo 10–12. Ilmoita samalla valitsetko lounaan pääruuaksi broileria vai lohta sekä mahdolliset muut erityisruokavaliot/allergiat, yhteystietosi sekä retkelle osallistuvien nimet ja jäsenyys/ei-jäsenyys. Osallistumisvahvistuksen jälkeen saat maksutiedot.

Gluteenitonta ruokailua keliakiaviikolla myös mm.:

Hyrian opiskelijaravintola Hyvinkäällä tekee koko keliakiaviikon ajan gluteenitonta ruokaa. Lisäksi opetusravintola Onnenhattu Hyvinkäällä tarjoaa gluteenitonta ruokaa keliakiaviikolla torstaina 7.9. Katso lisätietoja: https://www.hyria.fi/muut_palvelut/lounaskahvilat

Muut syksyn tapahtumat

Torstaina 5.10. klo 17.30 alkaen professori Markku Mäki luennoi aiheesta ”Keliakia tänään - uudet hoidot ja tutkimukset” Bulevardin juhlasalissa (Metropolia), os. Bulevardi 31, Helsinki. Markku Mäki on kansainvälisesti tunnettu keliakiatutkija, joten kannattaa tulla kuulemaan viimeisimmät uutiset keliakian saralta. Kahvitarjoilu alkaa klo 17. Sitova ilmoittautuminen viimeistään 7.9. sähköpostilla uudenmaankeliakiayhdistys@outlook.com. Puhelimitse ilmoittautumisia otetaan vastaan numerossa (09) 4319 6490 sekä 30.8. että 7.9. klo 9–11.

Lauantaina 14.10. klo 10–16 olemme mukana omalla osastollamme (nro 113) Vantaan Hyvinvointimessuilla Energia Areenalla Myyrmäessä, os. Rajatorpantie 23, Vantaa. Messuille on vapaa-

pääsy. Lisätietoja messuista www.hyvinvointimessut.com. Tervetuloa tapaamaan ja jututtamaan meitä!

Tiistaina 31.10. klo 17.30 tapahtuma lapsiperheille Porvoossa Cafe Cabriolessa, osoitteessa Piispankatu 30. Lapsille omaa ohjelmaa. Tarkemmat tiedot itä-uusimaalaisille lähetettävässä kutsussa.

Perjantaina 3.11. klo 16 on kokouskurssi [vantaalaisille kouluikäisille keliakikoille](http://vantaalaisille.kouluikäisille.keliakikoille) (alle 12-vuotiaat vanhemman kanssa). Kokouskurssi järjestetään Vantaan opistolla (Lummetie 5, Vantaa). Tarvikemaksu 15 €/henkilö. Ohjaajana Tuuli Westerholm. Ilmoittautuminen 8.10. mennessä sähköpostilla uudenmaankeliakiayhdistys@outlook.com. Huomioithan, että paikkoja on rajoitetusti.

Tulossa on loppuvuodesta myös muun muassa **leivontakurssi Espoossa ja syyskokous 29.11.**

Ilmoitamme tapahtumistamme kaksi kertaa vuodessa ilmestyvissä jäsentiedotteissa ja Keliakialehden Paikallisyhdistykset toimivat -palstalla sekä mm. verkkosivuiltamme ja Facebookissa.

Tapahtumissa ei vakuutusta

Yhdistys muistuttaa, ettei se vakuuta tapahtumiin osallistuvia tapaturman varalta, vaan osallistujien tulee huolehtia itse henkilökohtaisesta tapaturmavakuutuksesta.

Tunnetko yhdistyksemme?

Uudenmaan keliakiayhdistys on keliakikkojen edunvalvoja 26 kunnan alueella. Yhdistyksemme on valtakunnallisen Keliakialiiton paikallisyhdistys ja toimimme vapaaehtoisvoimin. Yhdistyksen hallitus valitaan vuosittain syyskokouksessa. Olet tervetullut mukaan toimintaan ja vaikuttamaan!

Yhdistyksen sähköpostiosoite on uudenmaankeliakiayhdistys@outlook.com. Tavoitat meidät myös henkilökohtaisesti, joko sähköpostitse tai puhelimitse. Yhteystiedot ovat verkkosivujemme välilehdillä ”Kaipaatto tukea” ja ”Yhteystiedot”. Yhdistys toimii vapaaehtoisvoimin eikä Helsingin Kannelmäessä sijaitsevassa toimistossamme ole päivystystä.

Käythän katsomassa ja tykkäämässä meitä myös somessa!

Facebook: Uudenmaan keliakiayhdistys

Twitter: @Keliakia_Uky

Instagram: Uudenmaan keliakiayhdistys (uudenky)

Vapaaehtoisia kaivataan. Kiinnostaisiko sinua osallistua toimintaan, mutta et ehkä halua tai voi sitoutua pitkäksi aikaa esimerkiksi hallitustyöskentelyyn?

Haluaisitko järjestää itse tai olla mukana paikkakunnallasi järjestämässä mukavaa tapahtumaa kanssamme? Onko paikkakunnallasi esimerkiksi kiva kahvila, josta saa gluteenittomia tuotteita ja jossa voisi järjestää kahvilatapaamisen? Voit myös halutessasi koordinoida esimerkiksi kauppakierroksen tai keskusteluillan paikkakunnallasi tai osallistua talkoisiimme tai vaikkapa päivittää some-kanaviamme. Voit osallistua toimintaan silloin tällöin tai vain kertaluontoisesti. Vapaaehtoiset toimijat ovat enemmän kuin tervetulleita mukaan. Jos sinussa heräsi pienikin into tulla toimintaan mukaan, olethan yhteydessä sähköpostitse uudenmaankeliakiayhdistys@outlook.com tai voit myös soittaa (yhteystiedot löytyvät verkkosivuiltamme).

Jäsenmaksun maksaminen

Keliakialiitto on pyytänyt muistuttamaan jäsenmaksujen maksamisesta. Olethan huolellinen, kun maksat jäsenmaksua. Tarkista aina laskusta [oikea tilinumero](#). Virheellisiä maksuja on tapahtunut valitettavasti paljon. Kun maksu ei ole mennyt perille oikealle tilille, voidaan sääntöjen mukaan katsoa henkilö eronneeksi 12 kuukauden kuluttua jäsenmaksun eräpäivästä.

Sähköpostiosoitteen päivitys jäsenrekisteriin

Keliakialiitto hoitaa paikallisten keliakiayhdistysten jäsenrekisteriä. Voit päivittää tietosi Keliakialiiton

verkkosivuilla www.keliakialiitto.fi olevien jäsenisivujen Omat tiedot -osiossa, jos sähköposti-osoitteesi tai puhelinnumerosi muuttuu. Osoitetiedot puolestaan päivittyvät Keliakialiittoon automaattisesti Postin kautta.

Gluteenittoman palvelun merkki

Keliakialiitto on julkaissut viime marraskuussa Gluteenittoman palvelun merkin. Merkki on suunnattu ravintoloille ja kahviloille. Se kertoo, että yritys valmistaa luotettavasti gluteenittomia annoksia ja palvelee mielellään myös gluteeni-

tonta tarvitsevia asiakkaita. Merkki helpottaa gluteenitonta ruokavaliota noudattavien ruokailua kodin ulkopuolella.

Merkin käyttöoikeuden myöntää Keliakialiitto. Jos tiedät ravintolan tai kahvilan, joka huomioi hyvin gluteenitonta ruokavaliota noudattavan asiakkaansa, kerro yritykselle mahdollisuudesta hakea merkin käyttöoikeutta Keliakialiitosta. Katso lisätietoja www.keliakialiitto.fi/Merkit.

Yhdistyksen hallitus vuonna 2017



Takarivissä vasemmalta alkaen Marjatta Harvakari, Hanna Kunttonen, varapuheenjohtaja Johanna Niemelä, Marja Penttilä ja rahastonhoitaja Rita Hanhila. Edessä Mikko Ahvalo, Kerttu Soukko, puheenjohtaja Sirpa Salonen, vertaistoimintavastaava Irma Hellgren, Eila Ihalainen, Marjatta Korpelainen ja Elina Ala-Nikkola. Kuvasta puuttuu yhdistyksen sihteeri Tuuli Westerholm ja Karoliina Salo.