



Uudenmaan
keliakiayhdistys

Gluteenittomuuden
asialla jo vuodesta 1991

VUOSIKERTOMUS 2024



1	YLEISTÄ	3
2	JÄSENISTÖ	3
3	TOIMIHENKILÖT	3
3.1.	Hallitus	3
3.2	Yhdistyksen työntekijät ja henkilöstöasiat	4
3.3	Toiminnantarkastajat	4
3.4	Yhdistyksen työryhmät	4
3.5	Liittokokousedustajat	5
3.6	Toiminta Keliakialiitossa	5
4	SÄÄNTÖMÄÄRÄISET KOKOUKSET	5
4.1	Kevätkokous	5
4.2	Syyskokous	5
5	TOIMINTA	5
5.1	Yhdistyksen organisoimat tapahtumat	5
5.2	Yhteistyössä muiden kanssa järjestetyt tapahtumat	7
5.3	Keliakiaviikko	7
5.4	Muu yhteistyö Keliakialiiton kanssa	7
5.5	Vertaistoiminta	7
5.6	Ansiomerkit ja muut tunnustukset	8
5.7	Sisäinen kehittämistyö ja toiminnan arviointi	8
6	KOULUTUKSIIN JA TYÖPAJOIHIN OSALLISTUMINEN	8
7	VIESTINTÄ JA TIEDOTTAMINEN	9
7.1	Gluteeniton elämä -lehti	9
7.2	Yhdistyksen verkkosivut ja sosiaalinen media	9
7.3	Esitteet	9
7.4	Jäsentiedottaminen	9
7.5	Markkinointi	10
8	YHTEISTYÖ	10
8.1	Terveystenhuolto	10
8.2	Kaupallinen yhteistyö ja yhdistystä tukeneet yritykset	10
8.3	Yhdistysten ja järjestöjen välinen yhteistyö	10
9	TALOUS	10
9.1	Jäsenmaksu	10
9.2	Avustukset	11
9.3	Muut tuotot	11
9.4	Tilinpäätös	11

1 YLEISTÄ

Uudenmaan keliakiayhdistys ry (yhdistys) on Keliakialiitto ry:n (Keliakialiitto) jäsenyhdistys ja toimii yhteistyössä Keliakialiiton kanssa alueellisena potilasyhdistyksenä ja vaikuttamiskanavana. Vuosi 2024 oli yhdistyksen 33. toimintavuosi. Yhdistyksen kotipaikka on Helsinki ja toimitilana on Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys ry:ltä vuokrattu huone osoitteessa Runeberginkatu 15 A, Helsinki.

Toimintamme edistää keliaakikoiden, ihokeliaakikoiden ja muiden gluteenitonta ruokavaliota tarvitsevien ja heidän läheistensä hyvinvointia ja motivoi sairauden hyvään hoitoon tarjoamalla tietoa ja vertaistukea. Yhdistyksemme lisää keliakian tunnettuutta toiminta-alueellamme.

2 JÄSENISTÖ

Uudenmaan keliakiayhdistyksen jäsenmäärä oli vuoden 2024 lopussa 4 461 jäsentä (4 430 jäsentä vuonna 2023). Uusia jäseniä hyväksyttiin vuoden aikana 244 henkilöä (239 henkilöä vuonna 2023). Keliakialiiton uuden jäsenrekisterin puutteiden takia maksamattomista jäsenmaksuista ei saatu raporttia. Yhtään jäsentä ei erotettu maksamattomien jäsenmaksujen takia vuonna 2024. (Vuonna 2023 erotettiin 49 henkilöä.)

Jäsenhankintaa yhdistys suoritti kaikissa tapahtumissa, joita yhdistys järjesti itse tai joissa olimme muuten läsnä.

3 TOIMIHENKILÖT

3.1. Hallitus

Hallituksen puheenjohtajana jatkoi vuonna 2024 Jorma Kinnunen. Puheenjohtaja johti ja suunnitteli yhdistyksen käytännön toimintaa yhdessä 14-jäsenisen hallituksen ja järjestösihteerin kanssa. Hallituksen kokoonpano:

Kinnunen Jorma, puheenjohtaja, Espoo
Köykkä Vesa, varapuheenjohtaja, Nurmijärvi
Friman-Reinikka Marjukka, Porvoo
Hellgren Irma, Tuusula
Lehtinen Sirpa, Mäntsälä
Näkyvä Sirpa, Järvenpää
Penttilä Marja, Helsinki
Rinta-Opas Anne, Helsinki
Starast Birgitta, Helsinki

Kuntonen Hanna, varajäsen, Porvoo
Köykkä Riina, varajäsen, Helsinki
Näkyvä Aurelia, varajäsen, Järvenpää
Salomaa Tarja, varajäsen, Hyvinkää
Toukola Markku, varajäsen, Helsinki
Vartiainen Eijariina, varajäsen, Helsinki

Järjestösihteeri osallistui hallituksen kokouksiin ja toimi kokousten sihteerinä. Hallituksen varajäsenet osallistuivat hallituksen toimintaan varsinaisten jäsenten tapaan.

Hallitus kokoontui vuoden aikana 11 kertaa. Kaikki hallituksen kokoukset pidettiin joko kokonaan tai osittain etäkokouksina. Yhteen kokouksista yhdistettiin tapaaminen paikallisten jäsenten kanssa. Tämä kahvilakokous pidettiin Sipoossa Cafe Terrassa (nykyisin Kasvila).

Yhdistyksen toiminta perustuu pääasiassa vapaaehtoistyöhön ja yhteistyöhön jäsenten kanssa. Puheenjohtajalle maksettiin yhdistyksen syyskokouksen päätöksellä kertapalkkio 2 500 €.

3.2 Yhdistyksen työntekijät ja henkilöstöasiat

Vapaaehtoisten tukena työskenteli osa-aikainen järjestösihteeri Santra Lacy, jonka työaika oli 20 h/viikko. Järjestösihteerin työtunnit tehdään lähtökohtaisesti normaalin työajan puitteissa. Ilta-, lauantai- ja sunnuntaitöistä maksettavat lisät täsmennettiin TES:n mukaisiksi vuoden 2024 aikana. Järjestösihteeri kuuluu sosiaalialan järjestöjen työehtosopimuksen piiriin.

Järjestösihteerin monipuoliseen tehtäväkuvaan kuuluivat viestintä, yhteydenpito jäsenistöön ja sidosryhmiin, tapahtumien organisointi, avustushakemukset, toimistotyöt sekä taloushallinnon työt. Järjestösihteerin esimiehenä on toiminut hallituksen puheenjohtaja.

Järjestösihteerin työterveyspalvelut on hankittu Lääkärikeskus Aavasta ja eläkevakuutus Ilmari-sesta. Lakisääteinen työtapaturmavakuutus on hankittu OP Pohjolasta ja sitä täydennettiin etätyöskentelyä turvaavalla vapaaehtoisella vapaa-ajan tapaturmavakuutuksella vuoden 2024 alusta.

Yhdistyksen järjestämällä luennoilla käytetyt asiantuntijat saivat luentopalkkiot.

3.3 Toiminnantarkastajat

Yhdistyksen toiminnantarkastuksen teki vuonna 2024 Joni Torpo. Varatoiminnantarkastaja oli Rita Hanhila. Toiminnantarkastamisesta maksettiin 300 euron palkkio syyskokouksen päätöksen mukaisesti.

3.4 Yhdistyksen työryhmät

Toiminnan ja hallituksen työn tukena toimivat hallituslaisista, järjestösihteeristä sekä muista vapaaehtoisista koostuvat työryhmät. Työryhmät työskentelivät kokoontumalla pääsääntöisesti Teams-etäyhteydellä. Työryhmillä oli laaja suunnittelu- ja toteutusvastuu, mutta erityisesti kustannuksia vaativissa linjauksissa pyydettiin hallituksen suostumus.

- **Tapahtumatyöryhmä** suunnitteli tapahtumia ja otti kantaa avustushakemuksiin. Työryhmä on suurin yhdistyksen työryhmistä ja sen tekemisiä rytmittivät sekä *Gluteeniton elämä* -lehden julkaisuaikataulu että eri avustusten hakuajat. Tapahtumatyöryhmään kuuluivat Marjukka Friman-Reinikka, Irma Hellgren, Lea Huuppola, Jorma Kinnunen, Hanna Kunttonen, Riina Köykkä, Vesa Köykkä, Sirpa Lehtinen, Aurelia Näkyvä, Sirpa Näkyvä, Marja Penttilä, Kristiina Piehl, Petriina Punna, Anne Rinta-Opas, Birgitta Starast, Markku Toukola ja järjestösihteeri.
- **Taloustyöryhmä** auttoi järjestösihteeriä kirjanpitolinjauksissa. Työryhmä kävi läpi tilinpäätöksen ja laati vuoden 2025 budjetin. Työryhmään kuuluivat Jorma Kinnunen, Marja Penttilä ja järjestösihteeri.
- **Viestintätyöryhmä** laati yhdistyksen vuotuisen jäsentiedotteen *Gluteeniton elämä* -lehden väliin, toteutti yhdistykselle pienen kiitoskortin hyvän palvelun johdosta jaettavaksi, ylläpiti yhdistyksen netti-, some- ja blogi-sivuja sekä suunnitteli tiedotusta ja ulkopuolisille suunnattua markkinointia. Työryhmään kuuluivat Elina Ala-Nikkola, Marjukka Friman-Reinikka, Minna Gardemeister, Jorma Kinnunen, Riina Köykkä, Aurelia Näkyvä, Marja Penttilä, Tarja Salomaa ja järjestösihteeri.
- **Vertaistukiryhmä**, ks. kohta 5.5.

- **Verkostotyöryhmä** koordinoi yhteydenpitoa eri järjestöihin, verkostoihin, sairaaloihin (OLKA-pisteet) ja muihin yhteistyötahoihin. Työryhmään kuuluivat Jorma Kinnunen, Hanna Kunttonen, Vesa Köykkä, Marja Penttilä, Anne Rinta-Opas ja Eijariina Vartiainen.

3.5 Liittokokousedustajat

25.5.2024 pidettyyn Keliakialiitto ry:n liittokokoukseen Tampereella osallistuivat yhdistyksen edustajina Marjukka Friman-Reinikka, Jorma Kinnunen, Riina Köykkä, Anne Rinta-Opas ja Markku Toukola. Lisäksi kokoukseen osallistuivat Vesa Köykkä liiton vaalitoimikunnan puheenjohtajana sekä Sirpa Näkyvä ja Sirpa Salonen liittohallituksen jäsenenä.

3.6 Toiminta Keliakialiitossa

Luottamustehtävät:

- Keliakialiiton liittohallituksen jäsenenä toimivat Sirpa Näkyvä ja Sirpa Salonen.
- Keliakialiiton liittohallituksen yleisvarajäsenenä toimivat Elina Ala-Nikkola ja Marja Penttilä.
- Keliakialiiton vaalitoimikunnan puheenjohtajana toimi Vesa Köykkä.

Marja Penttilän toinen kaksivuotiskausi yleisvarajäsenenä päättyi vuoden 2024 lopussa, mutta vuoden 2024 liittokokouksessa hänet valittiin kolmannelle kaksivuotiskaudelle vuosiksi 2025-2026. Sirpa Näkyvällä, Sirpa Salosella ja Elina Ala-Nikkolalla on menossa ensimmäinen kaksivuotiskausi 2024-2025.

4 SÄÄNTÖMÄÄRÄISET KOKOUKSET

4.1 Kevätkokous

Kevätkokous pidettiin 20.3.2024. Kokoukseen osallistui yhteensä 20 jäsentä, toimistolla 16 ja etäyhteydellä neljä jäsentä. Lisäksi paikalla oli järjestösihteeri läsnäolo- ja puheoikeudella. Suomen positiivisen psykologian yhdistyksestä hallituksen jäsen Tarja Salmi piti esitelmän positiivisesta ajattelusta.

4.2 Syyskokous

27.11.2024 pidettyyn syyskokoukseen osallistui yhteensä 29 jäsentä - yhdistyksen toimistolla 21 ja etäosallistujina kahdeksan jäsentä. Lisäksi paikalla oli järjestösihteeri sekä yksi alaikäinen ei-jäsen, joille molemmille myönnettiin sekä läsnäolo- että puheoikeus. Syyskokouksessa hyväksyttiin yhdistyksen sääntöjen muutokset, jotka perustuivat Keliakialiiton liittokokouksessa hyväksymiin mallisääntöihin. Uudet säännöt astuivat voimaan 1.1.2025.

Etäosallistuminen kevät- ja syyskokouksiin on mahdollista yhdistyslain nojalla.

5 TOIMINTA

5.1 Yhdistyksen organisoimat tapahtumat

Yhdistys järjesti tapahtumia keskimäärin kahden tapahtuman kuukausivauhtia. Vuoden 2024 tapahtumat jatkoivat tapahtumatyöryhmän idearikkaalla linjalla. Mukaan mahtui sekä uusia että perinteisiä – hyväksi havaittuja – tapahtumia. Erilaisten vierailukohteiden yhteyteen sisällytettiin aina kohteen opastus ja gluteeniton tarjoilu, jotka tarjottiin osallistujille pienellä sitouttavalla

omavastuumaksulla. Lasten osallistumista tuettiin suhteessa enemmän. Tapahtumien runsaan tarjonnan mahdollistivat yhdistyksen jäsenmaksuosuus sekä erilaiset avustukset eri tahoilta.

Retket, vierailut ja tapahtumat:

- Ooppera kulissien takana -kierros Oopperatalossa
- CoolHead Breweryn panimokierros Viikissä (järjestettiin kysynnän vuoksi kaksi kertaa)
- Eduskuntatalon opastettu kierros
- Dracula-baletin pääharjoitus Oopperatalossa
- Flamingo Spa -perhetapahtuma Vantaalla
- Keliakiapäivän hyväntekeväisyyskävely Töölönlahden ympäri
- Helsingin kaupunginorkesterin ja radion sinfoniaorkesterin kenraaliharjoitukset Musiikkitalossa
- "Helsingillä on leijonan sydän" -kaupunkikävely keskustassa
- Teatteriretki "Vielä ehtii" -näytelmää katsomaan Heinolan kesäteatteriin
- Laila Pullisen kotimuseo ja patsaspuisto Vantaalla
- Haltian luontoretki ja lettukestit Nuuksiossa
- Zippy Park -seikkailupuiston perhetapahtuma Talissa
- Lottamuseo Tuusulassa
- EMMA modernin taiteen museo Espoossa
- Perinteiset pikkujoulut koko perheelle Pirjon Pakarissa Nurmijärvellä

Vuoden aikana tapahtumissa oli reilut 600 osallistujaa. Vuoden selvästi suurimmat tapahtumat olivat Heinolan kesäteatteri ja Zippy-seikkailupuisto, jotka molemmat saivat liikkeelle yli 70 henkilöä. Ensimmäisen järjestetty bussikuljetus sekä muu ohjelma veti mukaansa lähinnä aikuisia jäseniä, kun taas jälkimmäisen osallistujat olivat valtaosin lapsia.

Keliakiaa ja gluteenittomuutta koskevat luentotilaisuudet:

- Vuoden ainoaksi yhdistyksen järjestämäksi luentotilaisuudeksi jäi uusien jäsenten ilta hotelli Presidentissä keliakiaviikolla. Illan luento-osuudesta vastasivat yhdistyksen ravitsemusteknikko Irma Hellgren ja Keliakialiiton sosiaaliturvan ja terveydenhuollon asiantuntija Minna Halve. Jorma Kinnunen esitteli yhdistyksen toimintaa.
- Keliakialiitto järjesti vuoden aikana useita webinaareja, joihin jäseniä ohjattiin.

Gluteenittomat ruoanvalmistuskurssit:

Ruokakurssien haasteita ovat aina pitopaikka ja opettaja - ja näihin haasteisiin kaatuivat kaikki yritykset vuonna 2024. Yhteistyötä tavoiteltiin niin Espoon työväenopiston, Vantaan aikuisopiston kuin Helsingin kaupunginkin kanssa, mutta tulos jäi olemattomaksi.

Hallituksen ja vapaaehtoisten yhteiset tilaisuudet:

Yhdistys järjesti hallitukselle ja aktiivisille vapaaehtoistoimijoille kaksi yhteistä tilaisuutta. Alkuvuodesta pidetty tutustumistilaisuus, nk. vahdinvaihto, oli tarkoitettu uusille ja vanhoille hallituksen jäsenille sekä vapaaehtoistoimijoille.

Loppuvuonna pidetty suunnittelu- ja kehittämispäivä jatkoi perinteistä hallituksen ja työryhmien toiminnan kehittämisprosessia. Tällä kertaa fokus oli verkostotyöryhmän toiminnassa.

Edellä mainitut tilaisuudet aterioineen oli tarkoitettu myös kiitokseksi ja kannustukseksi vapaaehtoistyöstä. Hieman erilaista vapaaehtoistyötä tehtiin keväällä konttorin kevätsiivouksen yhteydessä. Vanhoja esitteitä, tavaroita ja tuotteita siivottiin pois yhden autolastillisen ja useamman roska-astian verran.

5.2 Yhteistyössä muiden kanssa järjestetyt tapahtumat

Uudenmaan keliakiayhdistys osallistui vapaaehtoistyön muodossa *Lautasella* -messuille, missä Keliakialiitto oli yhtenä järjestäjänä.

5.3 Keliakiaviikko

Valtakunnallista keliakiaviikkoa vietettiin 2.–8.9.2024 teemalla "Kahvitellaan gluteenittomasti". Vuoden 2024 keliakiaviikon tavoitteena oli kannustaa kahviloita tarjoamaan monipuolisesti gluteenitonta sekä rohkaista asiakkaita kertomaan ja kysymään gluteenittomuudesta. Yhdistys järjesti viikon aikana seuraavat tapahtumat:

- Haltian luontoretki Nuuksiossa, missä "Murhaava luonto" -teeman mukaisesti jäsenet tutustuivat metsän myrkyllisiin kasveihin asiantuntevan oppaan johdolla. Retken päätteeksi yhdistys tarjosi lettukestit ja pannukahvit.
- Uusien jäsenten ilta hotelli Presidentissä Helsingissä.
- Jäsentapaaminen Cafe Cabriolessa Porvoossa, missä buffet-pöydän antimia nautittiin musiikin säestyksellä. Tietopakettien tilaisuudessa tarjoili Irma Hellgren.

Viikko huipentui Suomen suurimmat gluteenittomat kahvit -tapahtumaan lauantaina 7.9.2024. Yhden päivän tapahtumaan osallistui valtakunnallisesti yhteensä 1 512 kahvittelijaa 168 eri kahvittelevästä kahvilasta. Uudenmaan alueella mukaan lähti kuusi kahvilaa: Cafe Kasvila (Sipoo), Magnolia (Helsinki), Ulla ja Aleksanteri (Mäntsälä), Päivölän Navetta (Lohja), Pirjon Pakari (Nurmijärvi) ja Kulma-konditoria (kaikilla toimipisteillään).

5.4 Muu yhteistyö Keliakialiiton kanssa

Keliakialiitossa alkoi vuonna 2023 uusi kolmivuotinen hanke "K65 – Kohdataan gluteenittomasti", jonka avulla on tarkoitus lisätä yli 65-vuotiaiden keliakiaa sairastavien ihmisten voimavaroja ja taitoja toteuttaa gluteenitonta ruokavaliota. Hankkeen rahoittaa Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus STEA. Uudellamaalla toiminta on lähtenyt aktiivisesti liikkeelle Järvenpäässä, kiitos innostavien ja aktiivisten vetäjien.

Keliakialiiton ja liittohallituksen suuri ponnistus vuonna 2024 oli sääntöuudistus. Yhdistyslain muutuksessa nähtiin tarpeelliseksi uudistaa niin keliakialiiton säännöt kuin keliakiayhdistystenkin (yhden ja kahden vuosikokouksen) mallisäännöt. Samalla uudistettiin myös liittokokouksen äänestys- ja vaalijärjestys. Yhdistykset saivat kommentoida etukäteen kaikkia näitä muutoksia ennen kevään liittokokouksen käsittelyä ja lopullista hyväksyntää. Yhdistyksemme kommentit päättyivät lopullisiin sääntöihin mm. vuosikokousten ajankohdan osalta ja johtivat siten toimintamme kannalta positiiviseen lopputulokseen.

5.5 Vertaistoiminta

HUS-yhtymän ja HyTe ry:n johtaman OLKA-toiminnan TOIVO-vertaistukisovelluksen vertaistukijoina tarjosivat apuaan ja neuvojaan Sirpa Lehtinen ja Anne Rinta-Opas. TOIVO toimii valtakunnallisesti ja tarjoaa verkossa vertaistukea useille eri potilasryhmille.

Yhdistyksellä on lisäksi neljä vertaistukihenkilöä, joiden yhteystiedot ovat esillä yhdistyksen verkkosivuilla. Vertaistoimintaryhmään kuuluivat Irma Hellgren, Hanna Kunttonen, Tarja Kvarnström ja Anneli Paldanius.

5.6 Ansiomerkit ja muut tunnustukset

Yhdistyksen vuoden 2024 vapaaehtoistoimija -tunnustus myönnettiin aktiiviselle hallituksen jäsenelle Marjukka Friman-Reinikalle.

5.7 Sisäinen kehittämistyö ja toiminnan arviointi

Yhdistyksen toiminnan kehittämistä tehtiin yhdistyksen työryhmissä ja erikseen pidetyssä suunnittelupäivässä. Kehittämiseen osallistuivat myös hallituksen ulkopuoliset vapaaehtoiset.

Toiminnassa on korostunut eri kohderyhmille tarkoitettujen tapahtumien ja tietopuolisen viestintä jäsenistön ulkopuolelle. Tapahtumat ovat olleet kysyttyjä ja yleensä ne ovat tulleet täyteen todella nopeasti. Osallistujat ovat olleet hyvin tyytyväisiä ja kokeneet, että ovat saaneet vastinetta jäsenmaksuilleen. Tapahtumia on pyritty järjestämään eri puolilla Uuttamaata, mutta painopiste on selvästi Helsingissä.

Tapahtumat ovat mahdollistaneet osallistujille virkistytymistä, virikettä vapaa-aikaan ja sosiaalista yhdessäoloa gluteenittomasti. Tapahtumat ovat tuoneet myös järjestäjille onnistumisen kokemuksia. Keräsimme osasta tapahtumistamme palautetta osallistujilta. Alhaisin keskiarvo yksittäiselle tapahtumalle oli 4,5 asteikolla 1-5, kun kysymys kuului "kuinka tyytyväinen olit tapahtumaan?". Tilaisuuksien ostetut tarjoilut aiheuttivat joskus pieniä pettymyksiä ja niissä arviot olivat hiukan matalammat (alhaisin 3,9). Osallistujat antoivat usein palautetta myös spontaanisti. Vastaisuudessaakin palautetta kerätään järjestelmällisesti.

Viestinnän vaikuttavuutta arvioitaessa jäsenen on hankala erottaa Keliakialiiton ja yhdistyksen viestintää toisistaan. Pääasia lienee, että jäsen kokee saavansa tarpeellisen tiedon keliakiasta, gluteenittomasta elämästä ja tarjolla olevista tapahtumista hänelle sopivalla tavalla.

Yhdistyksen tulee tarkastella nykyistä enemmän toimintansa vaikuttavuutta yhteiskunnassa ja toimia keliakikoiden etujen puolesta sen verran kuin vapaaehtoisvoimin on mahdollista. Vaikuttavuuden arviointia edellyttävät nykyisin lähes kaikki avustusten myöntäjät. Yhdistykseen kuulumattomien, potentiaalisten keliakikkojen ja muuten gluteenittomuudesta kiinnostuneiden henkilöiden tavoittaminen on yhdistykselle suuri haaste. Ns. suuren yleisön saavuttamisessa yhdistys joutuu turvautumaan mahdollisimman edullisiin kanaviin kuten some, verkkosivut ja ilmaisjakelut.

Toiminnan onnistumisen yhtenä mittarina voi käyttää uusien jäsenten liittymisaktiivisuutta ja jäsenmäärän kehitystä. Sekä jäsenmäärä että liittyneiden määrä on pysynyt Uudenmaan keliakiayhdistyksessä kutakuinkin samalla tasolla viimeisimmät viisi vuotta. Olemme arvioineet, että aktiivisella ja houkuttelevalla toiminnalla olemme pystyneet pitämään trendin paremmalla tasolla kuin Keliakialiiton yhdistyksissä keskimäärin.

6 KOULUTUKSIIN JA TYÖPAJOIHIN OSALLISTUMINEN

Markku Toivola osallistui OLKA-toiminnan kertauskurssille.

Aurelia Näkyvä suorittaa Metropolian ammattikorkeakoulun varhaiskasvatuksen sosionomin koulutukseen kuuluvaa 80-100 tunnin vapaaehtoistoiminnan harjoittelua Uudenmaan keliakiayhdistyksessä. Harjoittelu alkoi syksyllä 2023, mutta ajoittui pääosin vuodelle 2024.

Helsingin kaupungin osallisuustyöpajoihin on osallistunut Anne Rinta-Opas ja Sirpa Näkyvä.

7 VIESTINTÄ JA TIEDOTTAMINEN

7.1 *Gluteeniton elämä* -lehti

Lehti toimi virallisena ilmoituslehtenä kevät- ja syyskokouksista ilmoitettaessa ja yhtenä kanavana tapahtumatiedottamisessa. Säännöllisesti sähköpostilla lähetetyt uutiskirjeet, yhdistyksen verkkosivut ja some-kanavat toimivat painettua lehteä paremmin ajankohtaisista asioista tiedottamisessa.

Vuoden aikana tehtiin yksi nelisivuinen jäsentiedote *Gluteeniton elämä* -lehden (nro 1) välissä jaettavaksi. Tiedotteessa kerrottiin yhdistyksen ajankohtaisista kuulumisista, tapahtumista sekä esiteltiin yhdistyksen toimintaa. Tiedote jäi viimeiseksi lajissaan, koska Keliakialiitto on päättänyt lopettaa liitteiden vastaanottamisen ja jakamisen.

Tuula Mäkinen kuuluu *Gluteeniton elämä* -lehden lukijaraatiin.

7.2 Yhdistyksen verkkosivut ja sosiaalinen media

Yhdistyksen blogissa www.gluteenittomiakokemuksia.fi/ julkaistiin kaksi uutta kirjoitusta vuonna 2024. Ensimmäisessä Marjukka Friman-Reinikka haastatteli Hanna Kuntosta hänen pitkästä kokemuksestaan sekä keliakiasta että yhdistystoiminnasta. Toisessa blogissa Hanna antoi vinkkejä leipäkoneleivontaan.

Verkkosivuja ja sosiaalista mediaa käytettiin muun muassa yhdistyksen esittelyyn, jäsenten innostamiseen mukaan toimintaan sekä tapahtumien ja ajankohtaisten asioiden tiedottamiseen. Yhdistyksen Facebook-sivuilla on 1053 (1045) tykkääjää ja 1124 (1102) seuraajaa, Instagramissa 695 (650) ja viestipalvelu X:ssä 90 (101) seuraajaa. Erityisesti Facebookia ja Instagramia käytettiin ahkerasti tapahtumamarkkinointiin ja jäsenten aktivointiin. Verkkosivut löytyvät osoitteesta <https://uusimaa.keliakiayhdistys.fi/>

Verkkosivuilla ja sosiaalisessa mediassa tapahtuvaa markkinointia varten yhdistyksen jäseniä kuvattiin videolle Keski-Uudenmaan Yhdistysverkosto ry:n työntekijän toimesta syksyllä 2023. Videolla kerrotaan yhdistyksen toiminnasta ja houkutellaan mukaan uusia jäseniä. Video valmistui vuoden 2024 alussa ja se julkaistiin yhdistyksen nettisivuilla.

7.3 Esitteet

Yhdistyksemme esite kertoo yhdistyksestä uusille jäsenille ja se on tarkoitettu jaettavaksi eri tilaisuuksissa. Esite ja yhdistyksen kirje menee uusille jäsenille Keliakialiiton kautta muun uuden jäsenen materiaalin ohessa. Esite löytyy osoitteesta <https://uusimaa.keliakiayhdistys.fi/yhdistyksemme/yhdistysesite/>

7.4 Jäsentiedottaminen

Jäsensähköposteja lähetettiin noin kerran kuukaudessa niille henkilöille, jotka ovat ilmoittaneet sähköpostiosoitteensa jäsenrekisteriin. Jäsensähköposteissa kerrottiin yhdistyksen omista ajankohtaisista asioista ja mainostettiin Keliakialiiton koulutuksia. Sähköpostitiedottaminen oli välttämättömyyden takia, että tapahtumat ja muutokset tapahtumatietoihin tavoittivat jäsenet ajoissa. Jäsenkyselyssä saadun palautteen mukaan yhdistyksen viestintä on vastannut jäsenistön toiveisiin. Jäsensähköposti uudistui hieman ulkoasultaan liiton jäsenrekisteriuudistuksen myötä.

Yhdistys hyödynsi myös Keliakialiiton tapahtumasivuja, jotka on tarkoitettu paikallisten tapahtumien ilmoitteluun. Yhdistyksen omien verkkosivujen ja sosiaalisen median kanavien on tarkoitus tavoittaa niin jäsenet kuin muut kiinnostuneet.

7.5 Markkinointi

Yhdistys toteutti Facebookissa useita markkinointikampanjoita, joiden tavoitteena oli saada näkyvyyttä yhdistykselle ja yhdistyksen järjestämille tapahtumille. Mainoskampanjat tavoittivat näkyvyydellään arviolta 56 000 ihmistä ja saivat lähes 1 000 ihmistä sitoutumaan tai reagoimaan mainontaan jollain tavalla.

Viestintätyöryhmä ideoi ja toteutti hallituksen jäsenille ja aktiivivapaaehtoisille yhteisen messu- ja tapahtumailmeen, kun työryhmän esityksestä aktiiveille jäsenille hankittiin T-paidat ja hupparit itse suunnitellulla tekstillä ja yhdistyksen nimellä varustettuina. "I ❤️ gluteeniton" iski tärkeän viestinsä suoraan sekä jäsenten että ei-jäsenten sydämiin. Samaa viestiä täydensivät samassa yhteydessä hankitut sydämenmuotoiset pinssit.

8 YHTEISTYÖ

8.1 Terveysthuolto

Yhdistys on jakanut keliakiasta ja yhdistyksestä kertovia esitteitä eri sairaaloiden esitepisteisiin. *Gluteeniton elämä* -lehti tulee sairaaloiden OLKA-pisteisiin Keliakialiiton maksamana.

HUSin asiakasraatitoiminnassa olivat mukana Sirpa Lehtinen, Sirpa Näkyvä, Marja Penttilä ja Markku Toukola.

CRST Helsinki Oy rekrytoi keliaakikkoja Sanofi DRI17963 keliakiatutkimukseen. Kyseiseen tutkimukseen etsittiin henkilöitä, joilla on gluteenittomasta ruokavaliosta huolimatta edelleen kohtalaisia tai vaikeita ruoansulatuskanavan oireita. Yhdistys edesauttoi rekrytointia jakamalla tietoa tutkimuksesta jäsensähköpostissa.

8.2 Kaupallinen yhteistyö ja yhdistystä tukeneet yritykset

Yhdistys kiittää seuraavia gluteenittomien tuotteiden lahjoittajia: Porokylän Leipomo Oy, Oy Halva Ab, Virtasalmen Viljatuote Oy, Murtomaa Oy, Lakumesta, Wild & Berg, Helsingin mylly, Teff Life ja Hirvelän Kaurapaahtimo Oy. Konditoria pH7 osallistui Uudenmaan keliakiayhdistyksen tukemiseen antamalla tilaisuuksiin hankittuihin tarjoiluihin alennuksen. Lisäksi yhdistys kiittää Co-Test Finland yritystä keliakiatestien lahjoittamisesta. Yhdistyksellä ei ole velvoitteita edellä mainittuja yrityksiä kohtaan, mutta tuotteita jaettiin eri jäsentilaisuuksissa ja yritykset tuotiin esille myös yhdistyksen some-viestinnässä.

8.3 Yhdistysten ja järjestöjen välinen yhteistyö

Uudenmaan keliakiayhdistys on Keski-Uudenmaan Yhdistysverkosto ry:n jäsen. Vesa Köykkä on toiminut Yhdistysverkoston hallituksessa.

9 TALOUS

9.1 Jäsenmaksu

Yhdistyksen varat muodostuivat pääasiassa jäsenmaksutuotoista. Jäsenmaksu vuonna 2024 oli 28 €.

Jäsenmaksusta yhdistyksen käyttöön jäävä osuus oli 11 €. Loppuosa jäsenmaksusta jäi Keliakialiitolle. Yhdistys sai jäsenmaksutuottoja 45 815 € (vuonna 2023 45 012 €) perustuen maksaneiden jäsenten lukumäärään vuoden 2023 lopussa.

9.2 Avustukset

Yhdistys sai toiminta-avustusta Vantaan kaupungilta (500 €) ja Nurmijärven kunnalta (250 €) sekä Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueelta (1000 €). *Stiftelsen 7:nde Mars Fonden* -säätiöltä saatiin avustusta 1 000 €. Nämä avustukset käytettiin pääosin vuoden 2024 aikana.

Itä-Uudenmaan hyvinvointialueelta saatiin vuonna 2023 avustusta 550 €. Tämä avustus voitiin käyttää vuoden 2024 aikana ja se käytettiin Cafe Cabriolen tapahtumassa Porvoossa.

Keliakialiitto toimii STEAn (Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus) avustuksen kohdentajana ja myöntäjänä yhdistyksille. Yhdistyksemme sai Keliakialiitolta jäsenjärjestöavustusta yhteensä 1 800 € kahteen eri tarkoitukseen: kesäretken bussikuljetukseen 800 € ja Zippy-perhetapahtumaan 1000 €.

Avustusten myöntäjille on raportoitu kunkin tahon määräämän aikataulun mukaisesti.

9.3 Muut tuotot

Jäsensuorituksia eli jäsenten maksamia osallistumis- ja tarvikemaksuja yhdistyksen järjestämissä tapahtumissa saatiin 7 999,00 € (vuonna 2023 5 002,30 €).

9.4 Tilinpäätös

Tilinpäätös 31.12.2024 osoittaa 7 015,93 € suuruista alijäämää. Vuoden 2024 talousarviossa budjetoitu alijäämä oli 10 380,00 €, joten ennakoidut tuotot ja kulut eivät täysin toteutuneet. Tuotoissa avustusten määrä yliarvioitiin ja jäsensuoritusten määrä aliarvioitiin. Kuluissa prosentuaalisesti suurimman budjetin ylityksen aiheutti T-paitojen ja huppareiden painatus, koska niitä ei oltu budjetoitu. Edellisvuoteen verrattuna tapahtumia järjestettiin enemmän ja siksi jäsen- ja vertaistoiminnan kulut kasvoivat yli 7 000 € (+ 51 %).