

## TOIMINTASUUNNITELMA VUODELLE 2026

### YHDISTYKSEN TOIMINTA-AJATUS

Uudenmaan keliakiayhdistys ry on Keliakialiitto ry:n jäsenyhdistys. Toimimme yhteistyössä Keliakialiiton kanssa alueellisena potilasyhdistyksenä ja vaikuttamiskanavana Uudellamaalla.

Toimintamme tavoitteena on edistää keliakiaa ja ihokeliakiaa sairastavien sekä muiden gluteenitonta ruokavaliota tarvitsevien ja heidän läheistensä hyvinvointia. Motivoimme ihmisiä sairauden hyvään hoitoon tarjoamalla tietoa ja vertaistukea ja lisäämällä keliakian tunnettuutta.

Yhdistys vaikuttaa Keliakialiiton kautta yhteiskunnassa jäsenten tarpeiden ja terveyden puolesta. Kannustamme jäseniä tulemaan mukaan tapahtumiin ja toimintaan koko Uudenmaan alueella. Emme sulje pois osallistumismahdollisuutta myöskään ei-jäseniltä.

### YHDISTYKSEN TOIMINTAVUODEN 2026 PAINOPISTEET

Keliakialiiton toimintaa ohjaa visio "Sujuva gluteeniton elämä ihan joka päivä". Yhdistyksemme tekee työtä sen eteen, että visio toteutuisi jokaisen jäsenen kohdalla.

Toimintamme lähtee ajatuksesta "I ❤️ gluteeniton", sillä teemme työtämme jäsentemme hyväksi täydellä sydämellä. Jäsentemme tulee saada tietoa ja tukea gluteenittomaan arkeensa. Erilaisissa tapahtumissa annamme vertaistukea ja samalla edistämme yhteisöllisyyttä ja poistamme eristäytyneisyyttä. Otamme erilaiset jäsenryhmät (uudet, lapset, nuoret, työkäiset, eläkeläiset, jne.) huomioon tarjoamalla juuri heille sopivia aktiviteetteja. Kaikille halukkaille tarjoamme myös mahdollisuutta tulla mukaan yhdistystoimintaan.

Vaikuttamistyötä teemme erilaisten yhteistyötahojen ja verkostojen kautta. Jatkamme verkostoitumista muiden sosiaali- ja terveysalan yhdistysten ja järjestöjen kanssa. Liiton strategian mukaisesti vaikutamme siihen, että keliakian ja gluteenittoman ruokavalion tunnettuus kasvaa.

Vuosi 2026 on keliakiajärjestön 50-vuotisjuhlavuosi ja se tulee näkymään myös yhdistyksemme tapahtumissa pitkin vuotta. Vuoden ja keliakiaviikon painopisteinä ovat jäsenhankinta ja jäsenyytyväisyyden edistäminen.

Vuoden 2026 alussa yhdistyksen uusi hallitus priorisoi ja aikatauluttaa toimintavuoden tekemiset tarkemmin.

### YLEISTOIMINTA

Toimintavuoden aikana pidämme sääntömääräiset kevät- ja syyskokouksen. Yhdistyksen hallitus vastaa sääntömääräisten asioiden valmistelusta ja toimeenpanosta sekä suunnittelee ja kehittää yhdistyksen toimintaa. Hallituksen kaikki jäsenet ovat vapaaehtoistoimijoita ja heidän lisäksi yhdistyksellä on useita hallituksen ulkopuolisia vapaaehtoisia. Yhdistyksen palkattuna työntekijänä toimii osa-aikainen järjestösihteeri.

Yhdistyksen vuokratoimitila sijaitsee Kampissa Helsingissä. Toiminnan rahoitus perustuu jäsenmaksu-tuottoihin, eri tapahtumista perittäviin osallistumismaksuihin sekä erikseen anottaviin avustuksiin. Keliakialiitto tulouttaa jokaisesta 28 euron jäsenmaksusta yhdistykselle 11 euroa vuonna 2026. Anomme lisäksi avustuksia säätiöiltä, kunnilta, kaupungeilta ja hyvinvointialueilta, jotta voimme järjestää myös paikallisia tapahtumia avustusten puitteissa.

## JÄSEN- JA VERTAISTOIMINTA

Järjestämme tapahtumia ja toimintaa, jotka tukevat keliakikkokojen ja gluteenitonta ruokavaliota noudattavien ihmisten hyvinvointia. Tapahtumissa on tarjolla tietoa, tukea, tekemistä ja kokemuksia. Tavoitteena on, että jäsenten tietämys sairaudesta lisääntyy, he saavat vertaistukea ja he voimaantuvat.

Retket, tapahtumat, kurssit, infot ja vertaistuki ovat keskeinen osa yhdistyksemme toimintaa myös toimintavuoden 2026 aikana. Järjestämme perinteisesti sekä teemallisia luontoretkeä että kiehtovia tutustumisretkiä erilaisiin kulttuurikohteisiin. Gluteenittoman ruuanlaiton haasteisiin vastaamme erilaisilla ruoanlaitto- ja leivontakursseilla. Erityisesti lapsille ja lapsiperheille kohdennettuina järjestämme tapahtumia, joissa perheen pienimmät pääsevät tutustumaan toisiin samaa ruokavaliota noudattaviin ikäkavereihin leikin, liikunnan tai muun hauskanpidon yhteydessä. Lääkäämpiä jäseniämme huomioimme mm. olemalla mukana Keliakialiiton K65-toiminnassa. Tapahtumia toteutetaan eri puolilla Uuttamaata, jotta mahdollisimman moni jäsen myös pääkaupunkiseudun ulkopuolella pystyy osallistumaan. Jo perinteiksi muodostuneita tapahtumia ovat mm:

- pikkujoulut Nurmijärven Pirjon Pakarilla
- ruokakurssit Vantaalla ja Espoossa aikuisopiston ja työväenopiston kanssa yhteistyössä
- keliakiaviikon yleisö-/infotilaisuus Helsingissä
- kesäretki ostos- ja tutustumisteemalla maakunnan ulkopuolelle

16-30 vuotiaat paikallisen keliakiayhdistyksen jäsenet kuuluvat automaattisesti Keliakianuoriin, mikä on valtakunnallisesti nuoria yhdistävä osa Keliakialiittoa. Paikallisyhdistyksenä me pidämme yhteyttä ja teemme yhteistyötä Keliakianuorten kanssa – erityisesti silloin, kun heidän aktiviteettinsa tulee toiminta-alueellemme.

Järjestämme asiantuntijaluentoja, myös verkossa, jotta voimme tavoittaa mahdollisimman monta osallistujaa.

Vertaistuki toteutuu kaikissa jäsentemme kohtaamisissa. Yhdistyksellä on myös vertaistukeen koulutettuja vapaaehtoisia. He tarjoavat OLKA-toiminnan TOIVO-vertaistukisovelluksen kautta tukea kaikille keliakiakoille asuinpaikasta tai yhdistyksen jäsenyydestä riippumatta.

Yhdistys tarjoaa mahdollisuuden päivittää osaamistaan sekä keliakiaan että järjestötoimintaan liittyvissä asioissa. Tässä hyödynnämme Keliakialiiton järjestämiä koulutuksia. Innostamme yhdistyksen jäseniä löytämään sellaisen vapaaehtoistoiminnan muodon, joka tuntuu omalta.

Yhdistys osallistuu vuosittaiseen ja valtakunnalliseen keliakiaviikon järjestämiseen syyskuussa. Viikon teeman valitsee Keliakialiitto ja yhdistys järjestää tapahtumia alueellaan teeman mukaisesti. Lisäksi yhdistys osallistuu erilaisille messuille ja teemapäiville, jotka tukevat gluteenitonta elämää.

## VIESTINTÄ

Viestimme toiminnastamme yleisesti [yhdistyksemme verkkosivuilla](#) sekä jäsenille säännöllisesti lähetettävillä jäsentiedotteilla. Kerromme ajankohtaisista tapahtumista omilla ja Keliakialiiton verkkosivuilla, Keliakialiiton *Gluteeniton elämä* -lehdessä, sosiaalisessa mediassa, sähköpostitse ja jäsentiedotteessa. Markkinoimme aktiivisesti toimintaamme sosiaalisessa mediassa myös jäsenistön ulkopuolelle.

Yhdistyksen keskeiset tiedot ovat esillä mm. [Vertaistalo.fi](#) ja [Lähellä.fi](#) -palveluissa. [Yhdistyksemme esite](#) tarjoaa tietoa yhdistyksestä keliakikoille, gluteenittomuudesta kiinnostuneille ja heidän läheisilleen. Hyödynnämme myös Keliakialiiton tuottamaa materiaalia viestinnässämme.

Vuonna 2026 kehitämme ja otamme käyttöön uusille jäsenille suunnatun tervetulokirjeen/-paketin. Uusi kirje paikkaa liiton kautta vähentynyttä viestintää jäsentemme suuntaan.

## VAIKUTTAMINEN

Uudenmaan keliakiayhdistystä edustaa Keliakialiiton liittohallituksessa kaksi varsinaista ja kaksi varajäsentä. Liittokokouksessa yhdistys voi käyttää viittä ääntä. Yhdistys vaikuttaa lisäksi Keliakialiiton vaalitoimikunnassa ja erilaisissa työryhmissä.

Teemme yhteistyötä erilaisten verkostojen kanssa: yhdistysverkostot, muut keliakiayhdistykset, muut paikalliset potilasyhdistykset, Keliakianuoret, sosiaalitoimen ja terveydenhuollon potilastukipisteet (HUS-alueen OLKA) sekä yksittäisten hyvinvointialueiden järjestöingit. Yhdistyksen jäseniä toimii Keliakialiiton ja HUSin kokemustoimijoina.

Pääkaupunkiseudulla toimivana yhdistyksenä pidämme linjat auki myös eduskunnan keliakiaverkostoon.

Arvioimme toimintamme vaikuttavuutta järjestämiemme tapahtumien yhteydessä. Keräämme toiminnastamme ja järjestämisistämme tapahtumista palautetta osallistujilta. Hyödynnämme palautteita ja ehdotuksia toiminnan kehittämiseksi niin, että palvelemme jäseniämme jatkossa vieläkin paremmin.