



Uudenmaan keliakiayhdistys

Gluteenittomuuden
asialla jo vuodesta 1991

JÄSENTIEDOTE 1 / 2023

Hyvää alkanutta vuotta Uudenmaan keliakiayhdistyksen jäsen!

Yhdistystä tervehtii lisäksi juuri kautensa aloittanut uusi puheenjohtaja, **Jorma Kinnunen**. Oma vapaaehtoispestini hallituksessa jatkuu, nyt enemmän ”kädet savessa” -tekijänä. Yhdistyselämä vei mukanaan, kun aloitin hallituksessa varajäsenenä v. 2017. Kiitos antoisista vuosista kuuluu kaikille hallituslaisille, muille vapaaehtoisille ja tietenkin jäsenille! Ne palautteet, mitä yhdistys on saanut, ovat olleet rohkaisevia.

Jokainen jäsen edesauttaa osaltaan Keliakialiiton ja sen paikallisten jäsenyhdistysten toimintaa. Jäsenet mahdollistavat sen, että olemme olemassa keliakikoiden ja muista syistä gluteenitonta ruokavaliota tarvitsevien ihmisten tukena. Uudenmaan keliakiayhdistys saa Keliakialiitolle maksetusta jäsenmaksusta 11 € / jäsen. Teemme parhaamme, että saatte tuolle summalle vastinetta myös alkavana vuonna!

Omasta puolestani kiitän vielä lämpimästi hallituksen jättävää **Rita Hanhila**a. Hän on hoitanut yhdistyksen rahastonhoitajan vastuullista tehtävää yli 10 vuotta ja toiminut hallituksessa aktiivisesti vuodesta 2006. Hallitukseen kuuluu varsinaisina jäseninä **Irma Hellgren, Riina Köykkä, Vesa Köykkä, Sirpa Lehtinen, Marja Penttilä, Anne Rinta-Opas** ja **Birgitta Starast** sekä varajäseninä **Marjukka Friman-Reinikka, Lea Huuppola, Hanna Kunttonen, Sirpa Näkyvä, Heli-Anne Ruppenon** ja **Tarja Salomaa**. Toivotan uudelle hallitukselle ja puheenjohtaja Jorma Kinnuselle menestystä vuodelle 2023!

Marja Penttilä, Uudenmaan keliakiayhdistyksen puheenjohtaja 2019-2022

Uuden puheenjohtajan tervehdys

Nyt kun gluteenittomat jouluherkut on nautittu, ylensyömisen ähkystä selvitty ja uusi vuosikin juhlistu, lienee sopiva aika kääntää katsetta alkaneeseen vuoteen ja sen mukanaan tuomiin haasteisiin. Enkä nyt tarkoita vain uuden puheenjohtajan haasteita astuessani edeltäjän suuriin – mutta erinomaisesti hoidettuihin – saappaisiin, vaan meidän kaikkien gluteenitonta ruokavaliota noudattavien haasteita, joita jo mennyt vuosikin jätti perinnöksi.

Viime vuonna alkanut yleinen hintatason nousu näkyi myös gluteenittomien tuotteiden hintalappuissa. Ei siis ole sattumaa, että Uudenmaan keliakiayhdistyksen toimintasuunnitelmassa vuodelle 2023 on ensimmäisenä tavoitteena mainittu keliakiakorvauksen takaisinsaaminen. Yhdistyksemme toiminnan tavoitteenahan on edistää keliakiaa ja ihokeliakiaa sairastavien sekä muiden gluteenitonta ruokavaliota tarvitsevien ja heidän läheistensä hyvinvointia ja motivoida sairauden hyvään hoitoon. Ja keliakian – kuten muidenkin sairauksien – hyvä hoito vaatii rahaa.

Uudenmaan keliakiayhdistys

Gluteenittomuuden
asialla jo vuodesta 1991

Tilasto- ja numeronikkarina tein esimerkkilaskelman: Jos kaikille diagnosoiduille 35 000 keliaakikolle maksettaisiin Keliakialiiton esittämä 38 euron kuukausikorvaus, niin vuosikustannukseksi tulisi tällöin noin 16 miljoonaa euroa. Onhan se iso summa näin Matti Meikäläisen (tai Mattssonin) silmin katsottuna, mutta jos tuota summaa vertaa esimerkiksi diabeteksen insuliinihoidosta vuonna 2021 maksettuihin Kela-korvauksiin (75 miljoonaa euroa, 126 000 saajaa - lähde Kelan tilastot), niin summa ei vaikutakaan enää suurelta. Valtiovalta asettaa päätöksillään eri sairauksia sairastavat ihmiset kovin eriarvoiseen asemaan. Tätä eriarvoisuutta on hyvä lähteä poistamaan tämän kevään eduskuntavaalien yhteydessä.

Pienen koronahorroksen jälkeen yhdistyksemme toiminta pääsi taas hyvään vauhtiin viime vuonna, kun järjestimme jäsenille iloisia yhdessäolon hetkiä mm. strutsitilalla Nurmijärvellä, Kellokosken retkellä Tuusulassa ja Korkeasaarella Helsingissä. Nyt kun rajoitukset ovat – toivottavasti – takanapäin, niin uskon ja toivon, että toimintamme jatkuu entistä vilkkaampana ja tavoittaa entistä suuremman määrän jäseniämme Helsingistä Mäntsälään ja Hangosta Lapinjärvelle.

Hyvää alkanutta vuotta 2023!

Jorma Kinnunen, Uudenmaan keliakiayhdistyksen puheenjohtaja 2023



Suosituille Korkeasaaren retkelle syyskuussa osallistui 60 henkilöä. Gluteeniton lounas tarjottiin Ravintola Pukissa.



Uudenmaan keliakiayhdistys

Gluteenittomuuden
asialla jo vuodesta 1991

Kutsu kevätkokoukseen

Sääntömääräinen kevätkokous pidetään **ke 29.3.2023 klo 18** (Runeberginkatu 15 A 1, Helsinki ja Teams). Kokouksessa käsiteltävät vuosikertomus ja tilinpäätös tulevat yhdistyksen verkkosivulle luettavaksi noin viikkoa ennen kokousta. **uusimaa, keliakiayhdistys.fi/yhdistyksemme/vuosikertomus**
Kokousjärjestelyjen ja tarjoilujen vuoksi suosittelemme, että ilmoittaudut etukäteen.

Kevätpuolen tapahtumia suunnitellaan

Tammikuussa yhdistyksen jäsenet perheineen pääsivät ihastelemaan Talvisirkus Iloa uuteen Tanssin taloon. Haluatko vaikuttaa siihen, mitä yhdistys voisi tarjota jäsenilleen? Haluatko ehdottaa jotain omalle paikkakunnallesi? Seuraa verkkosivujamme, sieltä löytyy ajankohtaisimmat tiedot tapahtumista. Tapahtumiin ilmoittaudutaan mieluiten lomakkeella, joka löytyy Tapahtumat-sivulta **uusimaa.keliakiayhdistys.fi/tapahtumat/**.

Voit ilmoittautua myös sähköpostilla **uudenmaankeliakiayhdistys@outlook.com** tai puhelimitse toimiston numeroon.

Älä jää yksin
-tukea on tarjolla

Toivo -vertaistukisovelluksen löydät App Storesta ja Google Playsta. Voit myös käyttää sitä selaimella osoitteessa: <https://app.mesensei.com/toivo>



TOIVO

TOIVO-vertaistukea keliakikoille ja muillekin

TOIVO-vertaistukisovellus on palvelu, joka tarjoaa vertaistukea ja tietoa sairastuneille ja heidän läheisilleen. Sovellus on kehitetty yhdessä OLKA- toiminnan, HUSin (Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri) ja HyTe ry:n välillä. Sovelluksen voi ladata puhelimeen sovelluskaupoista tai käyttää selaimella osoitteessa **olkatoiminta.fi/toivosovellus**.

TOIVO-sovellus on maksuton ja sitä voi käyttää anonymisti, eikä se edellytä minkään potilasjärjestön jäsenyyttä. Sovelluksen vertaistukijat ovat koulutettuja, luotettavia ja sitoutuneita vaihtoon myös sen jälkeen, kun lopettavat vertaistukijana. Palvelu perustuu kahdenkeskiseen vertaistukeeseen.



Uudenmaan keliakiayhdistys

Gluteenittomuuden
asialla jo vuodesta 1991

Toukokuusta 2022 Keliakialiiton koulutetut vapaaehtoiset ovat tarjonneet matalan kynnyksen tukea TOIVON kautta. **Vertaistukijat ovat siellä sinua varten ja haluavat auttaa.** Uudenmaan keliakiayhdistyksestä mukana ovat tällä hetkellä **Anne Rinta-Opas** ja **Sirpa Lehtinen**.



Sirpa: Keliakiadiagnoosin sain 16 vuotta sitten. Sen kanssa on opittu elämään ja olemaan tarkkana. Työni puolesta olen kiinnostunut ruuanlaitosta ja leivonnasta. Autan ja olen tukenasi keliakiaan liittyvissä asioissa. Yhdistystoiminnassa olen ollut mukana pari vuotta.



Anne: Monipuolinen kokemus keliakiasta 80-luvulta lähtien. Kiinnostus ihmisen fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin on suuri. Keliakia ja sen tuomat haasteet ovat tuttuja omalla kohdalla, läheisillä, tuttavilla. Avun tarjoaminen, tiedon jakaminen, omakohtaisten kokemusten ja koulutukseni kautta. Tukea kaikenlaisissa keliakiaan liittyvissä asioissa tarjoan mielelläni. Yhdistystoiminnassa olen ollut mukana neljä vuotta.

Kiinnostaako Keliakialiiton tarjoamat webinaarit, gluteenittomuutta tukevat kurssit tai koulutukset vapaaehtoisuudesta?

Oletko uusi jäsen? Keliakialiitto järjestää verkossa uusien jäsenten illan muutamia kertoja vuodessa, seuraavan kerran **15.3**. Keliakialiiton asiantuntijat kertovat järjestön palveluista sekä keliakian ja gluteenittoman ruokavalion perusteista. Uudet jäsenet saavat henkilökohtaisen kutsun ja muutkin voivat ilmoittautua Keliakialiiton sivulla, keliakialiitto.fi/kuluttajat/tule-mukaan/webinaarit/ Em. verkkosivulla on kerrottu kaikista kevätpuolen webinaareista ja Kokemuksia jakamassa -tuo- kioista. Ajankohtainen Tarkan talouden gluteeniton ruokavalio -esitys on tarjolla **28.2**.

Keliakialiitto tarjoaa mm. seuraavia kursseja vapaaehtoisille: Yhdistysvaikuttaja (huom! alkaa **31.1.**, kesto 5 vk) ja Askeleet vapaaehtoisuuteen maalishuhtikuussa antavat mahdollisuuden oppia yhdistystoiminnasta ja sen kehittämisestä laajasti. Löydät tarjolla olevat koulutukset sivulta keliakialiitto.fi/kuluttajat/tule-mukaan/tule-vapaaehtoiseksi/vapaaehtoisten-koulutukset.

Uudenmaan keliakiayhdistyksen yhteystiedot ja verkkosivut

Parhaiten tavoitat järjestösihteerin sähköpostitse: uudenmaankeliakiayhdistys@outlook.com

Puhelin: 041 314 4408

Toimiston osoite: Runeberginkatu 15 A 1, 00100 Helsinki

Toimistoajat: Tavallisimmin tiistaisin, keskiviikkoisin ja perjantaisin klo 10-14. Varmista aukiolo etukäteen, jos tulet käymään.

uusimaa.keliakiayhdistys.fi ja blogi: www.gluteenittomiakokemuksia.fi

Facebook & Instagram: @Uudenmaankeliakiayhdistys ja Twitter: @Keliakia_Uky