

VUOSIKERTOMUS 2022



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.....	4
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.....	6
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	9
7	VIESTINTÄ JA TIEDOTTAMINEN	9
7.1	<i>Gluteeniton elämä</i> -lehti.....	9
7.2	Yhdistyksen verkkosivut ja sosiaalinen media	9
7.3	Esitteet	9
7.4	Jäsentiedottaminen.....	10
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.....	11
9.1	Jäsenmaksu	11
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 2022 oli yhdistyksen 31. toimintavuosi. Yhdistyksen kotipaikka on Helsinki ja toimitilana on Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys ry:lta vuokrattu huone osoitteessa Runeberginkatu 15 A, Helsinki.

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

Vuotta 2022 kuvaa se, että kesästä alkaen päästiin pitämään tapahtumia ilman henkilörajouksia. Nii-
tä jäsenistö oli kovasti odottanut parin koronavuoden jälkeen. Yhdistyksen kokoukset toteutettiin jo
vakiintuneen käytännön mukaan hybridimallilla.

2 JÄSENISTÖ

Uudenmaan keliakiayhdistyksen jäsenmäärä oli vuoden 2022 lopussa jäsentä 4 420 (4 436 jäsentä
vuonna 2021). Uusia jäseniä hyväksyttiin vuoden aikana 217 henkilöä (247 henkilöä vuonna 2021)
ja maksamattomien jäsenmaksujen takia erotettiin 67 henkilöä.

3 TOIMIHENKILÖT

3.1. Hallitus

Yhdistyksen käytännön toimintaa suunnitteli ja johti yhdistyksen hallituksen puheenjohtaja Marja Pent-
tilä yhdessä 14-jäsenisen hallituksen ja järjestösihteerin kanssa. Hallituksen kokoonpano:

Marja Penttilä, puheenjohtaja, Helsinki
Vesa Köykkä, varapuheenjohtaja, Nurmijärvi
Irma Hellgren, Tuusula
Jorma Kinnunen, Espoo
Hanna Kunttonen, Porvoo
Riina Köykkä, Helsinki
Sirpa Lehtinen, Mäntsälä
Anne Rinta-Opas, Helsinki
Birgitta Starast, Helsinki
Rita Hanhila, taloudesta vastaava hallituksessa, varajäsen, Helsinki,
Marjukka Friman-Reinikka, varajäsen, Porvoo
Lea Huuppola, varajäsen, Vantaa
Sirpa Näkyvä, varajäsen, Järvenpää
Heli-Anne Rupponen, varajäsen, Espoo
Tarja Salomaa, varajäsen, Hyvinkää

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

Hallitus kokoontui vuoden aikana 11 kertaa. Kaikki vuoden hallituksen kokoukset pidettiin joko koko-
naan tai osittain etäkokouksina. Etäosallistuminen mahdollisti sen, että kokouksiin matkustaminen eri
puolilta Uttamaata ei rasittanut osallistujia.



Yhdistyksen toiminta perustuu pääasiassa vapaaehtoistyöhön ja yhteistyöhön jäsenten kanssa. Puheenjohtajalle maksettiin kertapalkkio 2 500 € ja hallituksen taloudesta vastaavalle 300 €. Taloudenhoitoon liittyvät tehtävät siirrettiin järjestösihteerille.

3.2 Yhdistyksen työntekijät ja henkilöstöasiat

Vapaaehtoisten tukena työskenteli osa-aikainen järjestösihteeriksi, jonka työaika oli 20 h /viikko. Vuoden aikana kuukausipalkkaisen järjestösihteerin, Santra Lacyn työsuhte vakinaistettiin.

Järjestösihteerin monipuoliseen tehtäväkuvaan kuuluivat viestintä, yhteydenpito jäsenistöön ja sidosryhmiin, tapahtumien organisointi, avustushakemukset, toimistotyöt sekä taloushallinnon työt. Järjestösihteerin esimiehenä on toiminut hallituksen puheenjohtaja, ja kirjanpitoasioissa ohjausta on saanut hallituksen taloudesta vastaavalta, Rita Hanhila.

Yhdistyksen järjestämällä luennoilla käytetyt asiantuntijat ja ruokakurssin ohjaaja saivat asiantuntijapalkkiot.

Yhdistys hankki työterveyspalvelut Lääkärikeskus Aavasta.

3.3 Toiminnantarkastajat

Yhdistyksen toiminnantarkastuksen teki vuonna 2022 Joni Torpo. Varatoiminnantarkastaja oli Arja Takala. Toiminnantarkastamisesta maksettiin 300 euron palkkio syyskokouksen päätöksen mukaisesti.

3.4 Yhdistyksen työryhmät

Toiminnan ja hallituksen työn tukena toimivat hallituslaisista, järjestösihteeristä sekä vapaaehtoisista koostuvat työryhmät. Työryhmät työskentelivät kokoontumalla joko toimiston tiloissa tai tavallisimmin Teams-etäyhteydellä. Työryhmillä oli laaja suunnitteluvastuu, mutta erityisesti kustannuksia vaativissa linjauksissa pyydettiin hallituksen suostumus.

- **Megatyöryhmä** suunnitteli tapahtumia ja otti kantaa avustushakemuksiin. Työryhmä on suurin yhdistyksen työryhmistä ja sen tekemisiä rytmitti *Gluteeniton elämä* -lehden julkaisuaikataulu ja useiden avustushakemusten aikataulut. Megatyöryhmään kuuluivat Irma Hellgren, Lea Huuppola, Hanna Kuntonen, Riina Köykkä, Vesa Köykkä, Sirpa Lehtinen, Anne Rinta-Opas, Marja Penttilä, Kristiina Piehl, Petriina Punna, Birgitta Starast ja järjestösihteeriksi.
- **Rahoitustyöryhmä / Budjettityöryhmä** auttoi järjestösihteeriksi kirjanpitolinjauksissa. Työryhmä kävi läpi tilinpäätöksen ja laati vuoden 2023 budjetin. Työryhmään kuuluivat Rita Hanhila, Jorma Kinnunen, Marja Penttilä ja järjestösihteeriksi.
- **Viestintätyöryhmä** uudisti yhdistysesitteen, teki Keliakialiitolle parannusehdotuksen matkailijoille tarkoitettuun ohjeeseen, suunnitteli tiedotusta, kommentoi jäsentiedotteita, toimintasuunnitelmaa ja vuosikertomusta. Työryhmään kuuluivat Marjukka Friman-Reinikka, Riina Köykkä, Marja Penttilä, Heli-Anne Rupponen, Tarja Salomaa, Sirpa Salonen ja järjestösihteeriksi.
- **Vertaistukityöryhmä**, ks. kohta 5.5.

3.5 Liittokokousedustajat

21.5.2022 pidettyyn Keliakialiitto ry:n liittokokoukseen osallistuivat varsinaiset liittokokousedustajat Jorma Kinnunen, Riina Köykkä, Vesa Köykkä ja Anne Rinta-Opas. Lisäksi kokoukseen osallistuivat Hanna Kuntonen liiton vaalitoimikunnan puheenjohtajana ja Marja Penttilä liittohallituksen varajäsenenä.



Liittokokouksen yhteydessä järjestettyyn puheenjohtajatapaamiseen osallistui yhdistyksen varapuheenjohtaja Vesa Köykkä.

3.6 Toiminta Keliakialiitossa

Luottamustehtävät:

- Uudenmaan keliakiayhdistyksestä Keliakialiiton liittohallituksessa toimi Annikki Soudunsaari liiton varapuheenjohtajana, Johanna Niemelä liittohallituksen jäsenenä ja Marja Penttilä liittohallituksen yleisvarajäsenenä.
- Keliakialiiton vaalitoimikunnan puheenjohtajana toimi Hanna Kunttonen.

Keliakialiiton *Kokemuksia jakamassa* -verkkokeskusteluilloissa ja webinaareissa pidetyt alustukset:

- Sirpa Salonen piti alustuksen aiheesta *Keliaakikon kokemuksia liitännäissairauksista*. Lisäksi hän kertoi kokemuksistaan Keliakialiiton Minna Halven pitämässä webinaarissa, jonka aiheena oli gluteeniton matkailu.
- Irma Hellgren piti verkkokeskusteluillan *gluteenittomasta kesägrillailusta*.
- *Gluteenitonta, laktoositonta ja FODMAP-mukaista, kiitos!* -verkkokeskusteluillalla alustajana toimi Tarja Kvarnström ja mukana oli vertaistukija Irma Hellgren.

4 SÄÄNTÖMÄÄRÄISET KOKOUKSET

4.1 Kevätkokous

Kevätkokous pidettiin 23.3.2022. Kokoukseen osallistui yhteensä 15 jäsentä, toimistolla seitsemän ja etäyhteydellä kahdeksan jäsentä. Poikkeamislaki 375/2021, *Laki väliaikaisesta poikkeamisesta osakeyhtiölaista, asunto-osakeyhtiölaista, osuuskuntalaista, yhdistyslaista ja eräistä muista yhteisölaeista* mahdollisti etäosallistumisen.

4.2 Syyskokous

23.11.2022 pidettyyn syyskokoukseen osallistui yhteensä 24 jäsentä, yhdistyksen toimistolla 16 jäsentä ja kahdeksan etäosallistujina. Etäosallistuminen oli mahdollista Yhdistyslain säädöksen *Laki yhdistyslain muuttamisesta, 633/2022* mukaan.

5 TOIMINTA

5.1 Yhdistyksen organisoimat tapahtumat

Muutamat toteutuneet tapahtumat oli suunniteltu jo parille edelliselle vuodelle, mutta ne toteutettiin vuonna 2022, jolloin koronatilanteen vuoksi oli helpompi kokoontua. Vierailuihin kuului kohteiden opastus ja gluteenittomat tarjoilut, jotka yhdistys tavallisesti maksoi jäsenten osalta. Erityisesti lapsille on tarjottu ilmainen osallistuminen lähes kaikkiin perhetapahtumiin. Käytännön on mahdollistanut Keliakialiitolta saadut jäsenjärjestöavustukset ja kunnilta saadut avustukset.

Retket, vierailut ja tapahtumat:

- Rajamäen retkellä kohteina olivat Tehdas- ja alkoholimuseo Rajamäen Ryyppi, Rajamäen kirkko ja yhteinen lounas Pikku Paronissa.
- Perhetapahtuma Ketolan strutsitilalla Rajamäellä. Retkeen kuului kuljetukset, strutsisafari ja lounas.
- Retki Tuusulaan Kellokosken sairaalamuseoon ja Ruukin alueelle. Yhdistys järjesti kuljetuksen, opastukset eri kohteisiin ja tarjoilut kahvila Kinuskilla.



- Perheretki opastuksineen Korkeasaaren eläintarhaan ja lounas ravintola Pukissa.
- Porvoon Taidetehtaalla stand-up-esitys *Ismo Leikola - Ei mitään vakavaa* ja tarjoilut.
- Taidemuseovierailut Didrichsenin ja Villa Gyllenbergin museoihin, lisäksi yhteinen kahvittelu.
- Perinteiset pikkujoulut Pirjon Pakarissa Nurmijärvellä. Tilaisuus joulupukkeineen sopi myös lapsiperheille.
- Opastettu vierailu Helsingissä Luonnontieteelliseen museoon (LUOMUS) ja kahvittelu yhdessä.

Keliakiaa ja gluteenittomuutta koskevat luentotilaisuudet:

- *Uusien jäsenten päivässä* Helsingissä luennoi sisätautien ja gastroenterologian erikoislääkäri Kristiina Söderlund ja ravitsemusterapeutti Tuuli Westerholm. Tilaisuudessa esiteltiin myös yhdistyksen toimintaa. Tilaisuuteen kutsuttiin parin viime vuoden aikana liittyneet uudet jäsenet läheisineen.
- Elintarviketieteiden maisteri Niina Kuusisto piti verkkoluennon *Keliakikon luuston terveydestä*.

Gluteenittomat ruoanvalmistuskurssit:

- *Lasten välipalakurssi* 7-12-vuotialle yhdistyksen tiloissa Runeberginkadulla. Kurssin ohjaajana toimi ravitsemusterapeutti Tuuli Westerholm. Samalla kerrattiin gluteenittomuutta koskevaa tietoa lapsille sopivalla tavalla.
- *Kvinoa, amarantti ja teff* -ruokakurssi Uudenmaan Marttojen opetuskeittiössä (Tuuli Westerholm)
- *Gluteenitonta kasvisruokaa* -kurssi Espoossa Opinmäen opetuskeittiössä (Tuuli Westerholm)
- *Gluteenittoman leivonnan perusteita* pidettiin Tammisaarella Ekenäs högstadieskolan opetuskeittiössä. Kurssin piti yhdistyksen vertaistukihenkilö Tarja Kvarnström.

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 pidettiin suunnittelu- ja virkistätymispäivä. Sen tarkoituksena oli suunnitella tulevan vuoden toimintaa, priorisoida tekemistä ja samalla rohkaista osallistujia löytämään itselle motivoivia tehtäviä. Päivän suunnitteluosuuden ohjasi kulttuurituottaja Elina Ala-Nikkola ja virkistätymisosoituksen teatterituottaja Katja Honkanen. Molemmat ovat yhdistyksemme jäseniä.

Em. tilaisuudet ateroineen oli tarkoitettu myös kiitokseksi ja kannustukseksi vapaaehtoistyöstä.

5.2 Yhteistyössä muiden kanssa järjestetyt tapahtumat

- Uudenmaan keliakiayhdistys osallistui vapaaehtoistyön muodossa *Lautasella* -messuille, jossa Keliakialiitto oli yhtenä järjestäjänä.
- Keliakianuorten kanssa yhteistyössä Nuorten päivä, jonka yhteydessä järjestettiin sushi-kurssi, jonka Riina Köykkä piti yhdistyksen tiloissa. Sushikurssin lisäksi nuoret osallistuivat Prison Island -seikkailupeliin. Tapahtumapäivä Helsingissä oli suunnattu 16-30-vuotiaille keliakianuorille.
- Vierailu Espooseen vapaaehtoistoiminnan nuorten työpajaan. Jorma Kinnunen ja Riina Köykkä esittelivät yhdistyksen toimintaa, vapaaehtoistehtäviä ja kertoivat gluteenittomuudesta.
- Latokasken Martoille Espoossa pidettiin luento- ja keskusteluilta aiheesta *Keliakia ja gluteenittomuus pähkinäkuoressa* (Marja Penttilä).



5.3 Keliakiaviikko

Yhdistys osallistui 5.-11.9. pidettyyn valtakunnalliseen keliakiaviikkoon olemalla esillä Uudenmaan alueella eri kirjastoissa. Viikon teemana oli *"70 000 sairastaa tietämättään keliakiaa – sairastatko sinäkin?"*. Ideana oli kertoa diagnosoimattomaksi jäävästä keliakiasta ja tuoda nk. suurelle yleisölle lähemmäksi Keliakialiiton tuottamaa keliakiatietoutta. Keliakialiitto vastasi terveydenhuollon informoinnista.

Yhdistyksen vapaaehtoiset toivat keliakiaviikon teemaa ja yhdistyksen toimintaa esille seuraavissa kohteissa:

- Helsingissä Itäkeskuksen kirjastossa ja Keskustakirjasto Oodissa,
- Espoossa Sellon kirjastossa
- Vantaalla Tikkurilan kirjastossa
- Porvoossa kaupunginkirjastossa ja
- Järvenpäässä kaupunginkirjastossa.

Jo ennen keliakiaviikkoa yhdistys toteutti jäsenhankintakampanjan, josta kerrotaan kohdassa 7.5.

5.4 Muu yhteistyö Keliakialiiton kanssa

Uudenmaan keliakiayhdistys teki **liittokokousaloitteen**, jossa pyydettiin Keliakialiittoa lähettämään uusille jäsenille lähetettävän infopaketin mukana yhdistyskohtainen esite ja kirje. Aloite saatiin läpi. Yhdistys teki Keliakialiitolle **ehdotuksen** matkailijoille tarkoitetun ja eri kielille käännettävän ohjetekstin selkiyttämiseksi. Siihen aloite tuli yhdistyksen jäseneltä Eija Kallioniemeltä.

Tampereella pidettyyn Keliakialiiton G-festiin syyskuussa osallistui yhdistyksestämme kahdeksan henkilöä.

Keliakialiitto toteutti vuoden 2022 lopulla jäsenkyselyn, johon Uudenmaan keliakiayhdistys muiden liiton yhdistysten tavoin sai tehdä omia kysymyksiä. Kyselyn tuloksia hyödynnetään vuoden 2023 puolella, jolloin tulokset ovat käytettävissä.

Keliakialiitto päivitti puheenjohtajan ja sihteerin toimenkuvat, joiden sisältöön liitto halusi kommentit yhdistysten puheenjohtajilta ja sihteeireiltä.

Keliakialiiton asiantuntijoita ja 'vapaaehtoistoiminnan tuki' -ryhmää on konsultoitu monissa kysymyksissä ja apua on saatu kiitettävästi. Yhdistyksen luottamushenkilöt ovat osallistuneet kehittämiseen tähtääviin kyselyihin ja keskusteluihin.

5.5 Vertaistoiminta

Uudenmaan keliakiayhdistys otti askeleen kohti uudenlaista vertaistukea, kun yhdistyksen kolme hallituslaista, Birgitta Starast, Sirpa Lehtinen ja Anne Rinta-Opas, kouluttautuivat OLKA-toiminnan TOIVO-sovelluksen vertaistukijoiksi. Sirpa Lehtinen ja Anne Rinta-Opas aloittivat tukitoiminnan jo vuoden 2022 puolella. TOIVO toimii valtakunnallisesti ja tarjoaa verkossa vertaistukea useille eri potilasryhmille.

Yhdistyksellä oli ennestään viisi vertaistukihenkilöä, joiden yhteystiedot ovat esillä yhdistyksen verkkosivuilla. Vertaistoimintaryhmään kuuluvat Irma Hellgren, Hanna Kuntonen, Tarja Kvarnström, Anneli Paldanius ja Karoliina Salo.

5.6 Ansiomerkit ja muut tunnustukset

Yhdistyksen vuoden 2022 vapaaehtoistoimija -tunnustus myönnettiin yhdistyksen aktiiviselle hallituksen jäsenelle Anne Rinta-Oppaalle.

Yhdistys ehdotti Keliakialiitolle tunnustuksena aktiivisesta vapaaehtoistyöstä *Gluteenittoman elämän lähettiläs* -tunnustusta Irma Hellgrenille. Keliakialiitto valitsi palkinnon saajaksi Maiju Hannolinin, joka on myös yhdistyksemme jäsen.

5.7 Sisäinen kehittämistyö ja toiminnan arviointi

Yhdistyksen toiminnan kehittämistä tehtiin erityisesti yhdistyksen työryhmissä (luku 3.4) ja erikseen pidetyssä suunnittelupäivässä (luku 5.1). Kehittämiseen osallistuivat myös hallituksen ulkopuoliset vapaaehtoiset.

Toiminnassa on korostunut eri kohderyhmille tarkoitetut tapahtumat ja tietopuolinen viestintä jäsenistön ulkopuolelle. Tapahtumat ovat olleet hyvin kysyttyjä ja yleensä ne ovat tulleet täyteen. Osallistujat ovat olleet hyvin tyytyväisiä ja kokeneet, että saavat jäsenmaksulleen vastiketta. Tapahtumia on järjestetty tasapuolisesti eri puolilla Uuttamaata, mutta myös Helsingissä.

Tapahtumat, mukaan lukien ruokakurssit, ovat mahdollistaneet osallistujille virkistäytymistä, virikettä vapaa-aikaan ja sosiaalista yhdessäoloa gluteenittomasti. Tapahtumat ovat tuoneet myös järjestäjille onnistumisen kokemuksia. Tapahtumista ei ole kerätty järjestelmällisesti palautetta, mutta osallistujat ovat antaneet palautetta spontaanisti.

Keliakialiiton jäsenkyselyssä vuonna 2022 Uudenmaan keliakiayhdistyksen jäsenistä 441 henkilöä kertoi mielipiteensä yhdistyksen toiminnasta. Heistä 56 % oli erityisen kiinnostunut asiantuntijaluennoista, joita haluttiin sekä tilaisuuksina että verkkoluentoina. Seuraavaksi toivotuimmat toimintamuodot: retket ja matkat 45 %, kahvila- ja ravintolavierailut 44 % sekä leivonta- ja ruoanvalmistustapahtumat 36 %. Vuoden 2022 toiminta on vastannut hyvin näihin toiveisiin (ks. luvut 5.1-5.4).

Kysymykseen suosituista tiedotuskanavista liittyen nimenomaan yhdistyksen tapahtumiin ja toimintaan vastattiin näin: sähköposti 89 %, verkkosivut 36 % ja some-kanavat 21 %. Vuonna 2022 yhdistyksen viestinnässä on aktiivisesti hyödynnetty näitä kanavia (ks. luku 7). Viestinnän vaikuttavuutta arvioitaessa jäsenen on hankala erottaa Keliakialiiton ja yhdistyksen viestintää toisistaan. Pääasia lienee, että jäsen kokee saavansa tarpeellisen tiedon keliakiasta, gluteenittomasta elämästä ja tapahtumista miellyttävällä tavalla.

Yhdistyksen tulee tarkastella nykyistä enemmän toimintansa vaikuttavuutta yhteiskunnassa ja toimia keliakikoiden etujen puolesta sen verran kuin vapaaehtoisvoimin on mahdollista. Yhdistykseen kuulumattomien, potentiaalisten keliakikkojen ja muuten gluteenittomuudesta kiinnostuneiden henkilöiden tavoittamisessa on omat haasteensa. Jos halutaan tavoittaa ns. suurta yleisöä, joutuu yhdistys keksimään edullisia kanavia. Vuonna 2022 toteutetut kaksi markkinointikampanjaa (luku 7.5) oli mahdollista toteuttaa vain Keliakialiiton tuella. Varsinkin markkinointi busseissa ei kohdentunut parhaalla mahdollisella tavalla, eikä tulos vastannut odotuksia. Samaan aikaan toteutettu Facebook-markkinointi osoittautui tehokkaammaksi, kun otetaan kustannukset huomioon.

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



6 KOULUTUKSIIN JA TYÖPAJOIHIN OSALLISTUMINEN

Hallitustoimijat ja järjestösihteeri osallistuivat toimintavuoden aikana useisiin koulutuksiin ja seminaareihin, jotka liittyivät vapaaehtoistoimintaan ja yhdistystoimintaan. Koulutusta ovat tarjonneet mm. Keliakialiitto, SOSTE ja Opintokeskus Sivis. Koulutuksia on järjestetty pidempinä verkkokursseina, yksittäisinä webinaareina ja työpajoina. Monet koulutukset olivat maksuttomia. Hallituslaisia ja vapaaehtoisia on kannustettu osallistumaan koulutuksiin.

Keliakialiiton koulutuksista on mainittu pitkäkestoiset kurssit, joiden laajuus on ollut useita opintopisteitä:

- *Yhdistyskehittäjä*-verkkokoulutus (7 viikkoa), Marjukka Friman-Reinikka ja Marja Penttilä osallistuvat
- Keliakialiiton järjestämä *vertaistukikoulutus* ja OLAN *TOIVO-vertaistukisovelluksen* koulutus. Siihen osallistuvat Birgitta Starast, Sirpa Lehtinen ja Anne Rinta-Opas.
- *Yhdistysviestijä*-koulutus, Santra Lacy ja Birgitta Starast osallistuivat.
- *Gluteenitonta arkiruokaa -kurssi*, jossa valmennettiin yhdistysten vapaaehtoisia pitämään leivonta- ja ruoanvalmistuskursseja vertaisneuvojan roolissa. Sirpa Lehtinen, Sirpa Näkyvä ja Anne Rinta-Opas osallistuivat.

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 vastasivat painettua lehteä paremmin ajankohtaisista asioista tiedottamisessa.

Vuoden aikana tehtiin kaksi nelisivuista jäsentiedotetta *Gluteeniton elämä* -lehden välissä jaettavaksi. Omissa tiedotteissa kerrottiin yhdistyksen ajankohtaisista kuulumisista, tapahtumista sekä esiteltiin yhdistyksen toimintaa. Jäsentiedotteet ilmestyivät lehden tammikuun ja elokuun numeroiden yhteydessä.

7.2 Yhdistyksen verkkosivut ja sosiaalinen media

Yhdistyksen blogissa www.gluteenittomiakokemuksia.fi/ julkaistiin yhteensä kolme uutta kirjoitusta.

Verkkosivuja ja sosiaalista mediaa käytettiin muun muassa yhdistyksen esittelyyn, jäsenten innostamiseen mukaan toimintaan sekä tapahtumien ja ajankohtaisten asioiden tiedottamiseen. Yhdistyksen Facebook-sivuilla on 923 tykkääjää ja 980 seuraajaa, Instagramissa 615 ja Twitterissä 99 seuraajaa. Erityisesti Facebookia ja Instagramia käytettiin ahkerasti tapahtumamarkkinointiin ja jäsenten aktivointiin. Verkkosivut löytyvät osoitteesta <https://uusimaa.keliakiayhdistys.fi/>

7.3 Esitteet

Yhdistyksen esite uusittiin kokonaisuudessaan vuonna 2022. Esitteen taittoi yhdistyksen vapaaehtoinen Minna Gardemeister. Se on tarkoitettu kertomaan yhdistyksestä uusille jäsenille ja jaettavaksi eri tilaisuuksissa. Esite saatiin menemään Keliakialiiton kautta uusille jäsenille yhdistyksen tekemän aloitteen johdosta. Esite löytyy osoitteesta

<https://uusimaa.keliakiayhdistys.fi/yhdistyksemme/yhdistysesite/>

7.4 Jäsentedottaminen

Jäsensähköposteja lähetettiin noin kerran kuukaudessa niille henkilöille, jotka ovat ilmoittaneet sähköpostiosoitteensa jäsenrekisteriin. Jäsensähköposteissa kerrottiin yhdistyksen omista ajankohtaisista asioista ja mainostettiin Keliakialiiton koulutuksia. Sähköpostitiedottaminen oli välttämätöntä jo senkin takia, että tapahtumat ja muutokset tapahtumatietoihin tavoittivat jäsenet ajoissa. Jäsenkyselyssä saadun palautteen mukaan yhdistyksen viestintä on vastannut jäsenistön toiveisiin.

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 kaksi markkinointikampanjaa, joiden tavoitteena oli toimia jäsenhankintakampanjana ja markkinoida sekä Keliakialiittoa että Uudenmaan keliakiayhdistystä. Ensimmäinen kampanja toteutettiin Keliakialiiton kanssa huhtikuussa ennen *Lautasella*-messuja. Toinen markkinointikampanja toteutettiin elo-syyskuussa yhdistyksen hankkimana, mutta suurelta osin jäsenjärjestöavustuksella. Tavoitteena oli saada näkyväksi keliakiaviikon teema, paikallinen keliakiatoiminta ja saada lisää jäseniä. Mainostilaa ostettiin neljän viikon ajaksi Bussimainos.com:lta. Samaan aikaan toteutettiin kampanja myös Facebookissa ostamalla näkyvyyttä. Mainoskampanjan päätteeksi toteutettiin syyskuussa liittyneiden jäsenten kesken arvonta, jossa palkkiona oli lahjakortteja.

8 YHTEISTYÖ

8.1 Terveysthuolto

Yhdistys on jakanut keliakiasta ja yhdistyksestä kertovia esitteitä eri sairaaloiden esitepisteisiin. Yhdistys oli aloitteellinen, että sairaaloiden OLKA-pisteisiin saatiin tulemaan *Gluteeniton elämä* -lehti Keliakialiiton maksamana.

HUSin asiakasraatitoiminnassa olivat mukana Marjatta Korpelainen, Anneli Paldanius ja Marja Penttilä.

8.2 Kaupallinen yhteistyö ja yhdistystä tukeneet yritykset

Yhdistys kiittää seuraavia gluteenittomien tuotteiden lahjoittajia: Halva (gluteeniton kauralaku), Rosten (siemennäkkileivät ja välipalat), Semper (minimuffinit) ja Blue Dragon (tarvikkeita sushi-kurssille).

Yhdistyksellä ei ollut velvoitetta edellä mainittuja yrityksiä kohtaan, mutta tuotteita jaettiin eri jäsenilaisuuksissa ja 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 2022 oli 28 €. Jäsenmaksusta yhdistyksen käyttöön jäävä osuus oli 11 €, loppuosa jäsenmaksusta oli Keliakialiiton osuutta. Yhdistys sai jäsenmaksutuottoja 45 518 € perustuen vuoden 2021 lopussa maksaneiden jäsenten jäsenmäärään.

9.2 Avustukset

Yhdistys sai toiminta-avustusta Espoon (1 400 €), Helsingin (500 €), Porvoon (800 €) ja Vantaan (700 €) kaupungeilta sekä Nurmijärven (450 €) kunnalta, yhteensä 3 850 €. *Stiftelsen 7:nde Mars Fonden* - säätiöltä saatiin avustusta 1 000 €.

Yhdistys sai Keliakialiitolta jäsenjärjestöavustusta 4 508 €, joka käytettiin retkiin ja muihin jäsentilaisuuksiin, uusien jäsenten päivän järjestämiseen, yhdistyksen markkinointikampanjaan sekä hallituksen ja vapaaehtoisten suunnittelu- ja virkistätymispäivään. Keliakialiitto toimi STEAn (Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus) avustuksen kohdentajana ja myöntäjänä yhdistykselle.

Avustusten myöntäjille on raportoitu kunkin tahon määräämän aikataulun mukaisesti.

9.3 Muut tuotot

Jäsensuorituksia eli jäsenten maksamia osallistumis- ja tarvikemaksuja yhdistyksen järjestämissä tapahtumissa saatiin 2 426 €.

9.4 Tilinpäätös

Tilinpäätös 31.12.2022 osoittaa 1 511,01 € suuruista ylijäämää. Vuoden 2022 talousarviossa budjetoitu alijäämä oli - 9 383,00 €. Ylijäämään vaikutti se, että alkuvuonna tapahtumia oli loppuvuoteen nähden vähemmän koronarajoitusten takia. Yhdistys myös hyödynsi haettavina olleita avustuksia tehokkaasti.