



Uudenmaan keliakiayhdistys

Gluteenittomuuden
asialla jo vuodesta 1991

JÄSENTIEDOTE 2 / 2022

Hyvä Uudenmaan keliakiayhdistyksen jäsen!

Kesän jälkeen yhdistyksemme ensimmäinen tapahtuma käynnistyy elokuussa retkellä Tuusulan Kellokoskelle. Keliakiaviikolla toteutamme uusien jäsenten päivän asiantuntijaluentoineen ja olemme esillä monella paikkakunnalla Uudellamaalla. Emme unohda nuorimpiakaan: syyskuun retkikohteena on Korkeasaaren eläintarha ja Keliakianuorten kanssa pidetään sushikurssi marraskuussa. Myöhemmin syksyllä pidettävät tilaisuudet tarkentuvat koko ajan. Toivottavasti löydät toiminnastamme ja Keliakialiiton tarjoamista palveluista sellaista, mikä sinulle sopii.



Keliakiaviikon teema nostaa esiin diagnosoimattomaksi jäävän keliakian, joka on valitettavasti ongelma n. 70 000 tietämättään sairastavalle. Keliakialiitto ja oma yhdistyksemme vaikuttavat parhaansa mukaan siihen, että keliakia ei jäisi piiloon aiheuttaen mahdollisesti ikäviä liitännäissairauksia tai vähintään suolinukkavaurion.

Potentiaalinen keliakikko jätetään turhan usein tutkimatta, koska joskus ammattilaistenkin mielessä perusoletuksena on vakavat oireet. Toivottavasti vastaisuudessa keliakiasta kärsivät saavat oikean diagnoosin sairautelleen ja ruokavalion myötä helpotusta. Ymmärrys keliakiadiagnoosin tarpeesta ja *Käypä hoito* -suositus pitää saada myös perusterveydenhuollon tietoon.

Keliakiaviikolla jalkaudutaan kirjastoihin ja kauppoihin

Uudenmaan keliakiayhdistyksen vapaaehtoisten voimin jaetaan tietoa keliakiasta ja gluteenittomuudesta sekä kannustetaan kävijöitä tarkistamaan keliakiataipumustaan ja riskiään sairastua Keliakialiiton toteuttamalla testillä. Yritämme tavoittaa niitä, joita keliakian mahdollisuus huolettaa joko itsensä tai perheenjäsenen puolesta. Samalla kerromme, millaisia palveluita Keliakialiitto ja yhdistyksemme tarjoavat keliakikoille.

Uudenmaan keliakiayhdistys on esillä keliakiaviikolla ainakin kirjastoissa useilla paikkakunnalla: Helsingissä, Espoossa, Vantaalla, Porvoossa, Järvenpäässä ja Nurmijärvellä

Keliakianuoret – mitä porukkaa?

Keliakianuoriin kuuluvat automaattisesti kaikkien keliakiayhdistysten 16-30-vuotiaat nuoret. Tarkoituksena on tutustua samanikäisiin keliakikoihin hauskanpidon ja herkuttelun lomassa. Vertaistukea unohtamatta. Toimintaa järjestetään ympäri Suomen. Seuraava suunniteltu tapahtuma on Helsingissä Uudenmaan keliakiayhdistyksen kanssa yhteistyössä järjestettävä sushikurssi 19.11. Helsinki-päivänä on tarjolla muutakin ohjelmaa, mm. kisa Prison Islandissa.

Toimintaa suunnittelee ja toteuttaa vapaaehtoisista koostuva toimikunta, johon kuuluvat tänä vuonna **Arto Hanttu** Joensuusta, **Iida Koskinen** Tampereelta ja **Pauliina Leppänen** Helsingistä.



Parhaiten saat yhteyden sähköpostilla keliakianuoret@keliakialiitto.fi

FB ja IG: [Keliakianuoret – Finnish Youth Coeliacs @keliakianuoret](#) ja www.keliakialiitto.fi/nuoret/

Tulevat tapahtumat:

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 puhelimella toimiston numeroon.

Kellokosken Ruukin alue ja sairaalamuseo la 13.8. klo 11.30-16 (Vanha Valtatie 190, Tuusula)

Vierailukohteissa on yhdistyksen tarjoama opastus Kellokosken sairaalamuseoon, Ruukki-museoon ja Kellokosken vuonna 1800 käyttöön otettuun pieneen puukirkkoon. Kaikki sijaitsevat lähellä toisiaan. Lopuksi Kinuskilla-kahvilassa nautitaan pientä välipalaa. Osallistumismaksu 10 € jäseniltä ja ei-jäseniltä 15 €. Kellokoskelle järjestetään bussikuljetus Järvenpään asemalta klo 11.15. **Kysy pikaisesti, onko retkelle vielä tilaa!**

Uusien jäsenten päivä la 10.9. klo 11-14

Viimeisimmän vuoden aikana yhdistyksen jäseniksi liittyneet saavat henkilökohtaisen kutsun tilaisuuteen, jossa sisätautien- ja gastroenterologian erikoislääkäri **Kristiina Söderlund** ja laillistettu ravitsemusterapeutti **Tuuli Westerholm** kertovat keliakiasta ja gluteenittomasta ruokavaliosta sekä vastaavat osallistujien kysymyksiin. Voit ottaa mukaan myös läheisesi. Tarjoilujen vuoksi tilaisuuteen pyydetään ilmoittautumaan viimeistään 7.9.

Retki Korkeasaareen la 17.9. klo 10

Yhdistys tarjoaa opastuksen aiheesta ”eläinten yhteisöllisyys” ja gluteenittoman buffet-lounaan Pukki-ravintolassa. Aikuisilta osallistujilta peritään 10 € osallistumismaksu, lapset pääsevät mukaan ilmaiseksi.

Kutsu syyskokoukseen

Sääntömääräinen syyskokous pidetään **ke 23.11.2022 klo 18** (Runeberginkatu 15 A 1, Helsinki ja Teams). Kokousjärjestelyjen vuoksi suosittelemme, että ilmoittaudut etukäteen. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat eli hyväksytään toimintasuunnitelma ja talousarvio vuodelle 2023 sekä valitaan uusi hallitus. Hyväksyttävänä ovat suunnitelmat tulevat tutustuttavaksi etukäteen verkkosivulle uusimaa.keliakiayhdistys.fi/yhdistyksemme/toimintasuunnitelma

Sääntömääräiset kokoukset ovat yhdistyksen tärkein päättävä elin. Kaikille jäsenille tarkoitettuihin kokouksiin jäsenillä on oikeus tehdä aloitteita kuukausi ennen syyskokousta. Tule vaikuttamaan yhdistyksen toimintaan! Joka vuosi hallitukseen tulee pari uutta jäsentä – voit aloittaa vaikkapa hallituksen varajäsenenä, jos vapaaehtoistyö kiinnostaa. Kuva on vuoden 2022 hallituksesta.



Haluatko olla mukana yhdistyksen viestinnässä?

Uudenmaan keliakiayhdistyksessä on monta tapaa toimia vapaaehtoisena. Kiinnostaisiko sinua olla mukana jossain työryhmässä vaikkapa viestintätyöryhmässä tai tapahtumia suunnittelemassa ja toteuttamassa? Olisitko innokas juttujen tekijä blogiin tai muihin julkaisuihin? Ota yhteyttä meihin, jos kiinnostuit.

Keliakialiitto tukee vapaaehtoisten kouluttautumista järjestämällä jäsenilleen yhden illan tai hiukan pidempiä koulutuksia. Jos haluat kartuttaa yhdistysviestinnän taitoja, voit ilmoittautua ilmaiseen **Yhdistysviestijä-verkkokoulutukseen**. Se toteutetaan 3.10. - 13.11. verkossa ohjattuna itseopiskeluna, webinaarein ja yhteisin keskusteluin. Koulutuksen toteuttaa Opintokeskus Sivis ja Keliakialiitto. <https://www.keliakialiitto.fi/kuluttajat/tule-mukaan/tule-vapaaehtoiseksi/vapaaehtoisten-koulutukset/>.

Hallituksen jäsenten esittelyssä Marjukka Friman-Reinikka



Minulla on ollut keliakia vauvasta asti. Olen siis saanut nähdä ja kokea keliakiatietämyksen ja gluteenittoman ruoan kehittymisen viimeisen viidenkymmenen vuoden ajalta. Ja paljon onkin kyllä kehittynyt. Muistan, kun kaappoihin ilmestyivät ensimmäiset gluteenittomat pakasteleivät 80-luvulla. Voi sitä ilon ja onnen päivää, kun ei tarvinnut itse leipää leipoa! Liityin jo 90-luvun alussa Uudenmaan keliakiayhdistykseen, joskin ensimmäiset kolmekymmentä vuotta luin vain Keliakialiiton lehteä. Talvella 2022 innostuin lähtemään mukaan vapaaehtoistoimintaan. En ollut aiemmin mieltänyt itseäni yhtään yhdistysihmiseksi, mutta syystä tai toisesta muutin mieleni ja ryhdyin vapaaehtoiseksi, enkä ole hetkeäkään katunut. En oikein osaa sanoittaa, mikä keliakiayhdistyksen toiminnassa tuntuu parhaimmalta. Varsinaisesti en ole kaivannut aiemmin vertaistukea, mutta

sitä olen kuitenkin saanut. Miten mukavaa on kuulua porukkaan, jossa ei tarvitse selitellä ruokarajoitteita tai perustella gluteenin kontaminaatioita. Olen myös parantanut tietämystäni keliakiasta, vaikka luulin olevani oman kokemukseni myötä varsinainen asiantuntija. Toimin Uudenmaan keliakiayhdistyksen hallituksen varajäsenenä ja osallistun yhdistyksen viestintäryhmään. Lämmöllä suosittelen tällaiseen toimintaan osallistumista kaikille, jotka noudattavat gluteenitonta ruokavaliota!

Lue Marjukan tuoreita matkakokemuksia Keski-Euroopasta yhdistyksen blogista [gluteenittomiakokemuksia.fi](https://www.gluteenittomiakokemuksia.fi)

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