

TOIMINTASUUNNITELMA VUODELLE 2022

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 sairauden hyvään hoitoon tarjoamalla tietoa ja vertaistukea ja lisäämällä keliakian tunnettuutta.

ARVOPERUSTA

Luotettavuus ja puolueettomuus - Toimintamme perustuu tutkittuun tietoon ja asiantuntijuuteen. Toimimme laadukkaasti, läpinäkyvästi ja puolueettomasti. Jakamamme terveyteen ja ravitsemukseen liittyvä aineisto pohjaa lääketieteellisiin ja Keliakialiiton yleisesti hyväksymiin suosituksiin.

Uudistumiskyky ja rohkeus – Tartumme aktiivisesti ja rohkeasti uuteen. Toimimme kestäväen kehityksen periaatteiden mukaisesti. Etsimme ja otamme käyttöön uusia toimintatapoja.

Yhdenvertaisuus ja monipuolisuus – Arvostamme yksilöllisyyttä ja eri syitä noudattaa gluteenitonta ruokavaliota. Tarjoamme erilaisia osallistumisen ja vaikuttamisen paikkoja.

Yhdistys vaikuttaa yhteiskunnassa ja Keliakialiiton kautta jäsenten tarpeiden ja terveyden puolesta. Haluamme kannustaa jäseniä tulemaan mukaan tapahtumiin ja toimintaan koko Uudenmaan alueella.

TOIMINTAVUODEN 2022 PAINOPISTEET

Tuemme osaltamme Keliakialiiton tuottaman keliakiatietouden levittämistä. Ohjaamme kohde-ryhmiä asiantiedon pariin ja siten autamme heitä tunnistamaan mahdollinen diagnoosin ja hoidon tarve. Keliakialiiton strategiassa painotetaan vuonna 2022 informoimaan terveydenhuoltoa. Tavoitteena on vähentää keliakian alidiagnostiikkaa ja lyhentää diagnoosiviivettä lisäämällä niin suuren yleisön kuin terveydenhuollon ammattilaisten keliakiatietämystä. Tekeminen konkretisoituu myös yhdistyksen toiminnassa erilaisten tietoiskujen pitämisenä ja auttamalla vastikään diagnoosin saaneita gluteenittoman arjen kysymyksissä.

Vuoden 2022 alussa aloittava yhdistyksen hallitus priorisoi ja aikatauluttaa toimintavuoden tekemiset tarkemmin.

JÄSEN- JA VERTAISTOIMINTA

Järjestämme keliakikkoja ja gluteenitonta ruokavaliota tarvitsevien hyvinvointia tukevia tilaisuuksia, joissa on tarjolla tietoa, tukea ja toimintaa. Edistämme gluteenitonta hyvinvointia viestinnän ja vaikuttamisen avulla. Toiminta-alueellamme toteutettavat tapahtumat lisäävät keliakikkojen ja glu-

teenitonta ruokavaliota terveyssyistä noudattavien tietämystä sairaudesta ja tuovat heidät mukaan voimaannuttavan toiminnan sekä vertaistuen pariin.

Yhdistyksen järjestämät tapahtumat, keliakiainfot ja vertaistuki ovat keskeinen osa toimintaamme. Gluteenittomat ruoka- ja leivontakurssit, lasten ja varhaisnuorten tilaisuuksien järjestäminen, jäsenretket ja -tapahtumat sekä keliakiaa ja gluteenittomuutta käsittelevät asiantuntijaluennot kuuluvat vuosittain ohjelmaan. Järjestämme myös muille vapaaehtoistoimijoille tietoskuja gluteenittomuudesta ja keliakiasta.

Pyrimme kehittämään turvallisia keinoja ylläpitää yhteisöllisyyttä ja jäsentemme hyvinvointia siinäkin tapauksessa, että koronaviruspandemia jatkuu. Jatkamme jo vuonna 2020 aloitettuja suosittuja verkkoluentoja ja -tapaamisia.

Otamme huomioon eri puolilla Uuttamaata asuvat jäsenet järjestämällä tilaisuuksia myös pääkaupunkiseudun ulkopuolella. Järjestämme toimintaa eri-ikäisille keliakikoille ja eri elämäntilanteissa oleville ihmisille. Uudet keliakikot otetaan erityisesti huomioon. Esimerkkinä tästä on vuosittain järjestettävä uusien jäsenten päivä, jonka asiasisällön takaa erikoislääkäri ja ravitsemusterapeutin luento.

Innostamme jäseniämme mukaan yhdistyksen toimintaan vapaaehtoisiksi heidän omista lähtökohdistaan. Kokeilemme uudenlaisia tapahtumia ja toiminnan muotoja jäsenten toiveiden mukaan.

Keräämme palautetta toiminnastamme tapahtumissa, yhdistyksen verkkosivuilla ja sosiaalisessa mediassa. Hyödynnämme palautteissa ja jäsenkyselyssä tulleita ehdotuksia, jotta toiminta palvelee jäseniä mahdollisimman hyvin.

Jäsenet saavat vertaistukea joko henkilökohtaisesti vertaistukihenkilöiltä ja toisiltaan erilaisissa jäsentapahtumissa. Vuonna 2022 laajennetaan vertaistoimintaa uusiin kanaviin ja kokeillaan HUS-alueen OLKA-toiminnan tarjoamaa Toivo-vertaistukisovelluksen käyttöä.

Tarjoamme jäsenille, hallitustoimijoille, vertaistukihenkilöille ja muille yhdistyksen vapaaehtoisille mahdollisuuden päivittää osaamistaan sekä keliakiaan että järjestötoimintaan liittyvissä asioissa. Tuemme vapaaehtoistoimijoita löytämään sen toimintamuodon, joka tuntuu omalta ja innostavalta. Hyödynnämme laajasti Keliakialiiton järjestämiä koulutuksia.

Valtakunnallista keliakiaviikkoa vietetään syyskuussa, jolloin teemme keliakiaa ja gluteenitonta elämää tunnetuksi. Keliakialiitto valitsee vuosittain viikon teeman, jonka pohjalta toimimme ja toteutamme tapahtumia.

Osallistumme keliakiatoimintaa ja gluteenitonta elämää tukeville messuille ja teemapäiviin. Järjestämme myös tapahtumia, esim. luentoja, yhdessä muiden yhdistysten kanssa.

VIESTINTÄ JA VAIKUTTAMINEN

Välitämme luotettavaa keliakiatietämystä, joka toimii kohderyhmän hyvinvoinnin ja hyvän elämän edellytysten edistäjänä. Viestimme toiminnasta yleisesti [yhdistyksen verkkosivuilla](#) ja jäsenille säännöllisesti lähetettävissä jäsentiedotteissa. Kerromme ajankohtaisista tapahtumista omilla ja Keliakialiiton verkkosivuilla, Keliakialiiton valtakunnallisessa *Gluteeniton elämä* -lehdessä, sosiaalisessa mediassa, sähköpostitse ja jäsentiedotteessa. Suuntaamme tapahtumissa ja sosiaalisessa mediassa viestintää myös jäsenistön ulkopuolelle eli niille, jotka voisivat olla kiinnostuneita toiminnastamme. Yhdistyksen keskeiset tiedot ovat esillä mm. [vertaistalo.fi](#) -palvelussa ja eri kuntien sote-alan järjestöjen verkkosivuilla.

[Yhdistyksen esite](#) on suunnattu erityisesti uusille keliakikoille ja sitä saatavilla tapahtumis-
samme. Suurelta osin hyödynnämme Keliakialiiton tuottamaa materiaalia. Arvioimme toiminta-
tamme ja viestintäämme erilaisin mittarein. Yhdistyksen hallitus seuraa jäsenmäärän kehitys-
tä sekä yhdistyksen verkkosivuilla ja some-kanavilla liikkuvien määrää.

Yhdistys on edustettuna Keliakialiiton liittokokouksessa ja liittohallituksessa. Vaikutamme Ke-
liakialiiton vaalitoimikunnassa ja työryhmissä. Osallistumme pyydettyäessä Keliakialiiton järjes-
tämille, jäsenille tarkoitetuille sopeutumisvalmennuskursseille, joilla tuomme tutuksi vertaistu-
kea ja yhdistystoimintaa.

Yhteistyökumppaneitamme ovat erilaiset verkostot, esimerkiksi Keski-Uudenmaan yhdistys-
verkosto, muut keliakiayhdistykset, muut paikalliset potilasyhdistykset, Keliakianuoret, sosiaali-
toimen ja terveydenhuollon potilastukipisteet (HUS-alueen OLKA ja SOPPI), yksittäisten kun-
tien järjestöryhmät, ammatilliset oppilaitokset sekä ravitsemisalalan ja elintarviketeollisuuden yri-
tykset. Yhdistys haluaa olla selvillä sosiaali- ja terveystieteen tulevista muutoksista järjestöjen
kannalta ja vaikuttamassa niihin yhteistyöllä muiden järjestöjen kanssa. Yhdistyksen jäseniä
on mukana Keliakialiiton kokemustoimijoina sekä HUSin asiakasraati- ja kokemusasiantuntija-
toiminnassa.

YLEISTOIMINTA

Toimintavuoden aikana pidetään sääntömääräinen kevät- ja syyskokous. Yhdistyksen hallitus vas-
taa sääntömääräisten asioiden valmistelusta ja toimeenpanosta sekä suunnittelee ja kehittää yhdis-
tyksen toimintaa. Hallituksen jäsenet ovat vapaaehtoistoimijoita, lisäksi yhdistyksellä on useita halli-
tuksen ulkopuolisia vapaaehtoistoimijoita. Yhdistyksen palkattuna työntekijänä toimii osa-aikainen
järjestösihteeri.

Yhdistyksen vuokratoimitila sijaitsee Kampissa, Helsingissä. Toiminnan rahoitus perustuu jä-
senmaksutuottoihin ja erikseen tiettyyn tarkoitukseen anottaviin avustuksiin. Keliakialiitto tu-
louttaa jäsenmaksusta yhdistykselle vuonna 2022 11 €/ jäsen. Anomme avustusta säätiöiltä ja
muutamista kunnista, jotta voimme järjestää myös paikallisia tapahtumia avustusten puitteissa.