

Hyvä Uudenmaan keliakiayhdistyksen jäsen!

Hyvää alkanutta vuotta 2022! Viime vuotta kuvaa sopeutuminen vaihteleviin olosuhteisiin ja verkkoluentojen ennätys: järjestimme yhdistyksenä yhteensä 10 verkkoluentoa tai -tilaisuutta, koska se oli ajoittain ainoa mahdollinen toimintamuoto. Toivomme, että tämä vuosi on vielä edellistäkin aktiivisempi ja että pääsemme tapaamaan oikeasti. Alkaneen vuoden ensimmäinen verkkoluento on jo helmikuussa.

Uudenmaan keliakiayhdistys gluteenittomuuden asialla jo 30 vuotta



Lauantaina marraskuun 27. päivänä kokoontuimme juhlimaan Uudenmaan keliakiayhdistyksen pyöreitä vuosia ravintola Sipuliin Helsingissä. Kauniiseen, tiiliseinäiseen saliin mahtui hyvin satakunta juhlavierasta. Mukana olivat kaikki entiset puheenjohtajat ja useita yhdistyksen perustajajäseniä.

Illan juontajina toimivat aikaisempi järjestösihteeri **Marjo Yli-Koski** sekä hänen hiljattain aloittanut seuraajansa **Santra Lacy**.

Puheenjohtaja **Marja Penttilä** toivotti vieraat tervetulleiksi. Hän jakoi kiitoksia yhdistyksen aktiivisille toimijoille, niin pitkään toimineille kuin uusillekin aktiiveille. Hän iloitsi myös siitä, että korona-ajasta on selvitty melko hyvin muokkaamalla toimintaa tilanteen mukaan ja järjestämällä tilaisuuksia netin kautta. Marja kiitti myös kaikkia yhdistyksen jäseniä, jotka vuodesta toiseen maksavat jäsenmaksunsa ja siten mahdollistavat yhdistyksen olemassaolon. Yhdistys yrittää ottaa tulevaisuudessakin huomioon jäsenten erilaiset tarpeet ja odotukset. Marja toivotti juhlijoille hyvää iltaa Kantelettaren *Tehkämme iloinen ilta* -runon sanoin. Puheen jälkeen nostettiin juhlamaljat.

Keliakialiiton sosiaaliturvan ja terveydenhuollon asiantuntija **Minna Halve** toi terveiset juhlivalle ja samalla Keliakialiiton suurimmalle yhdistykselle. Minna kiitteli vapaaehtoisten työpanosta ja korosti vapaaehtoistyön positiivista merkitystä aktiivien omaankin elämään. *”Tekeville käsille on aina tarvetta.”*

Myös hän oli tyytyväinen siitä, että korona-aikana on pystytty huolehtimaan yhteisöllisyydestä sähköisten kanavien kautta. Tulevien vuosien aikana Keliakialiiton tärkeimpiä tehtäviä on pyrkiä saamaan keliakiakorvaus takaisin.

Kunniamerkkien jako kuului luonnollisesti juhlaan. Pitkäaikainen ja monipuolinen aktiivi **Eila Ihainen** sai hopeisen ansiomerkin. Vuoden vapaaehtoistunnustuksen sai positiivinen ja aloitteellinen **Tarja Kvarnström**. Tarja on toiminut vertaistukihenkilönä pitkään ja järjestänyt tapahtumia Hangossa.

Yhdistyksen entiset puheenjohtajat saivat muistella aiempia vuosia. Ensimmäinen puheenjohtaja **Martti Kivinen** kertasi yhdistyksen perustamisvaiheen aikaisia tunnelmia. Siihen aikaan keliakia oli vielä niin outo tauti, että lääkäritkin kannustivat yhdistyksen perustamiseen ja tulipa silloinen lho- ja allergiasairaalan lääkäri **Timo Reunala** yhdistyksen hallitukseen. **Hanna Kuntosen** muisteluissa kerrattiin tarkkaan mm. ensimmäisen PC:n ja matkapuhelimen hankinnat, nettisivujen lanseeraaminen, kampanjat kansanedustajille ja koulutuksen organisointi. Uudenmaan yhdistys oli edelläkävijä, josta muut yhdistykset ottivat mallia. **Satu Jalomäki** korosti vapaaehtoistyön merkitystä – se tuo kokemuksia, oppia, onnistumisen ja merkityksellisyyden elämyksiä. ”Yhdistyksessä ei ole tärkeää minä, vaan me. Yhdistyksestä saa elämänsä niin sisältöä kuin ystäviäkin, keliakiaystäviä.” Kaksi tuoreinta entistä puheenjohtajaa **Maarit Hyttiäinen** ja **Sirpa Salonen** toteuttivat muistelut ja tärkeimpien asioiden nostot hauskasti haastatellen. Päällimmäisiksi menneiltä vuosilta heille nousivat mieleen kokouspaperipinot ja paperien kopiointi. Mutta nyt on toisin. Yhdistystoiminnassa painopiste on siirtynyt papereista digitaalisuuteen ja sosiaaliseen mediaan. Vapaaehtoistyön ja vertaistuen voima ovat toiminnan muodosta riippumatta edelleen tärkeitä: on tärkeää voida auttaa. Tulevaisuutta pohtiessaan he muistuttivat, että vielä 70 000 suomalaista sairastaa keliakiaa tietämättään. Paljon valistustyötä on siis vielä tehtävänä.



Kuvassa ovat yhdistyksen kaikki entiset puheenjohtajat **Martti Kivinen**, **Hanna Kuntonen**, **Satu Jalomäki**, **Maarit Hyttiäinen** ja **Sirpa Salonen** sekä nykyinen puheenjohtaja **Marja Penttilä**.

Alkuillan musiikkia esitti meille raikas **Duo Westama** ja illan toisesta musiikkituokiosta vastasi trubaduuri **Petri Pietilä**. Juhlatunnelmat kokosi **Paula Kallioniemi**, kuvat ovat **Marjo Yli-Kosken** ottamia. Voit lukea pidemmän version juhlista blogista www.gluteenittomiakokemuksia.fi, josta löytyy myös lisää kuvia.

Tulevat tapahtumat:

Verkkoluento ke 16.2.2022 klo 18.00 Keliakikön luustoterveys – Miten voin vaikuttaa liikunnalla ja ravinnolla?

Luennon pitää **elintarviketieteiden maisteri Niina Kuusisto**. Ilmoittaudu viimeistään luentopäivänä klo 12 mennessä.

Sääntömääräinen kevätkokous ke 23.3.2022 klo 18.00 (Runeberginkatu 15 A 1, Helsinki ja Teams). Kokousjärjestelyjen vuoksi kokoukseen pyydetään ilmoittautumaan etukäteen. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat. Kokouksessa käsiteltävät vuosikertomus ja tilinpäätös tulevat yhdistyksen verkkosivulle luettavaksi noin viikkoa ennen kokousta. uusimaa.keliakiayhdistys.fi/yhdistyksemme/vuosikertomus/

Syyskokouksessa valittu uusi hallitus

Saimme hallitukseen ilahduttavasti neljä uutta henkilöä tuomaan omaa asiantuntemustaan. Vuoden 2022 hallituksessa ovat mukana **Marjukka Friman-Reinikka** (uusi), **Rita Hanhila**, **Irma Hellgren**, **Lea Huuppola** (uusi), **Jorma Kinnunen**, **Hanna Kuntonen**, **Riina Köykkä**, **Vesa Köykkä**, **Sirpa Lehtinen**, **Sirpa Näkyvä** (uusi), **Marja Penttilä** (puheenjohtaja), **Anne Rinta-Opas**, **Heli-Anne Ruppenon** (uusi), **Tarja Salomaa** ja **Birgitta Starast**. Lämpimästi tervetuloa uudet hallituslaiset Marjukka, Lea, Sirpa ja Heli-Anne! Lämmin kiitos myös hallituksen jättävälle **Eila Ihalaiselle**.

Syyskokous hyväksyi toimintasuunnitelman alkaneelle vuodelle. Löydät sen verkkosivuiltamme, uusimaa.keliakiayhdistys.fi/yhdistyksemme/toimintasuunnitelma/

Hallituksen jäsenten esittelyssä Sirpa Lehtinen



Keliakiadiagnoosin sain 15 vuotta sitten. Äidilläni oli keliakia todettu muutamaa vuotta aikaisemmin, joten asia ei ollut tuntematon. Keliakialiittoon liityin heti ja sieltä sainkin hyvin uusinta tietoa.

Uudenmaan keliakiayhdistyksen tapahtumissa kävin satunnaisesti, kunnes tuli tilaisuus 2019 osallistua syyskokoukseen. Sen myötä tieni vei varajäsenyyden kautta hallituksen varsinaiseksi jäseneksi. Kokemusta hallitustyöskentelystä minulla ei ollut entuudestaan, mutta sain hyvän perehdytyksen. Yhdistystoiminta on tuonut yhteenkuuluvuuden tunnetta ja paljon uusia kokemuksia.

Asun perheeni kanssa Mäntsälän maalaismaisemissa, harrastuksiin kuuluu puutarhanhoidon lisäksi, lenkkeily ja kulttuurielämykset. Pidän myös leipomisesta ja kokeilen mieluusti uusia reseptejä, joskus onnistuu ja joskus ei.

Järjestösihteeri Santra Lacy esittäytyy



Hei! Olen Santra Lacy, Uudenmaan keliakiayhdistyksen uusi järjestösihteeri. Minulla on pitkä kokemus järjestötoiminnasta ja olen ollut mukana luomassa monenlaisista tapahtumaa niin virkistymis- kuin vertaistuen merkeissä.

Olen kiinnostunut kaikesta ravitsemukseen ja elämänhallintaan liittyvästä ja vaikka minulla ei ole omakohtaista kokemusta keliakiasta, tunnistan näitä piirteitä keliakikon elämästä. On ihanaa olla töissä, jossa voin auttaa ihmisiä voimaan paremmin.

Vapaa-ajalla nautin matkustamisesta, hyvästä ruuasta ja luonnossa liikkumisesta. Koirien kanssa ulkoilun tasapainona vietän myös sopivasti aikaa sohvalla leffoja katsellen.

Seuraa nettisivujamme, sieltä löytyy ajankohtaisimmat tiedot tapahtumista. Tapahtumiin ilmoitetaan sähköpostilla uudenmaankeliakiayhdistys@outlook.com, puhelimitse toimiston numeroon tai lomakkeella, joka löytyy Tapahtumat-sivulta uusimaa.keliakiayhdistys.fi/tapahtumat/.

Vinkki! Oletthan huomannut Keliakialiiton webinaarit ja kokemuksia jakamassa -verkkokeskustelut? Niihin voit ilmoittautua osoitteessa keliakialiitto.fi/kuluttajat/tule-mukaan/webinaarit/

Uudenmaan keliakiayhdistyksen yhteystiedot ja verkkosivut

Parhaiten tavoitat järjestösihteerin sähköpostitse: uudenmaankeliakiayhdistys@outlook.com

Puhelin: 041 314 4408 (Huomaa uusi puhelinnumero)

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