

## TOIMINTASUUNNITELMA VUODELLE 2023

### 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.

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

### ARVOPERUSTA

**Luotettavuus ja puolueettomuus** – Toimintamme perustuu tutkittuun tietoon ja asiantuntijuteen. Toimimme laadukkaasti, läpinäkyvästi ja puolueettomasti. Välitämme luotettavaa, tieteellisesti tutkittua tietoa kohderyhmillemme.

**Uudistumiskyky ja rohkeus** – Tartumme aktiivisesti ja rohkeasti uuteen. Toimimme kestävän kehityksen periaatteiden mukaisesti. Kehitämme toimintaamme muutosten edellyttämällä tavalla.

**Yhdenvertaisuus ja monipuolisuus** – Arvostamme yksilöllisyyttä ja eri syitä noudattaa gluteenitonta ruokavaliota. Tarjoamme erilaisia osallistumisen ja vaikuttamisen paikkoja. Otamme huomioon toiminnassamme erilaiset kohderyhmät.

### TOIMINTAVUODEN 2023 PAINOPISTEET

Tuemme osaltamme Keliakialiiton tuottaman keliakiatietouden levittämistä, jotta gluteenittomuus sujuu niin kotona kuin kodin ulkopuolella. Ohjaamme kohderyhmiä asiantiedon pariin ja siten autamme heitä tunnistamaan mahdollinen diagnoosin ja hoidon tarve. Keliakialiiton vuoden 2023 toimintasuunnitelman toteuttamiseksi painotamme jäsenyhdistyksenä toiminnassaan seuraavia tavoitteita:

- Ajamme keliakikkojen mahdollisuuksia hoitaa sairauttaan. Tavoitteemme on keliakiakorvauksen saaminen.
- Neuvonta- ja kurssitoiminnalla tuemme jäsenten laaja-alaista hyvinvointia. Tekeminen konkretisoituu yhdistyksen toiminnassa erilaisten tietoiskujen pitämisenä ja auttamalla vastikään diagnoosin saaneita gluteenittoman arjen kysymyksissä.

Vuoden 2023 alussa yhdistyksen uusi 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. Toiminta-alueellamme toteutettavat tapahtumat liisäävät keliakikkojen ja gluteenitonta 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. Jatkamme suosittuja verkkoluentoja ja -tapaamisia, jotta voimme tarjota osallistumismahdollisuuden mahdollisimman monelle. Järjestämme myös muille vapaaehtoistoimijoille tietoisuuksia gluteenittomuudesta ja keliakiasta.

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 erikoislääkärin ja ravitsemusterapeutin luento.

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

Keräämme palautetta toiminnastamme ja hyödynnämme palautteissa ja jäsenkyselyssä tulleita ehdotuksia, jotta toiminta palvelee jäseniä mahdollisimman hyvin.

Jäsenet saavat vertaistukea joko henkilökohtaisesti vertaistukihenkilöiltä ja toisiltaan erilaisissa jäsentapahtumissa. Yhdistyksen vertaistuen koulutetut vapaaehtoiset tarjoavat OLKA-toiminnan TOIVO-vertaistukisovelluksen kautta tukea kaikille keliakikoille asuinpaikasta tai yhdistyksen jäsenyydestä riippumatta.

Yhdistys tarjoaa 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](http://vertaistalo.fi) -palvelussa ja eri kuntien sote-alan järjestöjen verkkosivuilla.

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

Yhdistys on edustettuna Keliakialiiton liittokokouksessa ja liittohallituksessa. Vaikutamme Keliakialiiton vaalitoimikunnassa ja työryhmissä. Osallistumme pyydettyäessä Keliakialiiton järjestämille sopeutusvalmennuskursseille, joilla tuomme tutuksi vertaistukea ja yhdistystoimintaa.

Yhteistyökumppaneitamme ovat erilaiset verkostot, esimerkiksi Keski-Uudenmaan yhdistysverkosto, muut keliakiayhdistykset, muut paikalliset potilasyhdistykset, Keliakianuoret, sosiaalitoimen ja terveydenhuollon potilastukipisteet (HUS-alueen OLKA ja SOPPI), yksittäisten kuntien järjestöingit, ammatilliset oppilaitokset sekä ravitsemisalalan ja elintarviketeollisuuden yritykset. Yhdistys haluaa olla selvillä sosiaali- ja terveysalan tulevista muutoksista järjestöjen kanalta ja vaikuttamassa niihin yhteistyöllä muiden järjestöjen kanssa. Yhdistyksen jäseniä on mukana Keliakialiiton kokemustoimijoina sekä HUSin asiakasraati- ja kokemusasiiantuntijatoiminnassa.

## YLEISTOIMINTA

Toimintavuoden aikana pidetään sääntömääräinen kevät- ja syyskokous. Yhdistyksen hallitus vastaa sääntömääräisten asioiden valmistelusta ja toimeenpanosta sekä suunnittelee ja kehittää yhdistyksen toimintaa. Hallituksen jäsenet ovat vapaaehtoistoimijoita, lisäksi yhdistyksellä on useita hallituksen ulkopuolisia vapaaehtoistoimijoita. Yhdistyksen palkattuna työntekijänä toimii osa-aikainen järjestösihteeri.

Yhdistyksen vuokratoimitila sijaitsee Kampissa, Helsingissä. Toiminnan rahoitus perustuu jäsenmaksutuottoihin ja erikseen tiettyyn tarkoitukseen anottaviin avustuksiin. Keliakialiitto tuouttaa jäsenmaksusta yhdistykselle vuonna 2023 11 €/jäsen. Anomme avustusta säätiöiltä ja muutamista kunnista, jotta voimme järjestää myös paikallisia tapahtumia avustusten puitteissa.