

Herkullista ja monipuolista gluteenitonta Uutta 2025 Vuotta!

Kalenteri kääntyi ja vuosi vaihtui, joten tässä viestissä ovat seuraavat ”uudetkin” aiheet:

1 Yhdistyksen tilanne 31.12.2024

2 Hyviä eväitä senioreille -ruokakurssi 19.2. klo 10-13:30, ilmoittaudu 10.1. mennessä

3 Vuoden 2025 hallitus ja vastualueet

4 Arjen toiminta jatkuu

5 Gluteenitonta hapanjuurileipää ja gluteenittomia riisipiirakoita -kurssi, Kuopio ja Varkaus

6 Yhdistyksen vuoden 2025 suunnitelmat

1 Yhdistyksen tilanne 31.12.2024

Vuonna 2024 maksaneita jäseniä oli 937, joka on 11 enemmän kuin vuosi aiemmin.

Yhdistyksen tilin saldo oli 7061,83, joka on 224,43 euroa enemmän kuin vuosi aiemmin.

2 Hyviä eväitä senioreille -ruokakurssi 19.2. klo 10-13:30

Tervetuloa mukaan 65+ -vuotiaiden ruokakurssille. Kurssi on tarkoitettu yli 65-vuotiaille senioreille, jotka ovat kiinnostuneet terveellisestä ruokavaliosta.

Nyt Martat ovat innostuneet järjestämään keliakikoille tällaisen oman kurssin. Kurssilla saat tietoa ravitsemuksesta, terveellisestä ruokavaliosta ja ruokailutottumuksista.

Valmistamme yhdessä ravitsevista raaka-aineista gluteenittomia maistuva ruokia ja vietämme aikaa rennossa tunnelmassa.

Tervetuloa oppimaan ja valmistamaan ruokaa yhdessä senioreiden ruokakurssille.

Ruokakurssin kesto on noin 3,5 h ja kurssi järjestetään keskiviikkona 19.2. klo 10-13:30.

Mukaan mahtuu 12 hlöä. Tapahtuma on maksuton osallistujille (yli 65-v.) ja järjestetään Marttojen toimipisteellä, Haapaniemenkatu 23, Kuopio. Ota kurssille mukaan sisätiloihin sopivat kengät ja keittiöön sopivat vaatteet. Esiliinan saat käyttöösi paikan päältä.

Ilmoittautumiset Anneli Kettuselle, anneli.kett@gmail.com tai tekstiviestillä 044 980 9191 maanantaihin 10.1.2025 mennessä.

Suuri kiitos Annelille aktiivisuudestasi!

3 Vuoden 2025 hallitus ja vastualueet

Hallitus piti järjestäytymiskokouksensa jo joulukuussa heti vuoden 2024 hallituksen viimeisen kokouksen perään. Puheenjohtajana jatkaa kautensa jälkimmäisen vuoden Hannu Litja. Varapuheenjohtajaksi valittiin Esa Pekkarinen ja sihteeriksi Jenni Kalinen, molemmat uudelleen. Rahastonhoitajaksi jouduimme kuitenkin edelleen kutsumaan hallituksen ulkopuolelta Anne Litjan. Hallitukseen kuuluvat myös Eira Virta, Tauno Kähkönen, Liisa Perämaa ja Tiina Mustonen sekä varalla Liisa Iivarinen, Eila Tolppanen, Päivi Snellman ja Judith Nivala.

Muihin tehtäviin lupautui hallituksen jäseniä, varoja ja vapaaehtoisia seuraavasti:

\*keliakiaviikon vastuuhenkilöt yhdessä Eila Tolppanen ja Tauno Kähkönen

\*vertaistukitoiminnan vastuuhenkilö Esa Pekkarinen

\*lastentoiminnan vastuuhenkilö Judith Nivala

\*nuortentoiminnan vastuuhenkilö Judith Nivala

\*tapahtumavastaavat Liisa Perämaa ja Päivi Snellman

\*vapaaehtoisvastaavat yhdessä Eila Tolppanen ja Tauno Kähkönen

\*somettajia Tiina Mustonen, Judith Nivala ja Hannu Litja

\*verkkosivuvastaava Elias Markkanen

\*jäsenrekisterin pääkäyttäjä käyttäjätunnuksella Hannu Litja

\*jäsenrekisterin varakäyttäjä käyttäjätunnuksella Esa Pekkarinen

\*jäsenvastaava Hannu Litja

\*uusien jäsenten tuki Askeleet vapaaehtoisuuteen -koulutuksen käyneet Eeva-Liisa Kinnunen ja Liisa Iivarinen

\*Gluteenitonta arkiruokaa liiton kouluttama ohjaaja Anne Litja

\*koulutetut kokemustoimijat Sirpa Miettinen ja Hannu Litja

\*koulutettu lomaluotsi Hannu Litja

\*aluevapaaehtoiset Ari Auvinen, Iisalmi, ja Raija Kuisma, Varkaus

Vaikka vastuullisia on nyt viime vuotta enemmän, aktiivisille vapaaehtoisille on aina käyttöä! Kun tekijöitä on enemmän, vastuutehtävät pysyvät kohtuullisina. Jos vähänkin tunnet vetoa toimintaan, ota rohkeasti yhteyttä Hannuun tai muihin edellä mainittuihin.

#### 4 Arjen toiminta jatkuu

Edelleen soittamme tai lähetämme sähköpostia kaikille uusille jäsenille, jotka ovat ilmoittaneet yhteystietonsa. Uusia jäseniä liittyy vuodessa yleensä 40–50. Tähän osallistuvat hallituksen lisäksi vapaaehtoiset.

Jatkamme Gluteeniton elämä lehtien jakoa ja postitusta Pohjois-Savon kirjastoihin. Hannu hoitaa Kuopion, Ari Iisalmen ja Raija Varkauden alueen kirjastot. Lehti saadaan näin kirjastojen omien jakelujenkin kautta lukukappaleeksi Pohjois-Savon 35 pää-, alue- ja sivukirjastoon.

5 Gluteenitonta hapanjuurileipää ja gluteenittomia riisipiirakoita -kurssi, Kuopio ja Varkaus  
Gluteenitonta hapanjuurileipää ja gluteenittomia riisipiirakoita -kurssi 10.–11.1. on täynnä ja jonossa 8 lisää. Suosion takia Kuopion kansalaisopisto aikoo järjestää kurssin toistamiseen vielä tämän kevään aikana. Myös Varkauden Soisalo-opisto suunnittelee saman kurssin toteuttamista lukuvuonna 2025–26.

Tämän lukuvuoden ohjelmassa on vielä Juhlavampi illallinen gluteenittomasti 22.3. Kuopiossa.

#### 6 Yhdistyksen vuoden 2025 suunnitelmat

Kevätkokousta suunnitellaan pitkästä ajasta taas Pieksämäen ja Virtasalmen suuntaan ja syyskokous mahdollisesti Kuopiossa kulttuurilla höystettynä.

Lautasella messuja ei tänä vuonna ole, joten ei myöskään messumatkaa. Sen sijaan voisi olla matka Sodan ja rauhan keskus Muisti, Mikkeli. Sitä yritettiin jo kerran, mutta lähtijöitä ei silloin keliakiaviikolla kertynyt riittävästi.

Jos paikallisia vapaaehtoisia toteuttajia löytyy, hänen / heidän avullaan järjestetään aiempaan tapaan paikallinen kahvilapäivä tai -viikko, jolloin Keliakialiiton jäsenkortilla saa kohtuuhintaiset kahvin tai teen ja gluteenittoman suolaisen tai makean yhdistyksen maksamana.

Hyvinvointialueen KYS ei enää vuosiin ole järjestänyt keliakikoiden Ensitetopäivää, joten harkinnassa on sen toteuttaminen omin voimin.

Ajatuksena lapsille pizza tai muu ruokatapahtuma, jossa saisi itsekkin osallistua tekemiseen ja nuorille toistaiseksi määrittelemätön matalan kynnyksen tapahtuma.

Saat tämän viestin, koska olet Pohjois-Savon keliakiayhdistyksen jäsen ja olet kirjannut sähköpostisi Keliakialiiton ylläpitämään jäsenrekisteriin.

Jäisin terveisin – pysykää pystyssä järkevästi liikkuen,

Hannu Litja

puheenjohtaja

Pohjois-Savon keliakiayhdistys

Hannu.Litja@gmail.com

040 539 9362