

Helmikuinen pakkashei,

tässä viestissä ovat seuraavat aiheet:

- 1 Sotilasvala ja gluteenittomia munkkeja Leppävirralla lauantaina 15.2.
- 2 ILMAINEN Hyviä eväitä senioreille -ruokakurssi 19.2. klo 10-13:30, ilmoittaudu 10.2. mennessä, vielä muutama paikka vapaana
- 3 Kevätkokousmatka lauantaina 5.4.
- 4 Kansalaisopistojen gluteenittomat kurssit, Kuopiossa lauantaina 22.3.
- 5 Oman paikkakuntasi kahvilatapahtuma?
- 6 Tärkeitä tapahtumapäivämääriä
- 7 Etsinnässä vapaaehtoinen Varkaudesta?

Liitteenä on Pohjois-Savon keliakiayhdistyksen vuoden 2025 yhdistysesite. Jos sinulla on käyttöä painetulle esiteelle, kysy niitä Hannulta.

1 Sotilasvala ja gluteenittomia munkkeja Leppävirralla lauantaina 15.2.
Leppävirralla on lauantaina 15.2. sotilasvalatilaisuus ja siellä myynnissä myös gluteenittomia sotkun munkkeja! Ne eivät ole sotilaskotisisarien itse leipomia, mutta hyviä tilattuja. Elokuussa Siilinjärvellä gluteenittomat munkit suorastaan vietiin käsistä. Tiedon välitti sotilaskotivapaaehtoinen Anneli Kettunen.

2 Hyviä eväitä senioreille -ruokakurssi 19.2. klo 10-13:30
Tervetuloa mukaan 65+ -vuotiaiden ilmaiselle 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 Kevätkokousmatka lauantaina 5.4.
Yhdistyksen sääntömäärinen kevätkokous on lauantaina 5.4. klo 13:15, Pöyhölän Pappilassa, Pöyhöläntie 170, Pyhitty.
Ilmoittautuminen ja erikoisruokavaliot 20.3. mennessä Hannu.Litja@gmail.com tai 040 539 9362. Maksu 10 €/jäsen tai 30 €/ei-jäsen, viitteellä 3573 yhdistyksen tilille FI26 5068 0620 2436 24
Aikataulu:
klo 8:30 Iisalmen linja-autoasema
klo 8:55 Lapinlahti, Matin ja Maijan aseman pysäkki 5tiellä
klo 9:10 Siilinjärven linja-autoasema
klo 9:35 Kuopion Matkakeskus, tilausajolaituri nro 9
klo 10:15 Leppävirran Unnukka

klo 10:35 Varkauden ABC-asema
klo 11:10-11:45 Moilasen Leipomo, Naarajärvellä
klo 12:00 gluteeniton lounas Pöyhölän Pappilassa
klo 13:15 yhdistyksen kevätkokous
noin klo 14:00 kotimatalle ja
noin klo 16:30 takaisin lisalmessa.

5tien pysäkeiltä ja rampeilta pääsee entiseen tapaan myös kyytiin.

Moilaselle ovat luvanneet myyntiin myös tuoretta gluteenitonta, mutta pakasteille kylmälaukku on tarpeen.

Ajateltua vierailua Virtasalmen Viljatuotteelle ei yhdistetty tähän matkaan, koska silloin päivästä olisi tullut kiireisempi ja vielä pidempi. Lisäksi Viljatuotteen myymälä ei ole lauantaisin auki kuin erikseen sovitusti. Mahdollisesti järjestämme erikseen matkan Viljatuotteelle ja siihen muuta ohjelmaa sulan maan aikaan eli kesän / syksyn aikana. Iso kiitos hallituksen jäsen Liisa P. kokousmatkan järjestämisestä.

Tervetuloa mukaan ja kevätkokoukseen!

4 Kansalaisopistojen gluteenittomat kurssit, Kuopiossa lauantaina 22.3.

*Juhlavampi illallinen gluteenittomasti lauantaina 22.3. klo 10:30–15, Kuopion kansalaisopisto. Hinta 26 €, ilmoittautumiset <https://kansalaisopisto.kuopio.fi/>
”Päivän aikana valmistetaan illallinen alku-, pää- ja jälkiruokineen. Illallinen koostuu tuotteista, jotka sopivat keliakikoille, mutta maistuvat vaikka et gluteenitonta ruokavaliota noudattaisikaan. Kurssi toteutetaan yhteistyössä Pohjois-Savon keliakiayhdistyksen kanssa, joka kustantaa kurssilla käytettävät raaka-aineet.”

*Gluteenitonta hapanjuurileipää ja gluteenittomia riisipiirakoita -kurssista on tullut hyvää palautetta ja ilmoittautuneita jäi varallekin. Kuopion kansalaisopisto on järjestämässä saman kurssin uudelleen toukokuussa! Yhdistys maksaa tammikuun kurssin tapaan raaka-ainemaksut.

*Varkauden Soisalo-opisto suunnittelee myös gluteenitonta hapanjuurileipää ja gluteenittomia riisipiirakoita -kurssin toteuttamista lukuvuonna 2025–26 ja yhdenvertaisuuden mukaisesti yhdistys maksaisi myös tämän kohdalla raaka-ainemaksut.

*Kun yhdistyksen isommalla tuella, joka ei voi olla pysyvää, on kansalaisopistot taas saatu innostumaan gluteenittomien kurssien järjestämisestä, palaamme vanhaan tapaan tukea vain yhdistyksen omia jäseniä. Yhdistys voi jälkikäteen hakemusta vastaan korvata kansalaisopiston lukuvuoden 2025–26 aikana yhden gluteenittoman kurssin raaka-ainemaksun jäsentä kohden.

5 Oman paikkakuntasi kahvilatapahtuma?

Miltä kuulostaisi jäsenkorttia esittämällä alennus tai kokonaan ilmainen kahvi tai tee ja gluteeniton suolainen tai makea? Hallituksen jäsen Tauno järjestää taas syksyn keliakiaviikolla Lapinlahden Lounaskahvila Annankulmassa kahvittelut yhdistyksen lukuun, tästä tarkemmin myöhemmin. Jos olisit kiinnostunut järjestämään saman omalla paikkakunnallasi, kysy kokeneelta Taunolta neuvoa ja tukea, miten toimia.

taunokahkonen1@gmail.com tai 0400 807 280

6 Tärkeitä tapahtumapäivämääriä

*Hyvinvointialueen KYS ei enää vuosiin ole järjestänyt keliakikoiden Ensitetopäivää, joten yhdistys suunnittelee sitä lauantaille 27.9. Tuoreemmat jäsenet ovat etusijalla, mutta tarjottu tieto ei ole kellekään pahaksi. Varapuheenjohtaja Esa järjestää päivää.

*Kerran kokeiltu, mutta perumaan jouduttu, matka Mikkeliin, Sodan ja rauhan keskus Muisti, olisi tarjolla uudelleen 25.10. Ohjelmassa opastettu museokierros, mahdollisuus samalla lipulla käväistä Päämajamuseossa, ruokailu Tertinkartanossa tai Kenkäverossa ja käväisy Mikaelissa. Ohjelma ja aikataulu vielä tarkentuvat. Hallituksen varajäsen Päivi järjestää matkaa.

7 Etsinnässä vapaaehtoinen Varkaudesta?

Olemme Warkauden seudun sosiaali- ja terveysjärjestöt ry:n jäsenyhdistys, mutta meillä ei ole ollut Päivi Valkeisen jälkeen yhteyshenkilöä. Wastery järjestää monenlaista toimintaa ja tarjoaa tilat myös yhdistysten omaan käyttöön Yhdistystalo Warikolla. Olisitko kiinnostunut olemaan yhdistyksemme Wasteryn yhteyshenkilö? Vastuu sisältäisi jäsenille tiedottamista ja yhdistyksen edustamista Warkauden seudun sosiaali- ja terveysjärjestöt ry:ssä. Kun kiinnostut, ota yhteyttä Hannuun.

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

Maistuvia gluteenittomia Runebergin torttuja ja laskiaispullia,
Hannu Litja
puheenjohtaja
Pohjois-Savon keliakiayhdistys
Hannu.Litja@gmail.com
040 539 9362