



Uuden hallituksen jäsenen perehdytysilta

25.1.2023 Keliakialiiton vapaaehtoisten webinaari

Minnaleena Ollanketo, vapaaehtoistoiminnan asiantuntija




1. Keliakiajärjestö: Keliakialiitto + keliakiayhdistykset

Valtakunnallinen
potilasjärjestö

30
keliakiayhdistystä

Yli 20 000 jäsentä



Sujuva
gluteeniton
elämä ihan joka
päivä

Edistämme gluteenitonta ruokavaliota tarvitsevien ja heidän läheistensä hyvinvointia.

Järjestömme on tarkoitettu kaikille gluteenittomuudesta kiinnostuneille!

Gluteenittomuuden taustalla

- keliakia ja ihokeliakia
- muut terveydelliset syyt



Keliakialiiton palvelut jäsenille

- Gluteeniton elämä -lehti, Gluteenittomia tuotteita-opas, liiton verkkosivut ja somekanavat, uutiskirjeet
- Jäsenten webinaarit ja neuvonta: lääkärin puhelinneuvonta sekä neuvonta ruokavalioon ja tuotteisiin, sosiaaliturvaan ja terveydenhuoltoon, gluteenittomaan arkeen liittyvissä asioissa ja jäsenasioissa
- Uuden jäsenen tietopaketti ja webinaari
- Kurssitoiminta ja tuetut lomat
- ✓ Palveluja myös yhdistyksille ja vapaaehtoisille

Liitossa työskentelee 19 toimihenkilöä (v. 2023 alussa)



Lait ja etuudet



Keliakian ja gluteenittoman ruokavalion tunnettuus

Keliakiatietämyksen lisääminen



Sujuva
gluteeniton
elämä
yhteistyössä



Turvallisuuden ja osaamisen varmistaminen



Tuotteiden turvallisuus ja saatavuus



Keliakian hoito kehittyy



Tuotteiden löydettävyys ja merkinnät

Keliakiayhdistykset

- **30 keliakiayhdistystä ympäri Suomen**
- **400 vapaaehtoistoimijaa**
- Yksittäiset henkilöt ovat jäseninä keliakiayhdistyksissä
- **Keliakiayhdistysten koko vaihtelee** vajaan 100 jäsenen yhdistyksestä yli 4000 jäsenen yhdistykseen.
- Toiminnan määrä ja yhdistysten toiminta siis vaihtelee: Kysy edeltäjiltäsi, miten teillä on toimittu ja tutki oman yhdistyksesi toimintasuunnitelmaa.



Keliakiayhdistykset

- Vertaistuki
- Gluteenittomat tapahtumat, retket ja virkistystoiminta, asiantuntijaluennot ymv., myös keliaviikon tapahtumat alueilla
- Alueellinen vaikuttaminen ja yhteistyö: esim. edunvalvontaa, vaikuttamista lähikaupan tuotevalikoimiin ja paikallisiin palveluihin sekä mukana hyvinvointialueen palveluiden kehittämisessä ja verkostoissa
- Viestintää yhdistyksen toiminnasta sekä yleistä vaikuttamista ja tiedon lisäämistä omalla paikkakunnalla
- Alueellisia etuja jäsenille esim. jäsenalennukset ja yhteistyötapahtumat



Jäsenkyselyn satoa

Millainen yhdistyksen toiminta kiinnostaa?
Vastaajat (n=1867, vastauksia 5143) ovat kiinnostuneita muun muassa:

- Asiantuntijaluennot (51%)
- Retket ja matkat (47%)
- Ruokailu- ja kahvilatapahtumat (47%)
- Gluteenittomien tuotteiden ostojäsentapahtumasta (43%)
- Leivonta ja ruoanvalmistustapahtumat (34%)

Miten toteutettua toimintaa (n=1739, vastauksia 2045)

- Kasvokkain tapahtuva toiminta 77%
- Etäyhteydellä tapahtuva toiminta 41%





Keliakialiiton strategia 2022-2025



Keliakialiitto STRATEGIA 2022–2025

EDISTÄMME GLUTEENITONTA RUOKAVALIOTA
TARVITSEVIEN JA HEIDÄN LÄHEISTENSÄ HYVINVOINTIA



- YHDISTYSTOIMINTAA
• KAIKKIALLA SUOMESSA
- INNOSTUNEET
• VAPAAEHTOISET
- VERTAISTUKI

GLUTEENITTOMUUDEN
TAUSTALLA:

- KELIAKIA JA
• IHOKELIAKIA
- MUUT
• TERVEYDELLISET
• SYYT



TIETOA
JA TUKEA



HOITONA
GLUTEENITON
RUOKAVALIO



SUJUVA
GLUTEENITON
ELÄMÄ IHAN
JOKA PÄIVÄ



GLUTEENITTOMUUS
• SUJUU KODIN
• ULKOPUOLELLA



VINKKEJÄ
GLUTEENITTOIMIIN
VALINTOIHIN



TIETOA
RAVITSEMIS-,
HOIVA-,
HOITO- JA
OPETUSALALLE



TUTKITTUA
TIETOA JA
EDUNVALVONTAA



KELIAKIA ON
• PERINNÖLLINEN
• AUTOIMMUUNISAIRAUS



OIRE-ESIMERKKEJÄ



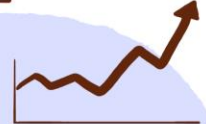
TUTKITAAN
ONKO KELIAKIA



70 000
SAIRASTAA
TIETÄMÄTTÄÄN
KELIAKIAA

ALIDIAGNOSTIIKKA
VÄHENE

TUNNETTUUS
• YHTEISKUNNASSA



KELIAKIAN HOITO
• TALOUDELLISESTI
• MAHDOLLISTA

JÄRJESTÖN
TOIMINTA-
• EDELLYTYKSET
• TURVATTU

LUOTETTAVUUS JA PUOLUEETTOMUUS
UUDISTUMISKYKY JA ROHKEUS
YHDENVERTAISUUS JA MONIPUOLISUUS



Strategiakauden tavoitteet

Keliakian hoito on taloudellisesti mahdollista

Ajamme keliakikkojen mahdollisuuksia hoitaa sairauttaan.

- Tavoitteemme on keliakiakorvauksen saaminen.

Gluteenittomuus sujuu kodin ulkopuolella

Vaikutamme gluteenittomien tuotteiden ja palveluiden saatavuuteen ja turvallisuuteen.

- Edistämme tuotteiden valikoimaa, löydettävyyttä ja merkintöjä kaupoissa.
- Vahvistamme ravitsemis-, hoiva-, hoito- ja opetusalan ammattilaisten gluteenitonta osaamista.

Keliakian alidiagnostiikka vähenee

Kannamme huolta niistä 70 000 suomalaisesta, jotka sairastavat tietämättään keliakiaa.

- Lisäämme keliakian ja gluteenittoman ruokavalion tunnettuutta.
- Panostamme terveydenhuollon ammattilaisten keliakiatietämyksen lisäämiseen.

Jäsen saa tietoa ja tukea gluteenittomaan arkeen

Autamme gluteenittoman arjen toteuttamisessa.

- Tarjoamme käytännönläheistä tietoa ja neuvoja gluteenittoman ruokavalion toteuttamiseksi.
- Tuemme yhteisöllisyyttä ja arjessa jaksamista sekä tarjoamme vertaistukea.

Järjestön toimintaedellytykset on turvattu

Olemme tunnettu, vetovoimainen ja vaikutusvaltainen järjestö.

- Innostuneet vapaaehtoiset turvaavat yhdistysten toiminnan. Uusia jäseniä liittyy joukkoomme.
- Varmistamme toiminnallemme riittävät resurssit.



Vapaaehtoistehtäviä ja vastuualueita

Vapaaehtoistehtäviä 1

1

Luottamustehtävä

Näköalapaikka, jossa tarjolla monenlaisia mielenkiintoisia tehtäviä ja taitoja opittavaksi. Yhdistyksen perustehtävästä vastaamista.

Keliakiayhdistyksen hallitus: **puheenjohtaja, varapj, sihteeri, rahastonhoitaja, hallituksen jäsen ja varajäsen.** Erilaisia vastuualueita (jäsenvastaava jne.)

2

Keliakiaviikkovastaava

Keliakiajärjestön vuoden tärkeimmän kampanjan organisointi- ja koordinoituvastuu.

Tehtävää voi hoitaa hallituksen jäsen tai joku tapahtumavastaavan tehtävästä kiinnostunut vapaaehtoinen.

3

Keliakianuoret

Nuorten tapahtumien järjestämistä, GE-lehteen kirjoittamista, somekanavien ylläpitämistä.

Keliakianuorten toimikunta: vapaaehtoisia nuoria. Kaikki 16–30-vuotiaat keliakiayhteisön jäsenet kuuluvat Keliakianuoriin.

Vapaaehtoistehtäviä 2

1

Vapaaehtoisvastaava

Yhdistyksen vapaaehtoistoiminnan organisointi- ja koordinoituvastuu.

Tiivis yhteistyö eri toimijoiden kanssa. Voi olla itsenäinen tehtävä tai luottamustoimijan vastuutehtävä.

Vapaaehtoistoiminnan suunnitelman tekeminen yhdessä vapaaehtoisten kanssa.
Vapaaehtoisen polun vaiheista vastaaminen.

2

Tapahtumavastaava

Tapahtumien organisointia ja ihmisten innostamista tapahtumien suunnittelussa, toteuttamisessa sekä avustamisessa.

Esim. keliakiaviikkovastaava, kesäpäivävastaava, gluteenittoman tapahtuman vastaava, lasten ja perheiden tapahtuman vastaava jne.

3

Tapahtuma-avustaja

Tapahtumissa erilaisissa avustavissa tehtävissä tai vastaamista jostain osatehtävästä.

Tapahtuma-avustajana erikokoisissa tapahtumissa. Vastuutehtävä määritellään tapahtumavastaavan kanssa, esim. kahvitusvastaava, messupäivystäjä, tapahtuman viestintävastuu jne.

Vapaaehtoistehtäviä 3

1

Viestintä

Viestintävastaava, verkkosivuvastaava, somettaja.

Voi olla yhden tai useamman vapaaehtoisen vastuulla. Myös pari- ja tiimityöskentelyä.

2

Vertaistukija

Vastavuoroisuuteen perustuvaa vertaistoimintaa. Monipuolinen vapaaehtoistehtävä. Edellyttää peruskurssin suorittamista.

Tehtävä räätälöitävissä vapaaehtoisen ja yhdistyksen tarpeiden ja toiveiden pohjalta. Vertaistukijana tapahtumissa, järjestämässä vertaistapahtumia kasvokkain tai verkossa.

3

Kertaluonteinen

Kokemuksia jakamassa – verkkokeskustelussa **kokemuspuhujana** ja/tai **vertaiskeskustelun vetäjänä**.

Keliakialiiton **Instagramissa** gluteenittomasta arjesta kertominen tai GE-lehden lukijaraatilaisena, tapahtuma-avustajana.

Vapaaehtoistehtäviä 4

1

Kokemustoimija

Välittää kokemustietoa sairastumisestaan keliakiaan ja sen vaikutuksesta hänen arkeensa. Kohtaa jo ammatissa toimiva tai tulevia ammattilaisia. On itse keliakiaan sairastunut tai hänen läheisensä.

Tehtävään kouluttaudutaan Kokemustoimintaverkoston järjestämissä koulutuksissa.

2

Lomaluotsi

Tarjoaa vertaiskeskusteluja ja -tukea. On mukana Keliakialiiton ja MTLH:n tuetuilla lomilla.

MTLH:n kouluttamia.

3

Verkkoseriffi

Keliakialiiton vapaaehtoinen, joka on aktiivinen somessa. Seuraa keskusteluja somekanavilla ja välittää faktatietoa keliakiasta.



**Luottamustehtävä - mukana
yhdistyksen hallituksessa**

Yhdistyksen hallitus

- Yhdistyksen hallituksen tehtävänä on **johtaa ja valvoa** yhdistyksen käytännön toimintaa. Hallitus huolehtii siitä, että yhdistys toimii toimintasuunnitelman mukaisesti.
- Yhdistyksen toimintaa ja hallitustyöskentelyä ohjaavat yhdistyksen **säännöt** ja [yhdistyslaki](#).
- Keliakiayhdistysten hallitusten jäsenet ovat yleensä myös aktiivisesti mukana toiminnan järjestämisessä ja toteutuksessa.



Pyydä perehdytystä edeltäjältäsi ja pidempään toiminnassa mukana olleilta

Käytännössä ensimmäinen toimintavuosi on (ja on lupa olla) perehtymisen aikaa:

“kerralla ei tarvitse koko kakkua syödä”

Joko olette käyneet yhdessä läpi yhdistyksenne aktiivien työnjaon ja vastuualueet?



Hallituksen jäsenelle opasvinkkejä

- Netistä löytyy paljon hyviä oppaita yhdistyshallintaan tai yhdistysten lakisääteisiin tehtäviin esimerkiksi:
 - [Yhdistysten hyvä hallintotapa](#) -opas (oppaan voi ladata pdf-muodossa omalle koneelle tai tulostettavaksi)
 - [Kokouskäyttöihin](#) löydät vinkkejä Opintokeskus Siviksen verkkosivuilta, sis. vinkkejä myös etäkokoukseen
 - KSL-opintokeskus: [Yhdistystoiminnan avaimet](#) ja [Eurot ojennukseen](#).
Yhdistyksen talousopas. Ossi Viljakainen:



Opintokeskus **Sivis**

Yhdistystoimija



- **Itseopiskeltava** verkkomateriaali
- Antaa perustiedot ja taidot yhdistyksen pyörittämiseen
- Sisältää viisi eri jaksoa: yhdistyshallinto, taloushallinto, varainhankinta, viestintä ja vuorovaikutus sekä riskienhallinta
- Yhden jakson opiskelu vie noin 1-1,5 h, suorituksen jälkeen voi hakea digitaalista osaamismerkkiä
- Opiskelemaan pääset alla olevasta linkistä.

<https://www.ok-sivis.fi/koulutus/jarjestoosaaminen/yhdistystoimija-materiaali.html>

- Huom! Materiaalia voi käydä läpi vaikka yhdessä hallituksen porukan kanssa (osaamismerkin hakemista varten toimija suorittaa testin)



Verkkokoulutus
yhdistysvaikuttamisesta
kiinnostuneille

Yhdistysvaikuttaja

- ✓ Koulutuksen aiheita ovat:
 - Johdatus vaikuttamiseen
 - Mitä, missä ja miten vaikutamme?
 - Vaikuttamistyön suunnittelu ja tavoitteenasettelu
 - Vaikuttamisen kohderyhmät, keinot ja kanavat
 - Vaikuttamisen suunnitelmasta toteuttamiseen
- ✓ Kurssi sisältää videotallenteita, oppimistehtäviä ja lukumateriaalia sekä kolme webinaaritapaamista
- ✓ Koulutuksen kesto **30.1.–5.3.**, 2 op., 5 viikkoa, joka viikko avautuu uusi opiskeltava teema
- ✓ Yhteistyössä Opintokeskus Siviksen ja HSP Suomi ry:n kanssa
- ✓ Toteutus helppokäyttöisellä oppimisalustalla



Keliakialiiton palvelut yhdistyksille ja vapaaehtoisille

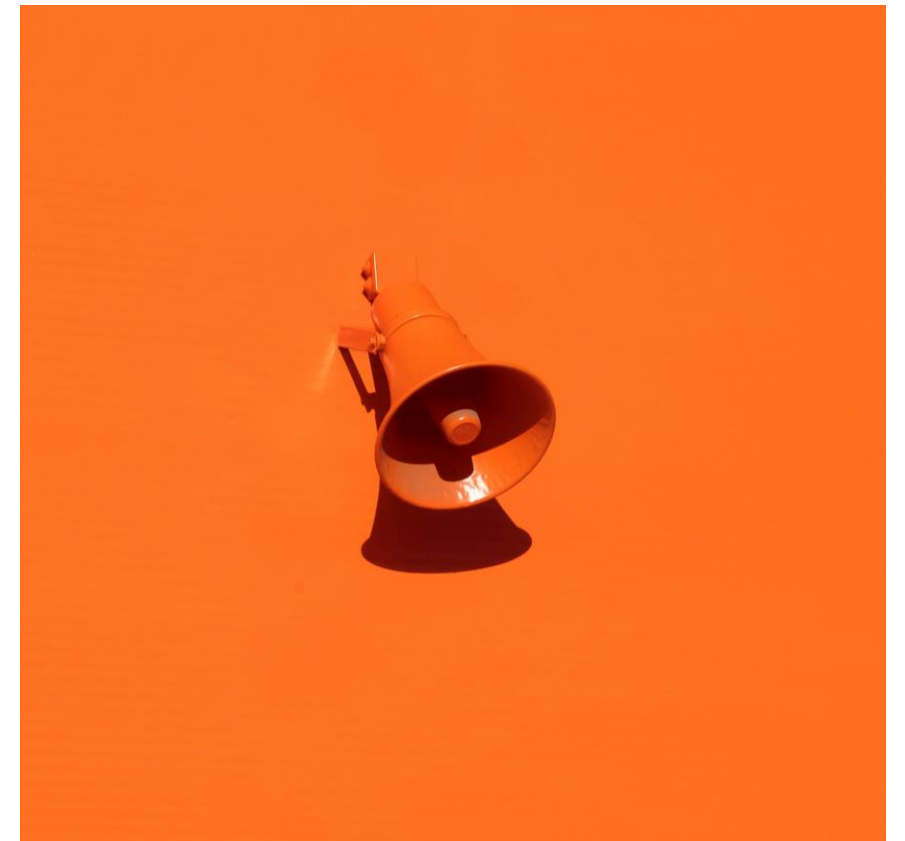
1. Viestintäkanavat

- Yhdistystiedote 11 krt/v.
- Vapaaehtoisten juttutupa Facebookissa
- Puheenjohtajien WhatsApp
- Vapaaehtoisten tietolaari (lisää kohdassa 4)
- Vapaaehtoisten koulutuskirje



2. Tuki ja neuvonta – ota yhteyttä

- Vapaaehtoistoiminnan asiantuntijat tukenasi
 - **Yhdistysasiat ja vapaaehtoistoiminta:**
vapaaehtoistoiminta@keliakialiitto.fi, puh. 050 3830720
(mm. yhdistyksen toiminta, vapaaehtoispestit, säännöt, tapahtumien järjestäminen ymv.)
 - Vapaaehtoistoiminnan tukipalvelujen kautta välitämme tarvittaessa viestit myös liiton muille asiantuntijoille
- Jäsenkoordinaattori neuvoo
 - **Jäsenrekisteriasiat** *jasenpalvelut@keliakialiitto.fi*, puh. 03 2541322 (ma-pe klo 9-12)



3. Vapaaehtoisten koulutukset

- Verkkokoulutuksia, kesto noin 5-7 vk
- Pidetään huolta jäsenistä –koulutuskiertue
- Digiklinikoita verkossa eri teemoista
- G-fest - vapaaehtoisten koulutustapahtuma la 30.9.
- Vapaaehtoisten koulutuswebinaarit
- Gluteeniton arkiruoka –koulutukset
- Lisäksi mahdollisia pestikohtaisia koulutuksia ja webinaareja (esim. Puhelinrinki-toiminta)
- Peruskursseja ja syventäviä kursseja

[Keliakialiitto.fi/vapaaehtoisten-koulutukset](https://keliakialiitto.fi/vapaaehtoisten-koulutukset)



4. Materiaalipankki

- Vapaaehtoisten tietolaarista löydät ohjeita, toimintamalleja ja –vinkkejä, asiakirjamalleja ja muita pohjia ja työkaluja vapaaehtoistyön tueksi.
 - Kerro meille jos kaipaat jotain lisämateriaalia tietolaariin!

keliakialiitto.fi/tietolaari

Pikalinkki: verkkosivujen alapalkista



The screenshot shows the Keliakialiitto website. At the top, there is a navigation bar with the Keliakialiitto logo and several menu items: KELIAKIA, GLUTEENITON ARKI, RESEPTIT JA TUOTTEET, LIITY JÄSENEKSI, TULE MUKAAN, and VERKKOKAUPPA. Below this, there are two more menu items: KELIAKIALIIITTO and MEDIALLE JA YHTEISTYÖKUMPPANEILLE. The main content area features a breadcrumb trail: KULUTTAJAT > TULE MUKAAN > KELIAKATHOISTUKSET > VAPAAEHTOISTEN TIETOLAARI. The title of the page is 'Vapaaehtoisten tietolaari'. Below the title, there are social media icons for Facebook, Twitter, and Messenger. The text below the icons reads: 'Vapaaehtoisten tietolaariin on koottu vapaaehtoistoimintaan liittyvää materiaalia. Täältä löydät muun muassa yhdistystoiminnan vuosikellon ja muuta hallitustyöskentelyn tukimateriaalia, valmiita toimintamalleja tapahtumien järjestämiseen sekä erilaisia ohjeita ja lomakkeita. Jos sinulla on kysyttävää vapaaehtoistoiminnan materiaaleihin liittyen, ota yhteyttä vapaaehtoistoiminnan asiantuntija Minnaleena Ollanketoon.' Below the text is a photograph of a man with glasses looking at a display of photos on a wall.

5. Järjestelmät, viestintä- ja digipalvelut

- Jäsenrekisteri
- Verkkosivupohja yhdistyksille
- Keliakiaviikon kampanjamateriaalit
- Gluteeniton elämä -lehden Tapahtumia lähelläsi -palsta
 - Liitteistykset mahdollisia 1- ja 3-lehteen
- Keliakialiiton sivujen Tapahtumakalenteri
 - myös neuvoja ja apua viestintään



The screenshot shows the Keliakialiitto website. At the top, there is a navigation bar with several menu items: KELIAKIA, GLUTEENITON ARKI, RESEPTIT JA TUOTTEET, LIITY JÄSENEKSI, TULE MUKAAN, and VERKKOKAUPPA. Below this, there are more menu items: KELIAKIALIITTO and MEDIALLE JA YHTEISTYÖKUMPPANEILLE. A large blue arrow points down from the title area to the 'TULE MUKAAN' menu item, which is highlighted. A dropdown menu is open, showing options: Keliakiayhdistykset, Keliakiaviikko, Tule vapaaehtoiseksi, Tapahtumakalenteri, Laitasella-messut, Lasten ja nuorten toiminta, Webinaarit, Gluteenittomuutta tukavat kurssit, and Tuetut lommat. The main content area features the heading 'Tapahtumakalenteri' with social media icons for Facebook, Twitter, and More. Below the heading, there is a paragraph of text: 'Keliakialiitto ja paikalliset keliakiayhdistykset järjestävät runsaasti erilaisia tapahtumia ympäröivän oman yhdistyksesi järjestämät retket, opastetut kauppakierrokset tai esimerkiksi sopeutumisen tapahtumakalenteristamme itsellesi sopivaa gluteenitonta ohjelmaa ja tule mukaan!'. At the bottom of the page, there is a photograph of four women looking at something together.

6. Taloudellinen tuki

Jäsenjärjestöavustus

- Keliakialiitto jakaa STEA:n jäsenjärjestöavustusta yhdistyksille
- Vuonna 2023 tukea jaettavissa 24 500 €
- 6 eri käyttötarkoitusta, uusimpana yhdistyksen tunnettuuden lisääminen ja/tai jäsenyyden markkinointi
- Yhdistys voi hakea tukea 500–2500€ /käyttökohde, enintään 4000€ vuodessa.
- Hakuohjeet ja -lomakkeen löydät [Tietolaarista](#).

Hakemusten viimeiset jättöpäivät

- **12.2.**
- **14.5.**



Lautasella

Erityisruokavaliomessut

28.–29.10.2023

Helsingin Messukeskus

Lautasella messut 28.-29.10.

- Jäsenmatka messuille
- Ostoksia ja ohjelmaa
- Yhdellä lipulla kolme tapahtumaa, jäsenhintaan
- Samanaikaisesti Kirjamessut ja Viini & Ruoka -tapahtuma



Olemme mukana!

28.-29.10.2023
HELSINGIN MESSUKESKUS

Kiitos! Kysymyksiä?

Vapaaehtoistoiminnan tukipalvelut:

vapaaehtoistoiminta@keliakialiitto.fi

tai soita 050 383 0720



Rakenna kanssamme sujuvaa gluteenitonta elämää!
keliakialiitto.fi

