



Pirkanmaan
keliakiayhdistys ry

**SÄÄSTÄ TÄMÄ
NUMERO
myöhempää
käyttöä varten**

Toiminnan tavoitteena on edistää keliakiaa ja ihokeliakiaa sairastavien sekä gluteenitonta ruokavaliota noudattavien henkilöiden ja heidän läheistensä hyvinvointia

**Jäsen-
lehti
1/2019**

Puheenjohtajan palsta

Hyvää Uutta Vuotta 2019 jäsenemme,
yhteistyökumppanimme sekä gluteenittomasta
elämästä kiinnostaneet Jäsenlehti 1/2019:n lukijat

Viralliset ilmoituskanavamme ovat käsissänne oleva yhdistyksen jäsenlehti sekä Keliakialiiton Gluteeniton elämä -lehti, josta löydätte yhdistyspalstan Länsi-Suomen osiosta tapahtumien yksityiskohtaisia tietoja. Facebook ja nettisivut tarjoavat paljon ajantasaista tietoa painettujen lehtien lisäksi.

Toivottavasti monipuolinen tapahtumien kirjo innostaa teitä osallistumaan eri aktiviteetteihimme. Erityisesti toivon, että useilla paikkakunnilla toteutettavat jäsenille tarjottavat ystävänpäiväkahvit ilahduttavat teitä.

Kiitän Ritva Rahusta, jolta tämän viestikapulan vastaanotin, kuluneesta kahdesta vuodesta puheenjohtajanamme. Toivotan hänelle hyvää jatkoa!

Tapaamisiin,
Elise Välisaari, pj vm -19

Syyskokouksen satoa



Yhdistyksen sääntömääräisessä syyskokouksessa 7.11.18 valittiin yhdistyksen hallitukselle uusi puheenjohtaja seuraavalle 2-vuotiskaudelle. Keskellä seisovaa Elise Välisaarta onnittelee oikealla puolella edellinen puheenjohtaja, Ritva Rahunen ja vasemmalla Ritvaa ennen puheenjohtajana toiminut Marja Heikkilä. Hallitukseen valittiin kolme uutta jäsentä: Jaana Ahonen, Keijo Perälä sekä Jari Niemi.

TAPAHTUMAT KEVÄÄLLÄ 2019

Lisätiedot ja mahdolliset muutokset, seuraa Pirkanmaan keliakiayhdistyksen facebook- ja www-sivuja, Gluteeniton elämä -lehteä, Aamulehden yhdistyspalstaa tai soita 03 223 5822.

Ilmoittautuminen puhelimitse yhdistyksen numeroon 03 223 5822 tai osoitteessa <https://pirkanmaa.keliakiayhdistys.fi/ilmoittautuminen-retkille-ja-tap/>.

Nettisivulle pääsee oheisesta pikalinkistä



HELMIKUU

Ti 5.2. klo 11–14 Tiistaikerho toimistolla

Ke 6.2. klo 16 Gluteeniton tapaaminen Cafe Mila (Virtaintie 35, 34800 Virrat). Keliakialiiton jäsenkorttia näyttämällä saa yhdistyksen tarjoaman kahvin ja pullan (tai vastaavan).

Ti 12.2. klo 18 Gluteeniton ilta: Solaris-lomien hakeminen; tuetun loman ajankohta 12.-17.8.2019

To 14.2. Ystävänäpäivän kahvittelua eri paikoissa: Keliakialiiton jäsenkorttia näyttämällä saa yhdistyksen tarjoaman kahvin ja pullan (tai vastaavan). Vertaistukihenkilö tai hallituksen jäsen paikalla; heille voi esim. antaa palautetta ja toiveita toiminnasta.

klo 11–13 yhdistyksen toimisto (Mustanlahdenkatu 10, 33210 Tampere)

klo 14 Kahvila Siiri (Uotintie 5, 37500 Lempäälä)

klo 14–15 Ravintola Oksa, Nokian Prisma (Yrittäjäkatu 10, 37100 Nokia)

klo 15–16.30 Parkanon kaupunginkirjasto (Parkanontie 57, 39700 Parkano)

klo 16–17.30 kahvila Alleduuri (Aaltosenkatu 2729, 33500 Tampere)

klo 17.30 kahvila Musta Kahvi (Honkalantie 6, 34600 Ruovesi)

klo 17.30–19 Pirkkalan vapaa-aikakeskus (Koulutie 9, 33960 Pirkkala)

Huom: Ennakkoilmoittautuminen HETI netissä tai puhelimitse.

klo 18 Ravintola Oksa, Kangasalan Prisma (Mäkrinteentie 10, 36220 Kangasala)

klo 17–18 Gluteeniton leipomo Ilona, kahvila–myymälä (Vikinraitti 4, 33880 Lempäälä)

klo 17.30 Valkeakosken uimahallin Lounaskahvila Maukas (Apiankatu 7, 37600 Valkeakoski)

La 16.2. klo 11–14 Koilliskeskuksen aluemessut Koilliskeskuksen kirjaston aulatiloiissa, yhdistyksen esittelyä (Liikekatu 3, 33580 Tampere)

Ti 19.2. klo 11–14 Tiistaikerho toimistolla

MAALISKUU

Ti 5.3. klo 11–14 Tiistaikerho toimistolla

To 7.3. klo 17 Aikuisten gluteeniton leivontakurssi, Tampereen ammattikorkeakoulu, Catering Studio, opetuskeittiöille on oma sisäänkäynti samalta seinustalta kuin Kuntokadun pääovi (Kuntokatu 3, 33520 Tampere). Mukaan mahtuu 10 henkeä. *Sitovat ilmoittautumiset* netissä tai puhelimitse 25.2 mennessä. Maksu 20 € maksetaan paikan päällä.

Ti 19.3. klo 11–14 Tiistaikerho toimistolla

La 23.3. Yhdistyksen sääntömääräinen kevätkokous Campus Ravitas (Tampereen ammattikorkeakoulun ravintola, Kuntokatu 3, 33520 Tampere). ilmaisia pysäköintipaikkoja (P) on ravintolan takana. Klo 11–11.45 Keliakialiiton kirjojen ym. tuotteiden myyntiä sekä arpajaiset. Klo 12 kokous, jonka jälkeen kahvitarjoilu. Kokouksessa käsitellään vuoden 2018 vuosikertomus, tilinpäätös sekä toiminnantarkastajan lausunto. Kokouksessa ei suoriteta henkilövalintoja. Sydämellisesti tervetuloa!



Kartta: saapumisohjeet Campus Ravitaan

HUHTIKUU

Ti 2.4. klo 11–14 Tiistaikerho toimistolla

La 6.4. Lautasella-messut Helsingin Messukeskuksessa. Yhdistys järjestää bussikuljetuksen, seuraa ilmoittelua Gluteeniton elämä -lehdessä 2/2019, facebookissa sekä nettisivuilla tai soita yhdistyksen numeroon.

Su 7.4. klo 11–15.30 Pirkan Opiston kurssi Gluteenitonta leipää monin tavoin; Nokianvirran koulu (Kyyrinkatu 47, 37100 Nokia); opettaja Mirja Rekola; hinta 20 €; ilmoittautuminen: 3.1.2019 alkaen <https://www.pirkanopisto.fi/>

La 13.4. klo 10–14 Kulttuuri- ja hyvinvointitori (Kangasala kulttuurikortteli, Kangasala-talo ja pääkirjasto, mm. Kuohunharjuntie 6, 36200 Kangasala) tarjoaa laajan kattauksen paikallisten kulttuuri- ja hyvinvointipalvelujen tuottajien, kolmannen sektorin ja kuntaorganisaation osamista; keliakiayhdistyksen toiminnan esittelyä.

Ti 16.4. klo 11–14 Tiistaikerho toimistolla

TOUKOKUU

Suunnitteilla **keväretki**, seuraa ilmoittelua Gluteeniton elämä -lehdessä 2/2019, facebookissa sekä nettisivuilla tai soita yhdistyksen numeroon.

Ti 14.5. klo 11–14 Tiistaikerho toimistolla

Ti 28.5. klo 11–14 Tiistaikerho toimistolla, kerho jää tämän jälkeen kesätauolle ja jatkaa 6.8.

LASTEN JA NUORTEN TOIMINTA keväällä 2019

Tarkemmat tiedot Pirkanmaan keliakiayhdistyksen facebook- ja www-sivuilla sekä ilmoittautuminen netissä lähempänä tapahtumia. Toiveita toiminnasta kannattaa esittää yhdistyksen sähköpostiin.

To 7.2. Laskiaisleivonta 7–12-vuotiaille Juhannuskylän koululla (Rautatienkatu 3–5, Tampere).

Maaliskuussa koko perheen vierailu Yleisradioon **Tampereen Mediapolikseen** (Tohlopinranta 31, 33270 Tampere), mm. Pikku Kakkosen kulissein.

Ke 10.4. Pääsiäisleivonta 7–12-vuotiaille Juhannuskylän koululla (Rautatienkatu 3–5, Tampere).

La 15.6. Koko perheen **kesäretki** Sastamalaan Herra Hakkaraisen taloon.

HALLITUKSEN 2019 ESITTELY

Nimi, kotipaikka, "ikä" gluteenittomana, harrastukset



1. vj Lasten ja nuorten toimintavastaava Mervi, Akaa, 21 v. Kolmen pojan äiti; 11v, 14v ja 18v; vanhimmalla keliakia 5,5-vuotiaasta lähtien. Tanssiharrastus on vienyt jo pikkusormen...

Gsm 050 571 5974; mervi.konnila@gmail.com

2. Puheenjohtaja Elise, Sahalahti, 28 v. Yhdistyksen sekä liiton hallitukseen 1991. Olen periyttänyt keliakiaa kahdelle neljästä lapsestani.

Gsm 040 760 3825; elise.valisaari@gmail.com

3. VJ Tiistaikerhovastaava Maritta, Tampere, 23 v. Eläkeläinen; harrastan liikuntaa, käsitöitä, ulkoilua, mökkeilyä ja puutarhanhoitoa.

Gsm 040 828 6484, maritta.makela@saunalahti.fi

4. VJ Varapuheenjohtaja Auli, Lempäälä, 3 v. Innokas leipoja. Haluan järjestää toimintaa lapsille ja nuorille.

Gsm 040 722 5687; auli.siipola@gmail.com

5. vj Vertaistukihenkilövastaava Tarja, Sastamala, eläkeläinen. Perheessä kaksi keliakikkoa eli kokemusta keliakiasta ~36 vuoden ajalta. Olen toiminut vertaistukihenkilönä Nokialla jo vuosia.

Gsm 050 345 0862; tarja.kotakorpi@gmail.com

6. vj Jari, Tampere. Gsm 040 745 4032; niemenjari@gmail.com

7. VJ 1. sihteeri Marja, Tampere, 28 v. Toiminut aiemmin yhdistyksen puheenjohtajana ja Keliakialiiton liittohallituksessa 7 vuotta sekä erilaisissa työryhmissä usean vuoden ajan. Harrastan luonnossa liikkumista sekä omakotitalon pihan ja puutarhan hoitoa.

Gsm 040 521 3026; marja.heikkila@pp.inet.fi

8. vj Keliakiaviikkovastaava Keijo, Tampere, n. 30v. Uintia harrastava opiskelija. Gsm 040 847 3622; keijo.perala@pp4.inet.fi

9. vj Rahastonhoitaja Heini, Kangasala, 31 v. Viimeisten viiden vuoden aikana luontaistuotteet ovat vaikuttaneet positiivisesti hyvinvointiini.

Gsm 045 277 6101; heini.hakavuori@kotikone.fi

10. VJ Tiedottaja (jäsenlehti ja nettisivut) Milla, Tampere, 14 v. Vertais-tukihenkilönä vuodesta 2010, hallituksessa alkaa 4. vuosi. Pidän jalkapallosta, valokuvaamisesta ja gluteenittomasta mustasta.

Gsm 040 867 7674; millamagiatorma@gmail.com

11. VJ Maire, Tampere, 11 v. Eläkeläinen.

Gsm 0400 132 406; maire.telenius@tpnet.fi

12. VJ 2. sihteeri Jaana, Ylöjärvi, 10 v. Työelämässä ravitsemusalalla ja nyt uutena mukaan hallitukseen. Harrastan mökkeilyä ja liikuntaa.

Gsm 050 361 2556; jaana.ahonen@campusravita.fi

13. VJ Pertti, Orivesi, 46 v. Sairastuttuani aloitin tattarin viljelyn maatilallamme maidontuotannon ohella. Yhdistyksen toiminnassa mukana koko ajan. Gsm 050 522 2588; pertti.regnell@gmail.com

14. VJ Tauno, Tampere, 14 v. Harrastan tennistä sekä lasten- ja puutarhanhoitoa. Gsm 040 510 8075; tauno.siltanen@gmail.com

15. vj Retkeily- ja virkistystoimintavastaava Virpi, Ylöjärvi. Kahden lapsen äiti; 9-vuotiaalla pojallani on ollut keliakia 5 v. Leivon ja liikun luonnossa. Gsm 040 356 6303; virpi.siirila@gmail.com

VJ=VARSINAINEN JÄSEN; vj=varajäsen

Hallituskausi on 2 vuotta, puolet jäsenistä on vuosittain erovuorossa



VERTAISTUKIHENKILÖT 2019

Vertaistukihenkilöihin voitte ottaa yhteyttä gluteenittomaan ruokavalioon liittyvissä, mieltä askarruttavissa asioissa. Vertaistukihenkilöt ovat teitä jäseniä varten; he ovat saaneet koulutuksen tehtävään ja ovat vaito-olovelvollisia. Mikään kysymys ei ole turha.

AKAA Meiri Similä; meiri.simila@gmail.com; 040 825 1639

HÄMEENKYRÖ, IKAALINEN, JÄMIJÄRVI

Marja Vuorihuhta; maippi62@hotmail.com; 040 742 3487

JUUPAJOKI, ORIVESI

Pertti Regnell; pertti.regnell@gmail.com; 050 522 2588

Kirsti Regnell; 050 345 7100

KANGASALA

Heini Hakavuori; heini.hakavuori@kotikone.fi; 045 277 6101

Rauno Rantalainen; 040 827 7202

KARVIA, KIHNIÖ, PARKANO

Liisa Kallioniemi; liisa.kallioniemi@saratia.fi; 041 445 0232

KUHMOINEN, KUHMALAHTI

Jouni Joutsimatka; jouni.joutsimatka@gmail.com; 0500 931 469

LEMPÄÄLÄ

Arja Lehtinen; arja.lehtinen@gmail.com; 041 464 9886

MÄNTTÄ-VILPPULA

Sirpa Andelin; sirpa.andelin@gmail.com; 044 269 7786

NOKIA

Tarja Aalto; tarja.kotakorpi@gmail.com; 050 345 0862

Heli Syrjälä; hessa2525@hotmail.com; 0400 810 145

PIRKKALA

Sanna Haapaniemi–Rintala; hr.sanna@gmail.com; 050 322 8907

PÄLKÄNE Mailis Lehtonen; mailis.lehtonen@pp.inet.fi; 040 564 0325

RUOVESI Marianne Ojala; marianne.ojala13@gmail.com; 044 502 3539

TAMPERE

Eija Borg; eija.borg@kolumbus.fi; 050 348 2346

Teija Paasio; teija.paasio@suomi24.fi; 050 348 0806

Milla Törmä; millamagiatorma@gmail.com; 040 867 7674

Miina Vulli; miina.vulli@gmail.com; 044 550 0806

VALKEAKOSKI

Maritta Mikkola; maritta.mikkola@gmail.com; 040 593 8876

VIR RAT

Ritva Lahtinen; lahtinenrk@gmail.com; 050 370 5225

Salme Rajala; rajalasalme@gmail.com; 044 523 6361

YLÖJÄRVI Eija Hyvärinen; kudontaputiikki@gmail.com; 040 701 1703

Loppuvuodesta 2018 tapahtunutta



Retki Riuttaskorven virkistysmetsään.



LT Kalle Kurppa luennoi Kangasalla.

Gluteenittomaan arkeen ja juhlaan!

Uusi
leipomonmyymälä
Pirkkalassa!



Leipomonmyymälä
(Haakanvuori 5A, 33960 Pirkkala)
Tampereen kauppahalli (keskikäytävä)

Katso muut toimipisteemme ja
jälleenmyyjämme www.brander.fi

K-Citymarket
Linnainmaa

*Kun kuitenkin
haluat herkutella,
myös gluteenittomasti,
tule ensin meille!
Olemme avoinna
ma-la 8-21, su 10-21*

YLI 300 ilmaista parkkipaikkaa P-hallissamme, pirssi parkkiin ja ostoksille!



K CITYMARKET

LINNAINMAA

Mäentakusenkatu 1, Tampere
puh. 010 5379 400
MA-LA 8-21, SU 10-21

Alleduuri

Herkut & Eväät Alleduurista!
Voit nauttia tuoreista herkuistamme
joko kahvilassamme, ostaa niitä
mukaasi retkelle evääksi tai
mukaan viemiseksi.

*Alleduuri on täysin gluteeniton palikka.
Tuotteemme eivät sisällä vehnättä-
rkkelystä.
Tervetuloa!*

+358(0) 44 242 9961
toimisto@alleduuri.fi
Aaltosenkatu 27-29 LH 6, 33500
Tampere, Tammelantori.



YHDISTYKSEN PERUSTIEDOT

Toimisto: Mustanlahdenkatu 10, 33210 Tampere. Toimistolla voi asioida kerhopäivinä (parillisten viikkojen tiistait) ja keliakiailtoina ko. tapahtumien aikaan, muina aikoina sopimuksen mukaan.

Puhelin: 03 223 5822, numeroon voi lähettää tekstiviestejä.

Sähköposti: pirkanmaan@keliakiayhdistys.fi

Kotisivuilta <https://pirkanmaa.keliakiayhdistys.fi/> löydät ajankohtaiset tiedot tapahtumista sekä Jäsenlehden. Huom: Jäsenlehti ilmestyy vuonna 2019 kaksi kertaa, tammikuussa ja elokuussa. Facebookissa yhdistyksen sivu on nimeltään Pirkanmaan keliakiayhdistys, ja siellä tiedotetaan ajankohtaisista asioista. Lisäksi Facebookista löytyy ryhmä Pirkanmaan keliakikot, jossa voit keskustella muiden gluteenitonta ruokavaliota noudattavien kanssa ja jakaa/vastaanottaa vinkkejä.

Pirkanmaan keliakiayhdistys ry on perustettu 1991, ja jäseniä on jo yli 2500. Yhdistys on Keliakialiitto ry:n jäsenyhdistys. Se toimii yhteistyössä Keliakialiiton kanssa alueellisena potilasyhdistyksenä ja vaikuttamiskanavana. Toiminnan tavoitteena on edistää keliakiaa ja ihokeliakiaa sairastavien sekä muiden gluteenitonta ruokavaliota tarvitsevien henkilöiden ja heidän läheistensä hyvinvointia.

Vuoden 2019 jäsenmaksu on 25 euroa. Jäsenetuna jäsenet saavat yhdistyksen jäsenlehdet (2kpl/vuosi) ja Keliakialiiton 5-6 kertaa vuodessa julkaistavan Gluteeniton elämä -lehden.

Toimistolla on ilmaisia esitteitä sekä myytävänä keliakiakirjallisuutta ym. Toimistotilaa vuokrataan yksityisille ja yhteisöille kokoustilaksi. Tilavaraukset sähköpostilla pirkanmaan@keliakiayhdistys.fi tai 03 223 5822.

JÄSENETUJA

Jäsenkorttia näyttämällä saatte alennuksia Pirkanmaalla mm. Branderin myymälöistä Tampereella; Gluteeniton leipomo Ilonasta (Vikinraitti 5, Lempäälä); Suklaatehdas Dammerbergilta (Varastotie 1, Lempäälä) Sääksjärvellä sekä mm. Synsamin myymälöistä ja Viking Linelta. Majoitusetuja antavat Holiday Club, Hotelli Haikon Kartano & Spa ja Scandic Hotels. Tarkempia tietoja löydät jäsenmaksulomakkeen mukana tulleesta Keliakialiiton tiedotteesta ja Keliakialiiton www-sivuilta, joilta löytyvät myös alennuskoodit mm. aihepiirin verkkokauppoihin (edellyttää sisäänkirjautumista liiton www-sivuille).

JÄSENASIAT JA OSOITTEENMUUTOKSET

Jäsenmaksulasku ja jäsenkortti on postitettu jäsenille tammikuussa 2019. Yhdistyksen sääntöjen 4 §:n mukaan, jos jäsen on jättänyt jäsenmaksunsa suorittamatta, hallitus voi katsoa hänet eronneeksi 12 kuukauden kuluttua jäsenmaksun eräpäivästä.

Jäsenposti lähetetään vain jäsenmaksunsa maksaneille jäsenille. Jäsenyyden päättymisestä ei lähetetä erillistä ilmoitusta. Jäsenmaksutilanteensa voi tarkistaa liitosta p. 03 254 1300 tai jasenpalvelut@keliakialiitto.fi.

Alle 18-vuotiaat lapsikeliaakikot voidaan joko liittää samassa taloudessa asuvan varsinaisen jäsenen perhejäseneksi, jolloin ei ole jäsenmaksuvelvoitetta, tai lapsi voi olla myös itse varsinainen jäsen, joka maksaa jäsenmaksun. Suosittelemme, että keliaakikkolapset liitettäisiin joko varsinaisiksi tai perhejäseniksi, jotta lapsen tiedot näkyvät jäsenrekisterissä ja lapselle voidaan esim. lähettää postia yhdistyksen tai liiton järjestämästä lastentoiminnasta ym.

Osoitteenmuutokset päivittyvät Keliakialiittoon automaattisesti Postin kautta eli niitä ei tarvitse erikseen ilmoittaa. Mikäli jäsenellä on osoitteen luovutuskielto, hänen tulee ilmoittaa itse osoitetietonsa liittoon. Jos puhelinnumero tai sähköpostiosoitteesi muuttuu, ne pitää ilmoittaa itse liittoon.

Mikäli jäsen muuttaa keliakiayhdistyksen alueelta toiselle, jäsenen tulee itse ilmoittaa yhdistyksen vaihdoksesta suoraan liittoon. Yhdistys ei vaihdu automaattisesti osoitteen vaihtuessa. Keliakialiitto, p. 03 254 1300 tai jasenpalvelut@keliakialiitto.fi.

Seuraava Jäsenlehti, 2/2019, ilmestyy elokuussa 2019. Lehteen tarkoitetun aineiston deadline on 3.6.2019 millamagiatorma@gmail.com
Painopaikka PK-paino Oy, Viinikankatu 53, 33800 Tampere.

Jäsenlehden kuvitus: Virpi Antila, Anne Ollila ja Milla Törmä.

**Onnittelemme kaikkia tänä vuonna
tasavuotia täyttäviä jäseniämme!**

Huomaathan, että vuonna 2019 jäsenlehti ilmestyy kaksi kertaa. Säästä tämä tammikuun numero, koska lehdessä esiintyvät yhteystiedot ovat voimassa koko vuoden.