



## **TOIMINTASUUNNITELMA 2013**

### **1. Johdanto**

Yhdistys on järjestön alueellinen ja itsenäinen toimintayksikkö, jonka perustehtävänä on allergioista ja astmasta kärsivien elämänlaadun parantaminen yhdistyksen resurssien mukaisesti. Yhdistyksen päämääränä on omalla toiminta-alueellaan kasvaa ja kehittyä vahvaksi, ja näkyväksi vaikuttajaksi. Yhdistyksen toiminnan perustehtävä on allergiaan ja astmaan liittyvän tiedon, taidon ja tuen välittäminen.

### **2. Hallinnolliset palvelutoiminnot**

#### 2.1 Yhdistyksen hallitus ja sääntömääräiset kokoukset

Yhdistyksen hallitukseen kuuluu puheenjohtajan lisäksi kuusi jäsentä, joilta odotetaan aktiivisuutta yhdistyksen toiminnan ylläpitämiseksi. Hallitus kokoontuu noin kerran kuukaudessa. Vuoden aikana järjestetään sääntömääräinen kevät- ja syyskokous sekä tarvittaessa ylimääräinen yhdistyksen kokous.

#### 2.2 Toimitilat ja työntekijät

Yhdistys järjestää jäsen- ja vertaisiltoja vuokraamalla sopivan tilan käyttöönsä. Toiminnanjohtaja sekä muut yhdistyksen toimihenkilöt tekevät työtä vapaaehtoistyönä. Yhdistyksen hallitus selvittelee mahdollisuutta palkata työntekijä ja löytää sopiva toimitila yhdistyksen käyttöön.

#### 2.3 Tiedotus

Tiedottaminen jaetaan jäseniin kohdistuvaan sisäiseen tiedottamiseen sekä ulkoiseen tiedottamiseen, joka kohdistuu ympäröivään yhteiskuntaan sekä sen vaikuttajiin, yhdistyksen yhteistyötahoihin ja laajaan yleisöön. Sisäisestä tiedottamisesta vastaa hallituksen nimeämä henkilö. Ulkoisesta tiedottamisesta vastaa toiminnanjohtaja yhdessä hallituksen kanssa.

##### 2.3.1 Tiedotteet jäsenille

Jäsentiedote lähetetään kaikille jäsenille kahdesti vuodessa, helmikuussa sekä syyskuussa. Edellinen jäsentiedote laitetaan nettisivustolle [www.allergialohja.fi](http://www.allergialohja.fi), aina uuden jäsentiedotteen ilmestyessä. Jäsentiedote, Allergia- ja Astmalehti sekä tervetulokirje lähetetään uusille jäsenille liitosta, heidän liittyttyä jäseniksi.

Toiminnanjohtaja lähettää tervetuloa viestin s-postina osoitteensa antaneille



jäsenille.

### 2.3.2 Allergia- ja Astmalehti

Allergia- ja Astmaliiton jäsenlehti on maksutta kaikkien jäsenten käytössä ja siinä hyödynnetään järjestösivujen yhdistyspalstaa tiedotusta varten.

### 2.3.3 Muu tiedotus

Yhdistyksen toiminnasta, järjestettävistä tilaisuuksista ja niiden ohjelmasta tiedotetaan omilla internet sivuilla, [www.allergialohja.fi](http://www.allergialohja.fi), Facebookin Lohjan Yliherkät ryhmän sivuilla sekä paikallislehdissä lähinnä järjestöpalstoilla ja radiossa, Allergia- ja Astmalehdessä sekä Allergia ja Astmaliiton internet sivuilla. Lisäksi tiedotetaan mm. luennoista [Allergiaterveys.fi](http://Allergiaterveys.fi)-sivuilla.

## 2.4 Varainhankinta

### 2.4.1 Jäsenmaksutuotot

Yhdistyksen kokonaisjäsenmäärä oli lokakuuhun 2012 mennessä 216 jäsenperhettä. Jäsenmäärää pyritään nostamaan viidellä prosentilla vuoden 2013 aikana.

### 2.4.2 Myyntitoiminta

Yhdistys myy Yliherkkä-painatuksella varustettuja t-paitoja, tiskirättejä ja rintanappeja. T-paitoja, tilataan vuonna 2013 lisää. Myynnissä on myös Pef-mittareita aikuisille sekä lapsille. Arpajaisia järjestetään mahdollisuuksien mukaan.

### 2.4.3 Avustukset

Yhdistys saa Rayn myöntämänä toiminta-avustusta Allergia- ja Astmaliitolta järjestössä yhteisesti sovittujen jakoperiaatteiden mukaisesti. Yhdistys anoo toiminta-alueen kunnilta yleisavustuksia.

### 2.4.4 Keräykset

Vuonna 2013 ei järjestetä säännönmukaisia vaaleja, joihin yhdistyksellä on tapana osallistua.

### 2.4.5 Sponsorit

Yhdistys pyrkii hankkimaan sponsoreita luentotilaisuuksiin sekä jäsentiedotteen rahoittamiseksi. Sponsoreita haetaan myös yliherkkä-paita tilauksen tukemiseksi. Yhdistys ottaa myös vastaan lahjoituksia.



## 2.5 Yhteistyö

### 2.5.1 Terveydenhuolto

Yhdistys jatkaa ja pyrkii aktivoimaan yhteistyötä alueen terveydenhuollon kanssa.

### 2.5.2 Sosiaalitoimi

Yhdistys pyrkii kartoittamaan yhteistyömahdollisuuksia.

Yhdistys tiedottaa toiminnastaan terveydenhuoltoon sekä lasten päivähoitoon. Pyrimme jakamaan jäsentiedotetta mm. neuvoloihin.

### 2.5.3 Koulut ja päiväkodit

Yhdistys jatkaa yhteistyötä alueen koulujen ja päiväkotien kanssa antamalla henkilökunnalle allergia- ja astmatietoutta.

### 2.5.4 Apteekit

Alueen apteekkien kanssa tehdään yhteistyötä mm. viemällä apteekkeihin tapahtumamainoksia ja esitteitä.

### 2.5.5 Oppilaitokset

Kisakallio, Luksia,  
Terveydenhoito-oppilaitos,  
Ammattioppilaitokset,  
Kanneljärven opisto sekä

Lönnrot opisto ovat mahdollisia yhteistyökumppaneita, joihin pyritään luomaan rakentavat suhteet. Pyritään jatkamaan opiskelijoiden tukemista allergia- ja astma-aiheisten opinnäytetöiden ohjaamisen suhteen sekä pidetään edelleen luentoja opiskelijoille allergioista ja astmasta.

### 2.5.6 Järjestöt

Yhteistyötä Allergia- ja astmaliiton sekä muiden paikallisten yhteistyöjärjestöjen kanssa jatketaan.

### 2.5.7 Yritykset

Pyritään järjestämään jäsenistölle jäsenetuja alueella toimivien yritysten kanssa.



#### 2.5.8 KELA

Kartoitetaan mahdollisuutta järjestää tilaisuus paikallisista allergia- ja astmasoveltamisohjeista.

#### 2.5.9 Seurakunnat

Yhdistys antaa allergia- ja astmatietoutta lähialueen seurakunnissa lastenohjaajille ja perhekerhoissa lasten vanhemmille.

#### 2.5.10 Muut yhteistyötahot

Yhteistyötä tehdään kaupparyhmittymien ja yksittäisten kauppojen sekä yritysten kanssa muun muassa allergisille sopivien tuotteiden lisäämiseksi niiden tuotevalikoimaan.

### 2.6 Vaikuttamistoiminta ja edunvalvonta

Yhdistys ottaa kantaa esille tuleviin, allergiaa ja astmaa sairastavia koskeviin asioihin. Allergia- ja Astmaliiton julkilausumat pyritään saamaan julkaistuiksi paikallislehdissä. Yhdistys osallistuu valtakunnallisen allergiaviikon toteutukseen sekä muiden järjestön teemakampanjoiden, kuten Allergiaterveyttä! Sinua lähellä – allergia- ja astmayhdistykset kautta maan ja tukee Kansallisen allergiaohjelman 2008 - 2018 toteutusta.

## **3. Jäsenpalvelutoiminnot**

### 3.1 Koulutus- ja opintotoiminta

#### 3.1.1 Yhdistyksen sisäinen koulutus

Yhdistyksen hallituksen jäsenet sekä muut toimijat osallistuvat Allergia- ja Astmaliiton koulutuksiin.

#### 3.1.2 Yhdistyksen ulkoinen koulutus

Yhdistys järjestää järjestön teemaan liittyvän koulutuspäivän yleisöluentona.

Yhdistys tukee myös niiden jäsenten koulutusmahdollisuuksia tapauskohtaisesti, jotka haluavat omakohtaisesti osallistua liiton järjestämään tai muuten tarpeelliseksi katsottuun koulutukseen.



### 3.2 Allergianeuvonta

Yhdistyksellä on kaksi allergia- ja astmaneuvojaa. Sairaanhoidaja vastaa neuvontapuhelimeen yhden tunnin ajan kaksi kertaa viikossa ja sekä vastaa kysymyksiin neuvonta@allergialohja.fi. Toinen sairaanhoidaja aloittaa toiminnan vuoden alusta antamalla vertaistukea ja neuvontaa allergia- ja astma-asioissa koti-yms. käyntien muodossa. Neuvojat osallistuvat liiton järjestämiin allergianeuvojille tarkoitettuihin koulutuksiin.

### 3.3 Liikuntatoiminta

#### 3.3.1 Yhdistyksen järjestämä liikuntatoiminta

Yhdistys voi järjestää liikuntatempauksen jäsenten virkistykseksi ja rohkaisemiseksi.

Yhdistys myy uimalippu- sekä kuntosalilippuvihkoja Neidonkeitaaseen jäsenetuhintaan, sekä tiedottaa astmaattikojen mahdollisuudesta ostaa apuomenakortti.

#### 3.3.2 Muiden järjestämä liikuntatoiminta

Yhdistys selvittää toiminta-alueellaan allergisille ja astmaattisille sopivat muiden tahojen järjestämät liikuntamahdollisuudet ja ohjaa jäseniä käyttämään niitä.

### 3.4 Vertaistoiminta

#### 3.4.1 Vertaisryhmätoiminta

Yhdistys järjestää vertaistoimintaa pitämällä jäseniltoja toimistolla. Yhdistyksellä on Lohjan Yliherkät ryhmä Facebookissa. Yhdistys kannustaa vetäjiä osallistumaan yhdistyksen sisäiseen ja ulkoiseen toimintaan.

#### 3.4.2 Tukihenkilötoiminta

Vetäjät osallistuvat liiton järjestämään valtakunnalliseen vertaistoimijoiden tapaamiseen vuosittain sekä muuhun mahdolliseen vertaistoimintakoulutukseen.

#### 3.4.3 Muu vertaistoiminta

Pidetään Allergia- ja Astmailta valtakunnallisella allergiaviikolla. Jalkaudutaan keväällä Allergiaviikolla ja muulloin tarpeen mukaan. Yhdistys pyrkii toteuttamaan toiminta-alueensa paikkakunnilla yleisöluentoja.



### 3.5 Virkistystoiminta

#### 3.5.1 Matkat ja retket

Yhdistys järjestää ainakin yhden matkan tai retken toimintavuoden aikana.

#### 3.5.2 Teatteri yms. esitykset

Yhdistys järjestää teatteri- tai konserttikäynnin toimintavuoden aikana.

#### 3.5.3 Leirit

ks. muu virkistystoiminta

#### 3.5.4 Muu virkistystoiminta

Yhdistyksen aktiivit palkitaan yhteisellä virkistystapahtumalla kaksi kertaa vuodessa.

Yhdistyksen jäsenet voivat hyödyntää myös Allergia- ja Astmaliiton virkistysmahdollisuuksia, esim. leirejä.

## **4. Yhdistystoiminnan kehittäminen**

Yhdistyksen hallitus osallistuu yhdistystoiminnan kehittämis- seurantaan 2013 aluesihteerin vetämänä.

## **5. Investoinnit**

Tilataan 100 kpl t-paitoja yliherkkäpainatuksella.

## **6. Katsaus pidemmän aikavälin toimintasuunnitelmaan**

Neuvotaan jäseniä hyödyntämään valtakunnallisia verkkopalveluja, esim. Helsingin yhdistyksen ylläpitämää kosmetiikka-allergia.fi -sivustoa ja Erimenu-verkkopalvelua, joka tukee erityisruokavaliota noudattavaa ruoka-allergikkoa tai keliaakikkoa saamaan ajantasaista tietoa juuri hänelle soveltuvista elintarvikkeista ja niiden saatavuudesta sekä ruokaohjeista. Kansallisen allergiaohjelman 2008-2018 sisällön avaamista jatketaan jäsenille.