

TOIMINTASUUNNITELMA 2023

1. Johdanto

Yhdistys on järjestön alueellinen ja itsenäinen toimintayksikkö, jonka perustehtävänä on allergioista, ihosairauksista ja astmasta kärsivien elämänlaadun parantaminen yhdistyksen resurssien mukaisesti. Yhdistyksen päämääränä on omalla toiminnalla - alueellaan olla vahva ja näkyvä vaikuttaja. Yhdistyksen toiminnan perustehtävä on allergiaan, ihosairauksiin ja astmaan liittyvän tiedon, taidon ja tuen välittäminen.

2. Hallinnolliset palvelutoiminnot

2.1 Yhdistyksen hallitus ja sääntömääräiset kokoukset

Yhdistyksen hallitukseen kuuluu puheenjohtajan lisäksi neljä, kuusi tai kahdeksan varsinaista jäsentä sekä yksi tai kaksi varajäsentä, joilta odotetaan aktiivisuutta yhdistyksen toiminnan ylläpitämiseksi. Hallitus kokoontuu 5 – 10 kertaa vuodessa. Vuoden aikana järjestetään sääntömääräinen kevät- ja syyskokous sekä tarvittaessa ylimääräinen yhdistyksen kokous.

2.2 Toimitilat ja työntekijät

Yhdistys järjestää jäsen- ja vertaisiltoja verkossa sekä eri puolella toimialuetta yhteistyökumppanien kanssa. Kahvilatapaamiset eri kahviloissa sekä kävelyka-
veritapaamiset ulkona ovat osa jäsen-, vertais- ja jalkautumistoimintaa.

Yhdistyksen toiminnanjohtaja toimii palkattuna työntekijänä. Työtilaa ei ole.

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 nimeämät henkilöt. Ulkoisesta tiedottamisesta vastaa toiminnanjohtaja yhdessä hallituksen tai hallituksen nimeämän henkilön kanssa.

2.3.1 Tiedotteet jäsenille

Jäsentiedote lähetetään kaikille jäsenille kahdesti vuodessa, helmikuussa sekä syyskuussa. Jäsentiedote löytyy myös www.allergialohja.fi -sivustolta. Jäsenille lähetetään sähköisiä kirjeitä 4-8 kertaa vuodessa. Jäsentiedote, Allergia-, Iho- ja Astmalehti sekä tervetuloa -kirje lähetetään uusille jäsenille Allergia-, Iho- ja Astmaliitosta, heidän liityttyä jäseniksi. Toiminnanjohtaja lähettää tervetuloa viestin s-postina osoitteensa antaneille jäsenille. Allergia-, Iho- ja Astmaliiton jäsenlehti on maksutta kaikkien jäsenten käytössä. Yhdistyksen yhteystiedot löytyvät lehdestä.

2.3.2 Muu tiedotus

Yhdistyksen toiminnasta, järjestettävistä tilaisuuksista ja niiden ohjelmasta tiedotetaan omilla www.allergialohja.fi sivuilla, yhdistyksen fb -sivuilla sekä paikallislehdissä, lähinnä järjestöpalstoilla sekä Allergia- Iho- ja Astmaliiton internet sivuilla sekä www.lähellä.fi -sivustolla. Lisäksi tiedotetaan mm. luennoista allergiaterveys.fi -sivuilla, Allergiaviikon tapahtumista allergiaviikko.fi -sivustolla ja ihoviikon tapahtumista ihoviikko.fi -sivustolla.

2.4 Varainhankinta

2.4.1 Jäsenmaksutuotot

Yhdistyksen kokonaisjäsenmäärä oli lokakuun 2022 loppuun mennessä 147 jäsenperhettä. Jäsenmäärää pyritään nostamaan vuoden 2023 aikana. Yhdistys saa Allergia-, Iho- ja Astmaliitolta varsinaisesta jäsenestä jäsenmaksupalautusta puolet jäsenmaksusta eli 13.50 €. Jäsenestä, joka on ensisijaisesti toisessa Allergia- Iho- ja Astmaliiton jäsenyhdistyksessä ja toissijaisesti jäsenenä yhdistyksessämme, yhdistys saa jäsenmaksupalautusta 7€.

2.4.2 Myyntitoiminta

Yhdistys myy Yliherkkä-painatuksella varustettuja t-paitoja, tiskirättejä ja rintanapeja. Myynnissä on myös Pef-mittareita aikuisille sekä lapsille. Arpajaisia järjestetään mahdollisuuksien mukaan.

2.4.3 Avustukset

Yhdistys saa Stean myöntämänä toiminta-avustusta Allergia-, Iho- ja Astmaliiton kautta, järjestössä yhteisesti sovittujen jakoperiaatteiden mukaisesti. Lisäksi yhdistys hakee jaossa olevia tukia sekä järjestötyöpalkintoa Allergia- Iho-, ja Astmaliitolta.

Yhdistys anoo toiminta-alueen kunnilta yleisavustuksia sekä selvittää muita mahdollisia tahoja, jotka tukevat terveysjärjestötoimintaa ja tekee ajankohtaisia tukihakemuksia.

2.4.4 Keräykset

Yhdistys osallistuu vuonna 2023 järjestettäviin keräyksiin, mm. eduskuntavaalien yhteydessä, Pieni Ele –keräys. Keräyksen tuotosta puolet menee Allergia-, Iho- ja Astmaliitolle, joka palauttaa yhdistyksille osan yhteisesti sovittujen sääntöjen mukaisesti.

2.4.5 Sponsorit

Yhdistys tekee yhteistyötä yritysten ja yhdistysten kanssa hankkiakseen sponso-reita yhdistyksen toiminnan järjestämiseksi sekä jäsentiedotteen rahoittamiseksi. Yhdistys ottaa myös vastaan lahjoituksia.

2.5 Yhteistyö

2.5.1 Terveystieteiden ja sosiaalitoimi

Yhdistys jatkaa yhteistyötä alueen terveydenhuollon kanssa. Yhdistys tiedottaa toiminnastaan terveydenhuoltoon sekä lasten päivähoitoon. Jäsentiedote postitetaan mm. neuvoloihin ja päiväkoteihin, apteekkeihin ja hammashoitoloihin sekä terveysasemille. Yhteistyön tueksi painetaan lisäksi postikorttikokoisia tiedotteita sekä käyntikorttikokoisia tiedotteita yhdistyksen toiminnasta.

2.5.2 Koulut ja päiväkodit

Yhdistys jatkaa yhteistyötä alueen koulujen ja päiväkotien kanssa antamalla henkilökunnalle allergia-, iho- ja astmatietoutta kysynnän mukaan.

2.5.3 Apteekit

Alueen apteekkien kanssa tehdään yhteistyötä mm. viemällä apteekkeihin tapahtumamainoksia ja esitteitä sekä jalkautumalla mahdollisuuksien mukaan.

2.5.4 Oppilaitokset

Kisakallio, Luksia ja Laurea ovat yhteistyökumppaneita. Opiskelijoita tuetaan allergia-, iho- ja astma-aiheisten oppinäytetöiden ohjaamisen suhteen sekä pidetään luentoja opiskelijoille allergioista, astmasta ja ihosairauksista.

2.5.5 Järjestöt

Yhteistyötä Allergia-, Iho- ja Astmaliiton sekä muiden paikallisten yhteistyöjärjestöjen kanssa jatketaan.

2.5.6 Seurakunnat

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

2.5.7 Muut yhteistyötahot

Yhteistyötä tehdään kaupparyhmittymien ja yksittäisten kauppojen sekä yritysten kanssa muun muassa allergisille sopivien tuotteiden lisäämiseksi niiden tuotevalikoimaan sekä allergisille, ihosairaille ja astmaatikoille sopivien palveluiden lisäämiseksi. Alueella toimivien yritysten kanssa tehdään yhteistyötä jäsenetujen luomiseksi jäsenille.

2.6 Vaikuttamistoiminta ja edunvalvonta

Yhdistys ottaa kantaa esille tuleviin allergiaa, astmaa ja ihosairauksia koskeviin asioihin. Allergia-, Iho-, ja Astmaliiton tiedotteet lähetetään tiedoksi paikallislehtiin. Yhdistys osallistuu valtakunnallisen allergiaviikon sekä ihoviikon toteutukseen ja muiden järjestön teemakampanjoiden, kuten astmapäivä, tuoksuton päivä, unelmien liikuntapäivä, vapaaehtoisten ja vertaistoimijoiden päivän viettoon. Askel luontoon ja luonnon päivät kampanjoinnilla kannustetaan luontoyhteyden ylläpitoon ja luonnossa liikkumiseen. Yhdistys hyödyntää toiminnassaan Allergia-, Iho-, ja astmaliiton Luontoliikkujat ja Yhdessä liikkeelle -teemoja.

3. Jäsenpalvelutoiminnot

3.1 Koulutus- ja opintotoiminta

3.1.1 Yhdistyksen sisäinen koulutus

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

3.1.2 Yhdistyksen ulkoinen koulutus

Yhdistys järjestää järjestön teemaan liittyvän koulutuspäivän yleisöluentona kaksi

kertaa vuodessa.

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

3.2 Allergia-, iho- ja astmaneuvoonta

Yhdistyksen toiminnanjohtajana ja allergia- ja astmaneuvojana toimii sairaanhoitaja. Neuvoonta vastaa allergia- ja astmakysymyksiin sekä antaa omahoidon ohjausta. Neuvoonta vastaa puhelin- sekä sähköpostikysymyksiin. Neuvoja osallistuu liiton järjestämiin allergianeuvoijille tarkoitettuihin koulutuksiin ja luennoi toiminta-alueella sekä osallistuu yhdistyksen tapahtumiin. Jalkautumisia järjestetään vähintään kerran vuodessa.

3.3 Liikuntatoiminta

3.3.1 Yhdistyksen järjestämä liikuntatoiminta

Yhdistys järjestää liikuntatempauksen jäsenten virkistykseksi ja rohkaisemiseksi ja kannustaa jäseniään osallistumaan paikallisiin liikuntatapahtumiin. Yhdistys tukee jäsentensä uinti ja kuntosaliharjoittelua Neidonkeitaassa.

3.3.2 Muiden järjestämä liikuntatoiminta

Yhdistys selvittää toiminta-alueellaan allergisille, ihosairaille ja keuhkosairaille sopivia muiden tahojen järjestämiä liikuntamahdollisuuksia ja ohjaa jäseniä käyttämään niitä.

3.4 Vertaistoiminta

3.4.1 Vertaisryhmätoiminta

Yhdistys järjestää vertaistoimintaa mm. pitämällä kahvilatapaamisia, kävelytapaamisia sekä jäseniltoja. Aktiivit jatkavat ”Lohjan Yliherkät” suljetun fb –ryhmän ylläpitoa Facebookissa. Yhdistyksen vertaistukiryhmät ”WentoLine” kävelytapaamiset, ”Nummelan positiivinen vertaisryhmä” WhatsApp:ssa ja ”Luontonautiskeli

jat” järjestävät tapaamisia ”yhdessä liikkeelle” tapaamisten merkeissä. Käynnistetään mahdollisuuksien mukaan kuntosalitreffitöimintää. Yhdistys kannustaa vetäjiä osallistumaan yhdistyksen sisäiseen ja ulkoiseen toimintaan. Kaikki yhdessä toimiminen on yhdistyksen vertaistoimintaa.

3.4.2 Tukihenkilötoiminta

Vertaisryhmien vetäjät osallistuvat liiton järjestämään valtakunnalliseen vertais-toimijoiden tapaamiseen vuosittain sekä muuhun mahdolliseen vertaistoiminta-koulutukseen.

3.5 Virkistystoiminta

3.5.1 Matkat ja retket

Yhdistys järjestää yhden tai kaksi matkaa tai retkeä toimintavuoden aikana.

3.5.2 Teatteri yms. esitykset

Yhdistys järjestää ainakin yhden teatteri- tai konserttikäynnin toimintavuoden ai-kana.

3.5.3 Muu virkistystoiminta

Järjestetään jäsenille yhteinen virkistäytymisilta vuoden aikana. Yhdistyksen aktii- vit palkitaan yhteisellä virkistystapahtumalla kaksi kertaa vuodessa.

Yhdistyksen jäsenet voivat hyödyntää myös Allergia-, Iho- ja Astmaliiton virkis- tysmahdollisuuksia.

4. Yhdistystoiminnan kehittäminen

Yhdistyksen hallitus ja aktiivit osallistuvat yhdistystoiminnan kehittämis seurantaan vuonna 2023 Allergia-, Iho- ja Astmaliiton aluesuunnittelijan vetämänä.

5. Investoinnit

Varaudutaan toimistotarvikkeiden, tietotekniikkalaitteiden ja myyntituotteiden han- kintaan.

6. Katsaus pidemmän aikavälin toimintasuunnitelmaan

Neuvotaan jäseniä hyödyntämään valtakunnallisia verkkopalveluja, esim. Helsin- gin yhdistyksen ylläpitämää kosmetiikkaportaalia ja Pirkanmaan yhdistyksen Eri- menu-verkkopalvelua, joka tukee erityisruokavaliota noudattavaa ruo- ka-allergikkoja saamaan ajantasaista tietoa juuri hänelle soveltuvista elintarvik- keista ja niiden saatavuudesta sekä ruokaohjeista.