

Toimintakertomus vuosi 2009

Liekku ry

1. Yleistä

Lieku ry on Joensuun seudulla toimiva yhdistys, jonka tarkoituksena on levittää tietoa vauvojen ja pienten lasten hoidosta. Yhdistys tarjoaa tietoa, jota vanhemmat eivät tällä hetkellä koe saavansa esimerkiksi neuvolatoiminnan kautta. Yhdistys tarjoaa vertaistukea kaikille vauvojen ja pienten lasten vanhemmille ja pyrkii näin vahvistamaan lasten ja perheiden asemaa sekä hyvinvointia.

Vuosi 2009 oli yhdistyksen neljäs kokonainen toimintavuosi. Yhdistyksen tärkeimmäksi toimintamuodoksi ovat vakiintuneet viikoittaiset vertaistukitapaamiset. Lisäksi järjestettiin monenlaista uutta toimintaa kokeilevalla asenteella. Yhdistyksen kokoontumisissa ja nettifoorumilla jatkettiin edelleen avointa ja monipuolista keskustelua, jonka kautta Lieku pyrki huomioimaan jäsenten tarpeet ja toiveet entistä paremmin.

Vuoden 2009 lopussa Liekulla oli 129 jäsentä, mikä oli 30 jäsentä enemmän kuin edellisvuonna.

Vuonna 2009 Liekun jäsenmaksu oli 10 €, perheen toisen jäsenen maksu oli 5€. Lieku sai lisäksi tuloja vuokraamotoiminnasta, järjestämistään tapahtumista ja yhdistyksen mainostuotteiden myynissä. Yhdistys sai Joensuun kaupungin sosiaali- ja terveystalokunnan myöntämää järjestöavustusta Rotinat-perhevalmennuspäivän järjestämiseen.

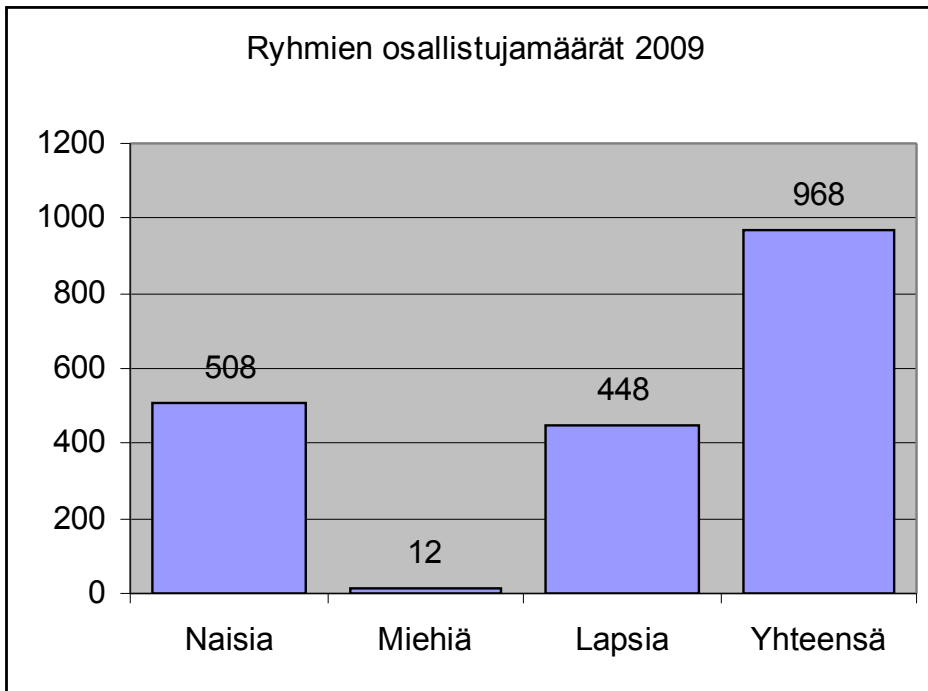
2. Vertaistukitoiminta

Keskeisin osa Liekun toimintaa olivat kerran viikossa kokoontuvat luottamukselliset vertaistukiryhmät, joiden tavoitteena oli edistää keskustelua ja tiedonjakoa sellaisista teemoista, joita jäsenistö piti tärkeinä. Ryhmissä jaettiin tietoa ja kokemuksia vanhemmalta vanhemmalle. Ajoittain aihetta alusti asiantuntija, mutta pääsääntöisesti ryhmiä ohjasivat yhdistyksen aktiiviset jäsenet. Ryhmien ohjaajille ei maksettu korvausta. Vertaistukiryhmät olivat kaikille avoimia ja ilmaisia. Ryhmät kokoontuivat Joensuun keskustan neuvolalla, osoitteessa Kauppakatu 11.

Ryhmiä oli viisi erilaista, joista Kuormikkaissa käsiteltiin odotukseen ja synnytykseen liittyviä asioita, Maamoissa keskusteltiin lapsiperheen arjesta ja vanhemmuudesta, Maitomammoissa imetyksen iloista ja haasteista sekä Lietsuissa ruperteltiin kahvikupposen ääressä. Kerran kuukaudessa kokoontuva Maatuskat-ryhmä oli tarkoitettu äideille, ja siellä oli mahdollisuus keskustella äitiyteen liittyvistä rankoista ja herkistä aiheista.

Vertaistukiryhmien kokoontumisissa oli lisäksi mahdollisuus saada opastusta kestovaippon ja kantoliinon käyttöön sekä imetykseen liittyvissä kysymyksissä. Lietsujen yhteydessä järjestettiin myös jäsenkirppisiä.

Liekun vertaistukiryhmissä kävi vuoden aikana yhteensä 968 ihmistä. Yhden tapaamisen aikana paikalla oli keskimäärin 12 aikuista ja 11 lasta.



Tapaamiset aiheineen:

Kuormikkaat

- 29.1. Miten elämä muuttuu kun vauva syntyy, entäs kun syntyy toinen tai kolmas lapsi?
- 26.2. Ensi-imetys ja pienen vauvan imetys
- 2.4. Rentoutuminen ja pehmeät kivunlievitysmenetelmät synnytyksessä
- 14.5. Synnytys jännittää ja hieman pelottaa?
- 3.9. Synnytyksen jälkeinen masennus
- 1.10. Ensi-imetys ja pienen vauvan imetys
- 5.11. Kuormikkaat: Alatiesynnytys vai sektio?
- 3.12. Kuormikkaat: Meistä tulee vanhempia!

Maamot

- 15.1. Lapsiperheen yöelämä
- 12.2. Lapsiperheen ekologiset valinnat
- 19.3. Synnytyksen jälkeiset muutokset kehossa ja parisuhteessa
- 23.4. Pehmeä alku elämälle
- 20.8. Koulun alku, lapsuuden loppu?
- 17.9. Kuntoutuminen synnytyksen jälkeen
- 22.10. Ensiapu
- 19.11. Lasten hammashygienia

Maitomammat

- 22.1. Imetyksen herättämiä tunteita
- 19.2. Maitomammojen 10-v synttärät
- 26.3. Läheiset imetyksen tukena
- 7.5. Imetyksen pulmatilanteet
- 27.8. Imetyksen myytit
- 24.9. Imetystä kotiseinien ulkopuolella
- 29.10. Lähipiiri imetyksen tukena

26.11. Imetystä muun ruuan ohella

Maatuskat

10.2. Ihana kamala synnytys

17.3. Äitisuhde

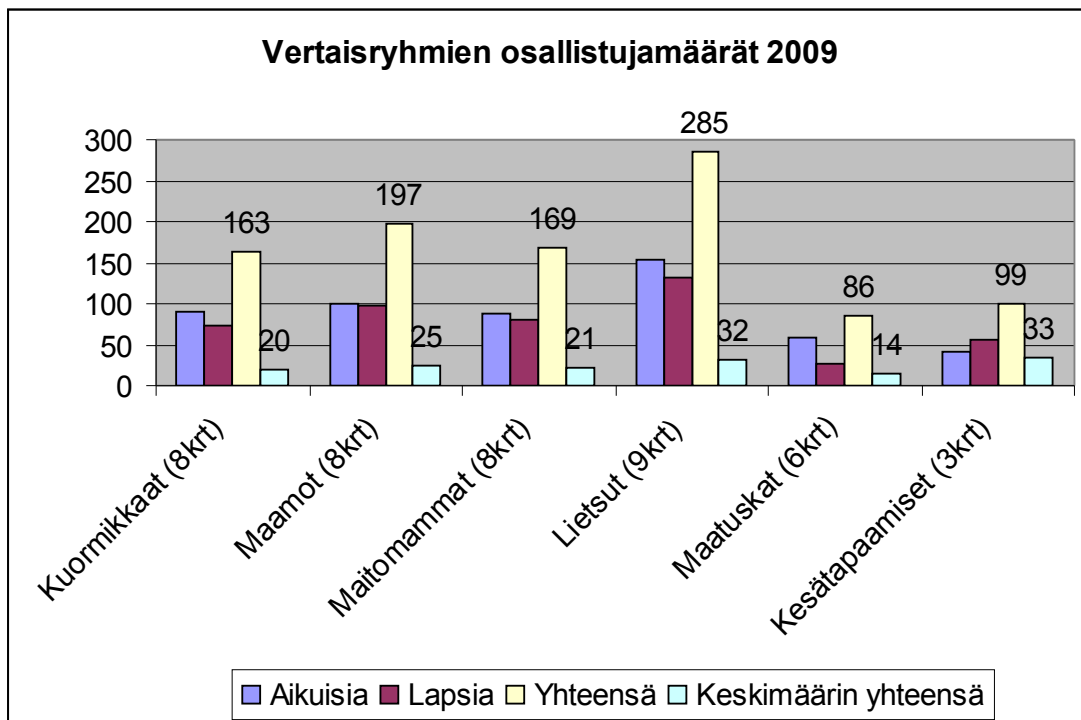
21.4. Vanhemmuuden roolit

15.9. Äidin väsymys

20.10. Äidin negatiiviset tunteet / Äkäinen äiti

24.11. ”Seksijuttuja”

Lietsujen aiheina olivat mm. kantoliinat, kestovaipat ja lelujen vaihtotori. Lisäksi järjestettiin kolme kesätapaamista ilman erityistä aihetta.



3. Tapahtumat

Lieku ry:n kaksi kertaa vuodessa järjestämien päätapahtumien tavoitteena oli tarjota kävijöille tietoa ja opastusta, joita he eivät koe saavansa riittävästi muualta. Tietoa jaettiin mm. kestovaipoista, kantoliinoista, imetyksestä, aktiivisesta synnytyksestä sekä parisuhteesta. Rotinat-tapahtumalla pyrittiin lisäksi vastaamaan vanhempien kokemaan vajeeseen saamassaan perhevalmennuksessa. Tapahtumat tarjosivat jäsenille matalan kynnyksen mahdollisuuden osallistua aktiiviseen yhdistystoimintaan talkootyötä tekemällä.

Kestovaippa- ja kantoliinatapahtuma Kiekkujaiset järjestettiin viidennen kerran 25.4. klo 10-14. Tapahtumapaikkana oli PT-talo, Kirkkokatu 27:ssä. Liekun puolesta paikalla oli yhdistyksen tiedotuspiste, kantoliinojen ja kestovaippojen käytön opastusta, imetysopastuspiste sekä kirpputori, jonne sai tuoda myyntiin vaippoja ja kantoliinoja sekä imetysvaatteita ja tarvikkeita. Lisäksi paikalla olivat myyjinä Potito ja Sampsukka. Kävijöitä päivän aikana oli noin 160. Tapahtumaan oli vapaa pääsy.

Perhevalmennuspäivä Rotinat järjestettiin kolmannen kerran 3.10. klo 9.30-14.30. Tapahtumapaikkana oli Educa Joensuun yliopistolla. Tapahtuman teemana oli parisuhde ja seksuaalisuus. Päivän runkona oli kolme asiantuntijaluentoa: Paula Missosen ja Irja Väisäsen pitämä luento Synnyttäjän oikeus valita synnytyssasetonsa, Pirjo Piiraisen luento Imetyks - perheen yhteinen juttu ja Haija Kankkusen luento Parisuhteen seksuaalisuus. Liekun puolesta tapahtumassa oli yhdistyksen tiedotuspiste, kantoliinojen ja kestovaippojen käytön opastusta, imetysoastuspiste ja arpajaiset. Lisäksi paikalla olivat myyjinä Sampsuukka, Potito, Otsolan Puoti, Kestovaippakauppa ja Ennuli. Luentojen yleisömäärä oli 93 kuulijamäärät vaihtelivat 27 ja 38 välillä. Suosituin aihe oli Imetyks - perheen yhteinen juttu. Tapahtuma oli kävijöille maksuton.

4. Harrasteryhmät ja kurssit

Lieku ry järjesti jäsenilleen vuoden aikana erilaisia harrastus- ja kouluttautumismahdollisuuksia. Näiden kautta Lieku pyrki tarjoamaan lisää sisältöä jäsenyyteen sekä mahdollisuuden harrastaa ja kehittää itseään. Harrasteryhmät toteutettiin esille nousseen tarpeen ja innostuksen pohjalta jäsenvetoisina.

Isjäsenille ja heidän lapsilleen tarkoitettu liikuntaryhmä Rieku kokoontui vuoden aikana 24 kertaa Niinivaaran liikuntasalin tiloissa. Lisäksi kaksi kokoontumista toteutettiin mäenlaskuna ja yksi HopLop-sisäliikunta- ja leikkipaikassa. Yhteensä Riegun kokoontumisissa käyntikertoja oli 352. Keväällä mukana oli 12 isää ja 16 lasta, syksyllä 16 isää ja 20 lasta.

Keväällä 2009 aloitti toimintansa jäsenille suunnattu käsityöryhmä Käsikkäät, jossa osallistujat voivat innostuksensa ja tarpeidensa mukaan ommella ja saada opastusta mm. kestovaippojen ompeluun. Käsikkäissä huollettiin myös Liekun vaippavuokraamopaketteja. Käsikkäät kokoontui keväällä 16.5., 23.5. ja 8.7., kerroilla oli yhteensä 14 osallistujaa. Syksyllä kokoontumiset olivat 10.10., 21.11. ja 12.12., ja kerroilla oli yhteensä 12 osallistujaa.

Imetyksen paikallistoiminnan kurssi järjestettiin paikallisen imetystukitoiminnan vahvistamiseksi, näkyväksi tekemiseksi ja kehittämiseksi. Samalla pyrittiin luotujen käytäntöjen vakiinnuttamiseen ja ylöskirjaamiseen. Kurssi toteutettiin Joensuussa syksyllä opintopiirimuotoisena. Kurssi järjestettiin pilottihankkeena yhteistyössä Imetyksen tuki ry:n kanssa. Kurssilla oli 8 osallistujaa.

Toimintasuunnitelmasta poiketen vuonna 2009 ei järjestetty vertaisryhmätoiminnan syventävää koulutusta resurssipulan takia. Koulutus siirrettiin järjestettäväksi seuraavana vuonna.

5. Muut tapahtumat

Liekun 4-vuotissynttärät järjestettiin Kotilahdessa 30.6. Syntymäpäiville osallistui yhteensä 44 kävijää, joista 23 aikuista ja 21 lasta. Synttärjuhlien ruokatarjoilu toteutettiin nyyttäriperiaatteella ja Lieku tarjosi kakkukahvit. Lisäksi jäsenillä oli mahdollisuus pitää tilaisuudessa kirpputoria.

Saarilan maatilamatkailun omakustanteiselle kesäretkelle 17.6. osallistui 7 aikuista ja 14

lasta.

Lisäksi järjestettiin kesäretki Lieksan Pikku kili –eläinpuistoon 4.7. Retkelle osallistui 13 aikuista ja 17 lasta. Liekku maksoi osan matkakustannuksista.

Liekku osallistui valtakunnalliseen imetyspäivään julki-imetystapahtumalla kauppakeskus Iso Myyssä 1.10. Paikalla oli 9 äitiä, 2 isää ja 13 lasta. Tapahtumassa yhdistys jakoi imetystietoa ja toi näkyväksi imetystä.

Liekku oli myös esittelemässä toimintaansa vapaaehtoistoiminnan viikon päätapahtumassa kauppakeskus Iso Myyssä 4.12. Liekku oli esittäytymässä 9 vapaaehtoisen voimin. Tapahtuman järjestäjät haastattelivat liekkulaisia lavalla kahteen otteeseen.

Liekku ry lahjoitti Rotinoilla 2008 näytillä olleet kierrätysmateriaalista ommellut vaipat Pohjois-Karjalan Keskussairaalan synnytysosasto 3 C:n esittelykäyttöön.

6. Vuokraustoiminta

Liekku ry:llä toimi vuonna 2009 kestovaippa-, kantoväline- ja imetysapuvälinevuokraamot. Lisäksi jäsenille tarjottiin mahdollisuus vuokrata nepityskonetta. Vaippa- ja kantovälinevuokraamojen tarkoituksena on mahdollistaa kestovaippoihin ja kantoliinoin tutustuminen pienellä kustannuksella ja näin lisätä näiden ekologisten tuotteiden käyttöä. Imetysapuvälineillä (rintapumppu, imetysapulaite ja imetystyyny) pyritään helpottamaan imetyksen arkea. Neppikoneesta on puolestaan iso apu vaippoja ompeleville vanhemmille.

Valtaosa vuokrattavista tuotteista on saatu lahjoituksina niitä valmistavilta/myyviltä yrityksiltä tai yksityisiltä jäseniltä, osa on ostettu yhdistykselle käytettynä jäseniltä ja osa on hankittu uutena vuokraamojen käyttöön. Vuokraamot toimivat nollabudjetilla, vuokratuloilla uusitaan vuokrattavaa materiaalia.

6.1 Kestovaippavuokraus

Kestovaippapaketteja oli vuonna 2009 vuokrattavana neljä erilaista alkaen vastasyntyneiden paketista aivan suurimpiin tarjolla oleviin kokoihin asti. Myös pakettien sisältö vaihteli jonkin verran, joten halukkaat pystyvät kokeilemaan erilaisten vaippojen toimivuutta lapselleen vaivattomasti ja ilman kalliita alkuhankintoja.

6.2 Kantovälinevuokraus

Liekku ry vuokrasi vauvojen ja taaperoiikäisten kantovälineitä, kuten kantoliinoja ja ergonomisia kantoreppuja. Yhdistyksellä on vuokrattavana kahdeksan erilaista kantoliinaa ja kolme kantoreppua. Yhdistyksen liinoja ja reppuja sekä erilaisia kantotekniikoita esiteltiin yhdistyksen jäsentapaamisissa ja erilaisissa tapahtumissa. Vuoden aikana yhdistykselle hankittiin Didymos-rengasliina ja Manduca-kantoreppu.

7. Tiedotus- ja julkaisutoiminta

Lieku ry pyrki tiedottamaan toiminnastaan ja tapahtumistaan mediassa resurssiensa mukaan. Aktiivisella ilmaisten ilmoituskanavien (mm. paikallislehtien menovinkit ja Internet) käytöllä uskottiin tavoitettavan uusia äitejä ja isiä. Siten haluttiin myös vahvistaa kuvaa Liekun toiminnan avoimuudesta ja toivottaa myös satunnaiset kävijät tervetulleiksi.

7.1 Kotisivut

Yhdistyksellä oli kotisivut osoitteessa <http://www.lieku.net>. Sivujen kautta yhdistys tiedotti toiminnastaan sekä kertoi tulevista ja menneistä tapahtumista sekä aatteellisesta taustastaan. Sivuja päivitettiin aina tarvittaessa, joten ne olivat nopein väylä jakaa ajantasaista tietoa sekä jäsenille että muille kiinnostuneille.

7.2 Keskustelualue

Liekun jäsenten keskustelualue osoitteessa <http://www.lieku.net/foorumi> toimi sekä tiedotuskanavana jäsenille että jäsenten vapaan keskustelun alueena. Keskustelua käytiin samoilla periaatteilla kuin vertaistukiryhmissäkin eli perheiden erilaisia elämäntilanteita ja valintoja kunnioittaen ja omia kokemuksia ja tietoja jakaen.

7.3 Esitteet

Tietoa Liekusta ja sen toiminnasta (ryhmien kokoontumisista, vuokraamotoiminnasta ja tapahtumista) levitettiin jakamalla esitteitä tapahtumissa, joihin yhdistys osallistui. Vertaistukiryhmien kokoontumisista jaettiin esitteet lisäksi Joensuun alueen äitiys- ja lastenneuvoloihin.

7.4 Lehdistö- ja mediatiedotteet

Vertaistukiryhmien toiminnasta tiedotettiin viikoittain sanomalehti Karjalaisen ja paikallislehti Karjalan Heilin menovinkeissä. Lisäksi vuoden aikana julkaistiin kaksi tapahtumatiedotetta: Kiekkujaisista ja Rotinoista. Lisäksi medialle tiedotettiin Maitomammat-ryhmän 10-vuotissyntymäpäivistä ja aiheesta julkaistiin juttu Karjalan Heilissä sekä Pohjois-Karjalan radiossa. Synttärarit huomioitiin myös Imetyksen tuki ry:n nettilehti Imetysuutisissa.

8. Yhteistyö

Lieku ry teki yhteistyötä toimintansa kannalta keskeisten tahojen kanssa. Yhteistyön tekeminen muun muassa lisäsi Liekun toimintaresursseja ja välitti tietoa yhdistyksen toiminnasta uusille toimijoille. Lieku jatkoi yhteistyötä Joensuun kaupungin ja Kotikartanoyhdistyksen kanssa erityisesti tilojen käytön osalta. Imetyksen tuki ry:n kanssa tehtiin yhteistyötä Maitomammat-ryhmän ja kesätapaamisten osalta sekä osallistumalla

imetysviikon imetystempaukseen. Joensuun yliopiston kanssa tehtiin yhteistyötä Rotinat-tapahtumassa. Eri alojen asiantuntijoita hyödynnettiin vertaistukiryhmien aiheiden alustajina ja luennoitsijoina tapahtumissa.

Syksyn 2009 aikana Liekku osallistui TtM Ari Haarasen väitöskirjatutkimukseen. Siihen liittyviä haastatteluja ja kyselyjä tehtiin vertaistukiryhmissä. Haarasen työ oli Kuopion yliopiston Hoitotieteen laitoksen alainen ja sen tarkoituksena oli selvittää vanhempainryhmien merkitystä lapsiperheiden terveyden edistämiseksi. Liekku pyrkii kehittämään toimintaansa tutkimuksessa ilmenneiden seikkojen mukaan tutkimustulosten valmistuttua.

9. Hallinto ja talous

9.1 Hallitus vuonna 2009

Tanja Pesonen, puheenjohtaja
Katriina Pitkälampi, varapuheenjohtaja
Elina Räisänen, sihteeri
Mervi Pirinen
Anne Silvennoinen
Minna Snellman
Aino Äikäs
Anu Hyppönen, 1.varajäsen
Miia Kettunen, 2.varajäsen
Sanni Penttilä 3.varajäsen

Hallitus kokoontui vuonna 2009 yhteensä 10 kertaa. Yhdistyksen rahastonhoitajana toimi Anne Korkalainen, jolle annettiin läsnäolo- ja puheoikeus hallituksen kokouksiin.

9.2 Yhdistyksen vuosikokous

Yhdistyksen vuosikokous järjestettiin Kotikartanolla 17.11.2008. Vuoden 2010 jäsenmaksuksi vahvistettiin 13 €, toisen perheenjäsenen maksuksi 7 € ja kannatusjäsenmaksuksi 25 €. Hallituksen puheenjohtajaksi valittiin Tanja Pesonen. Varsinaiset jäsenet: Henna Arresto, Jaana Kurki, Maarit Mononen, Mervi Pirinen, Katriina Pitkälampi, Sari Puranen, Minna Snellman, Varajäsenet: Miia Kettunen (1. varajäsen), Henna Middeke (2. varajäsen), Sari Peräkasari (3. varajäsen)

9.3 Hallituksen jäsenten edustustilaisuudet ja koulutukset

Katriina Pitkälampi ja Jaana Kurki osallistuivat Liekun edustajina Imetyksen tuki ry:n kevätseminaariin Jyväskylässä 17.-19.4. Lisäksi he osallistuivat Pohjoismaisen imetysviikon päätapahtumaan Imetyspäivään 5.10. Helsingin Kätilöopistolla sekä THL:n Kansallisen imetysohjelman julkaisuseminaariin 6.10. Helsingissä.