

**Toimintakertomus vuosi 2010**  
**Liekku ry**

# 1. Yleistä

Liekku ry on Joensuun seudulla toimiva yhdistys, jonka tarkoituksena on levittää tietoa vauvojen ja pienten lasten hoidosta. Yhdistys tarjoaa myös 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 2010 oli yhdistyksen viides kokonainen toimintavuosi. Yhdistyksen tärkeimmäksi toimintamuodoksi ovat vakiintuneet viikoittaiset vertaistukitapaamiset. Lisäksi järjestettiin monenlaista muuta toimintaa. Yhdistyksen kokoontumisissa ja nettifoorumilla jatkettiin edelleen avointa ja monipuolista keskustelua. Foorumikeskustelujen kautta Liekku myös pyrki huomioimaan jäsenten tarpeet ja toiveet entistä paremmin.

Vuoden 2010 lopussa Liekulla oli 130 jäsentä, mikä oli yksi jäsen enemmän kuin edellisvuonna.

Vuonna 2010 Liekun jäsenmaksu oli 13€, perheen toisen jäsenen maksu oli 7€. Liekku sai lisäksi tuloja vuokraamotoiminnasta, järjestämistään tapahtumista ja yhdistyksen mainostuotteiden myynnissä. Yhdistys sai Joensuun kaupungin sosiaali- ja terveyslautakunnan myöntämää järjestöavustusta ryhmänvetäjien koulutukseen, jaksamiseen ja motivointiin. Saimme myös valtakunnallisen NNKY:n tunnustuspalkinnon.

## 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 kestovaippojen ja kantoliinon käyttöön sekä imetykseen liittyvissä kysymyksissä. Lietsujen yhteydessä järjestettiin myös jäsenkirppisiä.

Vuoden 2010 aikana käyntejä vertaisryhmien tapaamisissa oli yhteensä 917. Yhden tapaamisen aikana paikalla oli keskimäärin 13 aikuista ja 11 lasta. Keskimäärin kävijöitä oli Lietsuissa 15 aikuista ja 15 lasta, Maamoissa 15 aikuista ja 12 lasta, Maitomammoissa 11 aikuista ja 10 lasta, Kuormikkaissa 11 aikuista ja 5 lasta ja Maatuskoissa 9 aikuista ja 4 lasta. Suosituin ryhmä oli uutuustoimintamuoto kesäiset puistopiknikit, joiden keskimääräinen osallistujamäärä oli 17 aikuista ja 22 lasta.

Tapaamiset aiheineen:

#### Kuormikkaat

- 4.2. Aktiivinen synnytys
- 4.3. Synnytykseen valmistautuminen
- 15.4. Imetyksen alku ja ihokontakti
- 20.5. Vauva tuli taloon - miten elämä muuttuu?
- 30.9. Erilaiset synnytysasennot
- 28.10. Odotuksen herättämät tunteet
- 25.11. Aktiivinen synnytys ja kivunlievitys

#### Maamot

- 21.1. Lapsiperheen ekologiset jalanjäljet
- 18.2. VVV eli vauvojen vessahätäviestintä
- 25.3. Kirjavinkkausta lastenkirjoista
- 29.4. Sormiruoka ja kiinteiden aloitus
- 16.9. Temperamentti ja arjen asiat
- 14.10. Vauvojen vessahätäviestintä eli vvv
- 11.11. Yöhulinat - lapsiperheen yöelämää

#### Maitomammat

- 28.1. Lapsi kasvaa - imetys muuttuu
- 25.2. Itseluottamusta imetykseen
- 8.4. Imetyksen tukeminen
- 6.5. Imetyspettymykset
- 23.9. Äidin työhön paluu - miten käy imetyksen?
- 21.10. Taaperoimetys
- 18.11. Ensi-imetys/vastasyntyneen imetys

#### Lietsut

- 14.1. Kestoilu
- 11.2. Hampaiden hoito
- 18.3. Kantaminen
- 22.4. Aurinkoa turvallisesti
- 27.5. Kevään päätös, kirppis, vaihtotori
- 2.9. Sääntöjen pohtimista ja ideointia
- 9.9. Kestovaippojen salat
- 7.10. Vapaata seurustelua
- 4.11. Kantoliinat ja –reput
- 2.12. Pikkujoulut

#### Maatuskat

- 9.2. Erilaiset lapset
- 16.3. Äitiys ja ympäristön ristiriidat
- 20.4. Lasten seksuaalisuuden kehittyminen
- 14.9. Naisen seksuaalisuus
- 12.10. Minäkuva ja ulkonäköpaineet
- 16.11. Äidin väsymys

Kesällä järjestettiin kaksi ns. imetyspiknikkiä eli koko perheen puistotapaamista ilman erityistä aiheita. Lisäksi jäsenten toiveesta järjestettiin yksi ylimääräinen keskusteluryhmä aiheesta rehevöityminen, luomuruoka ja geenimuuntelu. Uutena vertaistukitoiminnan muotona käynnistyi maahanmuuttajien mukaan ottaminen toimintaan.

### **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 kuudennen kerran 27.2. klo 10-14. Tapahtumapaikkana oli PT-talo, Kirkkokatu 27:ssä. Liekun puolesta paikalla oli yhdistyksen tiedotuspiste, kantoliinon ja kestovaippojen käytön opastusta, imetysopastuspiste sekä kirpputori, jonne sai tuoda myyntiin vaippoja ja kantoliinoja sekä imetysvaatteita ja tarvikkeita. Lisäksi paikalla olivat myyjinä Sampsukka, Potito, Otsolan puoti ja Tirsokas. Kävijöitä päivän aikana oli noin 120. Tapahtumaan oli vapaa pääsy.

Perhevalmennuspäivä Rotinat järjestettiin neljännen kerran 2.10. klo 9-15. Tapahtumapaikkana oli Pohjois-Karjalan Ammattikorkeakoulu Joensuun Tikkarinteellä. Tapahtuman teemana oli Pienin askelin. Päivän runkona oli kolme asiantuntijaluentoa: Topi Linjaman luento Ekologisuus – arvot valintojen takana, Pirjo Piiraisen luento Imetys osana elämäntapaamme ja Sanni Penttilän Miksi meillä kukutaan ja naapurissa nukutaan? Näkökulmia vauvojen itsesäätelyn kehittymisen ja unen erityispiirteisiin. Liekun puolesta tapahtumassa oli yhdistyksen tiedotuspiste, kantoliinon ja kestovaippojen käytön opastusta, imetysopastuspiste ja arpajaiset. Lisäksi paikalla olivat myyjinä Sampsukka ja Ipanainen. Ammattikorkeakoulun opiskelijat ohjaajineen hoitivat lapsiparkkia. 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.

Isille ja lapsille tarkoitettu liikuntaryhmä Rieku kokoontui vuoden aikana 22 kertaa Niinivaaran liikuntasalin tiloissa. Yhteensä Riekuun kokoontumisissa käyntikertoja oli 293. Keväällä mukana oli 19 isää ja 28 lasta, syksyllä 10 isää ja 18 lasta.

Käsikkäät on jäsenille suunnattu käsityöryhmä, jossa osallistujat voivat innostuksensa ja tarpeidensa mukaan ommella ja saada opastusta mm. kestovaippojen ompeluun. Käsikkäissä huollettiin myös Liekun vaippavuokraamopaketteja. Käsikkäät kokoontui keväällä kolme kertaa, ja kerroilla oli yhteensä 10 osallistujaa. Syksyllä kokoontumisia olivat yksi ja osallistujia kolme.

Syksyllä jäsenten toiveesta järjestettiin kantoliinatanssi. Se kokoontui 10 kertaa ja kävijöitä oli 15, käyntikertoja 56.

Keväällä samoin jäsenten toiveesta järjestettiin yhteistyössä Imetyksen tuki ry:n kanssa imetyksen perustietokurssi. Kurssilla oli 10 osallistujaa.

Vuonna 2010 haluttiin panostaa erityisesti ryhmänvetäjien koulutukseen, jaksamiseen ja motivointiin. Liekku ry:llä on toistaiseksi ollut mukavasti innokkaita vapaaehtoisia suunnittelemassa ja toteuttamassa toimintaa. Vertaistukityö koetaan tärkeäksi, mutta myös voimia vieväksi ja haasteelliseksi. kuormittavuutta ovat lisänneet mm. jatkuvasti kasvavat ryhmät ja ryhmissä käsiteltävät rankat aiheet. Jotta vertaistukitoiminta voi jatkua, tarvitaan vapaaehtoisille jatkokoulutusta ja virkistäytymistä. Syksyllä järjestettiin Kotikartanolla kaksipäiväinen ryhmänvetokoulutus, johon osallistui 15 äitiä kera 7 lapsen. Lisäksi pidettiin kaksi pienimuotoisempaa ryhmänohjaajien koulutus-/Liekkuun tutustumis-/aktiivien perehdytystilaisuutta keskustan neuvolalla.

## 5. Muut tapahtumat

Liekun 5-vuotissynttärin järjestettiin Kotilahdessa 9.7. Syntymäpäiville osallistui yhteensä 67 kävijää. Synttärjuhlien ruokatarjoilu toteutettiin nyyttäriperiaatteella, ja Liekku tarjosi kakkukahvit. Lisäksi jäsenillä oli mahdollisuus pitää tilaisuudessa kirpputoria.

Lisäksi järjestettiin kesäretki Kiteen Pajarinhovin vesipuistoon 12.6. Retkelle osallistui 9 perhettä, yhteensä 30 henkilöä. Liekku maksoi matkakustannukset.

Liekku osallistui valtakunnalliseen imetysviikkoon julki-imetystapahtumalla kauppakeskus Iso Myyssä 20.10. Paikalla oli 9 äitiä lapsineen. Tapahtumassa yhdistys jakoi imetystietoa ja toi näkyväksi imetystä.

Liekku ry lahjoitti vaippavuokraamosta poistetut vaipat hyväntekeväisyyteen Vita Karla ry:lle, joka toimittaa ne tai myynnistä saadut rahat Tasavallan lastensairaalaan Venäjän Petroskoissa.

## 6. Vuokraustoiminta

Liekku ry:llä toimi vuonna 2010 kestovaippa-, kantoväline- ja imetysapuvälinevuokraamot. Lisäksi jäsenille tarjottiin mahdollisuus vuokrata nepityskonetta sekä kahta synnytyskivun helpottamiseen tarkoitettua tens-laitetta. Vaippa- ja kantovälinevuokraamojen tarkoituksena on mahdollistaa kestovaippoihin ja kantoliinoiniin tutustuminen pienellä kustannuksella ja näin lisätä näiden ekologisten tuotteiden käyttöä. Imetysapuvälineillä (rintapumppu, imetysapulaite, imetystyyny ja mikrosterilisaattori) 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.

Yhdistyksellä on myös imetykseen, kantamiseen ja lapsentahtisuuteen liittyvää kirjallisuutta, jota lainataan jäsenistölle korvauksetta. Kirjalainaamoon hankitaan vuosittain uusia teoksia.

## **6.1 Kestovaippavuokraus**

Kestovaippapaketteja oli vuonna 2010 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 taaperoikäisten kantovälineitä, kuten kantoliinoja ja ergonomisia kantoreppuja. Yhdistyksellä on vuokrattavana kahdeksan erilaista kantoliinaa ja neljä kantoreppua. Yhdistyksen liinoja ja reppuja sekä erilaisia kantotekniikoita esiteltiin yhdistyksen jäsentapaamisissa ja erilaisissa tapahtumissa. Vuoden aikana yhdistykselle saatiin lahjoituksena Tuli-kantoreppu ja Tuli Mei Tai -neliöliina.

## **7. Tiedotus- ja julkaisutoiminta**

Liekku 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.liekku.net>. Sivujen kautta yhdistys tiedotti toiminnastaan sekä kertoi tulevista ja menneistä tapahtumista sekä aatteellisesta taustastaan. Sivut uudistettiin täysin alkuvuodesta. Lisäksi 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.liekku.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. Keskustelualue koki suuren uudistuksen, kun miehille ja naisille avattiin yhteinen keskusteluosio ja lisäksi miehille oma osionsa.

### **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.

## **8. Yhteistyö**

Liekku ry teki yhteistyötä toimintansa kannalta keskeisten tahojen kanssa. Yhteistyön tekeminen muun muassa lisäsi Liekun toimintaresursseja ja välitti tietoa yhdistyksen toiminnasta uusille toimijoille. Yhteistyötä jatkettiin Joensuun kaupungin ja Kotikartanoyhdistyksen kanssa erityisesti tilojen käytön osalta. Imetyksen tuki ry:n kanssa tehtiin yhteistyötä Maitomammat-ryhmän ja kesätapaamisten osalta sekä osallistumalla imety sviikon imetystempaukseen ja järjestämällä imetyksen perustietokurssi. Eri alojen asiantuntijoita hyödynnettiin vertaistukiryhmien aiheiden alustajina ja luennoitsijoina tapahtumissa.

Pohjois-Karjalan Ammattikorkeakoulun kanssa tehtiin yhteistyötä Rotinat-tapahtumassa. Lisäksi toiminnastamme pidettiin 45 minuutin esittely ammattikorkeakoulun sairaan- ja terveydenhoitajaopiskelijoille neljä kertaa keväällä ja kolme kertaa syksyllä. Vuonna 2010 tehtiin PKAMK:un kolme opinnäytetyötä, joissa Liekku oli toimeksiantajana tai joissa Liekun vertaistukiryhmäläiset toimivat kohderyhmänä.

Osallistuimme alueelliseen imetysohjauksen vastuuhenkilöiden tapaamiseen 22.4. ja OK-Opintokeskuksen Ajankohtaista alueilla -iltapäivään Utran Uittotuvalla 17.6. Liekku esittäytyi Vertaisfoorumissa 23.9. Liekun puheenvuoron aiheena oli "Mikä koukuttaa vertaistukijaksi?". Paikalla oli noin 40 kuulijaa muista järjestöistä, seurakunnista, neuvoloista, päivähoidosta, projekteista ym. Olimme mukana Jyväskylän perhevalmennusmallin esittelyssä 17.5. sekä kartoitus- ja suunnitteluvaiheessa olleessa Joensuun Perheentalo-projektissa. Teimme yhteistyötä Kajo-keskuksen kanssa kirjanpitoon liittyvissä asioissa.

Syksyllä 2010 käynnistettiin uusi yhteistyömuoto sairaalan synnytysvuodeosasto 3c:n kanssa. Liekun vertaistukiäidit kävivät osastolla yhteensä kymmenen kertaa antamassa vertaistukea vauvanhoitoon ja imetykseen liittyvissä asioissa sekä kertomassa osaston äideille Liekun

toiminnasta. Osastolle otettiin myös Liekun esite jakoon kaikille äideille jaettavan materiaalin osaksi.

## **9. Hallinto ja talous**

### ***9.1 Hallitus vuonna 2010***

Tanja Pesonen, puheenjohtaja  
Katriina Pitkälampi, varapuheenjohtaja  
Jaana Kurki  
Mervi Pirinen  
Minna Snellman  
Sari Puranen  
Henna Arresto  
Maarit Mononen  
Miia Kettunen, 1.varajäsen  
Henna Middeke, 2.varajäsen  
Sari Peräkasari, 3.varajäsen

Hallitus kokoontui vuonna 2010 yhteensä 11 kertaa. Yhdistyksen rahastonhoitajana toimi Anne Korkalainen ja sihteerinä Hilka Mehtälampi, joille annettiin läsnäolo- ja puheoikeus hallituksen kokouksiin.

### ***9.2 Yhdistyksen vuosikokous***

Yhdistyksen vuosikokous järjestettiin Kotikartanolla 24.11.2010. Vuoden 2011 jäsenmaksuksi vahvistettiin 13 €, toisen perheenjäsenen maksuksi 7 € ja kannatusjäsenmaksuksi 25 €. Hallituksen puheenjohtajaksi valittiin Katriina Pitkälampi. Varsinaisiksi jäseniksi valittiin Henna Arresto, Miia Kettunen, Anne Korkalainen, Jaana Kurki, Suvi Ollikainen ja Sari Puranen. Varajäseneksi valittiin Mervi Pirinen.

### ***9.3 Hallituksen jäsenten edustustilaisuudet***

Puheenjohtaja Tanja Pesonen ja varapuheenjohtaja Katriina Pitkälampi kävivät vastaanottamassa Liekku ry:lle myönnetyn NNKY:n tunnustuspalkinnon. Tilaisuus pidettiin Helsingissä 24.4., ja palkintosumma oli 3500e.