



## Liekku ry:n toimintasuunnitelma vuodelle 2010

### Yhdistyksen arvot ja tavoitteet

Liekku ry on Joensuun seudulla vuodesta 2005 alkaen vapaaehtoisvoimin toiminut yhdistys, jonka tavoitteena on vahvistaa lasten ja perheiden asemaa ja hyvinvointia sekä edistää lapsentahtisen, luonnonmukaisen ja ekologisen ajattelu- ja elämäntavan asemaa yhteiskunnassamme. Liekku ry tarjoaa vertaistukea vanhemmille ja levittää tietoa vauvojen ja pienten lasten hoidosta. Yhdistyksen tarjoama tieto on täydentävää ja osin vaihtoehtoista neuvolajärjestelmän tarjoamalle tiedolle. Yhdistyksen toiminta on avointa kaikille kiinnostuneille.

Yhdistyksen keskeisiin arvoihin kuuluvat suvaitsevaisuus ja avoin asenne perheiden erilaisille ratkaisuille. Vanhempia kannustetaan etsimään ja toteuttamaan omannäköistä vanhemmuuttaan. Myös yhdistyksen perustajien ja aktiivijäsenten arvojen ja ajatusmallien kirjo on suuri. Monipuolisen toiminnan kautta yhdistys viestii olevansa avoin kaikkien vanhempien osallistumiselle toimintaan. Yhdistyksen peruslähtökohtiin kuuluu, että sen toimintaan voi osallistua laajan tai kapean kiinnostuksen pohjalta eikä osallistuminen edellytä kaikkien Liekun tavoitteiden ja periaatteiden hyväksymistä.

Liekun järjestämä toiminta on pääasiassa vanhemmille suunnattua. Yhdistyksen periaatteiden mukaisesti lapset voi kuitenkin ottaa mukaan lähes kaikkiin järjestettyihin tilaisuuksiin. Tällä pyritään helpottamaan pienten lasten vanhempien osallistumismahdollisuuksia ja rohkaisemaan heitä toimintaan myös kodin ulkopuolella. Samalla halutaan vahvistaa lapsen ja vanhemman suhdetta yhdessäolon avulla ja luoda toimintakulttuuri, jossa lapset nähdään osana yhteisöä.

Liekku ry:n tavoitteena on koota ja levittää sellaista tietoa, taitoa ja tukea, jota useat vanhemmat eivät koe tällä hetkellä saavansa tarpeeksi neuvolatoiminnan ja muun lapsiin liittyvän järjestötoiminnan kautta. Yhdistyksen tietovarantona on sen jäsenten kokemukseen, harrastuneisuuteen ja ammatillisuuteen pohjautuva osaaminen. Lisäksi yhdistys käyttää asiantuntijoita luennoitsijoina tilaisuuksissa ja joidenkin vertaisryhmätapaamisten vetäjinä.

Liekku ry jakaa tietoa Sosiaali- ja terveysministeriön imetyssuosituksista, jota esimerkiksi neuvolat noudattavat. STM suosittelee puolen vuoden täysimetystä ja osittaisimetyksen jatkamista vuoden ikään. Omalta osaltaan Liekku edistää täysimetystyksen toteutumista antamalla imetystukea ja -neuvontaa. Tämän lisäksi yhdistys jakaa tietoa taaperoimetyksestä ja tukee myös niitä äitejä, jotka haluavat noudattaa WHO:n suositusta ainakin kahden vuoden osittaisimetyksestä. Muita esimerkkejä Liekun tarjoamasta tiedosta ja käytännön opastuksesta ovat kantoliinon ja kestovaippon käyttö, vaihtoehtoiset kivunlievitystavat synnytyksessä ja erilaiset lapsentahtiset, ympäristöystävälliset ja luonnonmukaiset toimintamallit ja tuotteet.

Liekku ry:n jäsenet seuraavat aktiivisesti lasten ja perheiden asemaa yhteiskunnassa ja osallistuvat siitä käytävään keskusteluun kriittisesti reflektoiden. Tärkeimpiä keskustelun paikkoja ovat vertaistukiryhmät ja jäsenten keskustelupalsta internetissä. Yhdistys voi tarpeen mukaan ottaa kantaa sen toimintaan ja arvomaailmaan liittyviin asioihin myös julkisesti.

### Toiminta vuonna 2010

Vuonna 2010 Liekku ry jatkaa ja kehittää tutuiksi tulleita, monipuolisia ja suosittuja toimintamuotojaan. Toiminnan vakiinnuttua yhdistys pyrkii palvelemaan entistä paremmin



toimintaan osallistuvia tarjoamalla heitä kiinnostavaa ja heidän tarpeitaan vastaavaa toimintaa. Koska yhdistyksellä on kokoonsa nähden runsaasti toimintaa ja se nojaa kokonaan vapaaehtoistyöhön, on jäsenten aktivointi ja sitouttaminen toiminnan ylläpitämiseksi välttämätöntä mm. tilaisuuksien ja tapahtumien järjestämisessä. Jäseniä aktivoidaan ja informoidaan jäsentapaamisilla, sähköisillä jäsenkirjeillä ja internetissä olevalla Liekun jäsenten keskustelupalstalla ([www.lieku.net/foorumi](http://www.lieku.net/foorumi)).

Liekku ry:n toiminta vuonna 2010:

- Vanhempien vertaistukiryhmät
- Kiekkujaiset, kestovaippojen ja kantoliinon ym. myynti- ja esittelytapahtuma
- Rotinat, perhevalmennuspäivä
- Vaippa- ja kantovälinevuokraamot
- Jäsenfoorumi ja nettisivut
- Riekku – isien ja lasten liikuntaryhmä
- Jäsenvetoiset harrasteryhmät (mm. Käsikkäät)
- Imetystiedon peruskurssi (yhteistyössä Imetyksen tuki ry:n kanssa)
- Ryhmänvetäjien jatkokoulutus ja virkistys

Vanhempien vertaistukiryhmät on Liekku ry:n tärkein toimintamuoto. Vertaisryhmiä vuonna 2010 ovat: Maamot, Kuormikkaat, Maitomammat, Lietsut ja Maatuskat. Kullakin ryhmällä on oma painopistealueensa ja vastuuhenkilönsä. Ryhmät toimivat edelleen vertaistukeen perustuvina ryhminä, joissa käytetään toisinaan myös asiantuntijoita keskustelun vetäjinä. Kukin ryhmä toimii kerran kuukaudessa. Maamot toimii vanhempien kohtaustapahtumana. Kuormikkaat on suunnattu erityisesti odottajille ja heidän puolisoilleen ja Maitomammat on imetystukiryhmä. Vuonna 2008 aloittanut Maatuskat ryhmä on tarkoitettu äitien omaksi keskusteluryhmäksi ilman isompia lapsia. Lietsut-ryhmä pidetään säännöllisenä jäsentapaamiskertana ilman erillistä aihetta, avoimena mahdollisille vierailijoiden esittelyille jäsenistöä kiinnostavista teemoista. Ryhmien vetäjät ja aiheet suunnitellaan yhteistyössä yhdistyksen hallituksen ja ryhmänohjaajatoimintaan osallistuvien jäsenten kesken. Ryhmät ovat avoimia myös muille kuin yhdistyksen jäsenille. Ryhmät kokoontuvat vuonna 2010 todennäköisesti edelleen Joensuun kaupungin tiloissa Keskustan neuvolassa.

Kiekkujaiset järjestetään helmikuussa PT-talolla keskustassa. Kiekkujaisissa tarjotaan tietoa kantoliinoista ja kestovaipoista sekä imetystietoutta ja -tukea. Paikalle kutsutaan tuotteiden myyjiä sekä järjestetään kestovaippa- ja kantoliinakirpputori.

Kolmena vuonna toteutettu perhevalmennuspäivä Rotinat järjestetään edelleen syksyllä 2010. Tapahtumaan haetaan avustusta mm. asiantuntijaluentoja rahoittamiseksi. Yhteistyötä tapahtuman tiimoilta viritellään Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulun (sosiaali- ja terveysalan) kanssa.

Kantoväline- ja kestovaippavuokraamojen toimintaa jatketaan ja kehitetään saatavien kokemusten ja käyttäjiltä saatujen palautteiden ja toiveiden perusteella.

Yhdistyksen nettisivut ovat tärkeä viestintäkanava. Useat uudet Liekun ryhmiin ja tapahtumiin tulevat ovat saaneet Liekusta tietoa nettisivujen kautta. Nettisivujen tieto pidetään ajantasaisena ja uusimmat tiedotteet päivitetään etusivulle mahdollisimman pikaisesti. Vuoden 2009 loppupuolella käyttöönotettua nettisivujen palautteenanto- ja jäseneksi liittymistoimintaa hyödynnetään ja kehitetään edelleen. Liekun jäsenille tarkoitettu keskustelualue internetissä on varsin vilkas. Uudet



jäsenet ohjataan jatkossakin liittymään foorumille ja pyritään aktivoimaan jäseniä mukaan osallistumaan keskusteluihin.

Liekku ry:n toistaiseksi ainoa vain isille ja lapsille suunnattu toimintamuoto liikuntaryhmä Riekku on koettu tärkeäksi. Riekku jatkaa ja kehittää toimintaansa kävijöiden toiveiden mukaan. Vuonna 2009 alkaneita jäsenille tarkoitettuja käsityötapaamisia, Käsikkäitä, jatketaan jäsenten kiinnostuksen mukaan myös vuonna 2010.

Jäsenistöltä on tullut kyselyitä mahdollisuudesta saada Imetystiedon peruskurssi toistamiseen Joensuuhun (edellinen oli vuoden 2008 syksyllä). Jos ilmoittautuneita on riittävästi, kurssi järjestetään yhteistyössä Imetyksen tuki ry:n kanssa kevään aikana.

Vuonna 2010 yhdistys 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 on lisännyt mm. jatkuvasti kasvavat ryhmät ja ryhmissä käsiteltävät rankat aiheet. Jotta vertaistukitoiminta voi jatkua, tarvitaan vapaaehtoisille jatkokoulutusta ja virkistäytymistä. Näiden rahoittamiseksi haetaan avustusta.

#### Yhteistyö

Liekku ry jatkaa yhteistyötä Joensuun kaupungin kanssa. Vertaisryhmät kokoontuvat kaupungin tiloissa.

Imetystukitoimintaa kehitetään jatkamalla lisääntyntä yhteistyötä valtakunnallisen imetysyhdistyksen Imetyksen tuki ry:n kanssa. Syksyllä 2009 Liekku pilotoi uuden Itu:n koulutuksen Paikallistoiminnan kurssin (PaTo). Kurssilla syntyneitä toimintaideoita ja -malleja jatketaan ja kehitetään vuonna 2010. Kokemuksia raportoidaan myös muiden imetysasioiden edistäjien tietoon ympäri Suomen.

Yhteistyötä terveydenhuoltoalan ammattilaisten (PKSSK ja neuvolat) kanssa pyritään lisäämään mm. Kansallisen imetysohjelman (julkaistu 2009) myötä. Liekku seuraa aktiivisesti ohjelman toimenpiteiden toteutumista ja omalla toiminnallaan täyttää kolmannelle sektorille ehdotettuja toimenpiteitä.

Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulun kanssa yhteistyötä tehdään Rotinat - perhevalmennuspäivän osalta. Suunnitteilla on myös imetystukiryhmän esittäytyminen terveyden- ja sairaanhoitajaopiskelijoiden imetyskurssilla. Mahdollisia muita yhteistyökuvioita kartoitetaan.

Paikallista asiantuntijuutta Liekku ry hyödyntää kutsumalla eri alojen ammattilaisia mukaan mm. vertaistukiryhmien ja luentojen pitämiseen. Asiantuntijoihin otetaan yhteyttä myös tarpeen vaatiessa esim. konsultointiasioissa tai ongelmien ratkaisemisessa. Jäsenjärjestötoimintaa Kotikartanoyhdistyksessä jatketaan. Kotikartanoyhdistyksen jäsenjärjestönä Liekku ry:llä on mahdollisuus käyttää Kotikartanon tiloja mm. kokouksiinsa.

Liekku ry tekee tarpeen mukaan yhteistyötä myös muiden yhdistyksen arvoihin ja toimintaan sopivien järjestöjen kanssa sekä lähialueen oppilaitosten ja muiden julkisten toimijoiden kanssa. Liekku ottaa osaa resurssiensa mukaan hyödyllisiksi katsomiinsa muiden järjestämiin tapahtumiin ja koulutuksiin.



## Toiminnan rahoitus

Liekku ry rahoittaa toimintansa pääasiassa jäsenmaksutuloin. Suurin osa toiminnasta on kävijöille maksutonta. Liekun toiminta perustuu vapaaehtoistyöhön, kenellekään yhdistyksessä toimivalle ei makseta palkkaa. Pieniä kulukorvauksia voidaan maksaa.

Kantoväilne- ja vaippavuokraamot pyörittävät toimintaansa nollabudjetilla, vuokratuloilla pidetään yllä vuokraamojen toimintaa ja uusitaan vuokrattavaa materiaalia.

Toiminnan rahoittamiseksi Liekku ry hakee lisäksi avustuksia sopiviksi katsomiltaan tahoilta. Vuonna 2010 selvitetään aktiivisesti mahdollisia avustusten myöntäjätahoja ja tehostetaan avustusten hakemista.