

## **Lieku ry Toimintasuunnitelma vuodelle 2013**

### **1 Lieku ry:n arvopohja ja toiminnan periaatteet**

#### **1.1 Perustehtävä**

Lieku ry:n tavoitteena on vahvistaa lasten ja perheiden asemaa ja hyvinvointia sekä edistää lapsentahtisen, luonnonmukaisen ja ekologisen ajattelu- ja elämäntavan asemaa yhteiskunnassamme. Yhdistyksen keskeisin tehtävä on vanhemmuuden tukeminen.

#### **1.2 Toiminnan periaatteet**

Yhdistys toimii vapaaehtoisuuteen perustuen. Toiminnassa keskeistä on vertaistuki, sen antamisen ja saamisen mahdollistaminen. Suurin osa yhdistyksen toiminnasta on avointa kaikille kiinnostuneille. Vertaistuen lisäksi Lieku ry kokoaa ja jakaa vauvojen ja lasten hoitoon liittyvää tietoa, taitoa ja tukea, jota kaikki vanhemmat eivät koe saavansa riittävästi neuvolatoiminnan tai muun lapsiin liittyvän toiminnan kautta. Esimerkkejä asioista, joihin liittyen Lieku tarjoaa tietoa ja käytännön opastusta, ovat imetystukityö, kantoliinon ja kestovaippon käyttö, luonnonmukaiset kivunlievitystavat synnytyksessä sekä erilaiset lapsentahtiset ja ympäristöystävälliset toimintamallit ja tuotteet.

Yhdistyksen keskeisiin arvoihin kuuluvat suvaitsevaisuus ja avoin asenne perheiden erilaisille ratkaisuille. Vanhempia kannustetaan etsimään ja toteuttamaan omannäköistään vanhemmuutta. Yhdistyksen toimintaan voi osallistua laajemman tai suppeamman kiinnostuksen pohjalta. Liekun järjestämä toiminta on pääasiassa vanhemmille suunnattua. Lapset ovat kuitenkin tervetulleita kaikkeen järjestettyyn toimintaan. Tällä pyritään helpottamaan pienten lasten vanhempien osallistumismahdollisuuksia ja rohkaisemaan heitä toimimaan myös kodin ulkopuolella. Samalla halutaan vahvistaa lapsen ja vanhemman suhdetta yhdessäolon avulla sekä luoda toimintakulttuuria, jossa lapset nähdään osana yhteisöä.

### **2 Kehittämisen painopisteet ja tavoitteet vuonna 2013**

Vuonna 2013 jatketaan teemavuosikäytäntöä. Vuoden 2013 teemaksi on valittu kantaminen. Kantamisteemaa painotetaan Liekun vuoden 2013 toiminnoissa, järjestettävissä tapahtumissa, tilaisuuksissa ja tempauksissa. Valittu teema näkyy myös ulkoisessa tiedottamisessa ja yhteiskunnallisessa vaikuttamisessa sekä osallistumisessa valtakunnallisiin tapahtumiin tai kampanjoihin. Teemaan syventyminen antaa yhdistykselle tilaisuuden uusien toimintojen kokeilemiseen ja jäsenille uudenlaisen osaamisen syntymiseen, minkä lisäksi se tarjoaa kaikille kävijöille mahdollisuuden saada syventävää ja yksityiskohtaisempaa tietoa vauvojen ja lasten ergonomisesta kantamisesta, kantoliinoista ja -repuista. Valittu teema ei kuitenkaan rajoita perinteisiä vertaisryhmätapaamisia vaihtuvine aiheineen eikä muiden Liekun arvojen mukaisten asioiden parissa toimimista.

### **3 Toiminta**

Lieku ry:n ryhmätoiminnot ja vaikuttamistoiminta jatkuvat vuonna 2013 totuttuun tapaan.

#### **3.1 Vertaistukiryhmät**

Vanhempien vertaistukiryhmät ovat yhdistyksen tärkein toimintamuoto. Kaikille avoimet ryhmät kokoontuvat kerran viikossa. Ryhmissä voi tavata muita samassa tilanteessa olevia ja saada tukea vanhemmuuteen. Ryhmiä ohjaavat pääasiassa vapaaehtoiset vertaistukijat, ja lisäksi keskustelun alustajina vierailee toisinaan asiantuntijoita. Ryhmät on jaoteltu teemojen mukaan, ja ryhmien aiheet suunnitellaan kausittain jäsenten ja ryhmänvetäjien toiveiden perusteella.

Kuormikkaat on vertaistukiryhmä odottajille ja heidän puolisoilleen sekä odotusvaiheesta muuten kiinnostuneille.

Maitomammoissa tavoitteena on jakaa tietoa ja kokemuksia imetyksestä äidiltä äidille sekä vahvistaa imetysmyönteisyyttä yhteiskunnassamme.

Maamoissa keskustellaan vanhemmuuden ja lapsiperheiden iloista ja haasteista.

Lietsut on perheiden kohtauspaikka, jossa on vapaamuotoista jutustelua, toisinaan kantoliina- ja

kestovaippaesittelyjä tai kirpputoreja.

Riekku on isille ja lapsille suunnattu liikuntaryhmä. Ryhmässä on mahdollista tavata muita isiä ja lapsia vapaan liikkumisen merkeissä.

Käsikkäät on jäsenille tarkoitettu vapaamuotoinen käsityöryhmä. Ryhmässä on mahdollista saada opastusta esimerkiksi kestovaippojen ompelussa.

### 3.2 Tapahtumat

Liekku ry:n vuoden suurin tapahtuma Kiekkujaiset järjestetään vuonna 2013 syksyllä. Kiekkujaiset on kaikille avoin ja maksuton lapsiperhetapahtuma. Tapahtumassa on kävijöille tarjolla tietoa Liekun edistämistä asioista monin eri tavoin. Kiekkujaisissa kävijöillä on muun muassa mahdollista saada opastusta kestovaippailuun ja kantoliinailuun sekä saada imetystukea. Mukana on myös tapahtuman luonteeseen sopivia myyjiä ja näytteilleasettajia.

Kesällä juhlitaan perinteiseen tapaan yhdistyksen synttäreitä koko perheelle suunnatussa tapahtumassa.

Liekku ry järjestää myös muita tapahtumia tai osallistuu muiden tahojen organisoimiin tapahtumiin ja tempauksiin intressien ja käytävissä olevien resurssien mukaan.

### 3.3 Koulutus ja virkistys

Vuonna 2013 Liekku järjestää vapaaehtoistoimijoiden tukemiseksi ja virkistämiseksi työnohjauksellisia tapaamisia ja koulutusta. Toimijoille tarjotaan mahdollisuus osallistua myös yhdistystoimintaan perehdyttävään koulutukseen.

Vuonna 2013 Liekku on edelleen avoin jäsenistön keskuudesta nouseville toiminta-aloitteille. Jäsenvetoisia harrasteryhmiä ja kursseja mahdollistetaan ja tuetaan resurssien mukaan.

### 3.4 Internetsivut ja keskustelufoorumi

Yhdistyksen internetsivut (<http://www.liekku.net>) ovat tärkeä viestintäkanava. Monet uudet Liekun ryhmiin ja tapahtumiin tulijat ovat saaneet tietoa Liekusta internetsivujen kautta. Sivuston tieto pidetään ajantasaisena, ja uusimmat tiedotteet päivitetään etusivulle mahdollisimman pikaisesti. Liekun jäsenille tarkoitettu suljettu keskustelualue internetissä, Liekkufoorumi (<http://www.liekku.net/> foorumi), on varsin vilkas. Uudet jäsenet ohjataan jatkossakin liittymään keskustelufoorumille.

### 3.5 Jäsentyö

Koska yhdistyksellä on kokoonsa nähden runsaasti toimintaa ja se perustuu kokonaan vapaaehtoistyöhön, jäsenten aktivointi ja sitouttaminen on välttämätöntä. Jäsenten työpanosta tarvitaan mm. tilaisuuksien ja tapahtumien onnistuneeseen järjestämiseen. Aktiivijäsenistössä ja hallituksessa on myös vaihtuvuutta jolloin yhdistyksen perustoimintaa ja rutiineja on perehdytettävä ja osaamista siirrettävä uusille toimijoille. Jäseniä aktivoidaan ja tiedotetaan internetissä olevalla Liekun jäsenten keskustelupalstalla, internetsivuilla ja jäsenkirjeellä.

### 3.6 Yhteiskunnallinen vaikuttaminen

Useat Liekku ry:n jäsenet seuraavat aktiivisesti lasten ja perheiden asemaa yhteiskunnassa ja osallistuvat siitä käytävään keskusteluun. Liekku tukee lapsi- ja perhepolitiikkaan osallistumista tarjoamalla mahdollisuuden avoimeen keskusteluun. Tärkeimpiä keskustelupaikkoja ovat vertaistukiryhmät ja jäsenten keskustelupalsta internetissä. Yhdistys voi tarvittaessa ottaa kantaa edistämiinsä asioihin myös julkisesti.

Yhdistyksen yhtenä tavoitteena on edistää lapsentahtista ja ekologista elämäntapaa. Tavoitteeseen pääsemiseksi yhdistyksen järjestämässä tapahtumissa ja tilaisuuksissa on tarjolla imetystukea sekä kantoliinailuun ja kestovaippailuun liittyviä tuotteita ja niiden käyttöopastusta. Lisäksi yhdistyksellä on vuokrattavana esimerkiksi Tens-laitteita, rintapumppuja, kantoliinoja ja kestovaippojen kokeilupakkauksia. Vuokraamojen toimintaa jatketaan ja kehitetään kokemusten ja käyttäjiltä

saatujen palautteiden ja toiveiden perusteella.

Lieku ry jakaa tietoa Sosiaali- ja terveysministeriön imetyssuosituksista, jota esimerkiksi neuvolat noudattavat. STM suosittelee puolen vuoden täysimetystä ja osittaisimetyksen jatkamista vuoden ikään. Omalta osaltaan Lieku edistää täysimetyssuosituksen toteutumista antamalla imetystukea ja -neuvontaa. Lisäksi yhdistys jakaa tietoa taaperoimetyksestä ja tukee myös niitä äitejä, jotka haluavat noudattaa WHO:n suositusta ainakin kahden vuoden osittaisimetyksestä.

#### 4 Henkilöstöresurssit

Yhdistyksen keskeinen voimavara on jäsenten kokemukseen, harrastuneisuuteen ja ammatillisuuteen pohjautuva osaaminen. Yhdistyksen toimintaa järjestetään sellaisessa laajuudessa, mitä aktiivisten jäsenten on mahdollista toteuttaa. Lisäksi yhdistys käyttää asiantuntijoita luennoitsijoina tilaisuuksissa ja toisinaan vertaisryhmätapaamisten alustajina. Ulkopuolisiin asiantuntijoihin otetaan yhteyttä tarpeen vaatiessa myös esim. konsultointiasioissa. Välillä toiminnassa on mukana yhdistyksen ulkopuolisia vapaaehtoisia ja opiskelijoita.

##### 4.1 Jäsenistö

Yhdistyksessä on vuoden 2012 loppupuolella n.130 jäsentä. Jäsenmäärää pyritään maltillisesti kasvattamaan.

##### 4.2 Hallitus

Hallitus koostuu vuosikokouksessa valitusta puheenjohtajasta, 2-7 muusta varsinaisesta jäsenestä ja 1-3 varajäsenestä.

##### 4.3 Työryhmät

Yhdistyksen toiminnan organisoimiseksi perustetaan tulevaisuudessa tarpeen mukaan työryhmiä aihealueittain. Työryhmät voivat suunnitella, kehittää ja toteuttaa toimintaa hallituksen päättämissä rajoissa. Työryhmiin osallistumisen kynnys pyritään saamaan mahdollisimman matalaksi.

#### 5 Yhteistyö

Lieku ry jatkaa yhteistyötä Joensuun kaupungin kanssa. Kaupungilta haetaan edelleen toimintatilaa ryhmien kokoontumista varten ja taloudellista tukea toiminnan järjestämiseen. Vastineena tästä tarjotaan julkista sektoria täydentävää toimintaa kaupungin ja lähiseudun asukkaille.

Lieku ry toimii mukana Joensuun Perheentalossa, ja yhdistyksen edustaja on perheentalon ohjausryhmässä. Aiesopimuksen mukaisesti Lieku siirtää ryhmätoimintonsa Joensuun Perheentaloon, mikäli tilat soveltuvat toimintaan.

Lieku ry tekee yhteistyötä terveydenhuoltoalan ammattilaisten (PKSSK ja neuvolat) sekä valtakunnallisen imetyshdistyksen Imetyksen tuki ry:n kanssa.

Jäsenjärjestötoimintaa Kotikartanoyhdistyksessä jatketaan. Kotikartanoyhdistyksen jäsenjärjestönä Lieku ry:llä on mahdollisuus käyttää Kotikartanon tiloja mm. kokouksiinsa.

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

#### 6 Talous

Lieku ry saa tuloja pääasiassa jäsenmaksuista (jäsenmaksu 15 euroa, perheen toinen jäsen 5 euroa, kannatusjäsenmaksu vähintään 25 euroa) ja saamistaan avustuksista. Liekun toimintaan osallistuminen on pääasiassa ilmaista. Yhdistyksen järjestämällä kurseilla on mahdollista periä osallistumismaksu materiaali- ja/tai tilakustannusten kattamiseksi.