

ANNE LAPPALAINEN, KAJAANI:

# ”Onneksi löysin tällaisen harrastuksen”

## Anne Lappalainen

Anne on 41-vuotias lähihoitaja, jolla on ollut keliakia yli 20 vuotta. Äidillä oli ollut pitkään hoitamaton keliakia, joten Anne osasi vaatia keliakiatutkimuksia kouluterveydenhuollosta lyhyiden oireiden jälkeen.

– Iän myötä oma tarkkuus on lisääntynyt. Olisi pitänyt olla nuorenakin tarkempi, mutta silloin ruokavalio välillä ärsytti. Myös gluteenittoman ruoan terveellisyys on alkanut kiinnostaa, mutta onneksi tuotteissa on nykyään paremmin kuitua. Ei tällaisia tullut mietittyä nuorena.

## Miten lähdit mukaan?

Olin ollut jäsenenä Kainuun keliakiayhdistyksessä jo pitkään, mutta työltä ja lapsiperhearjelta en ehtinyt osallistua tapahtumiin. Pari vuotta sitten huomasin yhdistyksen järjestävän vähän erilaisen tapahtuman, jonne halusin mukaan. Paikallisessa tee-huoneessa järjestettiin teenmaisteluilta tavallisen aukioloajan jälkeen. Opimme hauduttamaan teetä ja maistelimme erilaisia teelaatuja ja gluteenittomia leivonnaisia.

## Millaista vapaaehtoistyötä teet?

Meidän yhdistyksessä hallituksen tiimityö on tiivistä. Kokoonnumme säännöllisesti ja teemme yhdessä. Toisilta voi aina kysyä neuvoa. Eri ihmisillä on myös hyviä ideoita. Puheenjohtajamme esimerkiksi keksi miesten illan, joka onnistui hyvin. Itse en ollut siellä, mutta mieheni ja poikani olivat. Illan teemana olivat autot ja se pidettiin autoliikkeessä.

Itse olen ollut kaksi vuotta yhdistyksen sihteerinä. Hoidan esityslistat ja pöytäkirjat. Postittelen jäsenkirjeitä. Usein valmistelen myös tarjoiluja ja järjestän tapahtumia. On ollut mukava huomata, että tekemistäni arvostetaan. Sain yhdistykseltä vuoden vapaaehtoistoimija -tunnustuksen.

## Mikä on ollut vapaaehtoistyön huippuhetki?

Aiemmin yhdistyksemme on toiminut lähinnä Kajaanisissa. Kainuu on kuitenkin iso alue, ja jäsenkyselyssä tuli esiin toive toiminnasta myös muualla maakunnassa. Viime vuonna järjestimme ensimmäiset kerhoillat Suomussalmella ja Kuhmossa. Oli mukava suunnitella toimintaa maakuntaan ja olla myös mukana sen tekemisessä. On ollut ihana nähdä, että kerhot ovat lähteneet toimimaan paikallisin voimin.

## Miksi teet vapaaehtoistyötä?

Aluksi mietin, osaanko ja kelpaanko. Yhdistystoiminta ei ollut minulle ennestään tuttua. Nyt olen iloinen, että löysin tällaisen harrastuksen. Olen saanut tehdä vaihtelevasti erilaisia asioita ja samalla oppia uutta ja kehittyä. Olen löytänyt yhdistystoimintaan liittyvät verkkokoulutukset ja Keliakialiiton koulutukset. Koko ajan kerrytän omaa kokemustani. Tällaisesta harrastuksesta on hyvä kaiku ihan työnantajille saakka.

Minusta on myös tärkeää laittaa hyvä kiertämään. Voin lisätä oikeaa keliakiatietoa ja toimia vertaistukena. Olen sosiaalinen luonne, ja hyvän tekemisen tuntuu oikealta.

”Kiinnostuitko vapaaehtoistyöstä? Ota yhteyttä omaan yhdistykseesi!”