



Helsingin ja Uudenmaan
NEUROYHDISTYS
Helsingfors och Nylands neuroförening

Toimintakertomus vuodelta 2017

53. toimintavuosi

Helsingin ja Uudenmaan neuroyhdistys ry
Helsingfors och Nylands neuroförening rf
Arabiankatu 17
00560 HELSINKI

www.ms-helsinki.fi
040 751 4244
sihteeri@ms-helsinki.fi

Y-tunnus 0224268-7



Sisällysluettelo

1	Johdanto	4
1.1	Yhdistys.....	4
1.2	Merkille pantavaa.....	4
1.3	Hallitus.....	4
1.4	Toimintakertomuksen rakenne	5
2	Jäsenpalvelut	5
2.1	Kerhot	5
2.2	Tapahtumat	8
2.2.1	MeSa-illat.....	8
2.2.2	Hyvinvointitapahtumat.....	9
2.2.3	Teemapäivät	10
2.2.4	Juhlat ja kahvitukset	10
2.2.5	Retket	11
2.2.6	Kulttuuritapahtumat.....	11
2.3	Liikunta	11
2.3.1	Liikuntaryhmät.....	12
2.3.2	Liikuntatapahtumat	13
2.4	Vaikuttaminen	13
2.4.1	Edunvalvonta	13
2.4.2	Vaikuttaminen-työryhmä	13
2.4.3	Oppilaitokset	14
3	Huomio jäseniin.....	14
3.1	Uudet jäsenet	14
3.2	Vapaaehtoiset.....	14
4	Mahdollistajat.....	15
4.1	Järjestöyhteistyö.....	15
4.2	Yhteistyökumppanit	15
4.3	Viestintä.....	16
4.4	Talous.....	16
	Liite 1. Hallituksen kokoonpano.....	18
	Liite 2. Kerhojen toimintakertomuksia 2017	19
	1 3R.....	19
	2 Dataklinikka	19
	3 English Conversation Club	20
	4 Extra, Hyvinkää.....	20
	5 HarNeS-Kerho.....	21



6	Hiidenseudun neurot, Lohja.....	21
7	Kirkkonummen neurokerho	22
8	Kypsät naiset	22
9	Leidit lauteilla.....	23
10	Messi, Tuusula.....	23
11	Pelikerho	24
12	Vantaan potilaskerho VAMS	24
13	Västra Nylands MS-klubb, Raasepori	25
14	Äijä-kerho	25



1 Johdanto

1.1 Yhdistys

Helsingin ja Uudenmaan neuroyhdistyksen tarkoituksena on toimia yhdysiteenä MS-tautia ja harvinaista neurologista mm. selkäydin- ja pikkuaivosairauksia (harnes) sairastaville ja heidän läheisilleen sekä muille yhdistyksen toiminnasta kiinnostuneille vertaistuen ja sairauksia koskevan tiedon välittämiseksi, liikunnan edistämiseksi sekä paikallisvaikuttamisen toteuttamiseksi.

Yhdistyksen toimialue on Uudenmaan maakunta sen itäisintä osaa lukuun ottamatta. Se on jäsenmäärältään ja toimintansa laajuudelta suurin Neuroliiton 24 jäsenyhdistyksestä. 31.12.2017 yhdistyksessä oli 2071 jäsentä. Yhdistyksellä on palveluksessaan osa-aikainen järjestösihteeri ja tuntitöitä tekeviä fysioterapeutteja. Järjestösihteerinä toimi vuonna 2017 Minna Ylönen. Loput toiminnasta hoidetaan vapaaehtoisvoimin, joita vuositasolla tehdään noin 1.500 h.

1.2 Merkille pantavaa

Yhdistyksen jäsenistölleen tuottamat palvelut noudattivat toimintavuonna pitkälti samaa, vuodesta toiseen toistuvaa kaavaa. Joka vuosi on kuitenkin vähän erilainen. Ainakin seuraavat asiat ovat jääneet erityisesti mieleen päättyneestä toimintavuodesta:

- Yhdistyksen järjestämä Juha Multasen pitämä valtaisan yleisön saanut neurologiluento
- Yhteistyössä näkövammaisten yhdistyksen kanssa järjestetty Petri Poikolaisen konsertti
- Pekka Siuruaisen juhlaesitelmä yhdistyksen Suomi 60 v -tilaisuudessa
- Kahden uuden nuorille sairastaville äideille tarkoitetun kerhon perustaminen, toisen Helsinkiin ja toisen Hyvinkäälle

Vuoden aikana hallitus työskenteli yhdistyksen sijoitustuottojen saamiseksi tehokkaammin jäsenistön käyttöön. Toimenpiteitä on käynnistymässä, mutta niiden vaikutus jäsenistölle näkyy vasta vuosina 2018-2019.

Myönteinen asia oli yhdistyksen kannalta myös se, kun osoittautui, että huhtikuussa kuollut Päivi (Päivikki) Suhonen oli testamentannut koko omaisuutensa yhdistykselle.

1.3 Hallitus

Vuonna 2016 tehdyn sääntöuudistuksen ansiosta toimintavuoden hallitus oli yhdistyksen historiassa ensimmäinen, joka oli valittu toimintavuotta edeltävän vuoden lopulla ja oli ohjaimissa käytännöllisesti katsoen koko kalenterivuoden ajan eli samalla tilivuoden ja sille hyväksytyn toimintasuunnitelman ajan. Tämä edesauttoi hallitusta käynnistämään uutta toimintatapaa, joka perustuu hallituksen vuosikelloon ja hallituksen työkuorman hajauttamiseen työryhmille. Tämä puolestaan tuo yhdistyksen toiminnan pyörittämiseen lisää voimavaroja, kun uusia toimijoita saadaan aktivoitua mukaan työryhmien kautta.

Vuosien 2017 ja 2018 hallitusten kokoonpanot on esitetty liitteessä 1.

Lämpimät kiitokset koko toimintavuoden 2017 hallitukselle. Erityiskiitokset toimintavuoden lopussa hallituksesta pois jääneille Anita Mäkiselle, Ari Keltamäelle, Kirsi Maaskantille ja Saija Sipeläiselle.



1.4 Toimintakertomuksen rakenne

Tätä Johdanto-lukua seuraavat toimintakertomuksen varsinaiset sisältöluvut 2-4:

- Aluksi luvussa 2 Jäsenpalvelut kuvataan yhdistyksen säännöissä sille määritellyn tarkoituksen täyttämiseksi tehtävä toiminta eli vertaistuki ja liikunta- ja vaikuttamistoiminnat
- Luvussa 3 Huomio jäseniin kerrotaan toimenpiteistä, joiden tarkoitus on edistää jäsenten saamista paremmin mukaan yhdistyksen toimintaan
- Lopuksi lukuun 4 Mahdollistajat sisältyvät yhdistyksen tukitoiminnot, jotka ovat välttämättömiä edellisissä luvuissa kuvatun toiminnan aikaansaamiseksi: yhteistyö erilaisten kumppanien kanssa, viestintä ja talous.

Toimintakertomuksessa ei tällä kertaa esitetä erittelyjä eri toimintoihin kohdistuneesta tuesta, koska uuden kirjanpitojärjestelmän käyttöönoton vuoksi (tarkemmin kohdassa 4.4) tällaiset erittelyt eivät ole olleet saatavilla toimintakertomuksen julkaisuhetkellä. Voidaan kuitenkin todeta, että suuruusluokat eivät ole mainittavasti muuttuneet vuodesta 2016.

Toimintakertomuksen lopussa on kaksi liitettä:

- Liitteessä 1 vuoden aikana yhdistystä johtaneiden hallitusten kokoonpanot
- Liitteessä 2 yhdistyksen puitteissa toimivien kerhojen toimintakertomuksia vuodelta 2017

2 Jäsenpalvelut

Yhdistyksen sääntöjen 2 §:ssä kuvataan sen tarkoitus: ”Yhdistyksen tarkoitus on toimia yhdysiteenä MS-tautia ja harvinaista neurologista mm. selkäydin- ja pikkuaivosairauksia (harnes) sairastaville ja heidän läheisilleen sekä muille yhdistyksen toiminnasta kiinnostuneille vertaistuen ja sairauksia koskevan tiedon välittämiseksi, liikunnan edistämiseksi sekä paikallisvaikuttamisen toteuttamiseksi.”

Alla kappaleissa 2.1 Kerhot ja 2.2 Tapahtumat kuvataan yhdistyksen vuonna 2017 toteutunut toiminta vertaistuen alueella. Kappaleessa 2.3 käsitellään liikunta-aktiviteetit ja kappaleessa 2.4 Vaikuttaminen toiminta paikallisvaikuttamisen saralla.

Viestinnällä on tärkeä rooli jäsenpalveluiden toteuttamisessa aina lähtien siitä, että jäsenet tietävät, mitä heille yhdistyksen puolelta on tarjolla. Viestintää koskevat näkökohdat esitetään tässä toimintasuunnitelmassa keskitetysti kappaleessa 4.3 Viestintä.

Merkittäviä jäsenpalveluja ovat yhdistyksen oman toiminnan lisäksi Neuroliiton kautta saatavat jäsenedut kuten Avain-lehti.

2.1 Kerhot

Kerhot eli vertaistukiryhmät muodostivat edelleen merkittävimmän osan yhdistyksen vertaistuki-toiminnasta. Vuoden 2017 lopussa kerhoja oli toiminnassa 30 kappaletta, ja kerhotapaamisissa toteutuneiden käyntikertojen yhteenlaskettu määrä oli arviolta yli 2400 kappaletta.

Vuoden aikana yhdistykseen syntyi kaksi uutta kerhoa, jotka ovat molemmat sairastaville nuorille äideille tarkoitettuja: MutSit Helsinkiin ja Hyvinkäälle vuoden lopussa toinen, joka ei vielä tätä



kirjoitettaessa ole saanut nimeä. Espoon MS-äitejä alusta saakka luotsannut Satu Toivola oli avainroolissa monistettaessa äitikerhon hyvää käytäntöä.

Tämän sivun alalaidan taulukossa on lueteltu yhdistyksen vuoden 2017 lopussa toimineet 28 julkista kerhoa. Niiden lisäksi kokoontui kaksi anonyyminä pysyttelevää vertaistukiryhmää. Taulukon kokoontumispaikoista Arabia viittaa yhdistyksen kerhohuoneeseen Helsingin Arabianrannassa ja Merenpisara samassa kiinteistössä toimivan Neuroliiton asumispalveluyksikön tiloihin.

Useimmat kerhot kokoontuivat kevätkaudella tammi-toukokuussa, pitivät kesäkuukaudet taukoa ja kokoontuivat jälleen syyskaudella syys-joulukuussa.

Yhdistys asettaa kerhoille kehukset, joiden puitteissa ne ovat varsin itsenäisiä suunnitellen ja toteuttaen omat ohjelmansa. Kerhojen ohjelmat olivatkin edelleen varsin monipuolisia. Vaikka suurin osa kerhotapaamisista järjestettiin säännöllisen aikataulun mukaan vakituudessa kokoontu-

Nimi	Kokoontuu	Tarkoitus
3R	Arabia, 2/kk	Yleiskerho
60+	Arabia, 1/kk	Yli 60-vuotiaille
7 siskoa ja veljeä	Klaukkala 1/kk	Nurmijärveläisille ja lähiseuduilta
Dataklinikka	Arabia, 1/kk	Apua pieniin tietokonepulmiin
English Club	Merenpisara, 1/kk	Englanninkielinen keskusteluryhmä
Espoon MS-äidit	Kauklahti, 1/kk	Nuorille äideille Espoossa
Espoon seudun MS-kerho	Tapiola, 1/kk	Espoolaisille ja lähiseuduilta
Extra	Hyvinkää, 1/kk	Hyvinkääläisille ja lähiseuduilta
Fudisklubi	Sonera Stadion	Jalkapallon seuraaminen paikan päällä
HarNeS-Kerho	Arabia, 2/kk	Harnes-jäsenille
Heppakerho Keppikaakit	Vaihtelee	Hevosharrastaminen
Hiidenseudun Neurot	Lohja, Vihti, 1/kk	Lohjalaisille, vihtiläisille ja lähiseuduilta
Hyvinkään äitikerho	Hyvinkää, 1/kk	Nuorille äideille keskisellä Uudellamaalla
Kirkkonummen neurokerho	Kirkkonummi, 1/kk	Kirkkonummelaisille ja lähiseuduilta
Kypsät naiset	Töölö, 2/kk	Pitkään sairastaneille naisille
Leffakerho	Arabia, 1/kk	Elokuvan katsominen ja keskustelu siitä
Leidit lauteilla	Merenpisara, 1/kk	Naisten saunakerho
Messi	Tuusula, 1/kk	Tuusulalaisille ja lähiseuduilta
MutSit	Arabia, 1/kk	Nuorille äideille Helsingissä
Omaisten kerho	Arabia, 1/kk	Omaisille
Pelikerho	Arabia, 1/kk	Lauta-, kortti- ym pelien pelaaminen
Sampo-kerho	Arabia, 2/kk	Kädentaitojen harjoittaminen
Swengijengi	Arabia, 1/kk	Jäsenistön nuoremmalle päälle
Svenska neuroklubben	Arabia, 1/kk	Ruotsinkielinen keskusteluryhmä
Valokuvauskerho	Arabia, 1/kk	Valokuvaus
VAMS (Vantaan kerho)	Tikkurila, 1/kk	Vantaalaisille ja lähiseuduilta
Västra Nylands MS-klubb	Tammisaari, 1/kk	Raaseporilaisille ja lähiseuduilta, ruotsinkielinen
Äijäkerho	Merenpisara, 1/kk	Miesten saunakerho



mispaikassa, vaihtelivat niiden sisällöt kovasti kahvinjuonnista ja jutustelusta erilaisiin teema-iltoihin, joita rydytti usein vieraileva esiintyjä. Ja välillä mentiin ulos vaikkapa kulttuuriaiheiselle retkelle tai pikkujouluaterialle. Näin vertaistuki voi toteutua yhtä lailla jakamalla kokemuksia sairauden kanssa pärjäämisestä kuin keskustelemalla aivan muista elämänalueista tai keskittymällä harrastamalla mitä erilaisimpiin harrastuksiin. Yksittäisten kerhojen toiminnasta tarkemmin niiden liitteessä 2 esitetyissä toimintakertomuksissa.

Kerhojen toiminnan helpottamiseksi yhdistys tuki kerhoja sekä toiminnallisesti että taloudellisesti. Tätä toimintaa johti yhdistyksen kerhovastaava. Yhdistyksen kerhovastaavana jatkoi vuonna 2017 Minna Lahtela.

Toiminnallista tukea olivat mm. kerhonohjaajien tapaamiset ja heille tarkoitettu Neuroliiton toteuttama koulutus sekä tiedottaminen kerhojen toiminnasta. Toiminnallista tukea oli myös yhdistyksen toimiminen kerhojen pankkina: kerhojen varojen säilyttäminen yhdistyksen pankkitilillä yksinkertaistaa kerhojen hallintoa.

Kerhonohjaajien tapaamisia järjestettiin perinteiseen tapaan kaksi, 20.5. kerhuhuoneella Arabiassa ja 20.10. Tallinnan risteilyssä. Moni kerhonohjaaja otti osaa Neuroliiton järjestämiin koulutus-tapahtumiin.

Kerhoista, niiden tapaamisista ja ohjelmasta tiedotettiin jäsentiedotteessa, yhdistyksen kotisivuilla (www.ms-helsinki.fi) ja Facebookissa sekä tarvittaessa Avain-lehdessä ja paikallislehdeissä.

Taloudellista tukea kerhot saavat yhdistykseltä Kerhojen talousohjeen mukaisesti. Vuonna 2017 yhdistys maksoi kävijätukea 1,50 € kerhotapaamisissa toteutuneista käyntikerroista. Lisäksi kerhot saivat anomuksesta yhdistykseltä kertaluonteista kerhoavustusta toimintaansa, lähinnä teatteri- ja konserttikäynteihin.

Vuoden 2017 kuntavaalien yhteydessä järjestettiin perinteinen Pieni ele -keräys, jossa oltiin mukana kahdeksalla paikkakunnalla: Espoossa, Helsingissä, Hyvinkäällä, Kauniaisissa, Lohjalla, Tuusulassa, Vantaalla ja Vihdissä. Kuten ennenkin, olivat kerhot ensisijaisesti vastuussa lipasvahtien järjestämisestä äänestyspaikoille ja ne saivat osuutensa keruutuotoista lipasvahtina toimimisen suhteessa. Näin aktiivisesti mukana olleet kerhot saivat käyttövaroja toimintaansa, yhteensä noin 6.500 €.

Vuoden 2017 aikana jatkui luonnollinen kierto kerhonohjaajien keskuudessa. Tällä kertaa vaihtui ohjaaja kahdessa kerhossa, Harnes-kerhossa ja Valokuvauskerhossa. Edellistä jo useita vuosia antaumuksellisesti ja idearikkaasti vetänyt Joni Lenruth teki tilaa kerhon peräsimessä ja Anne-Marie Vartti otti haasteen vastaan. Valokuvauskerhossa ohjaaja vaihtui vuoden aikana peräti kaksi kertaa. Työelämän kiireet imaisivat kerhoa sen perustamisesta lähtien vetäneen Ari Keltamäen mukaansa ja uudeksi vetäjäksi tuli Kauko Väätäinen. Kaken muutettua kesällä ulkomaille tarvitsi kerho jälleen uuden vetäjän ja tällä kertaa puikkoihin tarttui Inkeri Hentinen. Todella lämpimät kiitokset Jonille intensiivisistä vuosista Harnes-kerhon vetäjänä ja monipuolisesta ohjelmasta niiden saatossa. Ja aivan yhtä lämpimät kiitokset Arille kerhotoiminnan laajentamisesta uudelle alueelle. Kiitokset myös Kakelle kerhon vetämisestä Arin jälkeen, vaikka kausi jäikin lyhyeksi. Ja paljon onnea ja tukea Anne-Marielle ja Inkerille tärkeässä uudessa tehtävässä!



2.2 Tapahtumat

Yhdistys järjesti vuoden 2017 aikana suuren määrän erilaisia tapahtumia, jotka tarjosivat jäsenille virkistystä, yhdessäoloa ja vertaistukea.

Vuotuisen tapahtumakalenterin rungon muodostivat vakiintuneet, säännöllisesti toistuvat tapahtumat. Kalenteria pyritään kaiken aikaa uudistamaan toisaalta tuomalla uudenlaista sisältöä tapahtumiin ja toisaalta kehittämällä tapahtumia, jotka palvelevat mahdollisimman hyvin jäsenkunnan moninaisia tarpeita ja joiden avulla saataisiin erityisesti houkuteltua uusia jäseniä mukaan toimintaan.

Yhdistyksen tapahtumavastaavana ja tapahtumatyöryhmän puheenjohtajana toimi vuonna 2017 Saija Sipeläinen. Tapahtumia yhdistys tuki merkittävästi rahallisesti. Suurimmat tuet menivät Tallinaan perinteisesti tehdyn kevättristeilyyn, lokakuussa järjestetyn neurologiluennon tila- ja tarjoilukustannuksiin, Maskun kesäpäivä ja Apuväline -tapahtumien bussikuljetuksiin, Pähkinäsärkijä ja Hiirikuningas -baletin lippukuluihin sekä Hevossalmen kesäjuhlan toteuttamiseen. Monet tapahtumat olivat luonteeltaan sellaisia, että niistä aiheutui varsin pienet kulut.

2.2.1 MeSa-illat

MeSa-illat jatkavat yhdistyksen alkuperäisen vuonna 1973 perustetun potilaskerhon MeSan ("Meidän Sakki") pitkää ja arvokasta perinnettä. Vuodesta 2016 alkaen MeSa ei ole enää toiminut perinetiseen tapaan kerhona, vaan kerran kuukaudessa toteutettuna yhdistyksen koko jäsenistölle tarkoitettuna tapahtumana, MeSa-iltana, jonka pääsisältönä oli korkeatasoinen asia- tai viihde-ohjelma. MeSa-illat pidettiin Töölön palvelukeskuksen tiloissa kuukauden viimeisenä torstaina.

Kevään 2017 MeSa-illat:

- 26.1. kertoi fysioterapeutti Kirsi Kyyrä voice massage -terapiasta hoitomuotona.
- 23.2. vieraili Neuroliiton kuntoutusjohtaja, professori Juhani Ruutiainen saapuu pitämässä luennon aiheesta MS-hoidon saatavuus.
- 30.3. siirryttiin kirjallisuuden maailmaan. Kuultavana ja "kuulusteltavana" oli dekkarikirjailija Hanne Dahl (Anne Syrjä), joka kertoi omista dekkareistaan, niiden synnystä, henkilö- hahmoista ja siitä, mikä koukuttaa kirjailijaa kirjoittamaan dekkareita.
- 27.4. kevätkauden päätteeksi vietettiin Waraslähtö Wappuun siman, munkkien ja Kyösti Laihin pianolla säestämän yhteislaulun kera.

Syksyn 2017 MeSa-illat:

- 31.8. teemana oli kesän sato ja ruokatoimittaja Christina Aaltio Sanoma Magazინesta antoi vinkkejä sen hyödyntämiseen.
- 28.9. erikoissuunnittelija Katariina Peltonen ja aineistokeruuvastaava Jaana Koski-Alhainen Helsingin Biopankista kävivät kertomassa biopankista ja siitä, kuinka jokainen meistä voi edistää tiedettä ja tutkimusta antamalla näytteen biopankkiin.
- 26.10. kuntoutussuunnittelija Anne Huuskonen Maskusta puhui kuntoutuksesta ja antoi neuvoja kuntoutushakemuksen tekoon korostaen, että myös yli 65-vuotiailla on mahdollisuus päästä kuntoutukseen.
- 30.11. juhlistettiin Suomen 100-vuotiaasta itsenäisyyttä. Historianopettaja Pekka Siuruaisen juhlaesitelmä kertasi itsenäisyyden ajan kohokohdat, sen alkuvuosikymmeniltä historiasta



ja viime vuosikymmeniltä omistakin kokemuksista ammentaen. Kevyttä musiikkia itsenäisyyden ajan eri ajanjaksoilta esittivät Soile ja Seija Ahonen Kyösti Laihin säestyksellä. Itsenäisyyden ajan historiaan kuuluu myös synkkiä sävyjä. Tästä muistutti Maija Kiri lukemalla kansalaissodan punavankileiriltä lähetetyn kirjeen.

Paikalla olevien jäsenten määrä vaihteli voimakkaasti tilaisuuden luonteen mukaan. Juhani Ruutiaisen neurologiluento houkutteli paikalle 50 kuulijaa, Suomi 100 vuotta noin 40 ja Juhani Wikströmin sote-tilannekatsaus ja Waraslähtö Wappuun kumpikin yli 30. Muina ”tavallisina” MeSa-iltoina valui kävijämäärä selvästi alle 20:n.

MeSan yhteyshenkilöinä toimivat kevään ajan Raimo Sundvall ja Heidi Ek. Syksystä alkaen yhteyshenkilönä toimi järjestösihteeri Minna Ylönen.

2.2.2 Hyvinvointitapahtumat

Neurologisen taudin kanssa pärjäämisen tukemiseksi yhdistys järjestää, usein erilaisten yhteistyökumppanien kanssa, luento- ja muita vastaavia tilaisuuksia, joissa pyritään antamaan tietopuolista ja/tai käytännön apua jäsenille. Sekä jäsenkyselyjen mukaan että kävijämäärillä mitattuna ovat varsinkin neurologi- ja muut asiantuntijaluennot jäsenistön toivelistan kärjessä.

Yhteistyössä Neuroliiton ja lääkeyritys Sanofi Genzymen kanssa järjestettiin 22.3. luentotilaisuus Eväitä MS-potilaan arkeen – kognitio ja sopeutuminen Scandic Hotel Parkissa. Asiantuntijoina olivat Maskun neurologisen kuntoutuskeskuksen johtaja Päivi Hämäläinen ja HYKSin Psykiatrian linjajohtaja Jan-Henry Stenberg. Yleisömenestys oli varsin hyvä, paikalle saapui n. 70 jäsentä ja tilaisuus verkon kautta seurattavissa.

11.9. järjestettiin kerhohuoneella yhdessä WellSpectin ja Medtronicin kanssa otsikolla Huoletonta arkea -tilaisuus, jossa esiteltiin yhteistyökumppanien tarjoamia ratkaisuja mm. neurologisille sairauksille ominaisiin rakon ja suolen ongelmiin ja spastisuuteen. Tilaisuus osoittautui etukäteisilmoittautumisten perusteella niin suosituksi, että se jouduttiin järjestämään kaksi kertaa saman iltapäivän aikana.

Hyvän Olon päivää vietettiin Töölön palvelukeskuksessa 30.9. Aikaisempina vuosina keväällä pidetty teemapäivä oli siirretty syksyyn ajatuksena tukea jäsenten hyvää oloa aikojen muuttuessa pimeämmiksi ja koleammiksi. Päivän ohjelma koostui erilaisista hemmottelupisteistä Metropolia-ammattikorkeakoulun hoitoalan opiskelijoiden toteuttamana.

Neurologi Juha Multanen piti 9.10. hotelli Scandic Hotel Parkissa yleisöluennon aiheesta "Mitä uutta MS-taudista – erityisesti etenevästä taudista". Tilaisuus oli todellinen yleisömenestys: paikan päällä oli noin 140 kuulijaa ja lähes sama määrä seurasi esitystä internetin välityksellä. Luento on edelleen katsottavissa osoitteessa ms-helsinki.fi/verkkoluento ja tämän toimintakertouksen kirjoittamiseen mennessä oli taltiota katsottu yli 900 kertaa!

Lisäksi järjestettiin kaksi kertaa Arabianrantaan paikallinen katsomo muualla maassa pidetyn asian-
tuntijaluennon seuraamiseksi verkon välityksellä. Professori Anne Remeksen Oulussa pitämä luento mm. MS-taudin pahenemisvaiheista ja niiden tunnistamisesta sekä sopivan hoidon valitsemisesta oli mahdollisuus seurata 9.2. Neuroliitto ja Novartis Finland Oy järjestivät ruotsinkielisen



neurologiluennon Vaasassa 6.11. Luennoitsija oli neurologi Jukka Saarinen aiheenaan ”Aktuellt om MS”.

2.2.3 Teemapäivät

Kansainvälistä harvinaisten sairauksien päivää (RDD) vietetään joka vuosi viimeinen päivä helmikuuta. Vuonna 2017 kansainvälinen teema päivälle oli tutkimus, mutta Helsingissä valitsimme aiheen ”Harvinaista sairautta sairastavat SOTE-himmelissä”, osin käytännön syistä, osin ennako-odotusten johdosta. Aiheen alustajana toimi professori Juhani Wikström. Tilaisuus pidettiin kerhohuoneella ja osallistujamäärä oli noin 30. Tilaisuuden lopuksi pidettiin vielä arpajaiset, joissa jokainen osallistuja voitti jotakin lukuisista hienoista lahjoituksista.

Maailman MS-päivä oli kuten aina toukokuun viimeisenä keskiviikkona, 31.5. Tänä vuonna päivän ohjelma toteutettiin Helsingin Kampin Narinkkatorilla yhteistyössä lääkeyritys Merckin kanssa. Tavoitteena oli suuren yleisön tietoisuuden lisääminen MS-taudista. Tapahtumakatoksessa oli mm. peli, jolla ohikulkijoita haastettiin testaamaan tietämystään MS-taudista, ja ohikulkijoille jaettiin Kansainvälisen MS-liiton Kiss Goodbye to MS-kampanjan mukaisia ”pusuesitteitä”.

Maailman MS-päivänä olivat Ylen aamu-TV:n vieraina ”MS-tauti ja liikunta” -aineistolle kasvot antanut Saija Sipiläinen ja Aksonin neurologi Juha Multanen. Keskustelun aiheena oli mm. liikunnan tärkeys MS-taudin hoidossa. ”MS-tauti ja liikunta” -aineistosta tarkemmin kohdassa 2.3.2.

2.2.4 Juhlat ja kahvitukset

Kesäjuhla ja varsinkin joulujuhla ovat yhdistyksen vanhimpia ja vahvimpia perinteitä.

Kesäjuhlaa vietettiin Laajasalossa Hevossalmen lomakylässä 8.6. Ohjelmassa oli mm. makkaranpaistoa, virvokkeita, saunomista ja uimista Jokke Lahdenperän hanurisaestyksellä ja ylipäätään rentoa yhdessä viihtymistä. Jo toisena vuonna peräkkäin kesäjuhlaan osui varsin sateinen sää, joka sai pääosan mukanaolijoista kasaantumaan tiiviiseen tunnelmaan telttakatoksen alle. Sade ei vähääkään latistanut tunnelmaa – yhdessäolo ja toisten tapaaminen olivat selvästi pääasioita ja porukka viihtyi aivan yhtä hyvin kuin aurinkoisempanakin päivänä!

Kesätaun aikana kahtena keskiviikkoiltapäivänä, 12.7. ja 16.8., kerhohuoneella Arabiassa muutaman vuoden ajan järjestetyt kesäkahvit ovat tarjonneet jäsenille tilaisuuden tavata toisiaan kerhojen ja liikuntaryhmien kesätaun aikana. Kävijöiden määrä ylitti tänäkin vuonna 30 kumpanakin kertana ja onneksi sateeton sää salli, että porukka pystyi jakaantumaan ulko- ja sisätiloihin.

Joulujuhlaan kokoonnuttiin 14.12. Töölön palvelukeskukseen nauttimaan tunnelmallisesta musiikista, joulupuurosta ja lämminhenkisestä yhdessäolosta. Kyösti Laihi loi tunnelmaa ja säästi joululauluja pianomusiikillaan ja illan vierailevina tähtinä oli kolmen nuoren naisen, Jennamarin, Johannan ja Marikan, laulutrio, joka oli myös viihdyttämässä Hyvän Olon Päivässä.



2.2.5 Retket

Yhdistyksen retket tarjoavat jäsenille oivallisen mahdollisuuden päästä kotinurkista vähän tuulettumaan. Liikuntarajoitteisten ei tarvitse olla huolissaan, sillä retkikohteiden esteettömyys on selvitetty etukäteen. Entuudestaan toiminnassa mukana olevat tietävät pääsevänsä hyvään seuraan ja uusille kasvoille retket antavat hyvän tilaisuuden tutustua porukkaan ja kotiutua yhdistyksen toimintaan. Yhdistys subventoi retkien kustannuksia osallistumismaksujen pitämiseksi kohtuullisina.

Jokavuotinen toukokuun puolivälissä tehtävä Tallinnan risteily oli tänä vuonna 12.5. Risteilyn 50 paikkaa menevät vuosi vuodelta nopeammin kaupaksi ja tällä kertaa paikat loppuivat jo helmikuun alussa. Mukanaolijoiden keskuudessa risteily koettiin erinomaisen hyvin onnistuneeksi, mistä erityiskiitos järjestelyistä vastuullisena jo ties monenneko kerran toimineelle Minna Lahtelalle.

Yhdistyksestä järjestettiin vuoden aikana yhteiskuljetus kahteen tilaisuuteen oman alueen ulkopuolelle. Neuroliitto järjesti 9.6. neuroyhdistyksille Kesäpäivä Maskussa -tilaisuuden. Päivä huipentui asiaohjelman jälkeen puutarhakonserttiin, jonka tähtenä oli vuoden 2016 Voice of Finland -voittaja Suvi Åkerman. Joka toinen vuosi järjestettävässä Apuväline-tapahtumassa vierailtiin Tampereella 10.11.

2.2.6 Kulttuuritapahtumat

Yhteistyössä Helsingin ja Uudenmaan Näkövammaiset ry:n kanssa järjestettiin 17.10. Petri Poikolaisen konsertti/lauluilta Uudestisyntynyt eli ”Miten selvisin elämäni haaksirikosta – minun tarinani sanoin ja suomirockin sävelin”. Paikkana on Näkövammaisten palvelu- ja toimintakeskus liriksen Braille-sali Helsingin Itäkeskuksessa. Tapahtumaa avusti Neuroliitto kulttuuriapurahalla. Tilaisuudessa oli satakunta kuulijaa, jotka Petrin vavahduttava esitys todella tempaisi mukaansa.

Baletissa käytiin katsomassa 9.12. Pähkinänsärkijää ja Hiirikuningasta. Tilaisuus osoittautui jäsenistön keskuudessa niin suosituksi, että alun perin varattua lippukiintiötä jouduttiin kasvattamaan.

Lisäksi usea kerho kävi toimintavuoden aikana teatterissa ja sai näihin käynteihin yhdistyksen myöntämän kerhoavustuksen.

2.3 Liikunta

Liikunnalla on tärkeä tehtävä osana neurologisen sairauden kuntoutusta. Yhdistys on perinteisesti järjestänyt säännöllisesti kokoontuvia liikuntaryhmiä ja niiden lisäksi ajoittain yksittäisiä liikunta-aiheisia tapahtumia.

Yhdistys subventoi järjestämiään liikuntavuoroja ja -tapahtumia niiden osallistumismaksujen pitämiseksi kohtuullisina. Ryhmät toimivat pääosin kaupunkien tarjoamissa liikuntatiloissa.

Yhdistyksen liikuntavastaavana toimi vuoden alusta Pia Äyräväinen keskittyen kuitenkin ensisijaisesti Helsingin liikuntaryhmiin. Yhdistyksen uutena liikuntavastaavana aloitti lokakuussa Harry Tuominen.



2.3.1 Liikuntaryhmät

Mielekkäät olosuhteet ryhmäliikunnalle antavat jäsenkunnalle sen erityistarpeisiin sopeutetut liikuntaryhmät. Siksi yhdistys on jo vuosia järjestänyt omia ammattimaisten fysioterapeuttien ohjaamia liikuntaryhmiä Helsingissä, Espoossa ja Vantaalla. Näissä kaupungeissa asuvien jäsenten suuri määrä on riittävä saamaan aikaan ryhmille hyvän menekin eli ne ovat yleensä olleet täynnä. Kaupungit ovat olleet ryhmien toteuttamisessa mukana erilaisilla yhteistyö- tai tukijärjestelyillä.

Tämän sivun alalaidan taulukossa on kuvattu yhdistyksen vakiintuneiden liikuntaryhmien vuoden 2017 kevät- ja syyskausina toteutetut ohjelmat. Aikaisempiin vuosiin nähden on syytä noteerata seuraavat yksityiskohdat:

- Espooseen perustettiin syksyn alussa runsaan kysynnän vuoksi toinen venyttelyryhmä. Ryhmät profiloitiin niin, että entuudestaan toiminut Haukilahden ryhmä on jatkossa suunnattu lieväoireisille jäsenille ja uusi Leppävaaran ryhmä liikuntarajoitteisille
- Helsingissä pelättiin Käpylinnan peruskorjauksen aiheuttavan mahdollisesti jopa tilan menettämisen. Tätä ei onneksi tapahtunut, vaan vaikeudet rajoittuivat tilapäisiin kulkureitteihin
- Helsinkiin perustettiin uusi tanssiryhmä Kampin palvelukeskukseen. Ryhmä haki teemaansa: keväällä se oli Etnomix ja syksyksi se vakiintui nimelle Sovellettu tanssi

Taulukon ryhmien lisäksi yhdistys järjesti Helsingin kevätkauden vuorojen loputtua kahvakuularyhmän, joka kokoontui neljä kertaa touko-kesäkuussa Arabiassa, ja Espoon kevätkauden vuorojen loputtua Haukilahdessa neljä kertaa kesäkuussa kokoontuneen venyttelyjumpan.

Aivan uudenaikaisena kokeiluna toteutettiin yhteistyössä Helsingin Uimarien kanssa tammi-maaliskuussa kahdeksan kertaa käsittänyt uimatekniikkakurssi. Kurssi toteutettiin jäsenistöstä tulleen aloitteen perusteella. Se tarjosi hyvän pohjan omatoimiselle harjoittelulle. Kurssin saama myönteinen palaute johtanee sen toistamiseen jatkossakin.

Yhdistyksen omia liikuntavuoroja täydentävää lieväoireisille jäsenille sopivaa liikuntatarjontaa on ollut Ammattikorkeakoulu Arcadan erityisesti yhdistyksen jäsenille perinteisesti suuntaama kunto-osaliryhmä, joka kokoontui kevätkaudella kymmenen ja syyskaudella kymmenen kertaa, sekä yhdistyksen tuki jäsentensä osallistumiselle Töölössä toimivan Joogakoulun Shantin ryhmiin, joissa on käynyt puolisen tusinaa jäsentä.

Kaupunki	Ryhmä	Paikka	Kuukaudet	Krt	Kommentti
Espoo	Venyttely	Haukilahti	1-5, 9-12	34	Syksystä alkaen lieväoireisille
	Venyttely	Leppävaara	9-12	16	Liikuntarajoitteisille
Helsinki	Venyttely	Käpylinna	1-4, 9-12	30	
	Vesijumppa		1-4, 9-12	30	Kaksi ryhmää
	Etnomix	Kamppi	1-4	16	
	Sovellettu tanssi		9-12	14	
Vantaa	Jooga plus	Koivukylä	1-5, 9-12	34	
	Jooga plus	Myyrmäki	1-5, 9-12	34	



2.3.2 Liikuntatapahtumat

Naisten kymppi järjestetään vuosittain ja se on Suomen suurin naisten lenkkeily- ja hyvinvointitapahtuma. Yhdistyksestä osallistui ryhmä Naisten kymppille muutaman kerran vuosituhannen vaihteessa. Tämä perinne elvytettiin 21.5.2017, kun ryhmä yhdistyksen jäseniä otti osaa tapahtumaan.

Naisten Kymppin yhteydessä toteutettiin myös lääkeyritys Merckin tukemana juoksukoulu, joka koostui kolmesta ammattimaisen valmentajan pitämästä valmistautumiskerrasta. Sen tuloksena julkaistiin yhdistyksen nettisivulla ”MS-tauti ja liikunta” -aineisto, joka koostuu kolmesta videosta ja niiden tukimateriaalista.

Keväällä tiedusteltiin jäsenistön kiinnostusta mahdollisen melontatapahtuman järjestämiseen. Joillakin toisilla neuroyhdistyksillä ohjelmassa on melonta ollut ohjelmassa jo usean vuoden ajan. Kiinnostusta oli, mutta valitettavasti voimavaroja melonnan järjestämiseksi ei tällä kertaa ollut. Toivottavasti jatkossa melontakin onnistuu!

2.4 Vaikuttaminen

2.4.1 Edunvalvonta

Yhdistys pyrkii käyttämään yhteiskunnan tarjoamia edunvalvontakanavia yhtä lailla jäsenistönsä aseman turvaamiseksi yhteiskunnallisissa päätöksissä kuin havaittujen epäkohtien korjaamiseksi. Keskeisin tällainen kanava ovat kunnalliset vammaisneuvostot. Yhdistys oli vuonna 2017 jäsentensä kautta edustettuna seuraavasti kuntien vammaisneuvostoissa:

- Vammaisneuvoston puheenjohtajana Eeva Ristseppä Lohjalla ja Kari Ali-Yrkkö Vantaalla
- Jäsenenä Mika Levänen Espoossa, Kristiina Karhos Helsingissä ja Timo Laakso Tuusulassa
- Varajäsenenä Emmi Eteläsalo-Holmberg Espoossa, Petri Aaltio Nurmijärvellä ja Tarja Rauvala Vihdissä

Lisäksi Kirsi Maaskant oli yhdistyksen edustajana Helsingin kaupungin kuljetuspalveluiden asiakasyhteistyöryhmässä ja Kim Storås Espoon kaupungin vammaisneuvoston Rakennetaan kaikille -työryhmässä.

2.4.2 Vaikuttaminen-työryhmä

Vaikuttaminen-työryhmä jatkoi yhdistyksen hallituksen tukena kokonaisvaltaisen käsityksen muodostamiseksi siitä, missä yhdistys ja/tai sen jäsenet harjoittavat vaikuttamistoimintaa ja mihin ja millä tavoin sillä alueella olisi lisäpanostuksia tarpeen tehdä. Työryhmän puheenjohtajana jatkoi Juhani Wikström.

Vuoden 2017 aikana sote-uudistuksen valmistelu eteni. Uudellamaalla syntyi alueen vammaisjärjestöjen yhteinen Kumaja-hanke, jossa neuroyhdistys oli kuulolla, seuraten sitä Vaikuttaminen-työryhmän kokouksissa, mutta ottamatta aktiivista roolia. Puheenjohtaja teki myös tiedusteluja yhteistyöstä muiden NV- (Neurologiset vammaisjärjestöt) -kumppanien suuntaan saamatta kuitenkaan vastakaikua.



2.4.3 Oppilaitokset

Oma erillinen vaikuttamisen alueensa yhdistyksessä on oppilaitosten kanssa harjoitettava yhteydenpito. Esimerkkejä tällaisesta vaikuttamistyöstä vuoden 2017 aikana olivat päivystysvuoro Olka-tukipisteellä Meilahdessa ja vierailu Laurea AMK:n vapaaehtoistyöpäivässä.

3 Huomio jäseniin

Tähän lukuun on kerätty sellaiset toimenpiteet, joilla vuoden 2017 aikana pyrittiin toisaalta aktivoimaan jäsenistöä yhdistyksen toimintaan ja tehtäviin ja toisaalta huomioimaan aktiivit.

3.1 Uudet jäsenet

Kevättalvella 2017 perustettiin hallituksen avuksi Vesa Engströmin johdolla toimiva ”nuorisotyöryhmä”, jonka toimeksiantona on pohtia vastasairastuneiden parempaa tavoittamista sekä yhdistyksen vastasairastuneille/lieväoireisille/nuorille jäsenille suunnattua palveluvalikoimaa.

Työryhmä järjestäytyi ja teki alustavaa kartoitusta tarvittavista toimenpiteistä. Erityisesti tunnistettiin viestinnälliset haasteet kahdessa sairauspolun alkuvaiheen avainkohdassa: ensinnäkin kuinka saada diagnoosin saaneet kiinnostumaan Neuroliitosta ja yhdistyksestä ja toisekseen kuinka saada juuri jäseneksi liittyneiden ja yhdistyksen välille aikaan jonkinlainen nykyistä aktiivisempi yhteys. Viestinnällisten haasteiden lisäksi pohdittiin hiljattain jäseneksi liittyneille järjestettävää tapahtumaa.

Konkreettisten toimenpiteiden suunnittelu ja toteutus jäi tulevalle toimintavuodelle.

3.2 Vapaaehtoiset

Vapaaehtoisilla tai aktiiveilla tarkoitetaan tässä yhteydessä kaikkia niitä yhdistyksen toimijoita, joilla on yhdistyksessä erityinen tehtävä, olkoon se pitkä- tai lyhytaikainen. Vapaaehtoisia ovat mm. yhdistyksen hallituksen jäsenet, kerhonojajaajat, vertaistukijat ja Pieni ele -lipasvahdit. Vapaaehtoiset ovat pääosin yhdistyksen jäseniä, mutta heidän joukossaan on myös ulkopuolisia.

Meidän yhdistyksessämme kuten monissa muissakin potilasjärjestöissä ja ylipäättään yhdistyksissä on vaikeuksia saada uusia vapaaehtoisia mukaan yhdistyksen tehtäviin. Niinpä vuoden 2016 jäsenkyselyssä tiedusteltiin jäsenten mahdollisuutta osallistua tiettyihin lueteltuihin tekemisiin ja koettiin iloinen yllätys varsin monen jäsenen ilmoitettua olevansa käytettävissä! Vuoden 2017 aikana on jatkettu jäsenkyselyn jälkeen aloitettua näiden vapaaehtoisiksi ilmoittautuneiden pestaa etsittäessä tekijöitä yhtä lailla yhdistyksen vastuutehtäviin hallituksen jäsenistä lähtien kuin jalkautumaan Maailman MS-päivänä jakamaan esitteitä, ja uusia tekijöitä on ilahduttavasti saatu mukaan.

Lämpimän erityiskiitoksen vapaaehtoisten joukossa ansaitsevat kaikki ne ahkerat ja pyyteettömät vapaaehtoiset, joita ilman kerhoiltojen, juhlien ja kahvitusten, MeSa-iltojen vuosikokousten ym. järjestelyjä tuskin olisi saatu aikaan.

Keskeinen asia vuosien 2017 ja 2018 toimintasuunnitelmassa on ollut vapaaehtoisten huomiointi ja palkitseminen ja samoin heidän jaksamisensa ja mahdollisen tuen tarpeen seuranta. Yksi



esimerkki tästä on jokavuotinen kerhonetäjäjen risteily, joka tänä vuonna toteutettiin 20.10. Toinen esimerkki on, että yhdistys muisti toista kertaa joulukuussa 2017 lähes 80 vapaaehtoista Sampo-kerhon askartelemalla yhdistyksen joulukortilla, jossa puheenjohtaja kiitti vapaaehtoista tämän panoksesta, ja hallitusten vaihtokokouksessa joulukuussa kukitettiin hallituksesta pois jääneet ja he saivat pienet muistolahjat. Alkavan toimintavuoden 2018 aikana vapaaehtoisten toiminnan tukeminen saa toivottavasti lisäpuhtia Neuroliiton johdolla tehtävästä kolmivuotisesta (2018-2020) Narikka-hankkeesta.

Todettakoon myös, että yhdistyksen kantavista voimista Saija Sipiläinen ja Satu Toivola olivat Neuroliiton vuoden 2018 Yhdistysaktiivipalkinnon saajien joukossa. Pitkään vertaistukijana toiminut ja toiminnastaan hyvää palautetta saanut Saija nimettiin vuoden vertaistukijaksi ja Espoon MS-äidit-kerhoa sen koko olemassaolon ajan vetänyt Satu sai palkinnon kunnostauduttuaan päätyneenä vuonna erityisesti kättilöimällä Helsingin ja Hyvinkään uusien sairastaville nuorille äideille tarkoitettujen kerhojen perustamisen.

4 Mahdollistajat

Tässä toimintakertomuksen viimeisessä luvussa katetaan neljä tärkeää osa-aluetta, joita ilman edellisissä luvuissa kuvattu toiminta olisi ollut hyvin vaikeaa toteuttaa menestyksellisesti. Aluksi kappaleissa 4.1 ja 4.2 käydään läpi yhdistyksen yhteistyö sen tärkeimpien yhteistyökumppanien kanssa, ensin toisten järjestöjen ja sitten yritysten. Lopuksi kappaleissa 4.3 ja 4.4 käsitellään yhdistyksen kahta keskeistä tukitoimintaa, viestintää ja taloutta.

4.1 Järjestöyhteistyö

Neuroliitto on yhdistyksen kattojärjestönä erityisasemassa sen yhteistyökumppanien joukossa. Suurimpana neuroyhdistyksenä se on pyrkinyt olemaan aktiivisesti mukana Neuroliiton järjestötoiminnan yhdistykseen tuomissa uusissa hankkeissa. Neuroliiton kurssitarjontaa yhdistyksille on käytetty hyväksi mahdollisimman paljon vapaaehtoisten kouluttamisessa yhdistystoimijoiksi.

NV-yhteistyön (Neurologiset vammaisjärjestöt) puitteissa järjestettiin Kampin palvelukeskuksessa 15.5.2017 Vammaisoikeuden ajokortti -tilaisuus, jonka luennoitsija oli tunnettu vammaisasioihin erikoistunut juristi Jukka Kumpuvuori.

Yhdistys jatkoi vakiintunutta yhteistyötä helsinkiläisten vammaisjärjestöjen kanssa kuljetusasioissa Heljä-Matkat-työryhmässä ja esteettömyysasioissa Heljä-Esteettömyys-työryhmässä.

4.2 Yhteistyökumppanit

Useat yhteistyökumppanit tukivat yhdistystä vuoden aikana suoralla rahallisella tuella mainostamalla jäsentiedotteessa tai kotisivulla. Toisilta saatiin toiminnallista tukea johonkin yhdistyksen tapahtumaan. Tästä oli merkittävin esimerkki lääkeyritys Merck, jonka kanssa tehdystä yhteistyöstä Maailman MS-päivän tapahtumassa edellä kappaleessa 2.2.3 ja ”MS-tauti ja liikunta” -aineiston tuottamisessa kappaleessa 2.3.2. Suhteita yhteistyökumppaneihin hoiti ensisijaisesti vuoden 2017 aikana yritysvastaavana toiminut Anita Mäkinen.



4.3 Viestintä

Yhdistyksen tiedotuksen pääasiallinen kohderyhmä on jäsenet, mukaan lukien potentiaaliset sellaiset.

Yhdistyksen ensisijainen tiedotuskanava jäsenistöön päin oli edelleen jäsentiedote. Varsinainen jäsentiedote julkaistiin kaksi kertaa vuoden aikana. Se lähetettiin sähköpostitse kaikille niille jäsenille, jotka olivat sähköpostitse tavoitettavissa ja paperisena postin kautta lopuille. Jäsenkunta jakaantui melko tasan puoliksi näihin kahteen ryhmään.

Sähköpostitse tavoitettaville jäsenille lähetettiin jäsentiedotteen lisäksi neljä kertaa vuoden aikana uudenlainen varsinaista jäsentiedotetta lyhyempi Ajan tasalla -tiedote, jossa kahden kuukauden välein informoitiin jäsenkuntaa uusista tapahtumista.

Samaan tapaan kahden kuukauden välein informoitiin jäsenkuntaa Neuroliiton Avain-lehden yhdistyspalstan kautta.

Parhaiten ajan tasalla oleva tieto oli aina tarjolla yhdistyksen kotisivulla www.ms-helsinki.fi.

Potentiaalisille jäsenille yhdistyksestä kerrottiin jossakin määrin esitteillä.

4.4 Talous

Kuten tilinpäätöksestä käy ilmi, on yhdistyksellä toimintaansa nähden vahva tase. Sen perustan muodostavat jo aikaisempina vuosina kerrytetty omaisuus, joka sijoitettiin rahastoihin vuonna 2012, ja se kasvoi tuntuvasti vuonna 2015 myöskin rahastoidun Stromerin testamentin myötä.

Yhdistys sai hyväkseen toimintavuonna suopean jälkisäädöksen, kun osoittautui, että huhtikuussa kuollut Päivikki (Päivi) Suhonen oli testamentannut yhdistykselle koko omaisuutensa. Testamentin selvittämisen jälkeen yhdistys sai tililleen vuoden lopussa hieman yli 165.000 €, joita tullaan käyttämään samojen periaatteiden mukaisesti kuin vuonna 2012 rahastoituja varoja.

Vuonna 2017 toimintaa rahoitettiin näiden rahastojen tuotoilla 10 000 €:lla ja niiden arvonnousulla.

Yhdistyksen taloutta on hoidettu harkiten ja suunnitelman mukaisesti. Yhdistyksen toiminnan rahoituksen pääosa olivat jäsenmaksut 39.200 € (2016: 38.400 €) ja säätiöiltä saadut avustukset 11.300 € (2016: 10.000 €). Kunnilta ei saatu toimintavuonna avustuksia (2016: 1.300 €).

Liikuntaryhmiin ja erilaisiin tapahtumiin osallistumisesta perittiin jäseniltä osallistumismaksuja 8.800 € (2016: 9.000 €). Tätä rahoitusta käytettiin edellä olleissa kappaleissa kuvatulla tavalla kerhojen, tapahtumien ja liikunnan tukemiseen sekä yhdistyksen käytännön toiminnan pyörittämiseen.

Huomattava ponnistus ylipäättään yhdistyksen taloudenhoidossa ja erityisesti järjestösihteerin työkentässä oli uuden ajanmukaisen kirjanpitojärjestelmän ProCountorin käyttöönotto. Voidaan sanoa, että käyttöönoton ensimmäinen ja työläin vaihe on nyt ohi vuoden 2017 tilinpäätöksen myötä. Työ jatkuu alkaneena toimintavuonna järjestelmässä olevan tiedon tehokkaampana hyväksikäyttönä.



Rahastonhoitajana eli talousvastaavana toimi vuoden 2017 aikana Paula Sams-Nurmentaus. Hän toimi myös hallituksen taloustyöryhmän sihteerinä ja sen puheenjohtajana toimi yhdistyksen aikaisempi rahastonhoitaja Pertti Pirhonen.



Liite 1. Hallituksen kokoonpano

Vuoden 2017 hallitus 27.11.2017 saakka

Puheenjohtaja	Petri Aaltio	
Jäsenet	Vesa Engström Minna Lahtela Anita Mäkinen (vpj)	Paula Sams-Nurmentaus Satu Toivola Anne-Marie Vartti
Varajäsenet	Ari Keltamäki Kirsi Maaskant Paula Saukkonen	Saija Sipeläinen Raimo Sundvall Marja Viitanen
Sihteeri	Minna Ylönen	

Vuoden 2018 hallitus 28.11.2017 alkaen

Puheenjohtaja	Petri Aaltio	
Jäsenet	Harry Tuominen (vpj) Vesa Engström Minna Lahtela	Anne-Marie Vartti Paula Sams-Nurmentaus Satu Toivola
Varajäsenet	Eva Saarela Paula Saukkonen Raimo Sundvall	Anu Valli Marja Viitanen Ari Österberg
Sihteeri	Minna Ylönen	



Liite 2. Kerhojen toimintakertomuksia 2017

1 3R

3R-kerhoillat keväällä 2017:

- | | | |
|------|----|---|
| 19.1 | 9 | Juhlimme vuoden urheilijapalkinnon voittajaa Leo-Pekka Tähteä. |
| 2.2 | 7 | Reki kulkee, kun on sopivat kelit. |
| 16.2 | 5 | Laskiaispullien maistelut hiihtolomaa odotellessa. |
| 2.3 | 11 | Kuumaa keskustelua maaseudun autioitumisesta. |
| 16.3 | 7 | Uuden Megastar-laivan tutkimusretkikunnan kuvaraportti. |
| 6.4 | 8 | Asuntokeinottelun suunnittelua suurten veronpalautusten sijoittamiseksi. |
| 20.4 | 12 | Pohdimme miksi meille käy aina näin ja olisiko muualla sen parempi? |
| 4.5 | 5 | Vapun jälkimainingit ja kulttuurikaveritoiminta esittelyssä. |
| 18.5 | 5 | Suomi johtaa 2-0 MM-kiekossa ja seuraamme tilannetta suorana kisastudiossa. |
| 1.6 | 6 | Harvinaisen kolea kesäkuu vie sanattomaksi. |
| 15.6 | 7 | Seurasaari-picnic |



3R-kerhoillat syksyllä 2017:

- | | | |
|-------|----|--|
| 3.8 | 5 | Kerhuhuoneen uudistukseen tutustuminen ja kesäkuulumiset. |
| 17.8 | 10 | Maapallon liikakansoitusongelman ratkaisukeinoja. |
| 7.9 | 11 | Ilmoittaudutaan syksyn tapahtumiin oopperassa ja kabareessa. |
| 21.9 | 8 | Vieraana Neuroliiton sosionomi Anna Hokkanen ja järjestösuunnittelija Sirpa Vuorenmaa-Hilton |
| 5.10 | 6 | Anemian hoitokeinot puntarissa. |
| 19.10 | 10 | Länsimetro ei toimi vielääkään, Tallinnan tunnelia ei kannata harkitakaan. |
| 2.11 | 7 | Uusi Tuntematon sotilas nähty ja sotaiksi havaittu. |
| 16.11 | 7 | Kerhoilta tavalliseen tapaan. |
| 7.12 | 10 | Tietovisa ja glögi-ilta. Raitiovaunu-sähkömopo yhteensopivuuden kyseenalaistaminen. |

11 kerhokertaa ja 82 kävijää keväällä 2017, yhdeksän kerhokertaa ja 74 kävijää syksyllä 2017. Yhteensä 20 kerhokertaa ja 156 kävijää vuonna 2017.

2 Dataklinikka

Kevään 2017 tapaamiset:

- | | | |
|-------|---|---|
| 13.1. | 6 | Windows, Apple vai Linux? |
| 3.2. | 6 | Reititinongelman ratkaisua. |
| 3.3. | 6 | Jos Netti ei toimi, niin sekös vasta harmittaa. |
| 7.4. | 6 | Sovelluksia asennettiin android-kännykkään, opeteltiin usb-tikun käyttöä tallentamiseen, trimmattiin windows10 yksityisyysasetuksia |



- 5.5. 6 Uuden puhelimenhankinta keskustelua.
2.6. 6

Syksyn 2017 tapaamiset:

- 4.8. 5 Säättietojen onkiminen netistä.
1.9. 5 Tehtiin YLE-Arena-tunnuksia ja tutkittiin Areenan sisältöä. Lumian tuki on loppunut.
6.10. 5 Varo huijareita liikkeellä netissä.
3.11. 5 F-Securen asennus, maksaminen ja toiminta
1.12. 3
7.12. 10 Glögiä ja kysymyksiä.

Kuusi kerhokertaa ja 36 kävijää keväällä 2017, kuusi kerhokertaa ja 33 kävijää syksyllä 2017.
Yhteensä 12 kerhokertaa ja 69 kävijää vuonna 2017.

3 English Conversation Club

Kerho kokoontui kerran kuussa heinäkuuta lukuun ottamatta Palvelutalo Merenpisaran neuvotteluhuoneessa Arabianrannan talon toisessa kerroksessa. Tapaamisissa keskusteltiin kulloinkin tapahtuneista ajankohtaisista aiheista ja käytettiin vain englannin kieltä. Kukin puhuu niin kuin osaa, hiljaa olevat vain kuuntelevat.

Paikalla oli yleensä 5-9 henkilöä, joista tyypillisesti kaksi oli Merenpisaran asukkaita.

Keväällä käytiin Oopperassa katsomassa Sevillan parturi.

Amerikkalainen, Bostonista kotoisin oleva Linda Jämsen, oli mukana lähes kaikissa kokouksissa. Hänen ansiostaan kokouksissa oli mukana ”natiivin” englanninkielisen puhetta. Merenpisaran palvelutalo tarjosi kahvit kokouksissa.

Kokousten vetäjänä toimivat Juha Maljanen, Paula Saukkonen ja Linda Jämsen.

4 Extra, Hyvinkää

Kerho on kokoontunut kuukauden toisena tiistai-iltana, 9 kertaa. Kesä- ja heinäkuussa pidettiin taukoa. Kevään ja syksyn kerhoissa kävi yhteensä 105 henkilöä.

Maaliskuussa osallistuimme neurologin luento. Se oli aivoviikon ohjelmaa ja sattui kerhopäivällemme. Kerhomme osallistui kevään kunnallisvaalien äänestyspaikoilla lipasvahtivuoroihin. 29.10 olimme teatterissa, Studio Donnerissa, esitys ”Miehen kylkiluu”. Marraskuussa kerhoiltana olimme ruokailemassa.

Kesä- ja heinäkuussa meitä kokoontui joka toinen tiistai-ilta pelaamaan mölkkyä keskustan koulun kentällä. Tosin sateet estivät muutaman kerran.



Salivuorot Lepovillan kuntosalilla jatkuivat kevätkauden, maanantaisin klo 17-19. Kerhomme sai myös kesä- ja syyskaudelle vuoron, jatkoimme nyt ilman ohjausta. Kuntosalivuoro on anottu ja saatu myös keväälle 2018.

Kerhon yhteyshenkilö Eeva Meriläinen.

5 HarNeS-Kerho

HarNeS-Kerho kokoontui Arabianrannan kerhohuoneella vuoden 2018 aikana 18 kertaa, ja osallistujia oli varsin vaihdellen, mutta keskimäärin noin neljä-viisi henkilöä. Osallistujamäärissä on tapahtunut vähentymistä, mikä osin voi johtua siitä, että osalla kerholaisista sairaus on progressoitunut siinä määrin, että kerhossa joko itsenäinen tai avustajan kanssa käyminen on liian raskasta. Toisaalta paremmassa kunnossa olevilla kerholaisilla itse työ voi viedä paljon voimavaroja muun elämän osa-alueilta.

Kansainvälistä harvinaisten sairauksien päivää (RDD) vietetään joka vuosi viimeinen päivä helmikuuta. Vuonna 2017 kansainvälinen teema päivälle oli tutkimus, mutta Helsingissä valitsimme aiheen ”Harvinaista sairautta sairastavat SOTE-himmelissä”, osin käytännön syistä, osin ennako-odotusten johdosta. Aiheen alustajana toimi professori Juhani Wikström. Tilaisuus pidettiin kerhohuoneella ja osallistujamäärä oli noin 30. Tilaisuuden lopuksi pidettiin vielä arpajaiset, joissa jokainen osallistuja voitti jotakin lukuisista hienoista lahjoituksista.

Neuroliiton HarNeS-aktiivien päivässä Tampereella olivat mukana Joni Lenruth ja Anne Marie Vartti. Tapahtumassa käsiteltiin ajankohtaisia asioita sekä harjoiteltiin hankaliin tai haastaviin tilanteisiin reagoimista kerho-olosuhteissa.

Kevätkauden päätteeksi lopetti Joni Lenruth kerhon ohjaajana kuuden vuoden intensiivisen rupeaman jälkeen. Syyskauden alusta aloitti uutena kerho-ohjaajana Anne-Marie Vartti. Kerhon apuohjaajana normaalisti toimiva Annukka Isotupa oli syyskauden ajan toisella paikkakunnalla opintoihin liittyvässä työharjoittelussa ja joutui pitämään taukoa kerhosta.

Kerhon tulevaisuuden kannalta tärkeitä kysymyksiä ovat:

- Miten mahdollistaa osallistuminen kerhoon henkilöille jotka eivät fyysisesti itse sinne pääsi.
- Miten kannustaa uusia jäseniä tule tutustumaan kerhoomme ja jäämään jäseniksi
- Yhteistyö muiden lähialueiden Harvinaisten sairauksien kerhojen kanssa

6 Hiidenseudun neurot, Lohja

29.1.2017 Lohjan Apuomena. Keskustelua ajankohtaisista asioista ja kerholaisten kuulumisia. Tulevat yhteiset tapahtumat

26.2 2017 Lohjan Apuomena. Ajankohtaiset asiat 2017, Sirpa Vuorenmaa-Hilton Neuroliitosta

2.4 2017 Lohjan Apuomena. Liiton kuntoutuspalvelut. Neuroliitosta Annika Ingves.

Huhtikuussa myös osallistuminen Pieni Ele -keräykseen lipasvahteina.



16.4.2017 Teatteri Tralassa, Virkkalan Klubitalolla, Juice Leskisen upealla, koskettavalla musiikilla. Musikaali Täns, Juice!...

28.5.2017 Lohjan Apuomena. Kesän kynnyksen kuulumisia ja vapaata seurustelua.

Kesäpäivän vietto Maskussa 9.6.2017

20.6.2017 Vihdin kesäteatteri, Olen suomalainen.

10.8 Tankki Täyteen, Länsi-Uudenmaan teatteri, Virkkalan Kalkkipetterissä.

24.9.2017 Lohjan Apuomena. Kesän kuulumiset, yhdessäoloa ja kaffittelua.

29.10.2017 Lohjan Apuomena. StandUp esitys, esiintyjänä Markku Pekkarinen

19.11.2017 Lohjan Apuomena. Askartelua paperista, ohjaajana Minna Mertakivi

4.12.2017 Lohjan Apuomena. Pikkujoulut ruokailun ja hauskanpidon merkeissä.

7 Kirkkonummen neurokerho

Kirkkonummen Neurokerho kokoontui Kirkkonummen seurakuntatalolla Rippikoulusali 1:ssä. Vuonna 2017 näissä kuukausikokouksissa oli yhteensä 72 kävijää.

Tammikuun tapaamisessa avattiin Suomen 100-vuotis juhluvuosi.

Maaliskuussa kävimme porukalla ruokailemassa paikallisessa kiinalaisessa Lai Fu-ravintolassa.

Huhtikuussa suunnittelimme ja toukokuussa toteutimme Kiss Goodbye to MS -tapahtuman Kirkkonummen Kirsikkatorilla.

Syyskaudella järjestösuunnittelija Sirpa Vuorenmaa-Hilton Neuroliitosta ja Annika Ingves Avokuntoutus Aksonista olivat vierailulla ja kertoivat mm. tuetuista lomista ja esittelivät Neuroliiton tapahtumakalenteria.

Juhlavuoden kunniaksi katsoimme yhdessä Aku Louhimiehen Tuntemattoman sotilaan paikallisessa elokuvateatterissa.

Joulukuussa olimme yhteisellä lounaalla paikallisessa intialaisessa Shiva-ravintolassa.

Kaikissa tapaamisissa on ollut kahvittelua ja jutustelua paitsi joulukuussa jolloin oli intialaisen naanleivän aika.

8 Kypsät naiset

Pitkään sairastaneiden naisten keskustelukerho, Kypsät naiset, perustettiin vuonna 2003. Kertomusvuonna kerho kokoontui Töölön palvelukeskuksessa kaksi kertaa kuukaudessa kesäkuukausia lukuun ottamatta, yhteensä 18 kertaa. Kerhotapaamisissa oli keskimäärin 10 jäsentä. Kaikkiaan kävijöitä oli 165. Valitettavasti jouduimme jälleen tänä vuonna hyvästelemään yhden pitkäaikaisimmista jäsenistä. Vuoden lopussa kerhon kirjoissa oli 16 jäsentä. Kerhon toiminta oli



vireää ja osallistuminen aktiivista. Jäsenten ikähaitari on 50-84 vuotta. Koolla on siis huikea määrä elämäkokemusta ja energiaa. Kerhon vetäjänä toimii Aila Rouvali.

Kerhossa keskustelimme vilkkaasti meitä kiinnostavista asioista ja vaihdoimme sairauteen liittyviä kokemuksia ja selviytymiskeinoja - varsinaista vertaistukea toinen toisillemme. Maaliskuussa yhdistyksemme puheenjohtaja Petri Aaltio ilahdutti meitä kerhovierailullaan ja kävimme hänen kanssaan läpi yhdistyksen meitä askarruttavia asioita. Huhtikuussa saimme vieraaksemme tietokirjailija, kolumnisti ja bloggaaja Satu Salosen. Pohdimme Sadun kanssa hyvän potilaan ja lääkärin suhteen merkitystä sekä iän mukanaan tuomia uusia haasteita lääkäri/potilassuhteessa. Kevään viimeisessä tapaamisessa toukokuussa kävimme lounastamassa ja tutustumassa hoivakoti Wilhelmiinan toimintaan. Kerhovuoden päätteeksi vietimme kerhon omia pikkujouluja omin järjestelyin ja ohjelmin.

Osallistuimme vuoden aikana , etenkin syyspuolella, Neuroliiton, neuroyhdistyksen ja MeSan järjestämiin moninaiisiin ja monipuolisiin tilaisuuksiin, joko paikan päällä tai kotona seuraten web-lähetyksiä. Näin ollen, varsinkin syyspuolella, omia asiantuntijoita ei kaivattu omissa tilaisuuksissamme, vaan keskustelimme tilaisuuksien annista jälkeen päin Kypsiä naisten kerhotapaamisissa.

9 Leidit lauteilla

Leidit lauteilla on yhdistyksen naisille tarkoitettu saunakerho, joka kokoontuu palvelutalo Merenpisaran saunaosastolla, osoitteessa Kaj Franckin aukio 2. Joulukuussa 2014 perustettu kerho on keskittynyt saunomiseen ja vertaistukeen, saunominen ei ole tietenkään pakollista, paikalle saattua myös yhdessäolon vuoksi! Kokoontumiset ovat kerran kuussa keväisin ja syksyisin, joka kuun 1. tai 2. torstai klo 17-19.

Vuonna 2017 kokoontuimme 5 kertaa keväällä ja 5 kertaa syksyllä. Osallistujamäärä oli koko vuonna yhteensä 36.

Ohjelma 2017

to 2.1 osallistujia 3

to 2.2 osallistujia 3

to 2.3 osallistujia 6

to 6.4 osallistujia 6

to 4.5 osallistujia 4

to 3.8 osallistujia 2

to 7.9 osallistujia 2

to 5.10 osallistujia 4

to 2.11 osallistujia 2

to 7.12 osallistujia 4

10 Messi, Tuusula

Messikerhossa tavattiin useimmin Riihikallion koululla. Rentoa menoa, huumoria, haasteiden jakamista, ongelmanratkaisua. Hovihierojamme Miia Kinnunen oli mukana lähes joka kerta



hieromassa niska-, hartiaseutuja omakustannushintaan. Samalla Miia tuo hyvää ilmapiiriä entisestään lisää.

Toukokuun tapaaminen pidettiin Timpan pihalla grillaten ja nokipannukahvia nauttien. Sää oli aivan mahtava!

Marraskuussa kävimme onnistuneesti show and dinnerillä Kaisaniemessä. Esityksenä humoristinen Uutissähkeet.

Kävijöitä keskimäärin 18.

Susan K<uusela
Pj Messi

11 Pelikerho

Pelikerhon neljäntenä toimintavuonna kokoonnuimme pääsääntöisesti joka kuukauden 4. keski- viikko klo 16.30-20.00 Arabianrannassa ja myös yksi erikoistapaaminen pidettiin heinäkuussa Ison Omenan Harald-viikinkiravintolassa. Kävijämäärä nousi, kun alkuvuodesta saimme kaksi uutta melko vakinaisesti mukana käynyttä jäsentä. Olemme kuitenkin mahtuneet yhden pelipöydän ääreen, ettei ole tarvinnut jakautua kahteen eri porukkaan.

Tapaamisien ohjelma on ollut entisenlainen eli alkukahvit pienen purttavan kera, kuulumiset ja sen jälkeen olemme pelailleet etupäässä lautapelejä ja tänä vuonna meillä olikin monia uusia lähinnä tietopuoleisia pelejä.

Vuonna 2018 jatkamme samalla konseptilla sekä myös jollain erikoistapaamisella eri paikassa kävijöiden toiveiden mukaisesti. Ehkäpä käymme myös jonkun toisen kerhon esim. fudiskerhon vieraana.

Kerhovastaava Vesa Jokinen.

12 Vantaan potilaskerho VAMS

VAMS on jatkanut toimintaansa Vantaalaisten MS- ja harnes-henkilöiden yhteisenä keskustelu- ja tapaamisfoorumina. Säännölliset kokoontumiset jatkuivat noin kerran kuukaudessa maanantaisin klo 16.30-19.30, Vantaan Tikkurilassa os. Peltolantie 2 D yläkerran koulutustila.

Kevään kerhoillat:

- 23.1. Omalla porukalla yhdessä oloa, paikalla 18 hlöä
 - 27.2. Omalla porukalla yhdessä oloa, Suomi-tietokilpailu, paikalla 13 hlöä
 - 27.3. Soilin tytär, joka on toimintaterapeutti, piti meille kahden tunnin esityksen, paikalla 22 hlöä
 - 8.5. Saimme seurata lehtikuvaajan työskentelyä, paikalla 19 hlöä
- Kevään kerhoilloissa kävi yhteensä 72 henkilöä

Syksyn kerhoillat:

- 11.9. Omalla porukalla, paikalla 15 hlöä
- 2.10. SPR:n Auttajakurssi (ensiapua). Paikalla 10 hlöä





30.10. Vantaan kaupungin kuntoutusyksiköstä Kaarin Talvenheimo. Paikalla 17 hlöä

13.11. Sosionomi Anna (Arabianrannasta) Paikalla 16 hlöä

11.12. Pikkujoulu, nyttikestit. Paikalla 14 hlöä

Syyskauden kerhoilloissa läsnä yhteensä 72 henkilöä

Vuonna 2016 kerhossa kävi yhteensä 144 henkilöä.

Vantaan Vammaisneuvoston puheenjohtajana on toiminut syksystä 2009 lähtien VAMS:n edustaja Kari Ali-Yrkkö.

Kerhon porukalla käytiin 4.5.2017 Teatteristudio Pasilassa katsomassa Saikkua kiitos! ja syksyllä

6.10.2017 Kansallisteatterin pienellä näyttämöllä katsomassa Juurihoito-esityksen. Molemmissa esityksissä oli yli 20 kerholaista ja heidän aveceja.

Kerhovastaava Hannele Karlin, 040 5617855, vams.vantaa@gmail.com.

13 Västra Nylands MS-klubb, Raasepori

Vi var aktivare år 2017 än föregående år. Vi började genast i januari med teaterbesök till Fallåker i Esbo och såg en fars i Tenala i mars.

Däremellan hade vi besök av fysioterapeut Silje Werner från Fysio. Hon hämtade intressant information.

I juni besökte vi Fiskars och firade med lunch i Kopparsmedjan. I slutet av augusti åkte vi på en-dags resa till Tallinn, en resa som samlar många deltagare.

I september hade vi besök av Sirpa Vuorenmaa-Hilton från Neuroförbundet. Dessutom informerade chefen för social service Eivor Österlund-Holmqvist och socialarbetare Jessica Himanen om kommande förändringar i vår kommun.

I oktober såg vi igen en föreställning i Fallåker och i november informerade sjukskötare Ann-Christin Österlund om den sjukhusanslutna hemsjukvården vid Raseborgs sjukhus.

I december firade vi julfest i GH-klubben i Ekenäs. Alla aktiviteter lockade många deltagare som verkade nöjda med verksamheten.

14 Äijä-kerho

Äijä-vertaistukiryhmä toimii Helsingin ja Uudenmaan Neuroyhdistyksen toimialueella. Se kattaa pääkaupunkiseudun ohella koko Uudenmaan alueen. Ryhmä on perustettu elokuussa 2012. Sen tarkoitus on mm. auttaa yhdistyksen toimialueella asuvia kaikkia neurologisesti sairaita miehiä löytämään toisensa. Sairastavien lisäksi ryhmään voivat tulla mukaan myös omaiset ja läheiset.

Kokoonnuimme vuoden 2017 aikana 5 kertaa keväällä ja 5 kertaa syksyllä Neuroliiton palvelutalo Merenpisaran saunaosastolla. Osallistujia oli yhteensä koko vuonna 22 henkilöä, keskimäärin 3



henkilöä/kerhoilta. Saunaosaston tilat riittivät hyvin toimintaamme. Kokoonnumme jokaisen kuukauden toisena tiistaina, klo 18-20 poisluettuna kesä- ja heinäkuu.

Kerhoiltakutsut on lähetetty sähköpostilla ja syksyllä myös tekstiviestillä, ja visuaalisin mainoksin

Ohjelmamme 2017:

Ti 10.1. Saunomista ja puhumista naisista (Saunailta)

Ti 14.2. Saunomista ja puhumista naisista (Saunailta)

Ti 14.3. Saunomista ja puhumista naisista (Saunailta)

Ti 11.4. Saunomista ja puhumista naisista (Saunailta)

Ti 15.5. Saunomista ja puhumista naisista (Saunailta)

Ti 8.8. Saunomista ja puhumista naisista (Saunailta)

Ti 12.9. Saunomista ja puhumista naisista (Saunailta)

Ti 10.10. Saunomista ja puhumista naisista (Saunailta)

Ti 14.11. Saunomista ja puhumista naisista (Saunailta)

Ti 12.12. Saunomista ja puhumista naisista (Saunailta)

Ti 19.12. 3R, ATK, Harnes, Leidit Lauteilla -kerhojen kanssa syömässä Amarillossa

Kiitos Neuroliitolle ja Erityiskiitos Palvelutalonjohtajalle Merja Vettenranta-Pohjanlehdolle tilojen antamisesta käyttöömme.

Kerhonohjaaja Joni Lenruth, 040 718 0134, joni.lenruth@saunassa.com.