



Helsingin ja Uudenmaan
NEUROYHDISTYS
Helsingfors och Nylands neuroförening

Toimintasuunnitelma vuodelle 2019

55. toimintavuosi

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

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

Y-tunnus 0224268-7



Sisällysluettelo

1	Johdanto	3
1.1	Yhdistys.....	3
1.2	Strategia.....	3
1.3	Teema ”Huomio jäseniin”	4
1.4	Sääntöjen ajantasaistus.....	4
1.5	Toimintasuunnitelman rakenne	4
2	Jäsenpalvelut	5
2.1	Kerhot	5
2.2	Tapahtumat	7
2.2.1	MeSa-illat.....	7
2.2.2	Hyvinvointitapahtumat.....	7
2.2.3	Teemapäivät	7
2.2.4	Juhlat ja kahvitukset	8
2.2.5	Retket	8
2.2.6	Kulttuuriaiheiset tapahtumat	9
2.2.7	Syys- ja kevätkokous.....	9
2.2.8	Pieni ele	9
2.3	Liikunta	9
2.3.1	Liikuntaryhmät.....	10
2.3.2	Liikuntatapahtumat	11
2.3.3	Apuvälinelainaus.....	11
2.4	Vaikuttaminen	11
2.4.1	Edunvalvonta	11
2.4.2	Sote-uudistus.....	12
2.4.3	Oppilaitokset	12
3	Huomio jäseniin.....	12
3.1	Uudet jäsenet	12
3.2	Vapaaehtoiset.....	13
3.3	Muut kuin potilasjäsenet.....	13
3.4	Ruotsinkieliset jäsenet.....	13
3.5	Jäsenkyselyt	14
4	Mahdollistajat.....	14
4.1	Järjestöyhteistyö.....	14
4.2	Yhteistyökumppanit	14
4.3	Viestintä.....	15
4.4	Talous.....	15
4.5	Hallitus ja työryhmät	16



1 Johdanto

1.1 Yhdistys

Helsingin ja Uudenmaan neuroyhdistyksen tarkoituksena on tukea ja auttaa MS-tautia tai harvinaisia neurologisia sairauksia (harnes) sairastavia ja heidän läheisiään mukavan yhdessäolon, kuten kerhojen, liikuntaryhmien ja monipuolisten tapahtumien sekä vertaistukijoiden kautta. Tämän lisäksi yhdistys ajaa jäsenistönsä etuja edunvalvonnan ja julkisen vaikuttamisen kautta.

Yhdistyksen toimialue on koko Uudenmaan maakunta sen itäisintä kolkkaa lukuun ottamatta. Se on jäsenmäärältään suurin Neuroliiton 24 jäsenyhdistyksestä. 31.10.2018 yhdistyksessä oli 2033 jäsentä. Yhdistyksellä on palveluksessaan osa-aikainen järjestösihteeri ja tuntitöitä tekeviä fysioterapeutteja. Loput toiminnasta hoidetaan vapaaehtoisvoimin.

1.2 Strategia

Yhdistyksen strategia on kuvattu alla olevassa taulukossa.

Turvataan kerhojen toimintakyky
Järjestetään vuosittain toistuvia koko jäsenistölle suunnattuja asiasisällöltään monipuolisia tapahtumia
Kokeillaan uusia toimintamuotoja, jotka voidaan liittää vakio-ohjelmaan, jos ne osoittautuvat onnistuneiksi
Aktivoidaan jäsenistöä osallistumaan tapahtumiin sekä niiden ideoimiseen ja järjestämiseen
Aktivoidaan jäsenistöä toimintaan kerhojen toimintaohjelmien puitteissa
Järjestösihteeri osallistuu tapahtumien järjestämiseen
Pidetään hallinnolliset rutiinit mahdollisimman vähäisinä ja selkeinä, jotta järjestösihteerille jäisi aikaa keskittyä tapahtumien järjestämiseen ja kerhojen tukemiseen
Ylläpidetään tietokantaa jäsenistä ja muista vapaaehtoisista, jotka ovat halukkaita osallistumaan tapahtumien järjestämiseen jollakin työpanoksella
Hallinnolliset rutiinit sekä tapahtumien ja uusien toimintamuotojen järjestämisen käytännöt dokumentoidaan hyvin. Näin tapahtumat on helppo järjestää uudestaan seuraavina vuosina ja harvemminkin suoritettavat toimenpiteet sujuvat tehokkaasti eivätkä mahdolliset henkilövaihdokset lamauta toimintaa
Hyödynnetään tehokkaasti Suomen Neuroliiton jäsenyhdistyksilleen tarjoamia palveluita
Tehdään yhteistyötä julkisten palvelujärjestelmien kanssa sekä sellaisten yritysten kanssa, joilla on kiinnostusta vapaaehtoistyötä kohtaan
Edunvalvontaa ylläpidetään yhteistyössä muiden toimijoiden kanssa, erityisesti toiminta-alueen muiden neurologisten vammaisjärjestöjen sekä Neuroliiton kanssa
Panostetaan tiedonvälitykseen nettisivujen ja painetun jäsentiedotteen kautta
Laajennetaan ruotsinkielistä tekstiä jäsentiedotteeseen ja nettisivuille.



1.3 Teema ”Huomio jäseniin”

Yhdistyksen toimintasuunnitelmaa uudistettiin vuodelle 2017 merkittävästi aikaisempien vuosien toimintasuunnitelmiin nähden. Tämä ilmeni mm. aikaisempaa selkeämpänä rakenteena ja jäsenlähtöisen näkökulman tuomisella aikaisemman toimintalähtöisen rinnalle. Vuoden 2018 toimintasuunnitelma seurasi samaa rakennetta ja oli sisällöllinen päivitys edeltäjänsä nähden. Tämä vuoden 2019 toimintasuunnitelma on jatkumoa edellisille edelleen ajantasaistettuna.

Näiden toimintasuunnitelmien laatimisessa on ollut kaksi johtotähteä. Toinen on olemassa olevan toiminnan jatkumisen turvaaminen ja toinen on yhdistyksen uusiutuminen vastaamaan muuttuvan jäsenkunnan tarpeisiin. Vuonna 2016 käynnistynyt uusiutumispohdinta toi vuosien 2017 ja 2018 toimintasuunnitelmiin joukon ideoita, joista jotkut toteutuivat, mutta monet jäivät odottamaan tulevia vuosia. Lähivuosien toimintasuunnitelmissa jatkettaneen uusiutumispohdintaa ja esitettäneen ja toteutettaneen uusia ideoita – tavallaan määränpäänä eräänlainen ”Neuroyhdistys 2020”, joka voisi olla menossa olevan muutaman vuoden kestävä uusiutumispennistuksen lopputulos.

Yhdistys on vain ja yksinomaan jäseniään varten ja kaikki toiminta yhdistyksessä lähtee viime kädessä jäsenistä. Siksi on selvää, että uusiutumisen on lähdettävä jäsenistä. Tämän vuoksi edellisten vuosien tapaan vuoden 2019 teema on edelleen ”Huomio jäseniin”. Tämän toimintasuunnitelman luku 3 kertoo toimenpiteistä, joilla vuoden 2019 aikana yhdistystä koetetaan kehittää jäsenistön tarpeet entistä paremmin huomioon ottavaan suuntaan.

1.4 Sääntöjen ajantasaistus

Vuonna 2016 toteutetussa yhdistyksen sääntöuudistuksessa päädyttiin joissakin kohdin Neuroliiton mallisäännöistä eroaviin sääntöihin. Tällaisia olivat mm. mallisääntöjen sisältämät kuuden vuoden enimmäispituudet hallituksen puheenjohtajana ja jäsenenä toimimiselle, jotka jätettiin pois yhdistyksen säännöistä.

Sääntöjen oltua nyt jonkin aikaa käytössä on aika arvioida niiden toimivuus ja arvioitava, ovatko poikkeamat Neuroliiton mallisäännöistä osoittautuneet tarkoituksenmukaisiksi. Tarvittaessa esitetään kevätkokoukselle hyväksyttäväksi mahdolliset muutostarpeet kattavat uudet säännöt.

1.5 Toimintasuunnitelman rakenne

Tämän toimintasuunnitelman varsinaiset sisältöluvut 2-4 rakentuvat seuraavasti:

- Aluksi luvussa 2 Jäsenpalvelut kuvataan yhdistyksen säännöissä sille määritellyn tarkoituksen täyttämiseksi tehtävä toiminta eli vertaistuki ja liikunta- ja vaikuttamistoiminnot
- Tämän jälkeen luvussa 3 Huomio jäseniin kerrotaan toimenpiteistä, joilla pyritään kehittämään yhdistyksen kykyä vastata muuttuvan jäsenkunnan tarpeisiin
- Lopuksi lukuun 4 Mahdollistajat sisältyvät yhdistyksen tukitoiminnot, jotka ovat välttämättömiä edellisissä luvuissa kuvatun toiminnan aikaansaamiseksi: yhteistyö erilaisten kumppanien kanssa, viestintä, talous ja hallitus työryhmineen.



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 vuodelle 2019 suunniteltu 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 muodostavat merkittävimmän osan yhdistyksen vertaistukitoiminnasta. Vuoden 2018 lopulla kerhoja on toiminnassa 27 kappaletta ja vuonna 2018 kerhotapaamisissa toteutuneiden käyntikertojen yhteenlaskettu määrä oli arviolta noin 2500 kappaletta.

Seuraavan sivun taulukossa on lueteltu yhdistyksen vuoden 2018 lopulla toimivat kerhot. Lisäksi keväällä 2019 on tarkoitus perustaa uusi ”tiederyhmä”, jossa maallikoiden kesken keskustellaan uusimmista uutisista MS- ja harnes-sairauksien rintamalla. Niiden lisäksi kokoontuu anonyyminä pysytteleviä vertaistukiryhmiä.

Useimmat kerhot kokoontuvat kevätkaudella tammi-toukokuussa, pitävät kesäkuukaudet taukoa ja kokoontuvat jälleen syyskaudella syys-joulukuussa. Taulukon kokoontumispaikoista Arabia viittaa yhdistyksen kerhohuoneeseen Helsingin Arabianrannassa ja Merenpisara samassa kiinteistössä toimivan Neuroliiton asumispalveluyksikön tiloihin.

Yhdistys asettaa kerhoille kehykset, joiden puitteissa ne ovat varsin itsenäisiä suunnitellen ja toteuttaen omat ohjelmansa. Kerhojen ohjelmat ovatkin varsin monipuolisia. Vaikka suurin osa kerhotapaamisista järjestetään säännöllisen aikataulun mukaan vakituksessa kokoontumispaikassa, vaihtelevat niiden sisällöt kovasti kahvinjuonnista ja jutustelusta erilaisiin teemaitoihin, joita ryydittää usein vierailleva esiintyjä. Ja välillä mennään 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.



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 seudun MS-kerho	Tapiola, 1/kk	Espoolaisille ja lähiseuduilta
Extra	Hyvinkää, 1/kk	Hyvinkääläisille ja lähiseuduilta
Fudisklubi	Sonera Stadion	Jalkapallon seuraaminen paikan päällä
Harnes-vertaistukiryhmä	Arabia, 2/kk	Harnes-jäsenille
Heppakerho Keppikaakit	Vaihtelee	Hevosharrastaminen
Hiidenseudun Neurot	Lohja, Vihti, 1/kk	Lohjalaisille, vihtiläisille ja lähiseuduilta
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
MamaS Espoo	Kauklahti, 1/kk	Espoolaisille nuorille äideille
Messi	Tuusula, 1/kk	Tuusulalaisille ja lähiseuduilta
Multimammat	Hyvinkää, 1/kk	Keskisuusmaalaisille nuorille äideille
MutSit	Arabia, 1/kk	Helsingkiläisille nuorille äideille
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
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

Kerhojen toiminnan helpottamiseksi yhdistys tukee kerhoja sekä toiminnallisesti että taloudellisesti.

Toiminnallista tukea ovat mm. kerhonojajien tapaamiset kaksi kertaa vuodessa ja heille tarkoitettu Neuroliiton toteuttama koulutus sekä tiedottaminen kerhojen toiminnasta. Toiminnallista tukea on myös yhdistyksen toimiminen kerhojen pankkina: kerhojen varojen säilyttäminen yhdistyksen pankkitilillä yksinkertaistaa kerhojen hallintoa.

Taloudellista tukea kerhot saavat yhdistykseltä Kerhojen talousohjeen mukaisesti. Vuonna 2019 yhdistys maksaa Arabian kerhohuoneella kokoontuville kerhoille kävijätukea 1,50 € kerhotapaamisissa toteutuneista käyntikerroista ja huolehtii siitä, että kahvia, teetä, sokeria ja kahvimaitoa on saatavilla. Muualla kokoontuvat kerhot saavat kävijätukea 2,00 € kävijäkertaa kohti. Lisäksi kerhot voivat anoa yhdistykseltä kertaluonteista kerhoavustusta toimintaansa, esimerkiksi teatteri- ja konserttikäynteihin tai materiaalihankintoihin.



Vuonna 2018 aloitettu Arabian kerhohuoneen kalustuksen ajan tasalle saattaminen viedään päätökseen.

2.2 Tapahtumat

Yhdistys järjestää vuoden aikana suuren määrän erilaisia tapahtumia, jotka tarjoavat jäsenille virkistystä, yhdessäoloa ja vertaistukea, mutta sisältävät myös esimerkiksi varainkeruuta ja sairaustiedon jakamista suuren yleisön keskuuteen.

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

2.2.1 MeSa-illat

MeSa-illat ovat jatkaneet yhdistyksen alkuperäisen vuonna 1973 perustetun potilaskerhon MeSan ("Meidän Sakki") pitkää ja arvokasta perinnettä. MeSa ei ole enää vähään aikaan toiminut varsinaisena kerhona, vaan kerran kuukaudessa toteutettavana yhdistyksen koko jäsenistölle tarkoitettuna teemailtana, jonka pääsisältönä on ollut korkeatasoinen asia- tai viihdeohjelma. MeSa-illat on pidetty Töölön palvelukeskuksen tiloissa.

Syksyllä 2017 saavutetun kävijämäärien aallonpohjan jälkeen MeSa-iltojen ohjelmasisältöä terävöitettiin enemmän yleisöä houkuttelevaksi ja kävijämäärät ovat vuoden 2018 aikana selvästi piristyneet. MeSa-iltojen järjestelyvastuu vuodelle 2019 jaetaan hallituksen eri työryhmille (kohta 4.5) monipuolisen ja kiinnostavan ohjelman aikaansaamiseksi.

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 neurologi- ja muut asiantuntijaluennot jäsenistön toivelistan kärjessä. Vuonna 2019 yhdistys pyrkii useimpien vuosien tapaan järjestämään neurologilunnon ja muita asiantuntijaluentoja. Lisäksi pidetään jäsenet informoituina muiden neuroyhdistysten järjestämistä verkon kautta tarjolla olevista luennoista.

Myös muun tyyppisiä hyvinvointitapahtumia järjestetään kuten vuonna 2018 mm. MeSa-illat aiheinaan Taide ja kädentaidot, Esteetön matkailu, Palvelusuunnitelma ja Avustaja. Tällaisten tapahtumien vuoden 2019 ohjelma tarkentuu vuoden mittaan.

2.2.3 Teemapäivät

Harvinaisten sairauksien päivää eli RDD:tä (Rare Disease Day) vietetään jokavuotiseen tapaan helmikuun viimeisenä päivänä. Perinteisen Arabian kerhohuoneella to 28.2. pidettävän tilaisuuden sijaan tutkitaan mahdollisuutta järjestää uuden tyyppinen tapahtuma mahdollisesti Meilahden



sairaala-alueella. Päivän tarkoitus on kuitenkin edelleen muistuttaa harnes-potilaista ja heidän usein kokemistaan erityisistä haasteista sairautensa kanssa pärjäämisessä.

Maailman MS-päivä on toukokuun viimeisenä keskiviikkona 29.5. Silloin yhdistys jakaa tietoa MS-taudista suurelle yleisölle osana Neuroliiton valtakunnallista Maailman MS-päivän kampanjaa. Tietoa jakamaan on perinteisesti jalkauduttu mm. ostoskeskuksissa. Tänä vuonna on haussa kohdistetumpi tapa toteuttaa kampanja.

2.2.4 Juhlat ja kahvitukset

Kevätjuhla, kesäjuhla ja varsinkin joulujuhla ovat yhdistyksen vanhimpia ja vahvimpia perinteitä.

Kevätjuhlaa vietetään musiikkipitoisena MeSa-iltana huhtikuun lopussa teemalla Waraslähtö Wappuun.

Kesäjuhlaa vietetään Laajasalossa Hevossalmen lomakylässä kesäkuuisena iltapäivänä. Ohjelmassa on klo 14-20 mm. makkaranpaistoa, virvokkeita, saunomista ja uimista, haitarimusiikkia ja yli-päätään rentoa yhdessä viihtymistä.

Joulujuhlaan kokoonnutaan joulukuun puolivälissä Töölön palvelukeskukseen nauttimaan tunnelmallisesta musiikista, joulupuurosta ja lämminhenkisestä yhdessäolosta.

Keskellä kesää kahtena keskiviikkoiltapäivänä, kerran heinä- ja kerran elokuussa puolen kuun paikkeilla, kerhohuoneella Arabiassa järjestettävät kesäkahvit tarjoavat jäsenille tilaisuuden tavata toisiaan kerhojen ja liikuntaryhmien kesätauon aikana.

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.

Toukokuun puolivälissä tehdään jokavuotinen Tallinnan risteily. Aamulla lähdetään Helsingin satamasta, menomatkan ohjelmassa on yleistä seurustelua, perillä Tallinnassa vapaavalintainen piipahdus kaupungilla, paluumatkalla yhteinen päivällinen ja illan lopuksi rantautuminen Helsinkiin. Halukkaiden kannattaa ilmoittautua matkalle hyvissä ajoin, sillä käytännön syistä ryhmän koko on rajoitettu ja ilmoittautumisen alettua paikat menevät melko pian, yleensä parissa viikossa.

Joka toinen vuosi Tampereella pidettävä Apuväline-tapahtuma on 7.-9.11.2019. Yhdistys järjestää messuille yhtenä päivänä bussikuljetuksen, lähtö aamulla Helsingistä ja paluu illalla.

Näiden kahden retken lisäksi saatetaan järjestää jäsenistön kiinnostuksen mukaan vielä retki tai pari. Todettakoon myös, että lisäksi monet kerhot järjestävät jäsenilleen vuoden mittaan retken johonkin yhteisen kiinnostuksen kohteeseen.



2.2.6 Kulttuuriaiheiset tapahtumat

Vuoden 2019 aikana pyritään edelleen vahvistamaan yhdistyksen tarjontaa jäsenilleen viime vuosina hieman lapsipuolen asemaan jääneellä kulttuurin alueella. Kyse voi olla yhtä lailla esittävän taiteen seuraamisesta kuin taiteen tekemisestä terapiamuotona.

Syksyllä 2018 järjestetty keramiikkakurssi saattaa saada jatkoa vuonna 2019.

2.2.7 Syys- ja kevätkokous

Toimintavuoden aikana yhdistyksessä pidetään kaksi vuotuista yhdistyksen kokousta, kevätkokous ja syyskokous.

Marraskuun loppuun mennessä pidettävä syyskokous on lähtölaukaus uudelle toimintavuodelle, sillä siellä päätetään pian alkamassa olevan vuoden toiminnasta. Se tapahtuu keskustelemalla tulevan vuoden toimintasuunnitelmasta ja talousarviosta ja hyväksymällä ne sekä valitsemalla yhdistyksen uusi hallitus niiden toteuttajaksi.

Maaliskuun loppuun mennessä pidettävä kevätkokous viimeistelee ja sulkee menneen toimintavuoden, kun siellä hyväksytään päättyneen vuoden toiminta ja myönnetään hallitukselle vastuu-vapaus.

Yhdistyksen kokous käyttää korkeinta valtaa yhdistyksessä ja jäsenistöä kannustetaan ottamaan niihin osaa. Demokratia toteutuu yhdistyksessä sitä paremmin, mitä enemmän jäseniä on mukana syys- ja kevätkokouksessa. Jäsenelle yhdistyksen kokoukset antavat mahdollisuuden kysellä ja kuulla yhdistyksen asioista ja vaikuttaa sen toimintaan.

2.2.8 Pieni ele

Kuten aina vaalien yhteydessä, vuoden 2019 yleisissä vaaleissa järjestetään vaalipaikoilla vammaisjärjestöjen yhteinen Pieni ele -varainkeruukampanja. Vuonna 2019 järjestetään kahdet vaalit: eduskuntavaalit ja europarlamenttivaalit. Lisäksi europarlamenttivaalien kanssa samaan aikaan järjestetään mahdollisesti maakuntavaalit. Eduskuntavaalien ennakoöänestyspäivät ovat 3.-9.4. ja varsinainen vaalipäivä on 14.4. Europarlamenttivaalien ennakoöänestyspäivät ovat 15.-21.5. ja varsinainen vaalipäivä 26.5.

Yhdistys osallistuu Pieni ele -kampanjaan monilla paikkakunnilla. Yhdistyksen sisällä Pieni ele on kerhojen oma juttu. Ne päättävät, mennäänkö omalla paikkakunnalla mukaan Pieneen eleeseen, ne organisoivat lipasvahdit, ja yhdistyksen keräyksestä saamat tulot tilitetään sellaisenaan kerhoille niiden omaan käyttöön. Pieni ele -keräys on kokonaisuudessaan kerhojen tärkein tulolähde.

2.3 Liikunta

Liikunnalla on tärkeä tehtävä osana neurologisen sairauden kuntoutusta. Yhdistys on jo vuosien ajan järjestänyt säännöllisesti kokoontuvia liikuntaryhmiä, joita käsitellään alla kappaleessa 2.3.1. Lisäksi yhdistys pyrkii monipuolistamaan liikuntatarjontaansa järjestämällä kertaluontoisia tapahtumia liikunnan eri osa-alueilla. Jotkut näistä saattavat johtaa säännöllisesti toistuviin liikuntatapahtumiin. Näistä tapahtumista tarkemmin alla kappaleessa 2.3.2. Kappaleessa 2.3.3 kerrotaan



apuvälinelainauksesta, joka otettiin uutena ideana vuoden 2018 toimintasuunnitelmaan ja joka alkanee vuoden 2019 alkupuolella.

2.3.1 Liikuntaryhmät

Mielekkäimmät 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.

Liikuntasuorituksen ohella yhdistyksen omat liikuntaryhmät tarjoavat osallistujille myös vertais-tukea: toisaalta samankaltaisten erityisliikuntatarpeiden kautta ja toisaalta sikäli, että ryhmien kokoontumisten yhteydessä on mahdollisuus sosiaaliseen kanssakäymiseen.

Alla olevassa taulukossa on kuvattu yhdistyksen vakiintuneiden liikuntaryhmien vuoden 2019 kevät- ja syyskausille suunnitellut ohjelmat. Pääsääntöisesti ryhmät toimivat lukuvuosiakataululla eli syksyllä 2018 aloittaneet ryhmät jatkavat kevätkauden 2019 ja syksyllä 2019 alkavat uudet ryhmät, jotka jatkavat edelleen keväällä 2020.

Kaupunki	Ryhmä	Paikka	Kuukaudet	Krt	Kommentti
Espoo	Venyttely	Haukilahti	1-5, 9-12	34	Lieväoireisille
	Venyttely	Leppävaara	1-5, 9-12	34	Liikuntarajoitteisille
	Vesijumppa	auki	1-5, 9-12	34	Kaksi ryhmää
Helsinki	Stretching	auki	1-4, 9-12	30	
	Vesijumppa	Laakso	1-4, 9-12	30	Kaksi ryhmää
	Sovellettu tanssi	Kamppi	1-5, 9-12	35	
Vantaa	Jooga plus	Koivukylä	1-5, 9-12	34	
	Jooga plus	Myyrmäki	1-5, 9-12	34	

Edellä mainittujen ryhmien lisäksi yhdistys järjestää Helsingin kevätkauden vuorojen loputtua kahvakuularyhmän, joka kokoontuu neljä kertaa touko-kesäkuussa Arabiassa, ja Espoon kevätkauden vuorojen loputtua Haukilahdessa kahdeksan kertaa kesä- ja elokuussa kokoontuvan venyttelyjumpan.

Espoossa vuodesta 2018 järjestettyjä kahta venyttelyryhmää on tarkoitus täydentää vesijumpparyhmällä.

Joidenkin ryhmien kohdalla on ollut haasteita tilojen saamisen kanssa. Kumpaankin vesijumppaan näyttävät löytyvän uudet tilat, mutta Helsingin stretching-ryhmän menettäessä tilansa Käpylinnan remontin vuoksi vuoden 2018 lopussa uutta tilaa ei vielä tätä kirjoitettaessa ole löydetty.

Kevään 2017 onnistuneen uimatekniikkakurssin innoittamana on suunnitteilla kurssin toteuttaminen jälleen keväällä 2019. Se on suunnattu pääsääntöisesti nuorille ja vähäoireisille jäsenille.



Helsingin Kampissa kahtena vuotena toteutetun sovelletun tanssin ryhmän ja Vantaan kahden jo hyvin vakiintuneen Jooga plus -ryhmän toiminta jatkuu ennallaan.

Yhdistys subventoi järjestämiään liikuntavuoroja niiden osallistumismaksujen pitämiseksi kohtuullisina.

Yhdistyksen omia liikuntavuoroja täydentävää liikuntatarjontaa ovat Ammattikorkeakoulu Arcadan erityisesti yhdistyksen lieväoireisille jäsenille suuntaama kuntosaliryhmä ja yhdistyksen tuki jäsentensä osallistumiselle Töölössä toimivan Joogakoulun Shantin ryhmiin.

2.3.2 Liikuntatapahtumat

Vuosina 2017-2018 toteutunut osallistuminen Naisten Kymppile herätti henkiin yhdistyksen vanhan perinteen. Myös vuonna 2019 suunnitellaan ottaa osaa Naisten Kymppiin ja/tai johonkin toiseen sen kaltaiseen joukkoliikuntatapahtumaan.

Kesän alussa 2018 pidettiin jo jonkin aikaa pohdinnan alla ollut melontakurssi. Vuodelle 2019 harkitaan joko uutta kurssia tai jatko-ohjelmaa jo kurssin käyneille melojille.

Olemassa olevan liikuntatarjonnan täydennykseksi suunnitellaan vuodelle 2019 luontoretkiä, kuten lintu- tai ruskaretkiä.

2.3.3 Apuvälinelainausta

Vuoden 2017 aikana tuli jäsenistön keskuudesta ehdotuksia, että yhdistys hankkisi sellaisia hyviksi havaittuja kuntoutuksen apuvälineitä, joita on vaikeaa tai mahdotonta saada julkiselta puolelta, ja lainaisi niitä jäsenilleen. Esimerkiksi polkulaitteita pidetään hyvinä kuntoutuksen apuvälineinä monille neurologista sairautta sairastaville, mutta niiden saanti lainaksi julkisesta terveydenhoidosta on monissa tapauksissa hankalaa. Etelä-Pohjanmaan neuroyhdistyksellä, joka on hankkinut erän polkulaitteita ja lainaa niitä jäsenistönsä käyttöön, on tällaisesta toiminnasta hyviä kokemuksia.

Vuoden 2018 aikana tutkittiin jäsenistön kiinnostus ja tarve yhdistyksen mahdollisesti järjestämään polkulaite- ja muuhun apuvälinelainaukseen ja selvitettiin mahdollista toimintamallia. Vuoden 2019 alkupuolella hankittaneen koe-erä apuvälineitä mallin toimivuuden kokeilemiseksi. Kokemusten karttuessa arvioidaan tilanne ja mahdollisesti laajennetaan toimintaa.

2.4 Vaikuttaminen

2.4.1 Edunvalvonta

Yhdistys pyrkii käyttämään yhteiskunnan tarjoamia edunvalvontakanavia yhtä lailla jäsenistönsä aseman turvaamiseksi yhteiskunnallisissa päätöksissä kuin havaittujen epäkohtien korjaamiseksi. Yhdistys on jäsentensä kautta edustettuna Espoon, Helsingin, Lohjan, Nurmijärven, Tuusulan, Vantaan ja Vihdin vammaisneuvostoissa ja sillä on myös edustaja Helsingin kaupungin kuljetuspalveluiden asiakasyhteistyöryhmässä.

Tiedotetaan jäsenistölle edunvalvontatyöstä ja sen tuloksista mm. kotisivun, Facebookin ja jäsentiedotteen kautta ja järjestämällä vaikuttaminen-aiheinen MeSa-ilta.



2.4.2 Sote-uudistus

Yhteiskunnassa menossa olevalla Sote-uudistuksella on merkittäviä ja monitahoisia vaikutuksia yhdistyksen jäsenistöön. Yhdistys seuraa uudistuksen etenemistä huolella ja hakee yhteyttä perustettaviin poikkihallinnollisiin hyvinvointityöryhmiin ja terveyttä edistäviin koordinaattoreihin. Avainasemassa tässä on yhteistyö muiden potilasjärjestöjen kanssa. Kumaja on Uudenmaan sosiaali- ja terveysjärjestöjen kumppanuusverkosto ja se on yhdistyksen ensisijainen väylä Soteen liittyvään potilasjärjestöyhteistyöhön. Lisäksi mahdollisuuksien mukaan vahvistetaan yhteistyötä paikallisella tasolla muiden läheisten järjestöjen (Aivoliitto, Parkinson-liitto, Muistiliitto jne) kanssa.

2.4.3 Oppilaitokset

Yhdistys luo ja ylläpitää yhteyksiä alueen eri alojen oppilaitoksiin ja niiden yhdistyksen kannalta mielenkiintoisiin opetusohjelmiin ja pyrkii olemaan käytettävissä yhteistyöhön kursseissa, projekteissa, opinnäytetöissä ja muissa tutkimustöissä. Tämän tarkoituksena on sekä saada tukea ja uusia tuulia yhdistyksen toimintaan että jakaa opiskelijoiden välityksellä tietoa muille opiskelijoille ja valmistuville ammattilaisille MS-taudista ja harvinaisista neurologisista sairauksista sekä vähentää näihin liittyviä kielteisiä mielikuvia.

3 Huomio jäseniin

Vuonna 2019 jatketaan edellisen vuoden tapaan huomion kohdistamista erityisesti kahteen jäsenryhmään:

- uusiin tai hiljattain liittyneisiin jäseniin, joista tarkemmin kappaleessa 3.1 ja
- vapaaehtoisiksi tai sellaisiksi värvättäviin tai sellaisina jo toimiviin, joista kappaleessa 3.2

Kappaleessa 3.3 kuvataan harkittavia toimenpiteitä muutaman muun erityistä huomiota kaipaavan ryhmän suhteen.

3.1 Uudet jäsenet

Huomiolla uusiin jäseniin tarkoitetaan sitä, että koetetaan saada hiljattain yhdistykseen liittyneet jäsenet aikaisempaa paremmin mukaan toimintaan. Tähän pyritään toisaalta etsimällä keinoja luoda aikaisempaa aktiivisempi ote hiljattain liittyneisiin jäseniin ja toisaalta monipuolistamalla yhdistyksen ohjelmaa niin, että siinä olisi enemmän aineksia, jotka kiinnostaisivat hiljattain liittyneitä jäseniä.

Tämän suuntaisia toimenpiteitä ovat vuonna 2019

- juuri liittyneille uusille jäsenille jaettavan materiaalin ja ylipäätään heidän kanssa käytävän dialogin kehittäminen
- yhteistyö Aksonin kurssien kanssa
- mahdollinen Uusien jäsenten tilaisuus
- vuosien 2017-2018 aikana perustettujen uusien äitikerhojen toiminnan vakiinnuttaminen
- pyrkimys vastasairastuneiden omaisten huomioimiseksi



Hiljattain liittyneiden jäsenten lisäksi toivotaan, että nämä toimenpiteet toisivat mukaan toimintaan muutenkin sellaisia ryhmiä, jotka ovat siinä tällä hetkellä verraten vähän mukana, kuten toisaalta ylipäättään nuoria jäseniä ja toisaalta lieväoireisia ikään ja jäsenyyden kestoon katsomatta.

Ei kannata tuudittautua uskomaan, että huomio uusiin jäseniin toisi toimintaan mukaan valtaisan määrän jäseniä lisää. Vähäinenkin kasvu uusien, nuorten ja lieväoireisten joukossa olisi kuitenkin eriomaisen tervetullutta monipuolistaessaan toiminnassa mukana olevan jäsenkunnan rakennetta ja auttaisi kehittämään toimintaa myös näitä ryhmiä kiinnostavaan suuntaan.

3.2 Vapaaehtoiset

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

Yhdistys on mukana Neuroliiton ja neuroyhdistysten vuosina 2018-2020 toteuttamassa Narikka-hankkeessa. Siinä kehitetään neuroyhdistyksille yhteinen vapaaehtoistoiminnan toimintamalli, joka antaa työkaluja vapaaehtoistehtävien tunnistamiseen, vapaaehtoisten kartoittamiseen, heidän käyttönsä suunnitteluun, opastukseen ja koulutukseen sekä jaksamisen seurantaan ja palkitsemiseen. Vuoden 2019 aikana otetaan ensimmäisiä Narikka-hankkeen kehittämiä tai sen myötä parastettuja hyviä käytäntöjä yhdistyksen käyttöön.

3.3 Muut kuin potilasjäsenet

Vuoden 2019 aikana pyritään kartoittamaan omaisjäsenten tai läheisten tarpeet ja odotukset yhdistyksen toiminnalle, ja sen perusteella ryhdytään mahdollisesti erityisiin toimiin läheisten hyväksi. Tuloksena saattaa olla esim. omais/läheisjäsenille järjestettävä tilaisuus vuoden 2019 aikana.

Mahdolliset erityisesti kannattajajäseniin kohdistuvat toimenpiteet ovat harkinnassa.

3.4 Ruotsinkieliset jäsenet

Syyskuussa 2018 yhdistys isännöi Neuroliiton valtakunnallista ruotsinkielistä teemapäivää Svenska temadagenia. Sen yhteydessä käynnistyi keskustelu yhdistyksen ruotsinkielisestä toiminnasta ja sen kehittämisestä.

Keskustelun tuloksena päätettiin järjestää 2019 ruotsinkielinen neurologiluento, jonka yhteydessä voitaisiin mahdollisesti keskustella muustakin ruotsinkielisestä toiminnasta. Lisäksi kannustetaan ruotsinkielisiä Facebookia käyttäviä jäseniä liittymään MS Svensksfinland -sivustoon.

Västra Nylands MS-klubb jatkaa jo 1990-luvun alkupuolella käynnistynyttä toimintaansa Raaseporin seudun jäsenten ruotsinkielistenä kerhona.



3.5 Jäsenkyselyt

Jäsenkyselyillä on tärkeä rooli yhdistyksen toiminnan ohjaamisessa jäsenkunnan muuttuvien tarpeiden mukaan.

Vuodelle 2019 ei suunnitella isoa, kattavaa jäsenkyselyä. Sen sijaan pienimuotoisempia, kohdistettuja jäsenkyselyjä tehdään erityisesti sähköpostitse tavoitettavissa oleville jäsenille mm. tarpeiden kartoittamiseksi uusille ehdotetuille toiminnoille.

4 Mahdollistajat

Tässä toimintasuunnitelman viimeisessä luvussa katetaan viisi tärkeää osa-aluetta, joita ilman edellisissä luvuissa kuvattu toiminta olisi 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. Sen jälkeen kappaleissa 4.3 ja 4.4 käsitellään yhdistyksen kahta keskeistä tukitoimintoa, viestintää ja taloutta. Lopuksi kappaleessa 4.5 käsitellään hallituksen ja sen työryhmien toimintaa.

4.1 Järjestöyhteistyö

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

Muiden neuroyhdistysten kanssa vaihdetaan tietämystä tarvittaessa HKK-käytäntöjen (Hyvät Käytännöt Kierto) mukaisesti, pyrkien olemaan sekä luovuttavalla että vastaanottavalla puolella. Myös mahdollisiin yhteishankkeisiin muiden neuroyhdistysten kanssa eri toiminnan lohkoilla ollaan henkisesti valmiita.

Yhteistyötä harjoitetaan tarpeen mukaan myös alueen toisten vammaisjärjestöjen, sekä NV-yhteistyöhön (Neurologiset vammaisjärjestöt) kuuluvien järjestöjen että siihen kuulumattomien kanssa. Jatketaan vakiintunutta yhteistyötä helsinkiläisten vammaisjärjestöjen kanssa kuljetusasioissa Heljä-Matkat-työryhmässä ja esteettömyysasioissa Heljä-Esteettömyys-työryhmässä. On syytä varautua siihen, että vielä vaikutuksiltaan epäselvä sote-uudistus voi aikaansaada tilanteita, joissa järjestöjen välisen yhteistyön tarve korostuu pikaisesti. Myös muunlainen toiminnallinen yhteistyö voi tulla kysymykseen esimerkiksi liikunnan tai kulttuurin alueella.

4.2 Yhteistyökumppanit

Yhdistys etsii ja tunnistaa yhteistyökumppaneita, jotka haluavat tukea MS- ja harnes-potilaiden hyvinvointia ja elämää yhteistyössä yhdistyksen kanssa. Yhteistyökumppaneilta voidaan saada joko suoraa rahallista tukea esimerkiksi mainoksella jäsentiedotteessa tai kotisivulla tai toiminnallista tukea johonkin yhdistyksen tapahtumaan kuten asiantuntijaluentoon tai muihin tapahtumiin.



4.3 Viestintä

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

Vuonna 2019 pyritään tehostamaan yhdessä Neuroliiton kanssa tiedotustoimintaa vastasairastuneille eli potentiaalisille jäsenille mm. esitteiden muodossa sairaaloiden neurologian poliklinikoiden kautta.

Jäsenistöstä hieman yli puolet tavoitetaan sähköisillä välineillä (sähköposti ja nettisivut) ja loput ovat paperilla tapahtuvan tiedotuksen varassa. Yhdistyksen tärkein väline jäsenten tavoittamiseksi on jäsentiedote, joka jaetaan ensisijaisesti sähköisesti sähköpostilla tavoitettaville jäsenille ja postin kautta muille. Jäsentiedotteen tieto koskee lähinnä tapahtumien, kerhojen ja liikuntaryhmien uutta tarjontaa.

Perinteisesti jäsentiedote on julkaistu kahdesti vuodessa. Paperisen jäsentiedotteen osalta näin jatketaan edelleen. Sähköisesti jaettavan jäsentiedotteen osalta on vuosien 2017-2018 aikana siirrytty kerran kahdessa kuukaudessa tapahtuvaan julkaisemiseen, minkä seurauksena jäsenet on tavoitettu viisi kertaa vuodessa kesätauko huomioiden. Sähköisten tiedotteiden tiheämpää julkaisuaikataulua hyödynnetään ajantasaisemman tiedottamisen lisäksi myös tiedon keräämiseen jäsenistöltä sähköisten kyselyiden kautta.

Edellisten lisäksi tiedotus käyttää hyväkseen paperilla tapahtuvassa tiedotuksessa Neuroliiton Avain-lehden yhdistyspalstaa ja hyödyntää sähköisessä tiedotuksessa kotisivua, jota Facebook-sivu täydentää. Erityisistä syistä saatetaan lähettää koko jäsenistölle tai valikoiduille jäsenryhmille sähköposteja tai jopa kirjepostia.

Vuoden 2019 aikana julkaistaan yhdistyksen kaikki kerhot kattava kerhoesite ja/tai päivitetään yksittäisten kerhojen esitteitä. Selvitetään myös neurologian poliklinikoiden kautta vastasairastuneille jaettava materiaali, onko siihen aihetta ja mahdollisuuksia tehdä parannuksia yhdistyksen jäsenhankinnan tehostamiseksi.

Samoin vuonna 2019 laaditaan yhdistykselle viestintäsuunnitelma, jossa paikallistetaan ja priorisoidaan tiedotuksen kehittämiskohteet vuosiksi 2019-2021. Viestintäsuunnitelmassa paneudutaan myös kahdensuuntaisen viestinnän eli dialogin aikaansaamiseen jäsenkunnan kanssa.

4.4 Talous

Jatketaan kiinteiden kulujen (tila-, toimisto- ja henkilöstökulut) tarkkaa valvontaa ja kohdistetaan mahdollisimman suuri osuus yhdistyksen rahankäytöstä jäsenille suoraan näkyvään toimintaan kuten tapahtumien järjestämiseen ja kerhojen ja liikuntaryhmien tukemiseen.

Jäsenmaksut tuovat jonkin verran yli puolet tuloista. Loput katetaan säätiöiltä, yrityksiltä ja kunnilta saatavilla avustuksilla, mainostuloilla sekä sijoitusvarallisuudesta saatavalla tuotolla.

Yhdistyksen sijoitusvarallisuuden muodostavat aikaisempi Kirstinkadun huoneiston myynnin peruja oleva noin 300 000 euroa, Stromerin testamentin noin 500 000 euroa ja vuonna 2017 saatu Suhosen noin 170 000 euron testamenttilahjoitus. Ne on annettu Helsingin OP Pankin OP Private -



yksikön, Evlin ja Danske Bankin hoidettavaksi mahdollisimman hyvän, mutta turvallisen, tuoton saamiseksi.

Vuonna 2019 suoritetaan yhdistyksen tuotto- ja kulurakenteen kokonaisvaltainen arviointi, jonka pohjalta mahdollisesti täsmennetään mm. jäsenpalvelujen omavastuuosuuksia.

Tulevina vuosina on myös syytä arvioida tasapainoa sijoitusvarallisuuden hoidossa seuraavien kahden lähestymistavan välillä: varovainen lähestymistapa eli varainhoidossa olevan pääoman turvaaminen mahdollisia tulevia investointitarpeita varten ja vain vuotuisen tuoton käyttäminen jäsenistön hyväksi ja hieman rohkeampi lähestymistapa, jotta yhdistykselle ei jää suurta käyttämättöä pääomaa sittenkin, kun MS-taudin ja harvinaisten neurologisten sairauksien nujertamiseksi toivottavasti on lähivuosikymmeninä saavutettu merkittäviä edistysaskelia. Nämä rahathan on lahjoitettu yhdistyksen potilaiden hyväksi tekemässä työssä käytettäväksi.

Yhdistyksen talous on hyvin tasapainossa. Tarkemmin toiminnan rahoitus ja kulurakenne ilmenevät talousarviosta.

4.5 Hallitus ja työryhmät

Vuosina 2017-2018 on merkittävä osa hallituksen toiminnasta siirretty asteittain sen työryhmien tehtäväksi. Näitä työryhmiä on vuoden 2018 lopussa seuraavat kahdeksan (vastuulla olevat toimintasuunnitelman kohdat suluisissa perässä):

- Vapaaehtoistoiminta "VETO" (2.1, 3.2)
- "Nuoriso" (3.1)
- Yhdessäolo (2.2.4-6)
- Hyvinvointi (2.2.2)
- Liikunta (2.3)
- Vaikuttaminen (2.4, 4.1)
- Talous (4.2, 4.4)
- Viestintä (4.3)

Osa työryhmistä on jo päässyt varsin hyvin vauhtiin toiminnassaan, kun taas osa on vielä käynnistymisvaiheessa. Työryhmien olemassaolo on vähentänyt hallituksen työtaakkaa. Sen myötä yhdistyksen pyörittämisen vaatimaa vapaaehtoistyötä on pystytty jakamaan tarkoituksenmukaisesti ja pienemmiksi kokonaisuuksiksi hyödyntäen eri toiminnan lohkoista kiinnostuneiden jäsenten resursseja. Vuoden 2019 aikana vakiinnutetaan työryhmien toimintaa.

Vuonna 2018 hallitus tulee pitäneeksi viisi varsinaista kokousta ja joulukuussa lyhyen hallitusten vaihtokokouksen, johon sisältyy uuden hallituksen järjestäytyminen. Vuonna 2019 jatketaan samaan tapaan niin, että varsinaisten kokousten lukumäärä on neljä-viisi. Näiden lisäksi pidetään sähköpostikokouksia tarvittaessa.