



Helsingin ja Uudenmaan MS-yhdistys
Helsingfors och Nylands MS-förening

Helsingin ja Uudenmaan MS-yhdistys ry
Helsingfors och Nylands MS-förening rf

TOIMINTAKERTOMUS

2015

Helsingin ja Uudenmaan MS-yhdistys ry.
Helsingfors och Nylands MS-förening rf.
Arabiankatu 17, 00560 HELSINKI
puh. 040 751 4244
sähköposti sihteeri@ms-helsinki.fi
www.ms-helsinki.fi

TOIMINTAKERTOMUS VUOSI 2015

1. Toiminta-ajatus ja toiminnan laajuus	3
2. Vuosi 2015	3
3. Kerhot ja ryhmät	7
4. Liikuntarymät	8
5. Kerhojen toiminta	5
6. Edunvalvonta ja kouluttautuminen	9
7. Talous	10
8. Hallitus	11
9. Liitteet	11



1. Toiminta-ajatus ja toiminnan laajuus

Yhdistys toimii yhdyssiteenä multippelliskleroosia (MS) ja harvinaisia neurologisia sairauksia (harnes) sairastaville sekä heidän läheisilleen ja heidän asioistaan kiinnostuneille arjessa jaksamisen ja selviämisen tueksi.

Yhdistys edistää jäsenistön arjessa jaksamista ja selviytymistä tukemalla elämänlaatua sekä auttamalla jäsenistöä omatoimisuuteen tarjoamalla mahdollisen monipuolista ja mielenkiintoista vertaistukeen pohjautuvaa yhdistystoimintaa.

Yhdistyksessä oli vuoden lopussa 2120 jäsentä. Yhdistyksellä on osa-aikainen palkattu järjestösihteeri ja tuntipalkkaiset erityisliikunnanohjaajat. Lisäksi satunnaisia palkkiota maksettiin eri tehtävistä. Elokuussa jatkettiin vuodella määräaikaista liikuntakoordinaattorin työsuhdetta. Kulut hoidettiin pääosin avustusvaroin ja liikuntakoordinaattori Marjo Vainikka jaetaan kahden muun järjestön (Helsingin Invalidit ry ja Helsingin ja Uudenmaan näkövammaiset ry) kanssa. Maaliskuussa palkattiin RAY:n avustusvaroin Paikka Auki –hankkeen kautta järjestöavustaja. Työsuhde kesti 3 kk. Suurin osa toiminnasta tehdään vapaaehtoisvoimin. Vuoden aikana yhdistyksessä tehtiin arviolta n. 1500 vapaaehtoistyötuntia.

2. Vuosi 2015

Vuonna 2015 HUMS täytti 50 vuotta. Juhlavuoden aikana järjestettiin jäsenille useita tilaisuuksia.

HUMS 50-VUOTTA

Vuoden päätapahtumaa, 50-vuotisjuhlaa vietettiin 18.11. Finlandia-talolla 300 juhlijan voimin.

Juhlaa ennen laskettiin seppele yhdistyksen perustajan Greta Grönbergin haudalle. Hietaniemen hautausmaalla muistamassa olivat Tom Grönberg, Nina Henriksen, Kristiina Karhos, Christer Lindberg, Ari Keltamäki ja Juhani Wikström.

Juhlien käytännön järjestelyt hoiti puheenjohtaja Kristiina Karhos ja järjestösihteeri Liisa Raanto. Suunnittelussa oli mukana juh latoimikunta johon kuuluivat Tom Grönberg, Nina Henriksen, Christer Lindberg, Anne-Marie Varti ja Juhani Wikström. Ari Keltamäki valokuvasi Greta Grönbergin haudalla sekä juhlissa ja valmisti Finlandia-talolla juhlien ajan pyörineen diashown. Juhlan juontajana toimi Annika Ingves. Finlandia-talolla apuna toimivat HUMSilaiset Virpi Suominen, Anne-Marie Varti, Eva Saarela, Anneli Rämö, Johanna Hirvonen, Ari Keltamäki, vapaaehtoinen Johanna Mannila sekä Gentzymen Satu Ilves ja Leena Salonen.

Puheenjohtaja Kristiina Karhos piti juhlapuheen. Juhlissa nimitettiin yhdistykselle neljä uutta kunniajäsentä: Tom Grönberg, Nina Henriksen, Christer Lindberg ja Juhani Wikström. Neuroliiton puheenjohtaja Ulla-Maj Wideroos esitti Neuroliiton onnittelut 50-vuotiaalle yhdistykselle. Hän julkisti myös Neuroliiton ansiomerkin saajat. Kultaisen ansiomerkin 20-vuotisesta toiminnasta yhdistyksessä saivat Catharina Hindrén (kerhonohjaaja vuodesta 1992), Minna Lahtela (kerhonohjaaja vuodesta 1996, hallituksessa useaan otteeseen) ja Aila Rouvali (kerhonohjaajana vuodesta 2003). Hopeisen ansiomerkin 10-vuotisesta toiminnasta saivat Seppo Kannelsuo (toiminut 14 vuotta hallituksessa), Hannele Karlin (kerhonohjaaja vuodesta 2005), Juha Maljanen (kerhonohjaajana vuodesta 2005, toiminut hallituksessa), Anneli Rämö



(yli 10 vuotta kerhonohjaajana, toimii liikuntavastaavana sekä hallituksen jäsenenä), Paula Saarikoski (kerhonohjaajana vuodesta 2002), Liisa Pikkarainen (toiminut hallituksen jäsenenä ja vertaistukijana), Tuula Laine (toiminut hallituksen jäsenenä ja vertaistukijana) sekä Kristiina Kostermä (1994-2010, vertaistukihenkilönä ja hallituksessa). Yhdistys sai onnitteluja, adresseja ja lahjoja mm. Porvoon neuroyhdistykseltä, Päijät-Hämeen neuroyhdistykseltä, Kanta-Hämeen neuroyhdistykseltä, Pirkanmaan neuroyhdistykseltä, Lounais-Suomen neuroyhdistykseltä, Uudenmaan Parkinson yhdistykseltä ja Helsingin ja Uudenmaan Näkövammaiset ry:ltä sekä Novartis Finland Oy:ltä.

Petri Aaltio piti esityksen yhdistyksen historian keskeisistä vaiheista ja neuroimmunologian professori Pentti Tienari luennoi viimeisimmästä tutkimuksestaan ”MS-mysteeri, ratkaako se?”, Ulla-Maj Wideroos kertoi SOTEsta ”Mitä nyt SOTE? ja taiteellisesta annista vastasi yhdistyksen jäsen näyttelijä Petri Poikolainen yhteineen: Petri Poikolainen laulu, Timo Tolonen basso, Sami Järvinen rummut ja Varre Vartiainen kitara. Esityksessä ”Viipaleita – ajatuksia Elämästä” kuultiin seuraavat kappaleet: Päivät kuluu hukkaan, Särkyneen toiveen katu, Elämän tarkoitus (3. Nainen), Lensin matalalla Ankkurinappi, Me ollaan ne, En mitään en ketään ja ylimääräinen numero Miten ja miksi. Kun Neuroliiton lahja 2200 € oli käytetty juhlahaluihin, tulivat 50-vuotisjuhlat maksamaan yhdistykselle noin 10.000 €.

Monipuolinen ja lämminhenkinen, paljon kiitosta saanut juhla aloitti Neuroliiton jäsenyhdistysten 50-vuotisjuhlien sarjan.

50-VUOTISHISTORIIKKI

50-vuotisjuhlan yhteydessä julkistettiin yhdistyksen historiikki, Petri Aaltion kirjoittama Arjessa pärjäämisen uranuurtaja. Teosta varten Petri haastatteli yli 50 yhdistyksessä sen eri vaiheissa mukana ollutta keskeistä toimijaa ja osan heistä jopa useampaan kertaan. Haastatteluista syntynyttä kuvaa täydensivät ja täsmensivät Margareta Norrménin yhdistyksen 25-vuotisjuhlin 1990 laatima kronikka Hedelmällinen neljännesvuosisata ja lukuisat yhdistyksen ja sen kerhojen asiakirjat, kuten toimintakertomukset, pöytäkirjat ja jäsentiedotteet, sekä lehtileikkeet sen 50 vuoden taipaleelta. Petri käytti reilut neljä täyttä miestyökuukautta historiikin tekemiseen. Työn lopputuloksena syntyi 191-sivuinen kirja, jossa on myös Hans-Peter Sehmin kääntämä ruotsinkielinen lyhennelmä. Kirjasta otettiin 200 kappaleen painos. Yhdistysvastaava Anita Mäkisen uutteraan sponsorihankinnan tuloksena historiikki ei tuottanut yhdistykselle tappiota.

MENOKS

HUMS järjesti elokuussa yhteistyökumppaneineen liikunnallisen MenokS-hyväntekeväisyystapahtuman Helsingin Kaivopuistossa.

MenokSin suunnittelu alkoi jo edellisen vuoden syksyllä kun MedGroupin Mikko Leino tuli tapaamaan puheenjohtaja Kristiina Karhosta. Syntyi ajatus uudesta varainhankintamuodosta, liikunnallisesta yleisötapahtumasta. Pian suunnitteluryhmä kasvoi, kun Novartiksen tiimi Päivi Peltola, Saira Vaahtera ja Sari Onnela sekä HUMSin Ari Keltamäki tulivat mukaan. Tapahtuma-ajaksi päätettiin sunnuntai 16.8.2015. Ensimmäisiä tehtäviä oli tapahtuman nettisivujen luominen ja tapahtumapaikan varaaminen. Suunnittelutiimi täydentyi, kun Anneli Rämö, Anita Mäkinen ja Arto Pajukallio liittyivät mukaan.

Kun puheenjohtaja oli saanut neuvoteltua Helsingin kaupungilta Kaivopuiston juhla-alueen ilmaiseksi



käyttöön, alkoi suunnittelu toden teolla. Ari vastasi MenokSin nettisivujen luomisesta, Anneli ja Anita sponsoreiden hankinnasta ja Arto tapahtuman muusikoiden ja äänentoisto- sekä keikkabussihenkilökunnan rekrytoinnista. Esiintyjiksi lupautuivat Arto Pajukallion MenokS-bändin lisäksi Freeman ja Mari Rantasila sekä tuliryhmä Pyrokratia. Sarjakuvataiteilija Milla Palomäki lupasi Kiroileva siili –hahmoistaan Iloinen siili- kuvan MenokSin mainokseen. Ravintola Kaivohuone antoi MenokSin käyttöön muusikoiden esiintymisessään tarvitsevan sähkön. Helen myönsi MenokSille Maailman parasta kaupunkienergiaa –stipendin. Ari Keltamäkeä haastateltiin tapahtumasta Bassoradiossa. Kun puheenjohtaja oli vielä hoitanut MenokSin pelastussuunnitelman, vakuutukset, Bajamajat, teltat, pöydät, tuolit, esiintymislavan, järjestyksenvalvojat, ensiavun, tapahtumaluvan, lehdistötiedotteet, mainonnan ja lippujen myyntitavat, oli tapahtuma valmis alkamaan. Esittelyteltoissa tietoa jakoivat Neuroliitto sekä tapahtuman sponsorit Novartis, MedGroup, Helen, Fysiosporttis ja Tiina Arrakosken Modern Nordic Walk. Tapahtumaan tuli puistojumppaa, sauvakävelyopetusta ja Kaivopuiston ympäri kiertävä apuvälinejuna. Kuusiluoto esitteli sähkömopoja ja muita liikumisen apuvälineitä läheisellä puistokujalla.

MenokS onnistui ohjelman puolesta erinomaisesti ja tapahtumaan osallistujat olivat tyytyväisiä. Liekö syy liian kauniin sään vaiko kaupungissa samaan aikaan järjestettävien tapahtumien, MenokS ei päässyt tavoiteltuun yleisömäärään, vaan tuotti tappiota 840 €.. Yhdeksän kuukauden tiivis valmistelutyö ei kuitenkaan mennyt hukkaan sillä MenokS opetti paljon yleisötapahtuman järjestämisestä.

Avain-lehti julkaisi numerossa 5/2015 jutun MenokSista otsikolla ”Mopojono Kaivarin ympäri”.

PIRKANMAALAISTEN KANSSA PÄRNUSSA

Pirkanmaan neuroyhdistys saapui HUMSin vieraaksi Arabiaan maanantaina 9.2. Tampereelta saapuivat Eero Helo, Anne Beresford, Päivi Vanamo ja Markku Lindén. HUMSista vieraita vastaanottivat Kristiina Karhos, Anneli Rämö, Juha Maljanen ja Paula Saukkonen. Vierailun aikana herätettiin uudelleen henkiin ajatus yhteisestä ulkomaanmatkasta. Kohteeksi päätettiin Medical & Spa Estonia–kylpylä Pärnussa. Pirkanmaalaiset olivat olleet siellä jo aiemmin ja olivat olleet tyytyväisiä.

HUMSin hallituksen päätettyä matkasta alkoivat järjestösihteeri Liisa Raanto ja matkanjohtajaksi valittu Kristiina Karhos työstämään yhteistä jäsenmatkaa. Matkalle lähti 37 HUMSilaista sunnuntaina 2. syyskuuta Länsisatamasta Eckerö-laivalla. Parikymmentä pirkanmaalaista oli matkannut satamaan osin inva-varustelluilla Kaari-Matkat Oy:n tilausajobusseilla. Bussit ja kuljettajat olivat koko viikon matkalla mukana. Matkan aikana tehtiin busseilla kauppa- ja nähtävyyssajeluja Pärnun kaupunkiin. Päivät kylpylässä sujuivat joutuisasti erilaisissa hoidoissa, kauneussalongissa ja kylpylän altaissa ja saunoissa. Iltaisin nautittiin kylpylän iltaohjelmasta, tansseista ja pelattiinpa kerran yhdessä myös supersuosittua bingoa.

Matkan päätyttyä Helsinkiin lauantaina 3.10. alkoivat innokkaimmat jo kysellä, koska lähdetään matkaan seuraavan kerran.

MUUTA TOIMINTAA

Arto Jeskanen, Joni Lenruth ja Kristiina Karhos tapasivat puheterapiaopiskelijoita ainejärjestö Foni ry:n 27.10. pidetyssä tilaisuudessa. Aiheena oli puheterapia ja kommunikaatio ja paikalla oli lukuisa



joukko puheterapia opiskelijoita.

Kerhonohjaajille järjestettiin Tallinnan –risteily 4.2. Risteilyn sisällöstä vastasivat kerhovastaava Minna Lahtela ja puheenjohtaja Kristiina Karhos. Siellä pohdittiin mm. jäsenhankintaa, kerhonohjaajien koulutusta sekä palautetta ja palkitsemista. Kerhonohjaajien perehdytyspäivä pidettiin 9.4. Kerhonohjaajat tapasivat vielä syksyllä Arabiassa.

Kansainvälisenä harvinaiset sairaudet – päivänä 28.2. Harnes-kerho järjesti avoimen tilaisuuden kerhohuoneella. Perinteistä Hyvän Olon Päivää vietettiin huhtikuussa Töölön palvelutalossa. Luentoja kuultiin aiheista: ”Masennuksen vaikutus arkipäivän havaintoihin - mistä apua?” & keskustelua/kysymyksiä, psykoterapian erikoispsykologi Jan-Henry Stenberg , ”Hyvä uni”, fysioterapeutti Ramon Jansson, Unikulma ja Mindfulness -luento/harjoitus, fysioterapeutti Erja Wirén. Tilaisuuden yhteistyökumppanina oli Genzyme.

Vuosikokous pidettiin 31.3. Töölön Palvelutalolla samoin kuin ylimääräinen yhdistyskokous 24.9.

Apuvälinemessuille Tampereelle menttiin marraskuussa inva-varustellulla bussilla.

Muita tapahtumia olivat perinteinen kevätristeily Tallinnaan ja Maailman MS-päivä toukokuussa, kesäjuhla kesäkuussa ja joulujuhla joulukuussa. Kesäkahveille kokoonnuttiin kerhohuoneella heinäkuussa ja elokuussa.

Tapahtumiin osallistui yhteensä n. 900 kävijää.

Yhdistys järjesti syksyllä kaksi ilmaista liikuntakokeilua liikuntakoordinaattorin ohjaamina: tasapainoryhmä 5 kertaa kerhohuoneella ja HIY ry:n tiloissa Voudintiellä sekä boccia-ryhmä Käpylinnassa koko syyskauden. Muut liikuntakokeilut tapahtuivat kolmen vammaisyhdistyksen yhteisen Hattutempuhankkeen nimissä. Jäsenten liikuntaa selvitettiin myös loppuvuodesta 2014 tehdyllä jäsenkyselyllä. Kysely lähetettiin 900 jäsenelle ja vastauksia purettiin työryhmän toimesta alkuvuonna 2015.

Jäsentiedote ilmestyi kaksi kertaa, kesä- ja joulukuussa. Paperisen tiedotteen saivat hieman yli puolet jäsenistä ja sähköisen kaikki ne, joiden sähköposti oli jäsenrekisterissä. Jäsentiedotteet julkaistiin myös yhdistyksen kotisivuilla.

Yhdistyksen kerhot kokoontuivat entiseen tapaan Helsingissä, Vantaalla, Espoossa, Lohjalla, Hyvinkäällä, Tuusulassa, Nurmijärvellä, Kirkkonummella ja Tammisaarella kerhonohjaajien johdolla. Kolme uutta kerhoa perustettiin: Svenska neuroklubben, Heppakerho Keppikaakit ja Dataklinikka. Kerhoja oli vuoden loppuun mennessä 26 kappaletta. Lisäksi Arabian kerhohuoneella kokoontui kaksi anonyymiä kerhoa.

Kerhot osallistuivat usean kunnan alueella eduskuntavaalien yhteydessä Pieni Ele –keräykseen. Näin saadut varat kerhot käyttävät omaan toimintaansa.

Testamenttilahjoituksena saadun asunnon myyntituotolla perustettiin rahasto, jonka vuotuinen tuotto voidaan testamentin määräysten mukaan käyttää yhdistyksen jäseninä olevien MS-potilaiden hyväksi.



3. Kerhot ja ryhmät

Kerhotoiminta on yhdistyksen tärkein vertaistuen muoto. Kerhot järjestävät monipuolista ohjelmaa, jonka ne suunnittelevat ja toteuttavat itsenäisesti. Kerhot kokoontuivat säännöllisiin tapaamisiin 8 – 20 kertaa vuodessa. Yhdistyksessä toimi vuoden 2015 lopussa yhteensä 26 avointa vertais- tai harrastekerhoa ja 2 anonyymiryhmää.

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

Kerhojen ohjaajat kokoontuivat kolme kertaa yhteisiin tapaamisiin, joissa suunniteltiin toimintaa sekä sovittiin työnjaosta. Kokoontumisiin osallistui kerhovastaava Minna Lahtelan lisäksi puheenjohtaja ja järjestösihteeri. Kerhot suunnittelivat toimintaansa puoleksi vuodeksi kerrallaan. Aina seuraavan puolivuotiskauden suunnitelmat näkyivät jäsentiedotteessa.

Kerhojen kokoontumisten yhteenlaskettu käyntikerrat oli n. 2500. Vuonna 2015 toiminnassa olivat seuraavat kerhot:

3R (Riko Rajasi Ryhmä)	Helsinki, Arabia
60 + kerho	Helsinki, Arabia
English Conversation Club	Helsinki, Arabia
Fudisklubi	HJK:n kotimatsit
HARNES-vertaistukikerho	Helsinki, Arabia
Heppakerho Keppikaakit	Helsinki, Arabia
Kypsät Naiset	Helsinki, Töölö
Leffakerho	Helsinki, Arabia
Leidit lauteilla	Helsinki, Arabia
MeSa	Helsinki, Töölö
Nuorten Aikuisten kerho	Helsinki, Arabia
Omaisten kerho	Helsinki, Arabia
Pelikeho	Helsinki, Arabia
Sampo kerho	Helsinki, Arabia
Svenska neuroklubben	Helsinki, Arabia
Valokuvauskerho	Helsinki, Arabia
Äijäkerho	Helsinki, Arabia
7 sisarta ja veljeä	Nurmijärvi
Espoon MS-äidit	Espoo
Espoon seudun MS-ryhmä	Espoo
Hiiden seudun neurokerho	Lohja
Hyvinkään MS-kerho ”EXTRA”	Hyvinkää
Kirkkonummen Neurokerho	Kirkkonummi
MESSI	Tuusula
Vantaan kerho VAMS	Vantaa
Västra Nylands MS-klubb	Ekenäs

Näiden lisäksi yhdistyksessä toimi kaksi anonyymia vertaistukiryhmää.

Kerhot järjestivät joko itsenäisesti tai yhdistyksen tuella vierailuja messuille, teatteriin tai konserttiin sekä kutsuivat kokouksiinsa luennoitsijoita.



4. Liikuntaryhmät

Liikuntaryhmissä jäsenille tarjotaan alan ammattilaisten johdolla sairauden tuomiin rajoitteisiin sopeutettua liikuntaa.

Toimintavuoden alussa toiminnassa olivat seuraavat liikuntaryhmät:

Vesiliikunta (2 ryhmää)	Helsinki, Käpylä	64 kertaa
Stretching ja tasapaino	Helsinki, Käpylä	34 kertaa
Istumatanssi	Helsinki, Käpylä	15 kertaa
Boccia	Helsinki, Käpylä	15 kertaa
Tasapainoryhmä (kokeilu)	Helsinki, Arabia/Käpylä	5 kertaa
Vesiliikunta (2 ryhmää)	Espoo, Puolarmetsä	42 kertaa
Venyttelyjumppa	Espoo, Tapiola	44 kertaa
Jooga Plus	Vantaa, Koivukylä	34 kertaa
Jooga Plus	Vantaa, Myyrmäki	34 kertaa
Arcadan kuntosaliryhmä	Helsinki, Arabia	20 kertaa
Jooga Shanti	Helsinki	kävijöiden mukaan

Istumatanssi-ryhmä lopetti toimintansa keväällä, ja syyskaudeksi tilalle järjestettiin Käpylinnassa liikuntakoordinaattori Marjo Vainikan ohjaamana ilmainen boccia-tunti kerran viikossa. Lisäksi kerhohuoneella järjestettiin kokeilumuotoisena tasapainoryhmä, joka kokoontui suuren suosion vuoksi pari kertaa HIY ry:n tiloissa Voudintiellä.

Liikuntaryhmiin ja -kokeiluihin osallistui yhteensä n. 150 henkeä.

Hattutempu-hankkeen avulla jäsenet saivat mahdollisuuden osallistua useisiin eri lajikokeiluihin.

Yhdistys tukee liikuntaryhmien toimintaa taloudellisesti osallistumismaksujen pitämiseksi kohtuullisina. Ryhmät toimivat pääosin kaupunkien tarjoamissa liikuntatiloissa.

5. Kerhojen toiminta

Kerhoille on määritelty seuraavat toimintaperiaatteet vuodelle 2015:

Toimintaperiaatteissa kerholla tarkoitetaan yhdistyksen jäsenten keskuudessa perustettua kerhoa tai muuta jäsenryhmittymää, jonka toimintamuodon HUMS:n hallitus on hyväksynyt. Tällaisella kerholla tulee olla nimetty henkilö tai henkilöt (kerhon- tai ryhmänohjaaja), jonka päävastuulla on kerhon toiminta ja taloudenhoito.

Kerho vastaa itse omasta toiminnastaan, joka toteutetaan pääosin kerhojäsenten omatoimisenä vapaaehtoistyönä. Kerhojen tarkoituksena on järjestää tilaisuuksia, joissa voidaan kokoontua kuuntelemaan, keskustelemaan, viihtymään ja virkistymään. Kerhot voivat järjestää myös esim. retkiä ja vierailuja sekä muuta harrastusta, liikuntaa ja vapaa-ajan toimintaa. Järjestösihteeri auttaa tarvittaessa käytännön järjestelyissä.

Kerho vastaa itse omasta taloudestaan ja kerhon aiheuttamat kulut tulee pääsääntöisesti kattaa kerhon omin varoin, eli tilaisuuksien osanottomaksuilla ja kerätyillä avustusvaroilla. Kerätyt osanottomaksut ja avustukset tulee käyttää keräystarkoituksen mukaisesti. Järjestösihteeri auttaa kerhonohjaajia talousasioissa.



Yhdistykselle tuleva osuus yleisten vaalilipaskeräyksiensä tuotoista tulee kokonaan käyttää keräyksestä vastaavan kerhon toiminnan tukemiseen. Mahdolliset selvitykset avustuksien antajille itse kerättyjen varojen käytöstä tehdään kerhon- tai ryhmänohjaajan toimesta ja tarvittaessa yhteistyössä yhdistyksen kanssa.

Kerhojen varoja pidetään yhdistyksen tilillä, josta kerhonohjaaja saa varoja kerhon käyttöön kuittia tai laskua vastaan. Järjestösihteeri pitää yhdessä yhdistyksen rahastonhoitajan kanssa kerhojen varoista ajan tasalla olevaa tiliä.

Yhdistys kannustaa ja tukee rahallisesti kerhojen itsenäistä toimintaa. Yhdistys tuki kerhoja 1,50€/kävijä/kerhoilta. Uudet kerhot saivat ns. starttirahan toimintansa aloittamiseen. Yhdistys maksaa kerhojen kokoontumistilojen kulut sekä alueellisten järjestöjen jäsenmaksut. Tämän lisäksi yhdistys tukee kerhoja varaamalla kerhotoimintaan varoja vuosibudjetissaan. Näistä varoista yhdistyksen hallitus voi myöntää hakemuksen perusteella kerhoille toimintavaroja ottaen huomioon tasavertaisuuden periaatteen. Kerhojen tukihakemukset käsitellään hallituksen kokouksessa. Yhdistyksen myöntämät kerhotuet maksetaan kerhoille hyväksytyjä tositteita tai muuta hyväksytyä selvitystä vastaan. Tukihakemukset tulee jättää hallitukselle kirjallisena.

Vuonna 2015 HUMS tuki kerhoja eri tavoin tuhansilla euroilla.

6. Edunvalvonta ja kouluttautuminen

Vammaisneuvostot

HUMSlaisia oli edustettuina alueidensa vammaisneuvostoissa seuraavasti:

Vantaa	Kari Ali-Yrkkö, puheenjohtaja
Helsinki	Kristiina Karhos, jäsen
Tuusula	Timo Laakso, jäsen
Espoo	Rea Kahila, varajäsen
Nurmijärvi	Petri Aaltio, varajäsen

Edunvalvonta

HUMS:in edunvalvontatyöryhmään kuuluivat Kirsi Maaskant (Helsinki), Kristiina Karhos (Helsinki) ja Kari Ali-Yrkkö (Vantaa).

Edunvalvontatyöryhmä tiedotti yhdistykseen nettisivuilla ja Facebookissa sosiaaliturvaan liittyvistä asioista (mm. muuttuneista Kela-kyhydeistä, vaativan lääkinnällisen kuntoutuksen (ent. vaikeavammaisten kuntoutus) uudistuksesta, Kelan lääkekorvausuudistuksesta ja SOTE-uudistuksesta).

HUMS:n edunvalvontatyöryhmän jäsenet ovat osallistuneet:

- Helsingin vammaiskuljetuspalveluihin keskittyvän vammaisjärjestöjen Heljä-Matkat – yhteistyöryhmän kokouksiin
- Kampin palvelukeskuksessa 9.3. pidetyn vammaisjärjestöjen seminaarin ”Vanhukset ja vammaiset Helsingin julkisessa liikenteessä” valmisteluun



- Helsingin esteettömyysasioihin keskittyvän vammaisjärjestöjen Heljä-Esteettömyys –työryhmän kokouksiin
 - Helsingin kaupungin kuljetuspalvelujen asiakasseurantaryhmän kokouksiin ja asiakasyhteistyökokouksiin
 - Neuroliiton paikallisvaikuttamisen työseminaariin 24.10.
 - Vampo-innofoorumeihin ”Ei mitään rajaa” 29.10.2015 ja ”Työ ja toimeentulo” 9.11.
 - Henkilökohtaisen avun päiville 23. - 24.9.
 - pääkaupunkiseudun vammaisjärjestöjen yhteistapaamiseen 17.11. Kauniaisissa ja
 - Valtakunnalliset vammaisneuvostopäiville 3. - 4.12. Helsingissä.
- Neurologisten vammaisjärjestöjen edunvalvontaryhmä ei kokoontunut vuonna 2015.

Koulutus

Yhdistyksen kerhonohjaajat ja/tai hallituksen jäsenet kävivät Neuroliiton järjestämissä koulutuksissa:

- puheenjohtaja puhui yhdistyksestä säännöllisesti Neuroliiton järjestämissä vastasairastuneiden ensitiedon jatkotapaamisissa
- Pidä huolta – jäsenhuollon koulutus 27.2., Hämeenlinna
- Kerhonohjaajien perehdytyspäivä 9.4.
- Yhteistyöllä vahvuutta -neuvottelupäivät (puheenjohtaja/sihtööri) 6. - 7.5., Vantaa
- Sähköisen viestintäkoulutus 18.9., Tampere
- Kokemuskouluttajien ja vertaistukijoiden täydennyskoulutuspäivä 3.10., Helsinki
- Vapaaehtoistyöpaja 11.10., Helsinki
- Parastamisen paja (Hyvät käytännöt), 17.10., Helsinki
- Paikallisvaikuttamisen työseminaari 24.10., Helsinki
- pääkaupunkiseudun vammaisneuvostojen yhteistapaamiseen 17.11., Kauniainen
- Suomen MS-säätiön juhlaseminaariin 1.12., Finlandia-talo, Helsinki
- Ryhdistä yhdistystä –verkkokurssi 8.9. - 30.11.
- harnes-työpaja 12.11., Tampere
- HKK-videopaja 14.11., Jyväskylä
- 3 uutta nuorta vertaistukijaa
- 1 uusi MS-kokemuskouluttaja
- hallituskoulu järjestösuunnittelija Sirpa Vuorenmaa-Hiltonin vetämänä

7. Talous

Yhdistyksen tase asema muuttui huomattavasti kun vuonna 2014 testamentilla saaduilla varoilla (500.000 euroa) perustettiin Siiri Irmeli Stromerin rahasto. Rahaston varat sijoitettiin alkuvuoden 2015 aikana samojen varovaisten periaatteiden mukaisesti, jotka vuosikokous hyväksyi vuonna 2012.

Talouden tulopuoli perustuu kurssi- ja osallistumismaksuihin, jäsenmaksuihin sekä kunnilta/kaupungeilta ja säätiöiltä saatuihin avustuksiin sekä mainos tuloihin. Vuoden 2015 talous pysyi vakaalla pohjalla ja kehittyi suunnitellusti.

Varsinaisen toiminnan kokonaiskulut 114.868 euroa olivat noin 47.096 euroa suuremmat kuin edellisvuonna ja toteutuivat kokonaisuudessa ennakoidulla tavalla. Kun kuluista vähennetään niihin kohdistuvat avustukset olivat varsinaisen toiminnan kokonaiskulut noin 13.575 euroa suuremmat kuin



edellisvuonna, kohdistuen pääasiassa HUMS 50-juhlavuoteen. Tulopuolella varainhankinta toteutui ennakoidulla tavalla. Sijoitustuottojen taso laski dramaattisesti vuoden 2015 lopun rahoitusmarkkinoiden epävakauksesta johtuen ollen kokonaisuudessa juuri ja juuri positiivinen. Kassatilanne pysyi edelleen hyvänä.

8. Hallitus

Hallitus kokoontui vuoden 2015 aikana 12 kertaa.

Hallituksen kokoonpano 30.3. asti oli seuraava:

Varsinaiset jäsenet:	Varajäsenet:
Karhos, Kristiina pj	Hirvonen, Johanna
Aaltio, Petri	Ahola, Tapio
Ali-Yrkkö, Kari	Mäkinen, Anita
Lahtela, Minna	Sundvall, Raimo
Maljanen, Juha	Saukkonen, Paula
Pirhonen, Pertti	von Nandelstadh, Birgitta
Rämö, Anneli	

Hallituksen kokoonpano 30.3. lähtien oli seuraava:

Varsinaiset jäsenet:	Varajäsenet:
Karhos, Kristiina pj	Hirvonen, Johanna
Mäkinen, Anita	Keltamäki, Ari
Sundvall, Raimo	Suominen, Virpi
Aaltio, Petri	Rämö, Anneli
Lahtela, Minna	Vartti, Anne-Marie
Ali-Yrkkö, Kari	Korhonen, Hilikka
Pirhonen, Pertti	

9. Liitteet

Kerhojen toimintakertomuksia:

Nurmijärven neurokerho 7 siskoa ja veljeä – toimintakertomus 2015

Vuosi 2015 oli 7 siskon ja veljen toinen toimintavuosi. Kaikki 10 kokoontumista pidettiin Klaukkalan kirkon takkahuoneessa: keväällä kuukausittain tammikuusta kesäkuuhun ja syksyllä elo-, syys, marras- ja joulukuussa. Kokoontumispäivä oli yhtä poikkeusta lukuun ottamatta kuukauden toinen keskiviikko ja kellonaika 18-20.

Käyntisuoritteita syntyi vuoden aikana yhteensä 88 kappaletta. Kerhossa oli vuoden lopussa 17 jäsentä kolmen uuden jäsenen liittyttyä mukaan. Haikeudella todettiin, että vuoden aikana yksi perustajajäsen jäi toiminnasta pois paikkakunnalta muuton vuoksi.

Kahdessa kokoontumisessa oli vieras Neuroliitosta: 8.4. Sirpa Vuorenmaa-Hilton ja 9.9. Timo Klaavu. Kerhovastaava Petri Aaltio, 040 500 4051, petri@aaltio.com

60+ -kerhon toimintakertomus 2015



Kerhon tarkoitus on koota aktiiviset, ikääntyvät 60+ MS-tautia sairastavat ja toimia keskustelu- ja vertaistukiryhmänä. Kerholaisten kiinnostuksen mukaan voidaan tehdä vierailuja esim. kulttuuritapahtumiin ja / tai kutsua ulkopuolisia puhujia.

Paikka Arabianrannan kerhotila, Arabiankatu 17, Helsinki. Aika kuukauden toinen ja neljäs torstai klo 13 – 15.

Kerholla oli vuoden 2015 aikana 17 kokoontumista. Kävijöitä oli yhteensä 88. Yksilötasolla tapaamisissa käy keskimäärin viisi yhdistyksen jäsentä. Kokoontumisten teemana oli vertaistuki ja siinä ikääntyvien ms-tautia sairastavien haasteet.

60+ kerhon kevään 2015 tapaamiset

8.1. osallistujia 7, uuden vuoden suunnitelmia

22.1. osallistujia 6, talven tahtuminen

12.2. osallistujia 3, vertaistuki

26.2. osallistujia 5, vertaistuki

12.3. osallistujia 4, vertaistuki

26.3. osallistujia 2, vertaistuki

9.4. osallistujia 1

23.4. osallistujia 7, kuntoutuskokemuksia

21.5. osallistujia 3, vertaistuki

11.6. osallistujia 7. Lounas ravintola Blue Peter

Yhteensä 45 kävijää

Kokoontumispäivät syksyllä 2015:

10.9. osallistujia 4, kesäkuulumisia

24.9. osallistujia 5, kuntoutuskokemuksia

8.10. osallistujia 5, vertaistuki

22.10. osallistujia 10, SOL avustuspalveluiden info

12.11. osallistujia 7, vertaistuki

26.11. osallistujia 7 Neuroliiton Kristiina Kostermaalle myönnetyn hopeisen ansiomitalin juhlistaminen

10.12. osallistujia 5, jouluvalmisteluista

Yhteensä 43 kävijää

MS English kerhon toimintakertomus 2015

MS English kokoontui kerran kuussa Kiinteistö Oy Merenpisaran neuvotteluhuoneessa Arabianrannan talon toisessa kerroksessa.

Tapaamisissa keskusteltiin kulloinkin tapahtuneista ajankohtaisista aiheista ja käytettiin vain englannin kieltä. Kukin puhuu niinkuin osaa, hiljaa olevat vain kuuntelevat.

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.

Tapaamisiin osallistui yhteensä 66 henkilöä.



Fudisklubi – toimintakertomus 2015

Fudisklubille sen toinen toimintavuosi 2015 oli kasvun ja toiminnan vakiintumisen aikaa.

Tällä kertaa kentän laidalla oltiin liigakauden alusta saakka. HJK:n peli lähti kauden alusta alkaen tahmeasti käyntiin ja tulokset jäivät joka suhteessa edellisestä: liigamestaruus vaihtui pronssiin, Suomen Cupissa pudottiin välierissä ja europelit loppuivat ensimmäiseen UEFA Europe Leaguen karsintakierrokseen.

Suorituksellisesta takapakista huolimatta kausi tarjosi hyvää fudisviihdettä. Aivan erityisen mausteen kauteen toi se, että ensimmäisen kerran sitten vuoden 1972 HJK:n klassisin paikallisvastustaja HIFK oli noussut ylimmälle sarjatasolle. Kauden kaikki kolme paikallisderbyä olivat loppuunmyytyt ja kun joukkueiden fanikatsomot kentän päädyissä ottivat mittaa toisistaan siinä, missä kentällä olevat joukkueetkin, oli otteluissa todella kansainvälinen tunnelma, jota sankat poliisirivistöt ja ratsupoliisit korostivat kentän ulkopuolella.

Fudisklubilaisten määrä kasvoi kauden aikana viiteen ja käyntisuoritteita syntyi 20 ottelussa kaikkiaan 53 kappaletta.

Kauden todellinen loppuhuipentuma oli mahdollisuus päästä joulupuurolle yhdessä HJK:n tähtipelaajien ja johdon kanssa!

Kerhonohjaaja Veksi Tamminen, 050 590 8714, minna.veksi@kolumbus.fi

HARNES - vertaistukiryhmän vuosikertomus 2015

Harnes -vertaistukiryhmä toimii Helsingin ja Uudenmaan MS-yhdistyksen toimialueella. Se kattaa pääkaupunkiseudun ohella koko Uudenmaan alueen. Helsingin ja Uudenmaan alueen Harnes – vertaistukiryhmä on perustettu syyskuussa 2005. Ryhmän tarkoitus on mm. auttaa yhdistyksen toimialueella asuvia harnes -jäseniä löytämään toisensa.

Sairastavien lisäksi ryhmään voivat tulla mukaan myös omaiset ja läheiset. Asuinalueella ei ole väliä. Eikä liittyminen sido mihinkään, eikä kerhossa olo maksa mitään. Harnes - vertaistukiryhmä on yksi HUMS:n 26 kerhosta.

Kokoonnuimme vuonna 2015 16 kertaa HUMS:n kerhohuoneella ja 7 muualla, osallistujia oli kerhohuoneella keväällä 106 syksyllä 91 yhteensä 197 henkilöä, keskimäärin 10 henkilöä/kerhoilta. Kerhohuoneen tilat riittivät hyvin toimintaamme. Kokoonnuimme keväällä ja syksyllä jokaisen kuukauden ensimmäisenä tiistaina ja kolmantena tiistaina, klo 18-20 poisluettuna kesä- ja heinäkuu.

Kerhoiltakutsut on jäsentiedotteessa, ja myös lähetetty sähköpostilla ja tekstiviestillä, sähköpostituslistalla on jäsenistämme noin 45 henkilöä. Uusia jäseniä tulee noin 1 - 5 vuodessa. Ikäjakautuma on 20v - 76v. Juomme kerhoilloissa kahvia/teetä ja syömme pullaa / patonkia. Olemme huomanneet että silloin, kun ei ole ohjelmaa vertaistuki toimii parhaiten. Vähintään yksi avustaja on auttamassa. Toimimme esteettömästi joka asiassa.

Ohjelmamme 2015

TI 20.1 (tammikuu) klo 18:00-20:00 (**kerho-ilta**)

TI 3.2 (helmikuu) klo 13:00-15:00 (**kerho-ilta**) Arabiantehdas kierros

TI 17.2 (helmikuu) klo 18:00-20:00 (**kerho-ilta**)

LA 28.2 (**harvinaisten sairauksien päivä**) klo 12-15 RARE DISEASE DAY

TI 3.3 (maaliskuu) klo 13:00-15:00 (**kerho-ilta**)



- TI 17.3 (maaliskuu) klo 18:00- 20:00 (**kerho-ilta**) hoitotahto luento AJ
TI 7.4 (huhtikuu) klo 18:00 - 20:00 (**kerho-ilta**)
TI 21.4 (huhtikuu) klo 18:00-20:00 (**kerho-ilta**)
TI 5.5 (toukokuu) klo 18:00-20:00 (**kerho-ilta**)
TI 19.5 (toukokuu) klo 18:00-20:00 (**kerho-ilta**) psykoterapialuento KL
TI 18.8 (elokuu) klo 18:00-20:00 (**kerho-ilta**)
TI 1.9 (syyskuu) klo 18:00-20:00 (**kerho-ilta**)
TI 15.9 (syyskuu) klo 18:00-20:00 (**kerho-ilta**) Kerhon 10 vuotis - synttärit
TI 6.10 (lokakuu) klo 18:00-21:00 (**Sauna-ilta**) FIX urheiluhallit Vuosaarentie 5
TI 20.10 (lokakuu) klo 18:00- 20:00 (**kerho-ilta**)
TI 3.11 (marraskuu) klo 13:00 Fazerin suklaatehdas
PE 6.11 (marraskuu) klo 8:00-19:30 Tampere apuvälinemessut
TI 17.11 (marraskuu) klo 13:00 Toimiva koti näyttely Tenholantie 10 B HKI
TI 1.12 (joulukuu) klo 18:00-20:00 (**kerho-ilta**)
TI 15.12 (joulukuu) klo 18:00-21:00 Ravintola Amarillo Mikonkatu 9 Helsinki

Helsingissä 17.12.2015

Kerhonohjaaja Joni Lenruth
040 -7180134, joni.lenruth@saunassa.com

varaohjaaja Annukka Isotupa
044 - 568 6101, annukka.isotupa@gmail.com

Keväällä 2016 jatkamme normaalisti toimintaa kerhohuoneella TI 19.1.2016
KLO 18 kokoontuen 2 x kuukaudessa. Kerhon sähköposti osoite on neuro.harnes@gmail.com

Hyvinkään MS – kerho ”EXTRA”, toimintakertomus 2015

Kerho on kokoontunut kuukauden toisena tiistai – iltana, 10 kertaa. Kesä ja heinäkuu pidettiin tauko. Kevään ja syksyn kerhoissa kävi yhteensä 110 henkilöä.

Kesä ja heinäkuussa me kokoonnuimme joka toinen tiistai-ilta, pelasimme mölkkyä ja petangia keskustan koulun kentällä.

Helmikuun kerhossa tutustuimme Detox-jalkakylpyyn.

Maaliskuun kerhovieras oli järjestösuunnittelija Sirpa Vuorenmaa-Hilton.

Huhtikuussa kerholaisia oli äänestyspaikoilla lipasvahteina.

Heinäkuussa oli vuorossa kesäteatteri, ”Mustalaisleiri muuttaa taivaaseen,” osallistujia 12.

Elokuussa olimme porukalla (kahdeksan kerholaista) Nurmijärven Taaborinvuorella, Tuure Kilpeläinen ja kaihon karavaanarit -konsertissa.

Lokakuussa meitä oli kaksi mukana Neuroliiton järjestämässä Parastamisen päivässä, otimme mallia naapurikaupunkilaisilta, liikunnallinen vertaistuki. Hyvinkään kaupungilta saimme kuntosalivuoron ja toiminta alkaa 11.1.2016.

Marraskuussa kokoonnuimme syömään perinteisesti pikkujoulu-aterian, meitä osallistui 15 kerholaista.

Hyvinkäällä 11.12.2015 Eeva Meriläinen, kerhon yhteyshenkilö

Kirkkonummen neurokerhon toimintakertomus 2015

kerhonohjaaja Kerttu Vuento



Kirkkonummen neurokerhon toiminta oli aktiivista ja tapaamiset toteutuivat seuraavasti:

29.1. kävijät 12

- Vierailijana sosionomi Timo Klaavu kertomassa erilaisista tuista ja palveluista, sekä Sirpa Vuoremaa-Hilton käväisi tutustumassa kerhoon ja esittäytymässä

26.2. kävijät 11

- Anne Huuskonen Maskun neurologisesta kuntoutuskeskuksesta kävi esittelemässä kuntoutuskeskuksen palveluita ja keskustelimme kuntoutushakemuksen tekemisestä

26.3. kävijät 11

- kahvittelua ja jutustelua

23.4. kävijät 8

- kahvittelua ja toiminnan suunnittelua

21.5. kävijät 11

- kahvittelua ja jutustelua

to 24.9. klo 18-20 kävijöitä 8 kpl

- jutustelua ja kahvinjuontia

to 22.10. klo 18-20 kävijöitä 9 kpl

- lisää jutustelua ja toiminnan suunnittelua

to 19.11. klo 18-20 kävijöitä 6 kpl

- vierailmassa Sari Silvennoinen, erikoissiivouksia ja kotiapuja asiakkaiden kotona tarjoava yrittäjä Kirkkonummelta. Hän esitteli patjan ja sänkyvaatteiden vacuum-käsittelyä ja kertoi palveluistaan.

Hänellä on erikoisvälineitä mm ilmanpuhdistukseen siivouksen aikana ja makuuhuoneiden patjojen tehoimurointiin ja vuodevaatteiden vacuum-käsittelyyn, joka poistaa tehokkaasti mm pölypunkkeja vuodevaatteista. Mahdollista on myös isompien mattojen pesu kotona.

to 17.12. klo 18-20 kävijöitä 5 kpl

- Peli-ilta ja pikkujoulunyyttärit

Kypsät naiset toimintakertomus 2015

Pitkään sairastaneiden naisten keskustelukerho, Kypsät naiset, perustettiin vuonna 2003.

Kertomusvuonna kerho kokoontui Töölön palvelukeskuksessa kaksi kertaa kuukaudessa parituntiseen tapaamiseensa kesäkuukausia lukuun ottamatta. Vuonna 2015 kerhossa oli kaikkiaan 15 jäsentä.

Kerhon toiminta oli vireää ja aktiivista. Jäsenten ikähaitari on 50-82 vuotta, siis koolla on melkoinen määrä elämäkokemusta ja energiaa. Kerhon vetäjänä toimii Aila Rouvali

Kerhon kokoontumiset vuonna 2015

14.01. Kuinka vanheta hyvin?

-Vierailijana dosentti Ulla Eloniemi-Sulkava, läsnä 12 jäsentä

28.01. Ikäihmisten hyvinvoinnin tukeminen aistiryhmän avulla

- Riitta Sommersin kokemuksia osallistumisesta ko. ryhmään, läsnä 7 jäsentä

11.02. Jatkokeskustelut hyvästä vanhenemisestä, läsnä 9 jäsentä

25.02. Keskustelut sairauden hyvistä puolista, läsnä 11 jäsentä

11.03. Taiteen merkitys ihmisen hyvinvoinnille

- Vierailijana kuvataiteilija Hilikka Korhonen, läsnä 10 jäsentä

25.03. Helsingin Seniorilaulajien konsertti ”Nyt kevään malja pisaroi”

- Konserttikahvit ja keskustelut kerhuhuoneessa, läsnä 9 jäsentä

08.04. HKK-projektin vetäjän Outi Yli-Heikkilän vierailu kerhossa.

- Kypsien naisten hyvät käytännöt, läsnä 12 jäsentä

22.04. HUMSin järjestämä Hyvän Olon Päivä Töölönkadulla



- 06.05. Käytiin läpi Outi Yli-Heikkilän hyväksymät Kypsien naisten hyvät käytännöt, läsnä 11 jäsentä
- 20.05. Kypsien naisten lounas Ravintola Merimakasiinissa , läsnä 10 jäsentä
- 09.09. Syyskauden aloitus. Kunkin jäsenen kesän kuulumiset, läsnä 14 jäsentä
- 23.09. Keskusteluja henkilökohtaisista kokemuksista: Biotiini, karpalomehu, ihottumat ja niiden hoitokeinot, henkilökohtaiset avustajat, läsnä 9 jäsentä
- 07.10. Töölön palvelukeskuksen Ilopilleri –huilukonsertti, Pärnun kylpylämatkan kokemukset läsnä 6 jäsentä
- 21.10. Terveiset hotelli Pasilassa 17.10. pidetystä hyvien käytäntöjen parastamisen pajasta, läsnä 6 jäsentä
- 04.11. Suomen kulta-ajan taiteilijat, Tuusulanjärven taiteilijayhteisö, vierailijana kuvataiteilija Hilikka Korhonen, läsnä 9 jäsentä
- 18.11. HUMSin 50-vuotisjuhlat Finlandia-talossa
- 02.12. Outi Yli-Heikkilän tarjoama pizza-ateria Leonardo Bar & Ristorantessa, läsnä 11 jäsentä
- 16.12. Kypsien omat pikkujoulut Töölönkadulla, läsnä 13 jäsentä

Kerhon tarkempi ohjelma HUMSin nettisivuilla osoitteessa:
www.ms-helsinki.fi Kypsien naisten blogi

Leidit lauteilla - kerhon vuosikertomus 2015

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

Vuonna 2015 kokoonnuimme 5 kertaa keväällä ja 5 kertaa syksyllä. Osallistujamäärä oli koko vuonna yhteensä 41.

Ohjelma 2015

- To 8.1. saunailta, osallistujia 6
- To 5.2. saunailta, osallistujia 5
- To 5.3. saunailta, osallistujia 3
- Ti 14.4. saunassa Iso Roobertinkadulla, osallistujia 6
- To 7.5. kevätkauden päättäjaiset, osallistujia 4
- To 13.8. saunailta, osallistujia 5
- To 3.9. saunailta, osallistujia 4
- To 1.10. saunailta, osallistujia 1
- To 5.11, saunailta , osallistujia 2
- To 3.12. pikkujoulusauna, osallistujia 5
- Ti 15.12. pikkujoulut Amarillossa, mukana Äijäkerho, ATK, 3R ja Harnes

Kerhonohjaaja Johanna Hirvonen, johanna.hirvonen@ehk.fi, 040 5690969
Varaohjaaja Kaisa Kario, kaisakario@gmail.com, 0407003004

MeSan toimintakertomus 2015



Kerho kokoontui joka kuukauden viimeisenä torstaina, keväällä että syksyllä neljä kertaa. Kaikki HUMS:n jäsenet läheisineen olivat tervetulleita kerhoiltoihin. Kävijöitä oli keskimäärin 25 kerhotapaamisissa.

Kevään kerhoillat:

To 29.1. Keskustelimme vertaistukiteemasta.

To 26.2. Vieraana kävi fysioterapeutti Essi Voutilainen.

To 26.3. Vieraaksi saapui neurologi Juhani Wikström.

Ke 29.4. Järjestimme vappuhulinat yhteislauluineen.

Syksyn kerhoillat:

To 27.8. Kehittämispäällikkö Tuula Ahlqren Kelasta alusti aiheesta ”Kelan kuntoutus muutoksessa”.

To 24.9. Laillistettu ravitsemusterapeutti THM Reijo Laatikainen kertoi aiheesta ”MS-tauti ja ravitsemus”.

To 29.10. Tietokirjailija Satu Salonen puhui meille aiheesta ”Muisti- ja keskittymisvaikeuksia ja aivosumua”.

To 26.11. Vapaaehtoistoiminnan ohjaaja Annukka Ohvo kertoi Töölön palvelukeskuksen monipuolisesta tarjonnasta.

Lisäksi järjestimme HUMS:n ja MeSa:n yhteisen pikkujoulujuhlan torstaina 10. joulukuuta.

Kerhonohjaaja Raimo Sundvall, varaohjaaja Anneli Rämö

MS-kerho Messin toimintakertomus 2015

Kerhonohjaaja Susan Kuusela 050 542 7055, varalla Jorma Rokka

MS-kerho Messi on vertaistukikerho MS-tautia ja harvinaista neurologista sairautta sairastaville henkilöille. Kerhossa keskustellaan ajankohtaisista sairauteen liittyvistä asioista, heitetään huumoria, joskus on esittelyjä, yleisesti vietetään kivaa aikaa. Tapaamiset 2015 olivat pääsääntöisesti Tuusulassa Riihikallion koululla. Pellavamäentie 15, 04320 Tuusula

Vuoden 2015 tapaamiset

7.1. vaihdettiin kuulumiset, toivotettiin Arto Jeskanen tervetulleeksi kerhoon. Hänellä oli mukana esitteitä katetreista ja apuvälineistä. Käytiin myös niitä läpi. Tapaaminen oli Tuusulan upseerikerholla Ravintola Kerhossa.

4.2. Tapaaminen upseerikerholla. Mukavaa menoa ja ajatusten vaihtoa.

4.3. Tuusulan upseerikerholla. Rentoa jutustelua. Pohdittiin edullisempaa tapaamispaikkaa ja päädyttiin hakemaan Riihikallion koululta tilaa kerhon pitämiseen.

1.4. Riihikallion koululla. Lennokkaita ajatustenvaihtoja. Ylellisyytenä ja testissä hieroja Miia Kinnunen 050 5877 048, joka tuli kahvittelun lomassa hieromaan niska-hartiaseutuja pientä korvausta vastaan. Se oli menestys.

6.5. Riihikallion koulu. Rentoa jutustelua. Miia jälleen hieromassa.

2.9. Riihikallion koulu. Miia hieromassa. Saimme hyväksihavaittuun hierontakonseptiimme tukea HUMSiltä 10€/jäsen, 1x/jäsen, 5€:n omavastuulla. Letkeää läpänheittoa.

7.10. Riihikallion koulu. Vieraana Timpan jumppakaveri soili.harkanen@nic.fi, aiheena LDN, lääkäri Olli Polon potilas. Katsottiin ilmoittautumiset Humsin juhlaan selväksi. Miia hieromassa.

4.11. Riihikallion koulu. Pikkujoulujen suunnittelua ja päätöksiä. Tervetulitettiin uusia kerholaisia, jotka innostuivat mukaan facen ms-ryhmän kautta.



9.12. pikkujoulut järvenpäässä, Cantina Zapatassa saunatiloissa, jossa ruokaa joutui odottamaan. Ruoka ok. Laskutus aivan liian vaikeaa, koska saunatiloista joutui menemään hankalasti alas ravintolaan maksamaan. Ei voi suositella vaikeakulkuisille. Muuten oli kivaa.

Kävijämääriä n.17 keskimäärin/kerta.

Hiidenseudun Neurot toimintakertomus 2015

Hiidenseudun Neurot on Helsingin ja Uudenmaan MS-yhdistyksen kerho.

Kerhon tarkoitus on koota yhteen MS-tautia ja muita eteneviä ja harvinaisia neurologisia tauteja sairastavia ja heidän omaisiaan Lohjalta, Vihdistä ja niiden lähikunnista.

Toimintavuonna Hiidenseudun Neurot kokoontui 10 kertaa Abc Hossanmäentie 1 Lohjalla 8 tapaamisessa. Keväisenä aurinkoisena ja tuulisena päivänä otimme osaa yhdistyksen järjestämään kesäjuhlaan Hevossalmessa. Kesäpäivää vietimme Riuttarannassa Vihdin seurakunnan leirikeskuksessa lähiyhdistysten kanssa.

Teatterit: Vihdin talviteatterin Pokka pitää ja Hiiriä ja ihmisiä Lohjan teatterissa kävimme katsomassa helmikuussa. Kesäteatteri Vihdissä oli Terttu ja Kolme muskettisoturia -musikaali Lohjan teatterissa marraskuussa. Aikamiehet – konsertti Laurentius-salissa Lohjalla.

Joutselan kartanon joululounas, joulukori arvonta ja musiikkiduo esitys päättivät lämpöisissä tunnelmissa vuoden toimintamme.

Pieni ele Eduskuntavaalit - vaalikeräys 8. - 14.4. ennakoäänestys ja varsinainen äänestyspäivä 19.4. Lipasvahteja oli 10 henkilöä, paikat: Prisma, pääkirjasto ja Vihdin lukio Nummelassa ja K-Citymarket, Prisma ja Vanhusten palvelukeskus Lohjalla. Kerholla on ollut myytävänä Neuroliiton pinssejä ja adresseja. Yhteensä vuoden eri tilaisuuksissa oli 183 osallistujaa. Kerhonohjaajia ovat olleet Ahti Lepo ja Sylvi Reinikainen.

Kokoontumiset vuonna 2015

- 31.1. ABC Hossanmäentie Lohja, 14 henk.
- 21.2. Hiiriä ja ihmisiä Lohjan teatteri, 10 henk.
- 26.2. ABC Hossanmäentie Lohja, yhteislaulua, 11 henk.
- 28.3. ABC Hossanmäentie Lohja, 12 henk.
- 8.-14.4. Ennakoäänestys ja Eduskuntavaalit, 10 henk.
- 25.4. ABC Hossanmäentie Lohja, 15 henk.
- 23.5. ABC Hossanmäentie Lohja, Aloe vera-esittely, 17 henk.
- 4.6. Retki Hevossalmeen, 12 henk.
- 5.6. Kesäteatteri Vihdissä Terttu, 8 henk.
- 12.8. Kesäpäivä Riuttarannassa lähiyhdistysten kanssa, 7 henk.
- 26.9. ABC Hossanmäentie Lohja, 18 henk.
- 3.10. Aikamiehet konsertti Laurentius Sali, 4 henk.
- 24.10. ABC Hossanmäentie Lohja, Ravitsemusterapeutti, 12 henk.
- 7. ja 21.11. Kolme muskettisoturia-musikaali Lohjan teatteri, 9 henk.
- 28.11. ABC Hossanmäentie Lohja, 50v. historiikki, 14 henk.
- 5.12. Joulujuhla Nummelassa Joutselan kartanossa, 10 henk.

Valokuvauskerhon toimintakertomus 2015



kerhonohjaaja Ari Keltamäki

Valokuvauskerho kokoontuu n. kerran kuukaudessa Arabian kerhohuoneella. Vietämme aikaa joko sisätiloissa katsellen kuvia tai vaikka opetellen kuvaus/kuvankäsittelytekniikoita. Saatamme myös sopia, että lähdemme ulkoilemaan jonnekin ennalta sovittuun kohteeseen.

Syksyllä kävimme ainakin Vanhankaupunginkoskella kahvittelemassa ja ruskan tuloa ihailmassa. Kerhon kävijämäärät vaihtelevat 2 - 8 osallistujan välillä yleensä.

Äijä -kerhon vuosikertomus 2015

Äijä -vertaistukiryhmä toimii Helsingin ja Uudenmaan MS-yhdistyksen toimialueella. Se kattaa pääkaupunkiseudun ohella koko Uudenmaan alueen.

Helsingin ja Uudenmaan alueen Äijä-vertaistukiryhmä on perustettu elokuussa 2012. Ryhmän tarkoitus on mm. auttaa yhdistyksen toimialueella asuvia kaikkia neurologisesti sairaita miehiä löytämään toisensa. Sairastavien lisäksi ryhmään voivat tulla mukaan myös omaiset ja läheiset. Kokoonnuimme vuonna 2015 5 kertaa keväällä ja 5 kertaa syksyllä Neuroliiton palvelutalo Merenpisaran saunaosastolla, osallistujia oli yhteensä koko vuonna 26 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 2015

TI 13.1. Saunomista ja puhumista naisista Saunailta, 3
TI 10.2. Saunomista ja puhumista naisista Saunailta, 5
TI 10.3. Saunomista ja puhumista naisista Saunailta, 2
TI 14.4. Saunomista ja puhumista naisista Saunailta, 1
TI 12.5. Saunomista ja puhumista naisista Saunailta, 2

TI 11.3. Saunomista ja puhumista naisista Sauna-ilta, 3
TI 8.9. Saunomista ja puhumista naisista Sauna-ilta, 3
TI 13.10. Saunomista ja puhumista naisista Sauna-ilta, 2
TI 10.11. Saunomista ja puhumista naisista Sauna-ilta, 3
TI 8.12. Saunomista ja puhumista naisista Sauna-ilta, 2
TI 15.12. 3R, ATK, Harnes, Leidit Lauteilla kerhojen kanssa syömässä Amarillossa

Kiitos Neuroliitolle ja erityiskiitos Palvelutalonjohtajalle Merja Vettenranta-Pohjanlehdolle tilojen tarjoamisesta. Keväällä 2016 jatkamme saunomista TI 12.1 klo18.

Joni Lenruth 0407180134 joni.lenruth@saunassa.com

Västra Nylands MS-klubbs verksamhetsberättelse för 2015

2015 har varit ett 25-års jubileumsår för klubben som startade 1990.

Klubben har kommit samman till 7 träffar på Seniora, bl.a har Sirpa Vuorenmaa-Hilton gjort ett besök. 6.5 fick klubben kärt besök av HUMS Sampo-klubben vid ett besök ute på Gullö gård med 5000 blommande påskliljor.



- 29.5. Toimiva Koti (Orton i Helsingfors), 14 medlemmar besökte
- 17.6. Sommarutfärden gjordes till Barösund i Ingå skärgård i strålande sol
- 26.8. Tallinnkryssning med Viking XPRS

Teaterresor:

- 3.1. Mamma Mia på Svenska Teatern i Helsingfors
- 8.2. Fallåker i Bemböle Esbo "Liket som visste för mycket"
- 26.9. Stormskärs Maja på Åbo svenska Teater

17.12 Julfest på restaurang GH med Ekenäs Lucia.

Medelåldern för medlemmarna är kring 60 och rörligheten utan hjälpmedel är begränsad därför är den sociala delen av verksamheten det viktigaste. Klubben har sina möten sista fredagen i månaden på Seniora (Folkhälsan). Möten annonseras under anslagstavlan i tidningen Västra Nyland. Under året har 215 medlemmar deltagit i klubbens tillfällen vilket visar att den behövs.

Kontaktperson har varit Catharina Hindrén, vice kontaktperson Siv Ekholm

3R-kerhon toimintakertomus 2015

3R:n tapaamiset olivat joka kuukauden 1. ja 3. torstai klo 18-20 yhdistyksen kerhotilassa, osoitteessa Arabiankatu 17. Kerhon yhteyshenkilöt vuonna 2014 olivat Minna Lahtela ja Isto Juntunen.

3R-kerhoillat 2015 olivat:

- 8.1. Sote, mutta ei-rauha, 10
- 22.1. Ranskan kielen opettelua, 9
- 5.2. Suklaalevyraati, 12
- 19.2. Kiinalainen Puu Vuohen Vuosi, 8
- 5.3. Pertti Kurikka valittu Euroviisuedustajaksi, 10
- 19.3. Aurinkoa ja lumikatoa, 7
- 2.4. Yltympäri vellovaa keskustelua pääsiäisestä ja vähän asiaakin, 8
- 16.4. Kevät puhkesi kukkaan, 8
- 7.5. Supersankareita vyöryy, 14
- 21.5. Kesäsuunnitelmat, 8
- 16.7. Grillausta Hevossalmessa, 14

Kerhotapaamisia oli keväällä 11 kpl ja niissä oli kävijöitä yhteensä 108 henkeä

- 6.8. Syysenergiaa, 16
- 20.8. 3R vietti 20-vuotisjuhlaa, 19
- 3.9. Syksy on täällä, 14
- 17.9. Huonoa huumoria?, 11
- 1.10. Paljon puhetta, 12
- 15.10. Suurenmoinen sushi-ilta, 15
- 5.11. Ei raportoitavaa, 9
- 19.11. Miksi pitäisi muka sopeutua?, 11
- 3.12. Joulukalenterien availu alkoi, 11
- 15.12. Amarillossa syömässä kera Harnes, Leidit ja Äijät, 5
- 17.12. Joulupurtavaa, 11

Kerhotapaamisia oli syksyllä 11 kpl ja niissä oli kävijöitä yhteensä 134 henkeä

Heppakerho Keppikaakkien toimintakertomus 2015

Ensimmäisen toimintakautensa aikana Keppikaakeilla oli kaksi kokoontumista: ensimmäinen Vermon Raviradalla (30.9.) ja Helsingin Ratsupoliisien tallilla (28.10.). Jälkimmäiseen tapahtumaan osallistui 6 henkilöä. Ikävä kyllä Ravit eivät herättäneet riittävästi kiinnostusta ja paikalla oli vain yksi kerhon ohjaajista.

Kerhonohjaaja Anne-Marie Varti