



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

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

## **TOIMINTAKERTOMUS**

**2014**

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](mailto:sihteeri@ms-helsinki.fi)  
[www.ms-helsinki.fi](http://www.ms-helsinki.fi)

## TOIMINTAKERTOMUS VUOSI 2014

1. Toiminta-ajatus ja toiminnan laajuus	3
2. Vuosi 2014	3
3. Kerhot ja ryhmät	4
4. Liikuntaryhmät	5
5. Kerhojen toiminta	5
6. Edunvalvonta ja kouluttautuminen	6
7. Talous	6
8. Hallitus	7
9. Liitteet	7



## 1. Toiminta-ajatus ja toiminnan laajuus

Yhdistys toimii yhdyssiteenä multippeliskleroosia (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 2108 jäsentä. Yhdistyksellä on osa-aikainen palkattu järjestösihteeri ja tuntipalkkaiset erityisliikunnanohjaajat. Lisäksi maksettiin satunnaisia palkkiota eri tehtävistä. Elokuussa palkattiin pääosin avustusvaroin kahden muun järjestön (Helsingin Invalidit ry ja Helsingin ja Uudenmaan näkövammaiset ry) kanssa yhteinen liikuntakoordinaattori vuoden määrääjäksi. Lisäksi haettiin RAY:ltä avustusta alle 29-vuotiaan palkkaamiseksi Paikka Auki – hankkeen kautta vuodeksi sekä vuoden jatkoa liikuntakoordinaattorin palkkakuluihin. Loput toiminnasta hoidettiin vapaaehtoisvoimin. Vuoden aikana yhdistyksessä tehtiin arviolta n. 1500 vapaaehtoistyötuntia.

## 2. Vuosi 2014

Vuoden 2014 aikana järjestettiin useita tilaisuuksia. Kansainvälisenä harvinaiset sairaudet – päivänä 28.2. HUMS järjesti tilaisuuden kerhohuoneella yhdessä Avokuntoutus Aksonin kanssa. Jo perinteistä Hyvän Olon Päivää vietettiin huhtikuussa. Muita tapahtumia olivat kevättristeily toukokuussa, kesäjuhla kesäkuussa ja joulujuhla joulukuussa. Maaliskuussa aivoviikolla toteutettiin Uudenmaan NV-verkoston (neurologiset vammaisjärjestöt) kanssa yhteinen liikuntapäivä palvelutalo Vilhelmiinassa. Maailman MS-päivänä 28.5. yhdistyksen vapaaehtoiset jakoivat MS-taudista kertovia tiedotteita ja ilmapalloja Helsingin Narinkkatorilla. Kesäkahveille kokoonnuttiin kerhohuoneella kerran heinä- ja kerran elokuussa. MS-Story iltaa vietettiin yhteistyössä Biogen Idec-lääkeyhtiön kanssa Messukeskuksen kokoustamossa, teemana MS-taudin varhainen tunnistaminen ja tehokas hoito. Illan luennoitsijoina olivat neurologi Juha Multanen ja Biogen Idecin lääketieteellinen johtaja Michael Pasternack. Lisäksi tutustuttiin MS-Story –verkko-ohjelmaan. Tapahtumiin osallistui yhteensä n. 500 jäsentä.

Yhdistys järjesti syksyllä kaksi kurssia. Valokuvauskurssin veti harrastajakuvaaja Ari Keltamäki. Kurssilaiset innostuivat kuvaamisesta niin paljon, että he päättivät perustaa valokuvauskerhon, joka tapaa n. kerran kuukaudessa. ATK-kurssin opettajana toimi Minna Lahtela. Kurssit pidettiin kerhohuoneella, osallistujia oli yhteensä parikymmentä.

Jäsentiedote ilmestyi kaksi kertaa, kesä- ja joulukuussa. Paperisen tiedotteen saivat hieman yli puolet jäsenistä ja sähköisen ne, joiden sähköposti on jäsenrekisterissä. Jäsentiedotteet julkaistiin myös kotisivuilla. Loppuvuodesta tiedotettiin KELA-kuljetusten tilauskäytännön muuttumisesta niin jäsentiedotteessa kuin uutiskirjeessä.

Yhdistyksen kerhot kokoontuivat entiseen tapaan Helsingissä, Vantaalla, Espoossa, Lohjalla, Hyvinkäällä, Tuusulassa ja Tammisaaressa kerhonohjaajien johdolla. Uusia kerhoja perustettiin lisäksi Nurmijärvelle, Kirkkonummelle ja Helsinkiin. Liikuntaryhmät toimivat Helsingissä, Espoossa ja Vantaalla.



Syksyllä myytiin testamentti lahjoituksena saatu asunto-osake. Myynnistä saadut varat on tarkoitus sijoittaa alkuvuodesta.

### 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 2014 alussa yhteensä 24 kerhoa.

Kerhoista, niiden tapaamisista ja ohjelmasta tiedotettiin jäsentiedotteessa ja yhdistyksen kotisivuilla ([www.ms-helsinki.fi](http://www.ms-helsinki.fi)) sekä tarvittaessa Avain-lehdessä ja paikallislehdissä.

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

Kerhojen kokoontumisten yhteenlaskettu osallistujamäärä oli n. 2518 henkeä. Vuonna 2014 toiminnassa olivat seuraavat kerhot:

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

Näiden lisäksi yhdistyksessä toimi kaksi anonymia vertaistukiryhmää.

Kerhot järjestivät joko itsenäisesti tai yhdistyksen tuella vierailuja messuille, teatteriin tai konserttiin.



## 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	30 kertaa
Vesiliikunta (2 ryhmää)	Espoo, Puolarmetsä	68 kertaa
Venyttelyjumppa	Espoo, Tapiola	45 kertaa
Jooga Plus	Vantaa, Tikkurila	32 kertaa
Jooga Plus	Vantaa, Myyrmäki	32 kertaa
Arcadan kuntosaliryhmä	Helsinki, Arabia	20 kertaa
Jooga Shanti	Helsinki	kävijöiden mukaan

Lisäksi tammikuussa järjestettiin 5 kerran joogakurssi ja marraskuussa 4 kerran istumajooga sekä 4 kerran lieväoireisimpien joogakurssi Arabiankadun Avokuntoutus Aksonin fysiotilassa. Liikuntaryhmiin ja –kursseille osallistui yhteensä n. 150 henkeä.

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

## 5. Kerhojen toiminta

Kerhoille on määritelty seuraavat toimintaperiaatteet vuodelle 2014:

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 kerhojäsenien omatoimisena 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. Hallitus hyväksyi kerhoille yhtenäiset talousohjeet elokuussa. Järjestösihteeri auttaa kerhonohjaajaa talousasioissa.

Yhdistykselle tuleva osuus yleisten vaalilipaskeräyksien 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 tukee kerhoja 1€/kävijä/kerhoilta ja tarvittaessa jäsenkirjeiden postituskuluissa. 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 aina seuraavassa hallituksen kokouksessa. Yhdistyksen myöntämät kerhotuet maksetaan kerhoille hyväksytyjä tositteita tai muuta hyväksytyä selvitystä vastaan. Tukihakemukset tulee jättää hallitukselle kirjallisena.

## 6. Edunvalvonta ja kouluttautuminen 2014

HUMS on edustettuna alueensa vammaisneuvostoissa seuraavasti:

Helsinki	Kristiina Karhos, jäsen (Neurologiset vammaisjärjestöt)
Vantaa	Kari Ali-Yrkkö, puheenjohtaja
Tuusula	Timo Laakso, jäsen

### Edunvalvonta

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

HUMS:n edunvalvontatyöryhmä on osallistunut:

- Neurologisten Vammaisjärjestöjen edunvalvontatyöryhmään (HUMS oli puheenjohtajayhdistys vuosina 2013-2014)
- kuljetuspalveluihin keskittyvän HeljäMyk:n toimintaan (HeljäMyk = Helsinkiiläiset järjestöt, Matkojen yhdistelykeskus)
- Helsingin kaupungin asiakasseurantaryhmän kokouksiin (kuljetuspalvelu) ja asiakasyhteistyökokouksiin. Lisäksi Kristiina Karhos toimi loppuvuodesta Helsingin Matkapalvelun uuden maksukortin koekäyttäjänä.
- Vammaisjärjestöjen yhdistysverkoston toimintaan
- Kelan järjestämiin tilaisuuksiin liittyen Kela-kyytien muutoksiin

### Koulutus

Yhdistyksen kerhonohjaajat ja/tai hallituksen jäsenet kävivät MS-liiton järjestämissä koulutuksissa:

- 8.9. - 30.11. Ryhdistä yhdistystä –verkkokurssi
- 11.10. vapaaehtoistyöpaja, Helsinki
- 25.10. Hyvät Käytännöt työpaja, Espoo
- 12.11. harnes-työpaja, Tampere

## 7. Talous

Yhdistyksen tase asema muuttui huomattavasti kun testamentilla saaduilla varoilla (500.000 euroa) perustettiin Siiri Irmeli Stromerin rahasto. Rahaston varat tullaan alkuvuoden 2015 aikana sijoittamaan 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 2014 talous pysyi vakaalla pohjalla ja kehittyi suunnitellusti.

Kokonaiskulut 70.600 euroa toteutuivat kokonaisuudessa ennakoidulla tavalla. Tulopuolella varainhankinta toteutui sekä ennakoitua että edellisvuotta paremmin. Pääasiallinen ero kohdistuu vaalikeräykseen josta saadut varat kanavoituvat keräykseen osallistuville kerhoille. Sijoitustuottojen taso oli erinomainen. Kassatilanne pysyi edelleen hyvänä ollen samalla tasolla kun edellisvuonna.

## 8. Hallitus

Hallitus kokoontui vuoden 2014 aikana 12 kertaa.

Hallituksen kokoonpano 31.3. asti oli seuraava:

Varsinaiset jäsenet:	Varajäsenet:
Karhos Kristiina pj	Sundvall Raimo
Maljanen Juha	Murtola-Tamminen Heidi
Saukkonen Paula	Pirhonen Pertti
Kova Ville	Aaltio Petri
Jeskanen Arto (20.2. asti)	Lahtela Minna
Rämö Anneli	
Ali-Yrkkö Kari	

Hallituksen kokoonpano 31.3. lähtien 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	

## 9. Liitteet

Kerhojen toimintakertomuksia:

### 3R-kerho

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

3R-kerhoillat 2014 olivat:

- 16.1. Raportti Survival matkasta Eckerö Line Finlandialla ja PieniEle vaalikeräysjärjestelyjä
- 6.2. Kiinalaisen Hevososen Vuoden aloitus
- 20.2. AloeVera tuote-esittelijä Pia Mehtonen vierailulla kerhossa



- 6.3. Keskustelua herätti kannabis-ilta teeveessä ja valmistautuminen yhdistyksen vuosikokoukseen
- 20.3. Kevätpäivän tasaus ja YK:n julistama Onnellisuuden päivä
- 3.4. Kerhoilta tavalliseen tapaan
- 17.4. Pääsiäismunilla herkuttelua ja sorminäppäryyden testailua
- 8.5. Vertailimme tietokoneita, käyttöjärjestelmiä ja tabletteja. Söimme piimäkakkua
- 15.5. Kevättristeily Tallinnaan
- 29.5. Seurasaari-picnic
- 30.7. Kesäkahvit

Kerhotapaamisia oli keväällä 11 kpl ja niissä oli kävijöitä yhteensä 111 henkeä

Syksy

- 7.8. Kassillinen suklaata
- 21.8. Taiteiden yön ilta
- 4.9. Liputamme Jatkosodan päättymisen 70v juhlan kunniaksi
- 18.9. Syksyn alku: Jonin rengasrikko ja muita sattumuksia
- 2.10. Paikallisvaikuttamisen asialla: miten saamme tukikahvoja julkisiin tiloihin
- 16.10. Suuri Wessakeskustelu
- 6.11. Ravuton rapujuhla ja Ruotsalaisuuden päivän vietto
- 20.11. Pariisitar viettää synttäreitä
- 4.12. Nyttikestit
- 9.12. Amarillossa syömässä
- 18.12. Joululahjavalvojaiset

Kerhotapaamisia oli syksyllä 11 kpl ja niissä oli kävijöitä yhteensä 119 henkeä.

## **Nurmijärven neurokerho 7 siskoa ja veljeä**

Ajatus paikallisen vertaistukiryhmän perustamisesta Nurmijärvelle heräsi kevään 2014 Pieni ele -kampanjan aikoihin, kun sattumat saattoivat toistensa kanssa yhteyteen sen verran monta paikkakunnalla asuvaa HUMSin jäsentä, että oman kerhon perustaminen alkoi tuntua realistiselta ajatukselta.

Perustava kokous pidettiin maanantaina 9.6. ja paikalla oli seitsemän jäsentä, kuusi potilasjäsentä ja yksi omaisjäsen. Kun Nurmijärvellä muutenkin moni asia on nimetty Aleksis Kiven teemojen mukaan ja kun paikalla oljoiden määrä vielä sattui täsmäämään, päätettiin kerhon nimeksi ottaa 7 siskoa ja veljeä. Samalla todettiin MS-liiton liitokokouksen pari päivää aikaisemmin tekemän nimenmuutospäätöksen hengessä kerhon olevan nimenomaan neurokerho.

Kerhon kokoontumisajankohdaksi sovittiin kuukauden toinen keskiviikko klo 18-20. Kun kerho tapasi perustamiskokouksen jälkeen joka kuukausi elokuusta joulukuuhun, tuli koko vuoden kokousmääräksi kuusi. Mukana tapaamisissa oli 14 jäsentä, joista kymmenen oli potilas- ja neljä omaisjäseniä. Käyntisuoritteiden kokonaismääräksi tuli 45.

Ensimmäisen kauden tapaamisissa ohjelma oli pääsin toisiinsa tutustumista ja pohdintaa siitä, mitä kaikkea kerho voisi jatkossa tehdä. Lokakuun kokouksessa oli ensimmäinen vieraileva esiintyjä, kun Ami Ingves kävi esittelemässä MS-liiton tarjoamia kuntoutusmahdollisuuksia.

Vuoden 2014 kokoontumiset pidettiin Petrin luona, mutta vuoden 2015 alusta lähtien kerhon tapaamispaikkana on Klaukkalan kirkon takkahuone.





Jo ensimmäisestä kokouksesta lähtien näkyi selvästi, että kerholle oli tilaus. Siskot ja veljet ovat säilyttäneet innostuksensa, jota hyvin kuvaa erään siskon ensimmäisen kokouksen jälkeen lausuma ”Olen niin onnellinen, että voisin hyppiä – jos voisin hyppiä!”

Merkillepantavaa on, että uusi paikallinen kerho on onnistunut hyvin aktivoimaan kerhotoimintaan mukaan uusia jäseniä. Vain kaksi siskoista ja veljestä oli entuudestaan aktiivisesti mukana HUMSin kerhotoiminnassa.

Kerhonohtaja Petri Aaltio, 040 500 4051, [petri@aaltio.com](mailto:petri@aaltio.com)

## 60+ kerho

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 2014 aikana 18 kokoontumista.

Kävijöitä oli yhteensä 75.

Yksilötasolla tapaamisissa käy keskimäärin neljä - viisi yhdistyksen jäsentä.

Kokoontumisten teemana oli vertaistuki ja siinä ikääntyvien ms-tautia sairastavien haasteet.

### Kevät

Yhteensä 40 kävijää

16.1. osallistujia 5, vertaistukikeskustelua

30.1. osallistujia 3, vertaistukikeskustelua

13.2. osallistujia 5, Colonplast Minna Anttila luento rakon ja suolen toiminnasta

27.2. osallistujia 6, Aloe vera esittely Pia Mehtonen

13.3. osallistujia 5, vertaistukikeskustelua

27.3. osallistujia 3, samana iltana Jutta Saanilan Läsnaïloa luento Mesan kokouksessa

10.4. osallistujia 4, vertaistukikeskustelua

24.4. osallistujia 3, samana iltana Anders Romberg, liikunta ja ms-luento Mesan kokouksessa

15.5. osallistujia 3, vertaistukikeskustelua

5.6. osallistujia 3, vertaistukikeskustelua

### Syksy

Yhteensä kävijää 35

28.8, osallistujia 2, vertaistukikeskustelua

11.9, osallistujia 4, vertaistukikeskustelua

25.9, osallistujia 3, vertaistukikeskustelua

9.10, osallistujia 4, vertaistukikeskustelua

23.10, osallistujia, 6, vertaistukikeskustelua invamatkoista

13.11, osallistujia 6, vertaistukikeskustelua avustajapalveluista

27.11, osallistujia, 7, vertaistukikeskustelua kuntoutuksesta

11.12, osallistujia 3, vertaistukikeskustelua

## HARNES – vertaistukiryhmä



Harnes-vertaistukiryhmä toimii Helsingin ja Uudenmaan MS-yhdistyksen toimialueella. Se kattaa pääkaupunkiseudun ohella koko 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 24 kerhosta.

Kokoonnuimme vuonna 2014 16 kertaa HUMS:n kerhuhuoneella ja 6 muualla, osallistujia oli kerhuhuoneella keväällä 67 syksyllä 100 yhteensä 167 henkilöä, keskimäärin 11 henkilöä/kerhoilta. Kerhuhuoneen tilat riittivät hyvin toimintaamme. Kokoonnuimme keväällä jokaisen kuukauden kolmantena tiistaina, klo 18-20 poisluettuna kesä- ja heinäkuu. Ja syksyllä 2 X kuukaudessa . Kuukauden ensimmäisenä tiistaina klo 13 - 15 ja kuukauden kolmantena tiistaina klo 18 - 20.

Kerhoiltakutsut on jäsentiedotteessa, ja myös lähetetty sähköpostilla ja tekstiviestillä, postituslistalla on jäsenistämme 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.

#### Ohjelmamme

##### Kevät:

- TI 21.1 (tammikuu) klo 18:00-20:00 (kerho-ilta)
- TI 18.2 (helmikuu) klo 18:00-20:00 (kerho-ilta) Unikulma esittelijä
- PE 28.2 Rare Disease Day (kansainvälinen harvinaiset päivä)
- MA 10.3 - SU 16.3 (maaliskuu) Aivoviikko
- TI 18.3 (maaliskuu) klo 18:00-20:00 (kerho-ilta) Akupunktio esittelijä
- TI 15.4 (huhtikuu) klo 18:00-20:00 (kerho-ilta) Fysioterapeutti
- TO 15.5 Yhdessä kaikkien kerhojen kanssa Tallinnan risteily
- TI 20.5 (toukokuu) klo 18:00-20:00 (kerho-ilta) Aloe Vera esittelijä
- TO 29.5 Seurasaari picnic klo12:00-20:00 + 3R kerho
- TO 5.6 kesä kauden avajaiset, Hevossalmi klo 14-20

##### Syksy:

- TI 5.8 (elokuu) klo 13:00-15:00 (kerho-ilta)
- TI 19.8 (elokuu) klo 18:00-20:00 (kerho-ilta)
- TI 2.9 (syyskuu) klo 13:00-15:00 (kerho-ilta)
- TI 16.9 (syyskuu) klo 18:00-20:00 (kerho-ilta)
- TI 7.10 (lokakuu) klo 13:00-15:00 (kerho-ilta)
- TI 21.10 (lokakuu) klo18:00- 20:00 (kerho-ilta)
- TI 4.11 (marraskuu) klo13:00 - 15:00 (kerho-ilta)
- TI 18.11 (marraskuu) klo 17:00-18:00 (YLE)
- TI 2.12 (joulukuu) klo 13:00-15:00 (kerho-ilta)
- LA 6.12 (joulukuu) klo 15:00-17:00 (musiikkitalo)
- TI 16.12 (joulukuu) klo 18:00-20:00 (kerho-ilta) Mindfulness-kouluttaja
- TO18.12 (joulukuu) klo 18:00-20:00 (kaapelitehdas) Talvisirkus UNI, Hurjaruuth

Helsingissä 17.12.2014

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



Varaohjaajana toimii Annukka Isotupa 044 - 568 6101, annukka284@hotmail.com

Keväällä 2015 jatkamme normaalisti toimintaa kerhuhuoneella 20.1.2015  
KLO 18 kokoontuen 2 x kuukaudessa.

## Hyvinkään MS – kerho ”EXTRA”

Kerho on kokoontunut kuukauden toisena tiistai – iltana, 10 kertaa. Kesä ja heinäkuu pidettiin taukoa. Kevään ja syksyn kerhoissa kävi yhteensä 88 henkilöä. Helmikuun kerhossa oli Aloevera-tuote-esittely. Toukokuussa oli meitä kerholaisia Eurovaalien äänestyspaikoilla lipasvahtikeräyksen valvojina.

Elokuussa olimme porukalla (kahdeksan kerholaista) Nurmijärven Taaborinvuorella, Juha Tapion konsertissa. Syyskuun kerhoon saimme vieraan, järjestösuunnittelija Heidi Särkilahden, meitä oli 11 kerholaista kuulemassa ajankohtaisia asioita. Lokakuussa kerholla vieraili Hyvinkään Suolahuoneen edustajat, saimme edullisesti halukkaille tutustumis-ajan ja olimmekin (6 kerholaista) tutustumassa suolahuoneeseen. Saimme myös maistiaisja ja moni meistä ostikin terveysjuomaa, BORISTA. Marraskuussa kokoonnuimme syömään pikkujoulu-aterian, meitä osallistui 13 kerholaista.

Hyvinkäällä 10.12.2014 Eeva Meriläinen, kerhonojaaja

## Kirkkonummen neurokerho

Kerhonojaaja Kerttu Vuento

Tapaamispaikka Kirkkonummen seurakuntatalo, Rippikoulusali (Sali 1)

20.10.	Aloituskokous	Paikalla 22 hlöä
20.11.	Tutustumista, toiminnan suunnittelua,	Paikalla 11 hlöä
18.12.	Pikkujoulu nyyttikesteillä	Paikalla 14 hlöä

Kävijämäärä yhteensä 47 henkilöä.

## Kypsät naiset

Pitkään sairastaneiden naisten keskustelukerho kokoontui vuoden 2014 aikana Töölön palvelukeskuksessa kaksi kertaa kuukaudessa kesäkuukausia lukuun ottamatta, yhteensä 18 kertaa. Kaikkiaan kävijöitä oli 152. Kerhon toiminta oli vireää ja aktiivista. Jäsenten ikähaitari on 50 - 80 vuotta. Koolla on siis huikea määrä elämäkokemusta ja energiaa. Kerhonojaajana toimii Aila Rouvali.

Kerhossa keskustelimme meitä kiinnostavista asioista ja vaihdoimme sairauteen liittyviä kokemuksia ja selviytymiskeinoja - varsinaista vertaistukea toinen toisillemme. Muita keskusteluaiheita olivat mm. miten selviämme matkoilla, lentokentillä ja perillä kohteissa, esim. Kuubassa ja Jerusalemissa. Kuuntelimme vaitonaisia myös Tarun kokemuksia kymmenen vuoden takaisesta tsunamista ja selviytymisestä Khao Lakissa.



Huhtikuussa Pia Mehtonen esitteli meille Aloe Vera –tuotteita ja marraskuussa Mika Voutilainen kävi paikkaamassa tietojamme Bemer-hoidosta. Osallistuimme MeSan järjestämään Pentti Tienarin mielenkiintoiseen luento ”Onko MS veritauti”. Luento kirvoitti vilkasta keskustelua seuraavassa tapaamisessamme.

Osallistuimme myös Töölön palvelukeskuksen järjestämiin tilaisuuksiin. Maaliskuussa kuuntelimme Taija Purasen esitystä muistista ja ravinnosta sekä nautimme Seppo Kinnusen kevätkonsertista.

Syntymäpäiviä vietimme kakkukahvin merkeissä kahdesti; huhtikuussa Riitan ja syyskuussa Mirkan synttäreitä. Kevätlounaalla kävimme toukokuussa Merimakasiinissa kypsien ladyjen tavoin pukeutuneina kesähattuihin. Omat pikkujoulumme järjestimme joulukuussa, jouluglögin, napostelun, runojen ja laulujen merkeissä. Pistäytyipä joulupukkikin lahjoineen.

Syyskuun alusta kerho alkoi pitää blogia MS- liiton sivuilla vastauksena Outi Yli-Heikkilän haasteeseen liittyen MS-liiton HKK-projektiin. (HKK = Hyvät Käytännöt Kierto) Uskomme, että meillä on hyväksi koettua kokemusta myös muille kerhoille jaettavaksi. Jäämme odottamaan projektin etenemistä.

## **Leidit lauteilla-saunakerho**

Leidit lauteilla -saunakerho kokoontui ensimmäisen kerran 4.12 Merenpisaran saunatiloissa, Kaj Franckin aukio 2. Paikalla oli viisi osallistujaa.

Kerhonohtajina ovat Johanna Hirvonen ja Kaisa Kario. Kerho toimii vertaistukena HUMSin naisille saunomisen ja yhdessäolon kautta.

## **Keski-Uudenmaan MS-Kerho Messi**

Kerhonohtajat: Susan Kuusela ja Jorma Rokka

Messi on rento ja avoin vertaistukikerho MS- ja harnes-potilaille. Meillä on aina hauskaa, tuemme toisiamme. Jaamme niin ilot kuin surutkin. Jokainen on tarkoitus ottaa lämmöllä vastaan joukkoomme. Ikähaarukkamme on laaja ja kaikki ovat tervetulleita. Huumori kukkii ja tietoa sairaudesta ja kaikesta siihen liittyvästä vaihdetaan ahkeraan.

Tapaamiset 2014:

Ravintola Huili, Järvenpää (joka kuukauden I keskiviikko)

7.1. Uuden vuoden tarinoita

5.2. Keskustelua

5.3. Aloe Vera esittely

2.4. Keskustelua

7.5. Keskustelua

3.9. Keskustelua

1.10. Hopeakoru –esittely



5.11. Keskustelua

3.12. Joulun vietto

Lisäksi osa porukasta:

- kävi Vammaismessuilla Tampereella,

- teki Apuajoneuvo.fi sponsoroiman Tuusulanjärven ympäriajon 4.6.:

KESKI-UUSIMAA-lehti kirjoitti: ”Kymmenkunta liikuntarajoitteista järvenpääläistä ajeli

Tuusulanjärven ympäri sähkömopoilla keskiviikkona. Erikoiset kulkuvälineet antavat

huomattavan liikkumavapauden vammautuneille ja sairastuneille ihmisille. Retkelle

osallistunut Susan Kuusela kuvaili kierrosta kaikin puolin onnistuneeksi. Matka taittui

ongelmitta ja reitin varrella ehdittiin käväistä Lassilan tilalla sekä pulahtaa järviuinnilla.

Mahtavan reissun jälkeen mopoissa oli vielä virtaa, mopoilijoissa ei niinkään. Ennen kaikkea kierros todisti, ettei liikuntarajoitteisuuden tarvitse hidastaa elämää ollenkaan — päinvastoin.”

- osallistui Hevossalmen HUMSin kesäjuhliin 5.6.

## Omaisten kerho

Omaisten kerho kokoontui vanhan vakiintuneen käytännön mukaan jokaisen

kuukauden kolmas keskiviikko Arabiankatu 17. kerhuhuoneessa. Aloittelimme iltakuuden tietämissä

ja pari tuntia sitä aina vierähti / kerta. Keskustelu on ollut vapaamuotoista. Rankkojakin vaihteita on

purettu yhdessä. Toki myös iloisia asioita kerrottiin toisillemme. Pyrimme pitämään kynnyksen uusille

jäsenille mahdollisimman olemattomana. Jokainen varmaan muistaa sen tunteen kun läheisen

diagnoosi tuli kuin märkä rätkä kasvoille. Siksi onkin hyvä olla paikka johon voi tulla ilman mitään

ilmoittautumista tai kuulumista mihinkään yhteisöön tai järjestöön. Olen kokenut kerhon

mielekkääksi, siksi kai olen ollut aktiivisena jäsenenä toistakymmentä vuotta.

Omaisten kerholla oli 2014 12 kerhoiltaa. Kesäkausi ulkoilmatapahtumana. Osallistumiskäyntejä

yhteensä 41 kpl. Pikkujoulu joulukuussa menee PT-Masin piikkiin. Olen sen verran pihi etten

kerhomme varoja moiseen hömpötykseen suostu käyttämään. Toivotan kaikille meille parasta

mahdollista vuotta 2015.

Matti Kärpänoja, kerhonohjaaja

## Pelikerho

Pelikerho aloitti toimintansa 22.1.2014 ja se kokoontui kuukausittain pääsääntöisesti joka kuukauden

4:s keskiviikko. Mukana oli koko vuoden aikana kaiken kaikkiaan 9 kerholaista

ja näistä muodostui 50 käyntikertaa vuoden aikana.

Tapaamisissa olemme juoneet kahvit jonka jälkeen olemme pelailleet korttipelejä

(marjapussia, bridgeä, ristiseiskaa ym.), sekä lautapelejä (Trivial Pursuitia, Menolippu-peliä,

Häggnegg-peliä) sekä monopolityyppistä peliä tietokoneella.

Marraskuussa kävimme myös kerran Suomi-Ruotsi jääkiekko-ottelussa.

Vuonna 2015 on tarkoitus jatkaa samalla tavalla ja toiveissa on että kävijämäärä lisääntyy ja että

miesvoittoiseen seuraamme saisimme lisää naispuoleisia pelaajia ja tästä onkin jo toiveita olemassa.



Vesa Jokinen, kerhonohjaaja

## **Sampo-kerho**

Kevät:

Sampokerho kokoontui 10 kertaa kerhuhuoneessa.

Lisäksi kävimme Kädentaitomessuilla sekä kevätlounaalla.

Pia Mehtonen vieraili kertomassa Aloeeverasta.

Teimme patalappuja, kortteja ja pääsiäiskoristeita.

Käyntejä kertyi yhteensä 68 kpl.

Syksy:

Kokoonnuimme 10 kertaa kerhuhuoneessa.

Syyskuussa Minna Kiira piti meille helmi opetusta.

Kävimme Kädentaito Messuilla.

Lokakuussa kävimme Anders Mederillä korttikurssilla.

Marraskuussa teimme joulukortteja itsellemme ja myyntiin.

Olemme kiitollisia sos. opiskelija Saaralle kaikesta avusta.

Joulukuun 13 päivä menemme Musiikkitaloon Club for Five esitykseen.

Käyntikertoja tulee yht.81 kpl.

HUOM! olemme yhdessä 4 tuntia/kerta.

Minä kerhonohjaajana ja Anita Vatanen kakkosena.

Espoo 10.12.2014.

Birgitta von Nandelstadh

## **Lohjan Seudun MS-kerho**

Kerhon tarkoitus on koota yhteen MS-tautia sairastavia ja heidän omaisiaan Lohjalta, Vihdistä ja niiden lähikunnista.

Toimintavuonna MS-kerho kokoontui 12 kertaa:

Apuomenassa Suurlohjankatu 21-23 Lohjalla kevät- ja syyskautena molempina kaksi kertaa. Keväällä oli vieraanamme aluesihteri ja syksyllä Helsingin MS-kerhosta Minna Lahtela ja Petri Aaltio.

Huhtikuussa MS-kerhon kokous oli Palvelukoti Hopearinteessä Vihdissä Tertun nimipäivien merkeissä Abc Tynniharjulla Lohjalla lounastimme keväisessä toukokuun tapaamisessa. Nummelassa Kaarikeskuksen takkahuoneessa Pisteenskaarella kokoontumisia oli kerran keväällä maaliskuussa ja jouluaateria joulukuussa. Anneli Haataja ystävänsä kanssa laulattivat meitä ja esittivät jouluista musiikkia.

Kesäpäivää vietimme Riuttarannassa Vihdin seurakunnan leirikeskuksessa lähiyhdistysten kanssa.

Teatterit :Vihdin talviteatterin Puhtaana käteen, kävimme katsomassa helmikuussa. Kesäteatteri

Vihdissä Tuntihommia urakalla ja Humiseva Harju Lohjan teatterissa marraskuussa.



Pieni ele EU - vaalikeräys 14.- 20. ennakkoäänestys ja varsinainen äänestyspäivä 25.5.

Lipasvahteja oli 12 henkilöä yhdistyksestä, paikat : Prisma, pääkirjasto ja Vihdin lukio Nummelassa ja K-Citymarket, Prisma ja Vanhusten palvelukeskus Lohjalla .

Kerholla on ollut myytävänä MS-liiton pinssejä ja adresseja. Yhteensä vuoden eri tilaisuuksissa oli 159 osallistujaa.

Kokoontumiset vuonna 2014

- 25.01. MS-kerhon kokous, Apuomena
- 15.02. Vihdin talviteatteri Puhtaana käteen
- 22.02. MS-kerhon kokous, Apuomena
- 29.03. MS-kerhon kokous, Nummelassa Kaarikeskuksessa
- 26.04. MS-kerhon kokous, Hopearinteessä Vihdissä Tertun nimipäivillä
- 24.05. MS-kerhon kokous, Abc Tynniharju Lohja
- 25.06. Kesäteatteri Vihdissä Tuntihommia urakalla
- 13.08. Kesäpäivä Riuttarannassa lähiyhdistysten kanssa
- 27.09. MS-kerhon kokous, Apuomena Lohja
- 25.10. Kerho kokoontuu Apuomenassa
- 25.10. Humiseva Harju
- 15.11. Humiseva Harju
- 13.12. Joululounas Nummelassa Kaarikeskuksen takkahuone

## VAMS Vantaan potilaskerho

VAMS on jatkanut toimintansa 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:

13.1. klo 17.00-19.00	Omalla porukalla yhdessä oloa	paikalla 19 hlö
10.2. klo 17.00-19.00	Omalla porukalla peli-ilta	paikalla 27 hlö
10.3. klo 17.00-19.00	Omalla porukalla yhdessä oloa	paikalla 22 hlö
7.4. klo 17.00-19.00	Omalla porukalla peli-ilta	paikalla 17 hlö
12.5. klo 17.00-19.00	Lauluilta	paikalla 13 hlö

Kevään kerhoilloissa kävi yhteensä 98 henkilöä

Syksyn kerhoillat:

8.9. klo 17.00 - 19.00	Omalla porukalla yhdessä oloa	paikalla 16 hlö
6.10. klo 17.00 - 19.00	Vyöhyketerapeutti Anu Wikström	paikalla 21 hlö
10.11. klo 17.00 – 19.00	Kierrätysteema	paikalla 21 hlö
8.12. klo 17.00 -19.00	Joulukahvit	paikalla 18 hlö

Syyskauden kerhoilloissa läsnä yhteensä 76 henkilöä.

Vuonna 2014 kerhossa kävi yhteensä 174 henkilöä

Kerho osallistui EU-vaalien Pieni ele keräykseen neljällä koululla. Lännen joogaryhmän tila vaihtui vuoden alusta Myyrinkodin remontin takia. Ryhmä siirtyi Solkikujan toimintayksikön tiloihin. Tikkurilan ryhmä on saanut edelleen jatkaa Pajatalon salissa. Tähänkin tilaan on tulossa peruskorjaus.



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

Hannele Karlin, VAMS kerhonohjaaja  
puh. 040 5617855 tai [vams.vantaa@gmail.com](mailto:vams.vantaa@gmail.com)

## Äijä -kerho

Äijä -vertaistukiryhmä toimii Helsingin ja Uudenmaan MS-yhdistyksen toimialueella. Se kattaa pääkaupunkiseudun ohella koko 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. Äijä -vertaistukiryhmä on yksi HUMS:n 24 kerhosta.

Kokoonnuimme vuonna 2014 5 kertaa keväällä ja 4 kertaa syksyllä MS-liiton palvelutalo Merenpisanan sauna-osastolla, osallistujia oli yhteensä koko vuonna 33 henkilöä, keskimäärin 4 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 2014

TI 14.1	Saunomista ja puhumista naisista, Sauna-ilta	4
TI 11.2	Saunomista ja puhumista naisista, Sauna-ilta	4
TI 11.3	Saunomista ja puhumista naisista, Sauna-ilta	4
TI 8.4	Saunomista ja puhumista naisista, Sauna-ilta	4
TI 13.5	Saunomista ja puhumista naisista, Sauna-ilta	5
TI 13.8	Saunomista ja puhumista naisista, Sauna-ilta	3
TI 9.9	Saunomista ja puhumista naisista, Sauna-ilta	4
TI 14.10	Saunomista ja puhumista naisista, Sauna-ilta	2
TI 11.11	Saunomista ja puhumista naisista, Sauna-ilta	3
TI 9.12	3R,Leffa, ATK, Harnes, kerhon kanssa syömässä Amarillossa	

Kiitos MS-liitolle ja Erityiskiitos Palvelutalonjohtajalle Tuula Raatikalle, tilojen käyttämisestä. Kaikille Hyvää Joulua ja Onnellista Uutta vuotta.

Kerhonohjaajat Joni Lenruth 0407180134, [joni.lenruth@saunassa.com](mailto:joni.lenruth@saunassa.com) ja Jorma Rokka 040 744 2654, [jorma.rokka@wippies.fi](mailto:jorma.rokka@wippies.fi)

## MeSa

Mesa kerho kokoontui 8 kertaa Töölön Palvelutalossa ja kävijöitä oli yhteensä 244 henkeä.

Kevät:

to 30.1. klo 18.00 Vieraana sosionomi Timo Klaavu, aiheena: "Palvelusuunnitelma, palveluseteli - mitä ne ovat?"





to 27.2. klo 18.00 Paneelikeskustelu aiheesta "Minulleko avustaja?", osallistujat:

Terhi Toikkanen, lakimies, Kynnys ry., Raija Mansikkamäki, sosiaalityöntekijä Assistentti-infosta Jarmo Salminen, kaupungin eteläisen toimipisteen johtava sosiaalityöntekijä. Mukana myös pari henkilökohtaisen avustajan työnantajaa. Puheenjohtajana toimi Arto Jeskanen.

to 27.3. klo 18.00 Aiheena "Läsnäilö": Jutta Saanilan ohjaamasta tutustuttiin tämän hetken todellisuuteen ja siihen, miten ilo on meissä kaikissa läsnä, kun vähän päältä rapsutetaan. Jutta Saanila on kirjailija, yritysvalmentaja ja coach, joka kirjoitti kirjan "Läsnäilö, enneagrammi ja itsetuntemus".

to 24.4. klo 18.00 Maskusta terveystieteiden tohtori, fysioterapeutti Anders Romberg kertoi uusimmat kuulumiset aiheesta "MS ja liikunta".

Syksy:

to 28.8. klo 18.00 Vieraana oli sairaanhoitaja, terveydenhoitaja Aija Lähdesmäki, aiheena tukipalvelut ja terveyden edistämisen näkökulmasta uudet ravitsemussuosituksista. Hän toimii Teva MS-Helppi-nimisessä potilastukipalvelussa palvelun sairaanhoitajana.

to 25.9. klo 18.00 Neuroimmunologian professori, dosentti, lääketieteentutkija Pentti Tienari: "Onko MS veritauti" ja uudet lääkkeet.

to 30.10. klo 18.00 Helsingin kaupungin kotikirjastopalvelu esitteli toimintaansa: Miten saan lainattua kirjoja tai muuta materiaalia suoraan kotiini?

to 27.11. klo 18.00 Arto Pajukallio HS:n elokuvakriitikko näytti otoksia syksyllä -14 valitsemamme näyttelijän rooleista sekä kertoi aiheesta enemmän.

Lisäksi järjestimme yhdistyksen pikkujoulun 11.12. Töölön Palvelutalossa.

Kerhonohjaajat: Raimo Sundvall puh. 040 728 1109, [raimo.sundvall@welho.com](mailto:raimo.sundvall@welho.com)  
ja Anneli Rämö puh. 044 586 9305, [anneli.ramo@welho.com](mailto:anneli.ramo@welho.com)

## Fudisklubi

Fudisklubi perustettiin 26.5. Valioliigan pelin HJK-SJK yhteydessä, kun paikalla katsomossa oli kolme HUMSin jäsentä. HJK voitti ottelun 1-0 maalintekijänä spagettijalka Macoumba Kandji.  
*yksi kaikkien ja kaikki yhdentoista puolesta*

Kerho kokoontuu HJK:n Veikkausliigan kotimatseihin kentän laidalle. Myös muut Klubin matsit (esim. Champions League) ja Huuhkajien (Suomen maajoukkue) matsit sopimuksen mukaan. Tapaamisten ohjelmaan kuuluvat matsin seuraaminen, kommentointi, spekulointi ja jälkiviisastelu. Vuonna 2014 tapaamisia oli 14 ja käyntisuoritteita 34.

Kerhonohjaajat Veksi Tamminen, 050 590 8714, [minna.veksi@kolumbus.fi](mailto:minna.veksi@kolumbus.fi)