



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

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

TOIMINTASUUNNITELMA 2014

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

SISÄLLYSLUETTELO

1.	Toiminta-ajatus ja toiminnan laajuus	3
2.	Strategia	3
3.	Vuoden 2014 teema	4
4.	Kerhot	5
5.	Liikuntaryhmät	6
6.	Vuoden 2014 tapahtumat	7
	6.1. Valokuvauskurssilaisten näyttely	7
	6.2. Aivoviikko	8
	6.3. Harvinaisten sairauksien päivä	8
	6.4. Hyvän Olon päivä	8
	6.5. HUMS:n vuosikokous	8
	6.6. Yhdistyksen ja 3R-kerhon yhteinen laivamatka	8
	6.7. Pieni Ele -keräys	9
	6.8. Maailman MS-päivä	9
	6.9. Kesäjuhlat	9
	6.10. Kesäkahvila	9
	6.11. Rapujuhlat	9
	6.12. ATK-kurssit	9
	6.13. MS-liiton ruotsinkielinen teemapäivä	10
	6.14. MS-viikko ja HUMS:n vuosipäivä	10
	6.15. Joulujuhla	10
7.	Edunvalvonta	10
8.	Talous	10
9.	Toiminnan kehittäminen	11



1. Toiminta-ajatus ja toiminnan laajuus

Helsingin ja Uudenmaan MS-yhdistyksen (HUMS) 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.

HUMS toimii koko Uudenmaan talousalueella. Yhdistys on jäsenmäärältään ja toiminnan laajuudeltaan suurin Suomen MS-liiton 24 jäsenyhdistyksestä. 30.11.2013 yhdistyksessä oli 2124 jäsentä. Yhdistyksellä on osa-aikainen palkattu järjestösihteeri. Loput toiminnasta hoidetaan vapaaehtoisvoimin.

2. Strategia

Toiminta-ajatuksen mukaiseksi strategiaksi on määritelty seuraavaa:

- 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 MS-liiton 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-alueemme muiden neurologisten vammaisjärjestöjen sekä Suomen MS-liiton kanssa
- Panostetaan tiedonvälitykseen nettisivujen ja painetun jäsentiedotteen kautta
- Laajennetaan ruotsinkielistä tekstiä jäsentiedotteeseen ja nettisivuille.

3. Vuoden 2014 teema

Vuoden 2014 teemana on edellisen vuoden tapaan ”yhtä perhettä”. MS-liiton jäsenistöstä on merkittävä osa myös heitä, joiden elämää on koskettanut jokin muu kuin MS-tauti. Harvinaisten neurologisten sairauksien näkökulmasta emme vielä ole yhtä perhettä. Vuoden 2014 liittokokous vahvistaa liiton suuntaviivat tuleville vuosille ja se saattaa pitää sisällään myös liiton nimenmuutoksen. Tämä voi tuoda muutoksia myös yhdistystasolle.

MS-liitto on vielä suunnitelmavuoden NV:n eli Neurologisten vammaisjärjestöjen puheenjohtajajärjestö. NV on neljäntoista vammaisjärjestön verkosto, joka ylläpitää ja edistää yhteistoimintaa jäsenjärjestöjensä sekä muiden vammais- ja kansanterveysjärjestöjen, viranomaisten ja muiden yhteisöjen kesken. HUMS toimii vuosina 2013-2014 Helsingin ja Uudenmaan NV-yhdistysten puheenjohtajayhdistyksenä. Tarkoitus on toimintavuonna 2014 järjestää yhteisiä NV-tapahtumia, mm. Aivoviikolla. HUMS vaikuttaa NV-yhdistysten edunvalvojana mm. Helsingin sekä Vantaan vammais-yhdistyksissä.

HUMS osallistuu aktiivisesti liiton Potkua paikallisvaikuttamiseen -hankkeeseen. Lisäksi on tarkoitus kehittää edelleen toiminnan seuranta ja arviointia yhdessä MS-liiton kanssa. MS-liiton tarkoituksena on ottaa käyttöön MS-rekisteri. Muissa pohjoismaissa rekisteri on jo käytössä.

4. Kerhot

Kerhotoiminta on yhdistyksen tärkein vertaistuen muoto. Kerhot järjestävät monipuolista ohjelmaa, jonka ne suunnittelevat ja toteuttavat itsenäisesti. Kerhot kokoontuvat säännöllisiin tapaamisiin 8-24 kertaa vuodessa. Tarvittaessa järjestösihteeri auttaa järjestelyissä. Yhdistyksessä toimii yhteensä 21 kerhoa. Jäsenistön tarpeiden mukaan perustetaan uusia kerhoja ja kohdennetaan uusille kerhoille tarvittaessa starttirahaa.

Kerhoista, niiden tapaamisista ja ohjelmasta tiedotetaan yhdistyksen kotisivuilla (www.ms-helsinki.fi) ja kaksi kertaa vuodessa ilmestyvässä jäsentiedotteessa sekä tarvittaessa Avain-lehdessä ja paikallislehdissä.

Kerhonvetäjät, HUMSin hallituksen puheenjohtaja ja kerhovastaava, järjestösihteeri sekä MS-liiton järjestösuunnittelija kokoontuvat kahdesti vuodessa yhteisiin tapaamisiin, joissa suunnitellaan toimintaa sekä sovitaan työnjaosta. Kerhot suunnittelevat toimintaansa puoleksi vuodeksi kerrallaan. Aina seuraavan puolivuotiskauden suunnitelmat näkyvät kotisivuilla ja jäsentiedotteessa.

HUMSissa toimivat vuoden 2014 aikana seuraavat kerhot:

<u>Kerho</u>	<u>Kokoontumispaikka</u>	<u>Kertaa/v</u>
- English Conversation Club	Helsinki, Arabia	10
- Espoon MS-äidit	Espoo	15
- Espoon seudun MS-ryhmä	Espoo	12
- harnes-vertaistukikerho	Helsinki, Arabia	9

- Hyvinkään MS-kerho ”EXTRA”	Hyvinkää	10
- Hyvinkään MS-kerho MESSI	Tuusula	9
- Kerho 60+	Helsinki, Arabia	20
- Kypsät Naiset	Helsinki, Töölö	15
- Leffakerho	Helsinki, Arabia	9
- Lohjan Seudun MS-kerho	Lohja	9
- Omaisten kerho	Helsinki, Arabia	9
- Nuorten Aikuisten kerho	Helsinki, Arabia	9
- Pelikerho	Helsinki, Arabia	9
- Potilaskerho MeSa	Helsinki, Töölö	8
- Riko Rajasi Ryhmä (3R)	Helsinki, Arabia	24
- Sampo-kerho	Helsinki, Arabia	17
- Vantaan kerho VAMS	Vantaa	9
- Västra Nylands MS-klubb	Tammisaari	8
- Äijäkerho	Helsinki, Arabia	10

Näiden lisäksi toimii kaksi anonyymia vertaistukiryhmää.

5. Liikuntaryhmät

Toinen vakiintunut vertaistuen muoto on liikuntaryhmät. Niissä jäsenille tarjotaan alan ammattilaisten ohjauksessa sairauden tuomiin rajoitteisiin sopeutettua liikuntaa.

Toimintavuoden aikana jatkavat toimintaansa seuraavat yhdistyksen järjestämät liikuntaryhmät:

<u>Ryhmä</u>	<u>Paikka</u>	<u>Kertaa/v</u>
- Vesiliikunta 1	Helsinki, Käpylä	n. 35
- Vesiliikunta 2	Helsinki, Käpylä	n. 35
- Stretching ja tasapaino	Helsinki, Käpylä	n. 26
- Istumatanssi	Helsinki, Käpylä	n. 26



- Vesiliikunta 1	Espoo, Puolarmetsä	n. 28
- Vesiliikunta 2	Espoo, Puolarmetsä	n. 28
- Jooga Plus	Vantaa, Tikkurila	n. 32
- Jooga Plus	Vantaa, Myyrmäki	n. 30
- Venyttelyjumppa	Espoo, Tapiola	n. 47

Uutena ryhmänä toteutetaan tammi-helmikuussa 5 kertaa kestävä istumajoogakurssi Merenpisaran tiloissa.

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

Lisäksi yhdistys tukee jäsentensä osallistumista Helsingissä Etu-Töölössä toimivan Jooga-koulu Shantin ryhmiin.

Helsingissä Arabiassa toimii ammattikorkeakoulu Arcadan kuntosaliryhmä HUMSiin jäsenille. Ohjaajina toimivat fysioterapeuttiopiskelijat opettajan valvonnassa.

6. Vuoden 2014 tapahtumat

Vuonna 2014 yhdistys pyrkii järjestämään jäsenilleen asiantuntijaluennon, Hyvän Olon Päivän sekä perinteiset Tallinnan risteilyn ja kesä- ja joulujuhlat yhdessä 3R ja MeSa -kerhojen kanssa. Kesäkahvitapahtumat jatkuvat heinä- ja elokuussa. HUMS järjestää myös Maailman MS-päivänä oman tapahtumansa.

6.1. Valokuvauskurssilaisten näyttely

Valokuvauskurssilaisten parhaat otokset ovat nähtävillä näyttelyssä kerhohuoneella ja neuvolassa alkuvuodesta.

6.2. Aivoviikko

Aivoviikolla maaliskuun puolivälissä ollaan mukana Neurologisten Vammaisjärjestöjen (NV) tapahtumassa OLKA-näyttelytilassa HYKSissä ja järjestetään Helsingin ja Uudenmaan NV-verkoston jäsenille suunnattu liikuntatapahtuma.

6.3. Harvinaisten sairauksien päivä

Harvinaisten sairauksien päivää vietetään 28.2. Vuoden 2014 teema on harvinais-sairauksien hoidon monimuotoisuus.

6.4. Hyvän Olon päivä

Hyvän Olon päivä pidetään 23.4. HUMSin kerhohuoneella. Ohjelmassa on hyvään oloon liittyviä tapahtumia, mm. asiantuntijaluentoja rakon ja suolen toiminnasta ja unen ergonomiasta sekä esteettömästä matkailusta.

6.5. HUMS:n vuosikokous

Yhdistyksen vuosikokous pidetään 31.3. klo 18-20 Töölön palvelutalossa, Töölönkatu 33, Helsinki.

6.6. Yhdistyksen ja 3R-kerhon yhteinen laivamatka

Kaikille avoin yhteinen risteily Tallinnaan järjestetään 15.5. Kokoontuminen on klo 10.00 Katajanokalla ja paluu klo 20.30. Mukaan otetaan 50 henkilöä. Tarkemmat ohjeet julkaistaan HUMSin nettisivuilla ja jäsentiedotteessa 1/2014.



6.7. Pieni Ele -keräys

Eurovaalit järjestetään sunnuntaina 25.5. Vaalikeräys on merkittävin kerhojen oman varainhankinnan muoto ja kerhot pyritään aktivoimaan mukaan mahdollisimman kattavasti.

6.8. Maailman MS-päivä

Yhdistys järjestää Maailman MS-päivänä 28.5. oman tapahtumansa.

6.9. Kesäjuhlat

HUMS:n kesäjuhlat pidetään Laajasalon Hevossalmessa 5.6. klo 14-20. Kesäjuhlissa on mahdollisuus saunaan ja uida, grillata makkaraa ja nauttia virvokkeita yhdessäolon merkeissä.

6.10. Kesäkahvila

Arabianrannassa tavataan heinä- ja elokuussa kesäkahvien merkeissä.

6.11. Rapujuhlat

Yhdistys järjestää omat rapujuhlatnsa elo-syyskuussa.

6.12. ATK-kurssit

Jatketaan ATK-kursseja syksyllä, mikäli rahoitus järjestyy.



6.13. MS-liiton ruotsinkielinen teemapäivä

MS-liitto järjestää vuosittaisen ruotsinkielisen teemapäivänsä tällä kertaa Helsingissä yhteistyössä HUMSin kanssa.

6.14. MS-viikko ja HUMSin vuosipäivä

Marraskuussa vietetään MS-viikkoa ja yhdistyksen vuosipäivää. Sen ohjelma rakentuu asiantuntijaluennon ympärille.

6.15. Joulujuhla

Yhdistyksen ja MeSa-kerhon yhteinen joulujuhla järjestetään 11.12. kello 18-20. Töölön palvelutalossa, Töölönkatu 33, Helsinki

7. Edunvalvonta

HUMS toimii aktiivisesti Helsingin, Vantaan ja Kirkkonummen vammaisneuvostoissa. Muiden HUMSin toiminta-alueella olevien vammaisneuvostojen tilanne kartoitetaan päämääränä parantaa neurologisten vammaisjärjestöjen asemaa niissä.

HUMS toimii edelleen aktiivisesti alueensa muiden vammaisjärjestöjen kanssa. Erityisinä painopistealueina ovat esteetön liikkuminen ja kuljetuspalvelut.

Parannetaan yhteyksiä alueella toimiviin yrityksiin ja mediaan jäsenistön tarpeiden ja etujen turvaamiseksi.

8. 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 sekä sijoitusvarallisuudesta saatavalla tuotolla. Yhdistys on antanut 250 000 euroa Helsingin OP Pankin OP Private -yksikön hoidettavaksi mahdollisimman hyvän, mutta turvallisen, tuoton saamiseksi. Varainhoidossa oleva pääoma jätetään koskematta mahdollisia tulevia investointitarpeita varten.

Valtaosa vaalikeräyksen tuotosta menee suoraan kerhojen käyttöön.

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

9. Toiminnan kehittäminen

Vuoden 2014 kevätpuolella tarkistetaan yhdistyksen strategia ja päivitetään se tarvittavilta osin. Tämän jälkeen identifioidaan kehityskohteet ja niiden kiireellisyysjärjestys, laaditaan toimenpidesuunnitelma ja toteutetaan se vuoden 2014 osalta.