



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

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

TOIMINTASUUNNITELMA 2015

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 2015 teema	4
4. Kerhot	4
5. Liikuntaryhmät	6
6. Tapahtumat	7
6.1. Kirja valokuvauskurssilaisten otoksista	7
6.2. Aivoviikko	7
6.3. Harvinaisten sairauksien päivä	7
6.4. HUMS:n vuosikokous	8
6.5. Hyvän Olon päivä	8
6.6. Pieni Ele -keräys	8
6.7. Kevätristeily	8
6.8. Maailman MS-päivä	8
6.9. Kesäjuhlat	9
6.10. Kesäkahvila	9
6.11. Massaliikuntatapahtuma	9
6.12. Asiantuntijaluento	9
6.13. Kulttuuritapahtuma	9
6.14. HUMS 50 vuotta	9
6.15. Joulujuhla	10
7. Edunvalvonta	10
8. Yhteistyö	10
9. Talous	11
10. 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 Neuroliiton 23 jäsenyhdistyksestä. 30.11.2014 yhdistyksessä oli 2108 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 Neuroliiton jäsenyhdistyksilleen tarjoamia palveluita
- Tehdään yhteistyötä julkisten palvelujärjestelmien kanssa sekä sellaisten yritysten kanssa, joilla on kiinnostusta vapaaehtoistyötä kohtaan
- Edunvalvontaa ylläpidetään yhteistyössä muiden toimijoiden kanssa, erityisesti toiminta-alueemme muiden neurologisten vammaisjärjestöjen sekä Suomen Neuroliiton kanssa
- Panostetaan tiedonvälitykseen nettisivujen ja painetun jäsentiedotteen kautta
- Laajennetaan ruotsinkielistä tekstiä jäsentiedotteeseen ja nettisivuille.

3. Vuoden 2015 teema

Neuroliiton teema vuodelle 2015 on "Hyvinvointia huomennakin". Liitto ja yhdistykset pyrkivät yhdessä vaikuttamistoiminnalla siihen, että jäsenistö saa sellaiset tukitoimet ja palvelut, että he voivat elää itsenäistä, omiin valintoihin perustuvaa elämää tulevaisuudessakin.

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 26 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 Neuroliiton järjestösuunnittelija kokoontuvat kahdesti vuodessa yhteisiin tapaamisiin, joissa suunnitellaan toimintaa sekä sovitaan työnjaosta. Kerhot suunnittelevat toimintaansa puoleksi vuodeksi kerrallaan. Seuraavan puolivuotiskauden suunnitelmat näkyvät aina kotisivuilla ja jäsentiedotteessa.

HUMSissa toimivat vuoden 2015 aikana seuraavat kerhot:

<u>Kerho</u>	<u>Kokoontumispaikka</u>	<u>Kertaa/v</u>
- English Conversation Club	Helsinki, Arabia	11
- Espoon MS-äidit	Espoo	15
- Espoon seudun MS-ryhmä	Espoo	12
- Fudisklubi	Sonera Stadium	20
- Harnes-vertaistukikerho	Helsinki, Arabia	9
- Kerho 60+	Helsinki, Arabia	20
- Kirkkonummen neurokerho	Kirkkonummi	9
- Kypsät Naiset	Helsinki, Töölö	18
- Leffakerho	Helsinki, Arabia	9
- Leidit lauteilla	Helsinki, Arabia	9
- Lohjan Seudun MS-kerho	Lohja	9
- MS-kerho ”EXTRA”	Hyvinkää	10
- MS-kerho MESSI	Järvenpää	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	16
- Seitsemän siskoa ja veljeä	Nurmijärvi	9
- Valokuvauskerho	Helsinki, Arabia	10
- Vantaan kerho VAMS	Vantaa	9



- Västra Nylands MS-klubb	Raasepori	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. 32
- Venyttelyjumppa	Espoo, Tapiola	n. 47

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

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

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

Yhdistys on myös mukana 1.9.2014 alkaneessa kolmen vammaisjärjestön (HUMS, Helsingin ja Uudenmaan Näkövammaiset ry ja Helsingin Invalidien Yhdistys ry) yhteisessä Hattutemppu-hankkeessa, jonka tarkoitus on mahdollistaa mukana olevien vammaisjärjestöjen jäsenille entistä monipuolisempaa liikuntaa. Hattutemppu-hanke on yksivuotinen liikuntahanke, joka on saanut seuratukseltaan Opetus- ja kulttuuriministeriöltä. Tavoitteena on lisätä perheliikuntaa, aktivoida nuoria aikuisia liikkumaan mm. lajikokeilujen avulla ja tarjota mahdollisuutta liikkua myös muiden hankkeessa mukana olevien vammaisjärjestöjen liikuntaryhmissä. Hankkeelle on haettu rahoitusta toiseksi vuodeksi.

6. Tapahtumat

6.1. Kirja valokuvauskurssilaisten otoksista

Valokuvauskurssilaisten parhaat otokset julkaistaan kirjana tämän vuoden aikana.

6.2. Aivoviikko

Aivoviikolla maaliskuun puolivälissä ollaan mahdollisuuksien mukaan mukana Neurologisten Vammaisjärjestöjen (NV) järjestämissä tapahtumissa. CP-liitto on tänä vuonna NV:n puheenjohtajajärjestö.

6.3. Harvinaisten sairauksien päivä

Harvinaisten sairauksien päivää vietetään 28.2. Vuoden 2015 teema on "elämää harvinaissairauden kanssa" ja iskulause "päivästä päivään, käsi kädessä!".

6.4. HUMS:n vuosikokous

Yhdistyksen vuosikokous pidetään 30.3. klo 18-20 Töölön palvelutalossa, Töölönkatu 33, Helsinki.

6.5. Hyvän Olon päivä

Hyvän Olon päivä pidetään 22.4. Töölön palvelutalossa. Ohjelmaan pyritään saamaan hyvään oloon liittyviä tapahtumia, esim. asiantuntijaluentoja rakon ja suolen toiminnasta ja unen ergonomiasta sekä esteettömästä matkailusta.

6.6. Pieni Ele -keräys

Eduskuntavaalit järjestetään sunnuntaina 19.4. ja niitä edeltää ennakkoäänestys 8.-14.4. Vaalikeräys on merkittävin kerhojen omaehtoisen varainhankinnan muoto ja kerhot pyritään aktivoimaan mukaan mahdollisimman kattavasti.

6.7. Kevätristeily

Perinteinen jokavuotinen koko yhdistyksen yhteinen risteily Tallinnaan järjestetään 15.5. Mukaan otetaan 50 henkilöä. Tarkemmat tiedot julkaistaan HUMS:n kotisivulla alkuvuodesta 2015.

6.8. Maailman MS-päivä

Yhdistys pyrkii järjestämään Maailman MS-päivänä 28.5. oman tapahtumansa.



6.9. Kesäjuhlat

HUMS:n kesäjuhlat pidetään Laajasalon Hevossalmessa 4.6. klo 14-20. Kesäjuhlissa on mahdollisuus saunaan ja uida, grillata makkaraa ja nauttia virvokkeita yhdessäolon merkeissä.

6.10. Kesäkahvila

Yhdistys pyrkii järjestämään Arabianrannassa heinä- ja elokuussa kesäkahvit, joilla jäsenet voivat tavata toisiaan lomakauden aikana.

6.11. Massaliikuntatapahtuma

Elokuussa järjestetään liikuntatapahtuma yhdessä yhteistyökumppanien kanssa.

6.12. Asiantuntijaluento

Syksyllä yhteistyökumppanin kanssa ja/tai MeSa-kerhon tilaisuutena.

6.13. Kulttuuritapahtuma

Pyritään järjestämään esim. teatterikäynti, konsertti tai taidenäyttely vuoden syyspuolella.

6.14. HUMS 50 vuotta

Marraskuussa vietetään yhdistyksen 50-vuotisjuhlaa. Samassa yhteydessä julkaistaan yhdistyksen 50-vuotishistoriikki painettuna ja verkossa.

6.15. Joulujuhla

MeSa-kerho järjestää yhdistyksen joulujuhlan joulukuun alkupuolella. Töölön palvelutalossa, Töölönkatu 33, Helsinki

7. Edunvalvonta

HUMS toimii aktiivisesti Helsingin, Espoon, Vantaan, Tuusulan ja Nurmijärven vammaisneuvostoissa.

Yhdistys tekee yhteistyötä edunvalvonnassa aktiivisesti alueensa muiden vammaisjärjestöjen kanssa. Erityisinä painopistealueina ovat esteetön liikkuminen ja kuljetuspalvelut.

8. Yhteistyö

Pyritään aktiivisesti synergiaa tuoviin yhteistyöhankkeisiin alueen muiden vammaisjärjestöjen kanssa. Luvussa 5 mainittu liikunnan alueella toteutettava Hattutemppu-hanke toteutetaan yhteistyössä kahden muun vammaisjärjestön kanssa pääosin Opetus- ja kulttuuriministeriön rahoituksella.

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

Etsitään ja tunnistetaan alueella toimivien yritysten joukosta yhteistyökumppaneita, jotka yhteistyössä HUMSin kanssa haluavat tukea MS- ja harnes-potilaiden hyvinvointia ja elämää. Yhteistyökumppaneilta haetaan suoraa rahallista tukea tai tapahtumatukea yhdistyksen toiminnalle.



9. 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 noin 250 000 euroa Helsingin OP Pankin OP Private -yksikön hoidet-tavaksi mahdollisimman hyvän, mutta turvallisen, tuoton saamiseksi.

Varainhoidossa oleva pääoma jätetään koskematta mahdollisia tulevia investointitarpeita varten.

Testamenttilahjoituksella saatu asunto-osake on myyty, testamenttisäädösten mukainen Siiri Irmeli Stromerin rahasto on perustettu ja saatuja varoja ollaan sijoittamassa testamentin määräysten mukaisesti ja turvallisen tuoton saamiseksi. Rahaston tuotto on ensimmäisen kerran käytettävissä vuonna 2016.

Vaalikeräyksen tuotto menee pääsääntöisesti suoraan kerhojen käyttöön.

Yhdistyksen talous on hyvin tasapainossa. Tarkemmin toiminnan rahoitus ja kulu-rakenne ilmenevät talousarviosta.

10. Toiminnan kehittäminen

Vuonna 2014 aloitettu strategiantarkistustyö saatetaan loppuun toimintavuoden aikana. Työkohteet ovat yhdistyksen uusiutuminen, saumaton yhteistyö MS-järjestössä, liikunta ja edunvalvonta ja yhteistyö.

Strategiatyön seuraavan vaiheen perustaksi tehdään sisällöltään kattava jäsenkysely vuoden 2015 jälki- tai 2016 alkupuoliskon aikana.

Toimintavuoden alkupuoliskolla laaditaan viestintäsuunnitelma, joka määrittelee yhdistyksen medioiden tavoitteellisen käytön.

Parina edellisenä vuonna pidettyjen ATK-kurssien tilalle kehitetään työnimellä ATK-klinikka säännöllinen vastaanotto, josta jäsenet voivat hakea apua tietokoneen käyttöön liittyviin ongelmiinsa.