



Helsingin ja Uudenmaan
NEUROYHDISTYS
Helsingfors och Nylands neuroförening

Toimintasuunnitelma vuodelle 2017

53. toimintavuosi

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

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

Y-tunnus 0224268-7



Sisällysluettelo

1	Johdanto	3
1.1	Yhdistys.....	3
1.2	Strategia.....	3
1.3	Teema ”Huomio jäseniin”	4
1.4	Toimintasuunnitelman rakenne	4
2	Jäsenpalvelut	4
2.1	Kerhot	5
2.2	Tapahtumat	6
2.2.1	MeSa-tilaisuudet.....	6
2.2.2	Teemapäivät	7
2.2.3	Juhlat ja kahvitukset	8
2.2.4	Retket	8
2.2.5	Syys- ja kevätkokous.....	9
2.2.6	Pieni ele	9
2.2.7	Uudet tapahtumat.....	9
2.3	Liikunta	9
2.4	Vaikuttaminen	11
2.4.1	Edunvalvonta	11
2.4.2	Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen.....	11
2.4.3	Oppilaitokset	11
3	Huomio jäseniin.....	12
3.1	Uudet jäsenet	12
3.2	Vapaaehtoiset.....	12
3.3	Muut erityisryhmät.....	13
4	Mahdollistajat.....	13
4.1	Järjestöyhteistyö.....	13
4.2	Yhteistyökumppanit	13
4.3	Viestintä.....	14
4.4	Talous.....	14



1 Johdanto

1.1 Yhdistys

Helsingin ja Uudenmaan neuroyhdistyksen (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.

Yhdistys toimii koko Uudenmaan talousalueella. Se on jäsenmäärältään ja toimintansa laajuudelta suurin Neuroliiton 24 jäsenyhdistyksestä. 31.10.2016 yhdistyksessä oli 2071 jäsentä. Yhdistyksellä on palveluksessaan osa-aikainen järjestösihteeri ja tuntitöitä tekeviä fysioterapeutteja. Loput toiminnasta hoidetaan vapaaehtoisvoimin.

1.2 Strategia

Yhdistyksen strategia on kuvattu alla olevassa taulukossa.

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



1.3 Teema ”Huomio jäseniin”

Tämän toimintasuunnitelman laatimisessa on ollut kaksi johtotähteä. Toinen on olemassa olevan toiminnan jatkumisen turvaaminen ja toinen on yhdistyksen uusiutuminen vastaamaan muuttuvan jäsenkunnan tarpeisiin. Uusiutumispohdinta on tuonut toimintasuunnitelmaan joukon ideoita, joista kaikkia ei välttämättä toteuteta vuonna 2017, jos ylipäättään koskaan. Lähivuosien toimintasuunnitelmissa tultaneen jatkamaan uusiutumispohdintaa ja esittämään ja toteuttamaan uusia ideoita – tavallaan määränpäänä eräänlainen ”Neuroyhdistys 2020”, joka voisi olla menossa olevan muutaman vuoden kestävä uusiutumispöytäkirjan lopputulos.

Yhdistys on vain ja yksinomaan jäseniään varten ja kaikki toiminta yhdistyksessä lähtee viime kädessä jäsenistä. Siksi on selvää, että uusiutumisen on lähdeittävä jäsenistä. Tämän vuoksi vuoden 2017 teema on ”Huomio jäseniin”. Tämän toimintakertomuksen luku 3 kertoo toimenpiteistä, joilla vuoden 2017 aikana yhdistystä koetetaan kehittää jäsenistön tarpeet entistä paremmin huomioivaan suuntaan.

1.4 Toimintasuunnitelman rakenne

Tämän toimintasuunnitelman varsinaiset sisältöluvut 2-4 rakentuvat seuraavasti:

- Aluksi luvussa 2 Jäsenpalvelut kuvataan yhdistyksen säännöissä sille määritellyn tarkoituksen täyttämiseksi tehtävä toiminta eli vertaistuki ja liikunta- ja vaikuttamistoiminnat
- Luvussa 3 Huomio jäseniin kerrotaan samannimisen vuoden teeman toteuttamiseksi tehtävistä toimenpiteistä
- Lopuksi lukuun 4 Mahdollistajat sisältyvät yhdistyksen tukitoiminnat, jotka ovat välttämättömiä edellisissä luvuissa kuvattujen toiminnan aikaansaamiseksi: yhteistyö erilaisten kumppanien kanssa, viestintä ja talous.

2 Jäsenpalvelut

Yhdistyksen sääntöjen 2 §:ssä kuvataan sen tarkoitus: ”Yhdistyksen tarkoitus on toimia yhdysiteenä MS-tautia ja harvinaista neurologista mm. selkäydin- ja pikkuaivosairauksia (harnes) sairastaville ja heidän läheisilleen sekä muille yhdistyksen toiminnasta kiinnostuneille vertaistuen ja sairauksia koskevan tiedon välittämiseksi, liikunnan edistämiseksi sekä paikallisvaikuttamisen toteuttamiseksi.”

Alla kappaleissa 2.1 Kerhot ja 2.2 Tapahtumat kuvataan yhdistyksen vuodelle 2017 suunniteltu toiminta vertaistuen alueella. Kappaleessa 2.3 käsitellään liikunta-aktiiviteetit ja kappaleessa 2.4 Vaikuttaminen toiminta paikallisvaikuttamisen saralla.

Viestinnällä on tärkeä rooli jäsenpalveluiden toteuttamisessa aina lähtien siitä, että jäsenet tietävät, mitä heille yhdistyksen puolelta on tarjolla. Viestintää koskevat näkökohdat esitetään tässä toimintasuunnitelmassa keskitetysti kappaleessa 4.3 Viestintä.

Merkittäviä jäsenpalveluja ovat yhdistyksen oman toiminnan lisäksi Neuroliiton kautta saatavat jäsenedut kuten Avain-lehti.



2.1 Kerhot

Kerhot eli vertaistukiryhmät muodostavat merkittävimmän osan yhdistyksen vertaistuki-toiminnasta. Vuoden 2016 lopulla kerhoja on toiminnassa 28 kappaletta ja vuonna 2015 kerho-tapaamisissa toteutuneiden käyntikertojen yhteenlaskettu määrä oli noin 2500 kappaletta.

Alla olevassa taulukossa on lueteltu yhdistyksen vuoden 2016 lopulla toimivat 26 julkista kerhoa. Niiden lisäksi kokoontuu kaksi anonyyminä pysyttelevää vertaistukiryhmää.

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

Nimi	Kokoontuu	Tarkoitus
3R	Arabia, 2/kk	Yleiskerho
60+	Arabia, 2/kk	Yli 60-vuotiaille
7 siskoa ja veljeä	Klaukkala 1/kk	Nurmijärveläisille ja lähiseuduilta
Dataklinikka	Arabia, 1/kk	Apua pieniin tietokonepulmiin
English Club	Merenpisara, 1/kk	Englanninkielinen keskusteluryhmä
Espoon MS-äidit	Kauklahti, 1/kk	Nuorille äideille
Espoon seudun MS-kerho	Tapiola, 1/kk	Espoolaisille ja lähiseuduilta
Extra	Hyvinkää, 1/kk	Hyvinkääläisille ja lähiseuduilta
Fudisklubi	Sonera Stadion	Jalkapallon seuraaminen paikan päällä
Harnes-vertaistukiryhmä	Arabia, 2/kk	Harnes-jäsenille
Heppakerho Keppikaakit	Vaihtelee	Hevosharrastaminen
Hiidenseudun Neurot	Lohja, Vihti, 1/kk	Lohjalaisille, vihtiläisille ja lähiseuduilta
Kirkkonummen neurokerho	Kirkkonummi, 1/kk	Kirkkonummelaisille ja lähiseuduilta
Kypsät naiset	Töölö, 2/kk	Pitkään sairastaneille naisille
Leffakerho	Arabia, 1/kk	Elokuvan katsominen ja keskustelu siitä
Leidit lauteilla	Merenpisara, 1/kk	Naisten saunakerho
Messi	Tuusula, 1/kk	Tuusulalaisille ja lähiseuduilta
Omaisten kerho	Arabia, 1/kk	Omaisille
Pelikerho	Arabia, 1/kk	Lauta-, kortti- ym pelien pelaaminen
Sampo-kerho	Arabia, 2/kk	Kädentaitojen harjoittaminen
Swengijengi	Arabia, 1/kk	Jäsenistön nuoremmalle päälle
Svenska neuroklubben	Arabia, 1/kk	Ruotsinkielinen keskusteluryhmä
Valokuvauskerho	Arabia, 1/kk	Valokuvaus
VAMS (Vantaan kerho)	Tikkurila, 1/kk	Vantaalaisille ja lähiseuduilta
Västra Nylands MS-klubb	Tammisaari, 1/kk	Raaseporilaisille ja lähiseuduilta, ruotsinkielinen
Äijäkerho	Merenpisara, 1/kk	Miesten saunakerho



Yhdistys asettaa kerhoille kehykset, joiden puitteissa ne ovat varsin itsenäisiä suunnitellen ja toteuttaen omat ohjelmansa. Kerhojen ohjelmat ovatkin varsin monipuolisia. Vaikka suurin osa kerhotapaamisista järjestetään säännöllisen aikataulun mukaan vakituksessa kokoontumispaikassa, vaihtelevat niiden sisällöt kovasti kahvinjuonnista ja jutustelusta erilaisiin teemailtoihin, joita ryydittää usein vieraileva esiintyjä. Ja välillä mennään ulos vaikkapa kulttuuriaiheiselle retkelle tai pikkujouluaterialle. Näin vertaistuki voi toteutua yhtä lailla jakamalla kokemuksia sairauden kanssa pärjäämisestä kuin keskustelemalla aivan muista elämänalueista tai keskittymällä harrastamalla mitä erilaisimpiin harrastuksiin.

Kerhojen toiminnan helpottamiseksi yhdistys tukee kerhoja sekä toiminnallisesti että taloudellisesti.

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

Taloudellista tukea kerhot saavat yhdistykseltä Kerhojen talousohjeen mukaisesti. Vuonna 2017 yhdistys maksaa kävijätukea 1,50 € kerhotapaamisissa toteutuneista käyntikerroista. Lisäksi kerhot voivat anoa yhdistykseltä kertaluonteista kerhoavustusta toimintaansa, esimerkiksi teatteri- ja konserttikäynteihin tai materiaalihankintoihin.

2.2 Tapahtumat

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

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

Vuoden 2017 tapahtumakalenteri on esitetty kaaviona seuraavan sivun yläosassa.

2.2.1 MeSa-tilaisuudet

MeSa-tilaisuudet jatkavat yhdistyksen alkuperäisen vuonna 1973 perustetun potilaskerhon MeSan ("Meidän Sakki") pitkää ja arvokasta perinnettä. MeSa ei enää toimi varsinaisena kerhona, vaan kerran kuukaudessa toteutettavana yhdistyksen koko jäsenistölle tarkoitettuna tapahtumana, jonka pääsisältönä on korkeatasoinen asia- tai viihdeohjelma. MeSa-tilaisuudet pidetään Töölön palvelukeskuksen tiloissa kuukauden viimeisenä torstaina.

MeSan tammikuussa alkavan kevätkauden ohjelman kolme ensimmäistä tilaisuutta ovat asiantuntijaluentoja, joiden aihepiiri vaihtelee neurologiluennosta dekkarikirjallisuuteen. Kevään viimeisessä tilaisuudessa valmistaudutaan lähestymässä olevaan vappuun kevyemmällä viihteellisellä musiikkiohjelmalla.



	Tammi	MeSa	
RDD	Helmi	MeSa	
	Maalis	MeSa	Kevätkokous
Pieni ele	Huhti	MeSa	
	Touko		Kevätristeily
MS-päivä	Kesä		
	Heinä	Brunssi?	
Kesäkahvit	Elo	MeSa	
	Syys	MeSa	Uusien tilaisuus?
Kesäkahvit	Loka	MeSa	Teatteri?
Hyvä olo	Marras	MeSa	Syyskokous
	Joulu		
Apuväline			
Joulujuhla			

Vuoden 2017 tapahtumakalenteri kaaviona. Pitkälle suunnitellut ja lähes varmasti toteutettavat tapahtumat on kuvattu harmaina suorakaiteina. Toistaiseksi ideointivaiheessa olevista tapahtumista on mukaan otettu muutama esimerkki ja ne on piirretty katkoviivoin.

MeSan syyskauden ohjelma noudattelee samankaltaisia suuntaviivoja ja sen sisältö täsmentyy kevään aikana.

2.2.2 Teemapäivät

Harvinaisten sairauksien päivää eli RDD:tä (Rare Disease Day) vietetään jokavuotiseen tapaan helmikuun viimeisenä päivänä. Vuoden 2017 RDD:n teema on tutkimus. Arabian kerhohuoneella 28.2. pidettävän tilaisuuden tarkoitus on muistuttaa harnes-potilaista ja heidän usein kokemistaan erityisistä haasteista sairautensa kanssa pärjäämisessä. Kaikki HUMSin jäsenet ovat lämpimästi tervetulleita kuten myös muut harvinaisten sairauksien asiasta kiinnostuneet.

Maailman MS-päivä on toukokuun viimeisenä keskiviikkona 24.5. Silloin yhdistys jakaa tietoa MS-taudista suurelle yleisölle osana Neuroliiton valtakunnallista Maailman MS-päivän kampanjaa. Tietoa jakamaan jalkaudutaan mahdollisimman isolla porukalla suuren yleisön joukkoon mm. ostoskeskuksissa.

Aikaisempina vuosina keväällä ollut Hyvän Olon päivä toteutetaan vuonna 2017 syksyllä lokakuun alun paikkeilla. Ajankohdan muutoksella halutaan varmistaa jäsenten hyvä olo myös vuoden



pimeimmän ajan vähitellen lähestyessä. Samalla pyritään uudistamaan päivän sisältöä aikaisempiin vuosiin nähden.

Suunnitteilla on myös ”Uusien jäsenten tilaisuus”, erityisesti parin viime vuoden aikana yhdistykseen liittyneille jäsenille tarkoitettu teemapäivä. Sen tarkoitus on jakamalla tietoa yhdistyksen eri toimintamuodoista houkutella ja rohkaista uusia jäseniä tulemaan mukaan yhdistyksen toimintaan. Toteutuessaan tämä teemapäivä ajoittuu syksyyn.

2.2.3 Juhlat ja kahvitukset

Kesäjuhla ja varsinkin joulujuhla ovat yhdistyksen vanhimpia ja vahvimpia perinteitä.

Kesäjuhlaa vietetään Laajasalossa Hevossalmen lomakylässä kesäkuun alussa. Ohjelmassa on klo 14-20 mm. makkaran paistoa, virvokkeita, saunomista ja uimista, hanurimusiikkia ja ylipäätään rentoa yhdessä viihtymistä.

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

Keskellä kesää kahtena keskiviikkoiltapäivänä, 12.7. ja 16.8., kerhohuoneella Arabiassa järjestettävät kesäkahvit tarjoavat jäsenille tilaisuuden tavata toisiaan kerhojen ja liikuntaryhmien kesätauon aikana.

2.2.4 Retket

Yhdistyksen retket tarjoavat jäsenille oivallisen mahdollisuuden päästä kotinurkista vähän tuuletettuun. Liikuntarajoitteisten ei tarvitse olla huolissaan, sillä retkikohteiden esteettömyys on selvitetty etukäteen. Entuudestaan toiminnassa mukana olevat tietävät pääsevänsä hyvään seuraan ja uusille kasvoille retket antavat hyvän tilaisuuden tutustua porukkaan ja kotiutua yhdistyksen toimintaan. Yhdistys subventoi retkien kustannuksia osallistumismaksujen pitämiseksi kohtuullisina.

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

Joka toinen vuosi Tampereella pidettävä Apuväline-tapahtuma on 9.-11.11.2017. Yhdistys järjestää messuille yhtenä päivänä bussikuljetuksen, lähtö aamulla Helsingistä ja paluu illalla.

Näiden kahden retken lisäksi suunnitelmissa on järjestää vielä retki tai pari. Kohteena voi olla esimerkiksi teatteri- tai muu kulttuuritapahtuma tai vaikkapa urheilutapahtuma joko Helsingin seudulla tai muualla Etelä-Suomessa kohtuullisen ajomatkan päässä. Mahdollisuutta tehdä retki yhteistyössä jonkin toisen neuroyhdistyksen kanssa tutkitaan yhtenä vaihtoehtona.

Todettakoon myös, että monet kerhot järjestävät jäsenilleen vuoden mittaan retken johonkin yhteisen kiinnostuksen kohteeseen.



2.2.5 Syys- ja kevätkokous

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

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

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

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

2.2.6 Pieni ele

Kuten aina vaalien yhteydessä, vuoden 2017 kuntavaaleissa järjestetään vaalipaikoilla vammaisjärjestöjen yhteinen Pieni ele -varainkeruukampanja. Ennakkoäänestyspäivät ovat 29.3-4.4. ja varsinainen vaalipäivä on 9.4.

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

2.2.7 Uudet tapahtumat

Edellä lueteltujen tapahtumien lisäksi on tapahtumatyöryhmässä noussut esiin joukko ideoita uusiksi tapahtumiksi. Näitä tullaan työstämään vuoden aikana ja muutama niistä toivottavasti toteutuu jo vuonna 2017.

Uusille, nuorille, usein perheellisille jäsenille suunnattua ohjelmaa voisi olla kesällä brunssi, piknik tai ryhmässä tehty huvipuisto- tai eläintarhakäynti. Loppusyksystä heille voisi olla tarjolla vaikkapa halloween-teeman tai joulupiparien ja -askartelun ympärille rakennettua ohjelmaa.

Osallistuminen kokeellisesti katufestivaaleille, kuten Arabian katufestivaaliin tai Kallio Block Partyyn on myös pohdinnan alla.

2.3 Liikunta

Liikunnalla on tärkeä tehtävä osana neurologisen sairauden kuntoutusta. Mielekkäimmät olosuhteet ryhmäliikunnalle antavat jäsenkunnalle sen erityistarpeisiin sopeutetut liikuntaryhmät. Siksi yhdistys on jo vuosia järjestänyt omia ammattimaisten fysioterapeuttien ohjaamia liikuntaryhmiä Helsingissä, Espoossa ja Vantaalla. Näissä kaupungeissa asuvien jäsenten suuri määrä on riittävä



saamaan aikaan ryhmille hyvän menekin eli ne ovat yleensä olleet täynnä. Kaupungit ovat olleet ryhmien toteuttamisessa mukana erilaisilla yhteistyö- tai tukijärjestelyillä.

Liikuntasuorituksen ohella yhdistyksen omat liikuntaryhmät tarjoavat osallistujille myös vertais-tukea: samankaltaisten erityisliikuntatarpeiden lisäksi tarjoavat ne mahdollisuuden sosiaaliseen kanssakäymiseen.

Seuraavassa taulukossa on kuvattu yhdistyksen vakiintuneiden liikuntaryhmien vuoden 2017 kevät- ja syyskausille suunnitellut ohjelmat. Pääsääntöisesti ryhmät toimivat lukuvuosiakataululla eli syksyllä 2016 aloittaneet ryhmät jatkavat kevätkauden 2017 ja syksyllä 2017 alkavat uudet ryhmät, jotka jatkavat edelleen keväällä 2018.

Kaupunki	Ryhmä	Paikka	Kuukaudet	Krt	Kommentti
Espoo	Venyttely	Haukilahti	1-5, 9-12	34	
	Vesijumppa	?	1-5, 9-12	34	Toteutuminen epävarma, paikka auki
Helsinki	Venyttely	Käpylinna	1-4, 9-12	30	Syksyn toteutuminen epävarma, paikka auki
	Vesijumppa	(kevät)	1-4, 9-12	30	Syksyn toteutuminen epävarma, paikka auki
Vantaa	Jooga plus	Koivukylä	1-5, 9-12	34	
	Jooga plus	Myyrmäki	1-5, 9-12	34	

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

Vuoden 2017 aikana uhkaavat aikamoiset tilahaasteet yhdistyksen liikuntavuoroja. Espoon vesijumpparyhmä jouduttiin lopettamaan toistaiseksi vuoden 2015 lopussa, kun Puolarmetsän sairaalassa käytössä ollut tila menetettiin sairaalan purkamisen vuoksi, eikä uutta tilaratkaisua ole vielä onnistuttu löytämään. Uutta tilaratkaisua Espoon vesijumppaan etsitään ja ryhmä pyritään käynnistämään uudelleen mahdollisimman pian sellaisen löydyttyä.

Helsingissä ovat sekä venyttely- että vesijumpparyhmät menettämässä kokoontumistilansa Käpylinnan liikuntatiloissa kesällä alkavan remontin takia. Jo tätä ennen keväällä 2017 hankaloituu kulku ryhmien tiloihin piha-alueen muututtua työmaa-alueeksi. Kaupunkiin on pidetty yhteyttä asiaa koskien, mutta vielä ei ole saatu tietoa mahdollisesta kaupungin tarjoamasta väistötilaratkaisusta.

Uusina ryhminä on suunnitteilla sovellettu etnomix-tanssi (työnimi) ja uimatekniikkakoulu Helsinkiin. Tanssi sovelletaan terapiapallon päällä tehtäväksi. Se sopii monenlaisille osallistujille, istumaja seisomatanssijoille, eikä aiempaa tanssitaustaa tarvita. Uimatekniikkakoulu on suunnattu pääsääntöisesti nuorille ja vähäoireisille jäsenille. Kurssi toteutetaan kertaluontaisena

Yhdistys subventoi järjestämiään liikuntavuoroja niiden osallistumismaksujen pitämiseksi kohtuullisina.



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

Harkinnassa on myös osallistuminen porukalla johonkin massaliikuntatapahtumaan kuten Naisten kymmppiin tai Helsinki City Triathloniin. Tällaisen tapahtuman suorittaminen antaisi mukanaolijoille hienon onnistumisen elämyksen tyyliin ”MS ei lannista!”. Yhdessä ohjatusti valmistautuminen loisi henkeä ja uskoa omiin mahdollisuuksiin ja ryhmänä toimiminen saattaisi joissakin tapahtumissa mahdollistaa tapahtuman sopeuttamista erityistarpeisiin.

Yhdistys oli mukana Neuroliiton vuoden 2016 geokätköilykampanjassa. Geokätköilyä tultaneen jatkamaan joko osana liiton mahdollista jatkokampanjaa tai yhdistyksen omana aktiviteettina.

2.4 Vaikuttaminen

2.4.1 Edunvalvonta

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

2.4.2 Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen

Yhteiskunnassa menossa oleva Sote-uudistus, asiakkaiden tarpeisiin perustuva sosiaali- ja terveyspalvelujen yhteensovittaminen, on keskeinen keino parantaa palvelujen yhdenvertaisuutta ja järjestää ne vaikuttavasti. Sote-uudistuksessa merkittävä osa kuntien nykyisistä tehtävistä siirtyy maakunnille. Jatkossa ne päättävät monista asukkaiden hyvinvoinnin, osallisuuden, työllistymisen ja toimintakyvyn kannalta ratkaisevan tärkeistä tehtävistä ja toimista.

Sote-palveluita järjestäville maakunnille Neuroliitolla ja muilla neurologian alan järjestöillä on tulevassa muutoksessa mahdollisuus tarjota laadukkaita palveluja, sillä järjestöjen vahvuutena ovat asiakkaiden tarpeiden hyvä tuntemus ja tehokkaat palvelut. Erityisenä vahvuutena Neuro- ja muilla alan liitolla on paikallinen vapaaehtoistyö, josta yhdistyksellä on jo pitkät perinteet.

Edellä mainituista syistä yhdistys seuraa huolella Sote-uudistusta ja hakee yhteyttä perustettaviin poikkialueisiin hyvinvointiryhmiin ja terveyttä edistäviin koordinaattoreihin. Samalla vahvistetaan yhteistyötä paikallistasolla muiden järjestöjen (Aivoliitto, Parkinson-liitto, Muistiliitto jne) kanssa.

2.4.3 Oppilaitokset

Yhdistys luo ja ylläpitää yhteyksiä alueen eri alojen oppilaitoksiin ja niiden yhdistyksen kannalta mielenkiintoisiin opetusohjelmiin ja pyrkii olemaan käytettävissä yhteistyöhön kursseissa, projekteissa, opinnäytetoissa ja muissa tutkimustoissa. Tämän tarkoituksena on sekä saada tukea ja uusia tuulia yhdistyksen toimintaan että jakaa opiskelijoiden välityksellä tietoa muille opiskelijoille ja



valmistuville ammattilaisille MS-taudista ja harvinaisista neurologisista sairauksista sekä vähentää näihin liittyviä kielteisiä mielikuvia.

3 Huomio jäseniin

Vuonna 2017 huomiota kohdistetaan erityisesti kahteen jäsenryhmään:

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

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

3.1 Uudet jäsenet

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

Tämän suuntaisia toimenpiteitä ovat vuonna 2017

- kappaleessa 2.2.2 kuvattu Uusien jäsenten tilaisuus
- mahdollinen uusien jäsenten kummitoiminnan käynnistäminen
- kappaleessa 2.2.7 mainitut uudentyypiset tapahtumat
- tehostettu tiedotustoiminta mm. esitteiden muodossa sairaaloiden neurologian poliklinikoiden kautta
- yhteistyö Aksonin kurssien kanssa

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

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

3.2 Vapaaehtoiset

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

Huomio vapaaehtoisiiin vuonna 2017 tarkoittaa ensinnäkin sitä, että vapaaehtoisten huomioimista ja palkitsemista kehitetään ja samoin heidän jaksamisensa ja mahdollisen tuen tarpeen seuranta.



Toisekseen huomio vapaaehtoisin on sitä, että löydetään mahdollisia vapaaehtoisia jäsenkunnan joukosta ja paikallistetaan heille vapaaehtoistehtävä. Vuoden 2016 alussa tehdyn jäsenkyselyn yhteydessä kerättiin tietoja mahdollisista vapaaehtoisista. Silloin saatiin kerättyä huomattava määrä vapaaehtoisia, joista merkittävälle osalle ei vielä ole kyetty osoittamaan tehtävää. Näiden vapaaehtoiseksi ilmoittautuneiden läpikäyntiä jatketaan ja pyritään saattamaan loppuun alkuvuoden 2017 aikana.

3.3 Muut erityisryhmät

Vuoden 2017 aikana pyritään kartoittamaan omaisjäsenten tai läheisten tarpeet ja odotukset yhdistyksen toiminnalle, ja sen perusteella ryhdytään mahdollisesti erityisiin toimiin läheisten hyväksi. Kannattajajäsenet tullaan huomioimaan samaan tapaan vuosien 2017-2018 aikana. Myös ruotsinkielisten jäsenten erityistarpeet ja niiden vaatimat toimenpiteet kartoitetaan vuoden 2017 aikana.

4 Mahdollistajat

Tässä toimintasuunnitelman viimeisessä luvussa katetaan neljä tärkeää osa-aluetta, joita ilman edellisissä luvuissa kuvattu toiminta olisi hyvin vaikeaa toteuttaa menestyksellisesti. Aluksi kappaleissa 4.1 ja 4.2 käydään läpi yhdistyksen yhteistyö sen tärkeimpien yhteistyökumppanien kanssa, ensin toisten järjestöjen ja sitten yritysten. Lopuksi kappaleissa 4.3 ja 4.4 käsitellään yhdistyksen kahta keskeistä tukitoimintoa, viestintää ja taloutta.

4.1 Järjestöyhteistyö

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

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

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

4.2 Yhteistyökumppanit

Yhdistys etsii ja tunnistaa yhteistyökumppaneita, jotka haluavat tukea MS-potilaiden hyvinvointia ja elämää yhteistyössä yhdistyksen kanssa. Yhteistyökumppaneilta voidaan saada joko suoraa



rahallista tukea esimerkiksi mainoksella jäsentiedotteessa tai kotisivulla tai toiminnallista tukea johonkin yhdistyksen tapahtumaan kuten Hyvän Olon Päivään.

Olemassa oleville ja potentiaalisille yhteistyökumppaneille järjestetään keväällä tutustumistilaisuus yhdistyksen toimintaan uusien yhteistyöhankkeiden edistämiseksi.

4.3 Viestintä

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

Paperilla tapahtuva tiedotus jäsenistölle nojautuu tällä hetkellä kahdesti vuodessa ilmestyvään jäsentiedotteeseen ja varsin rajattuun aineistoon Neuroliiton Avain-lehden yhdistyspalstalla. Potentiaalisille jäsenille yhdistyksestä kerrotaan vähäisessä määrin esitteillä. Sähköisessä tiedotuksessa pääväline on kotisivu, jota Facebook-sivu täydentää. Käytössä on mahdollisuus lähettää sähköposteja koko jäsenistölle tai valikoiduille jäsenryhmille, mutta tätä välinettä on käytetty varsin vähän.

Tiedotuksen säännöllisesti julkaistava tieto on lähinnä kerhojen, tapahtumien ja liikuntaryhmien aikatauluja. Ajankohtaisia tiedotteita julkaistaan tarpeen mukaan.

Vuonna 2017 kevätpuolella laaditaan yhdistykselle viestintäsuunnitelma, jossa paikallistetaan ja priorisoidaan tiedotuksen kehittämiskohteet vuosiksi 2017-2018. Viestintäsuunnitelmassa paneudutaan myös kahdensuuntaisen viestinnän eli dialogin aikaansaamiseen jäsenkunnan kanssa.

4.4 Talous

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

Vuoden 2017 alussa otetaan käyttöön uusi ajanmukainen kirjanpitojärjestelmä, jonka myötä mm. raportoinnin pitäisi tulla merkittävästi aikaisempaa ajantasaisemmaksi.

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

Vuonna 2014 testamenttilahjoituksella saadun asunto-osakkeen myynnistä tulleet varat on testamentin määräysten mukaisesti sijoitettu Siiri Irmeli Stromerin rahastona ja turvallisen tuoton saamiseksi hajautettu Evlin ja Danske Bankin hoidettavaksi. Rahaston mahdollinen tuotto on yhdistyksen käytettävissä.

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