



Helsingin ja Uudenmaan
NEUROYHDISTYS
Helsingfors och Nylands neuroförening

Toimintakertomus vuodelta 2020

56. toimintavuosi

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

uusimaa.neuroyhdistys.fi
040 751 4244
sihteeri@ms-helsinki.fi

Y-tunnus 0224268-7



Sisällysluettelo

1	Johdanto	4
1.1	Yhdistys.....	4
1.2	Merkille pantavaa	4
1.3	Hallitus.....	5
1.4	Toimintakertomuksen rakenne	5
2	Jäsenpalvelut	5
2.1	Kerhot	6
2.2	Tapahtumat	7
2.2.1	Mesa-illat	8
2.2.2	Hyvinvointitapahtumat.....	8
2.2.3	Teemapäivät	9
2.2.4	Juhlat ja kahvitukset	9
2.2.5	Retket	9
2.2.6	Muut tapahtumat	10
2.3	Liikunta	10
2.3.1	Liikuntaryhmät.....	10
2.3.2	Liikuntatapahtumat	11
2.3.3	Lainattavat kuntolaitteet.....	11
2.4	Vaikuttaminen	11
3	Huomio jäseniin.....	11
4	Mahdollistajat.....	13
4.1	Järjestöyhteistyö.....	13
4.2	Yhteistyökumppanit	13
4.3	Viestintä.....	13
4.4	Talous.....	13



Liite 1. Hallituksen kokoonpano.....	15
Liite 2. Kerhojen toimintakertomuksia 2020	16
1 Espoon MS-ryhmä	16
2 Hiidenseudun neurot, Lohja.....	16
3 Hyvinkään MS-kerho ”EXTRA”	17
4 Kypsät naiset	17
5 MamaS Espoo.....	17
6 Mäntsälän MS-kerho.....	18
7 Pelikerho	18
8 PPMS-kerho.....	19
9 Sampo-kerho	19
10 Västra Nylands MS-klubb, Raasepori	20



1 Johdanto

1.1 Yhdistys

Helsingin ja Uudenmaan neuroyhdistyksen tarkoituksena 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.

Yhdistyksen toimialue on Uudenmaan maakunta sen itäisintä osaa lukuun ottamatta. Se on jäsenmäärältään ja toimintansa laajuudelta suurin Neuroliiton 25 jäsenyhdistyksestä. 31.12.2020 yhdistyksessä oli 2018 jäsentä.

Yhdistyksellä on palveluksessaan osa-aikainen järjestösihteeri ja tuntitöitä tekeviä fysioterapeuteja. Loput toiminnasta hoidetaan vapaaehtoisvoimin, joita normaalisti vuositasolla tehdään noin 1.500 tuntia. Järjestösihteerinä toimi loppuvuoden 2020 Minna Ylönen palattuaan perhevapaalta. Pia-Stina Repo oli hänen sijaisenaan toimintavuoden alkupuoliskon.

Yhdistyksen on omassa hallinnassaan toimitilat Neuroliiton toimitalossa Helsingissä osoitteessa Arabiankatu 17. Toimitilat koostuvat kerhohuoneesta ja järjestösihteerin työhuoneesta. Huomattava osa toiminnasta toteutetaan muualla vuokra- tai julkisissa tiloissa.

1.2 Merkille pantavaa

Yhdistyksen jäsenistölleen tuottamat palvelut noudattavat yleensä pitkälti samaa, vuodesta toiseen toistuvaa, hyväksi havaittua kaavaa. Näin myös vuosi 2020 näytti lähtevän liikkeelle. Varsin pian selvisi kuitenkin, että elimme hyvin poikkeuksellisia aikoja koronaviruksen lähdettyä leviämään ja ryöstäytyen nopeasti maailmanlaajuisesti pandemiaksi.

Pandemian vuoksi maaliskuun puolivälin jälkeen yhdistyksen toiminta oli merkittävältä osin seisoksissa suuren osan loppuvuodesta. Jäsenistön kuuluessa pandemian riskiryhmään yhdistys noudatti kaikessa toiminnassaan huolellisesti viranomaisten määräyksiä ja suosituksia varman päälle periaatteena ”Turvallisuus edellä”.

Tilanne, jossa fyysisiin tapaamisiin perustuva toiminta oli pandemian vuoksi pitkiä ajanjaksoja vähäistä tai jopa kokonaan pysähdyksissä, antoi piristysruiskeen verkon kautta tapahtuvalle etätoiminnalle. Esimerkiksi noin puolet liikuntaryhmistä jatkoi toimintaansa etäohjattuina kokoontumisrajoitusten estettyä ryhmien normaalit tapaamiset. On hyvin mahdollista, että vaikka pandemiarajoitusten poistuttua suurin osa etätoiminnasta palaa todellisiksi tapaamisiksi, on myös syntynyt uusia toimintatapoja, jotka pysyvästi hyödyntävät etätapaamisia.

Eritysmaininnan ansaitsee ryhmän Nuorten Kerhon Swengijengin jäseniä ansiokkaasti Maailman MS-päivän yhteydessä toteuttama tiedotusaktio MS-taudin näkyvyyden parantamiseksi. Tästä tarkemmin alla kohdassa 2.2.3 Teemapäivät.

Järjestösihteeri Minna Ylönen palasi perhevapaalta kesään lopussa. Lämpimät kiitokset Minnan sijaisena lähes kahden vuoden ajan toimineelle Pia-Stina ”Piiu” Revolle!



1.3 Hallitus

Syyskokouksen 2018 uudistettua hallitusta useiden henkilövaihdosten myötä vuoden 2019 syyskokouksessa valittu vuoden 2020 hallitus säilyi lähes ennallaan edellisvuoteen nähden. Kokoonpanoon tuli vain yksi kokonaan uusi henkilö Anne Piiraisen tullessa varajäseneksi yhdistyksen alueelta pois muuttaneen Tiina Raition tilalle.

Vuoden 2020 syyskokouksessa tuli sitten edellistä syksyä enemmän uutta verta hallitukseen Jan Huopaisen tultua uuteen vuoden 2021 hallitukseen varsinaiseksi ja Pirjo Liippolan ja Jonas Rosenbergin varajäseniksi.

Vuosien 2019 ja 2020 hallitusten kokoonpanot on esitetty liitteessä 1.

Lämpimät kiitokset koko toimintavuoden 2020 hallitukselle. Erityiskiitokset yhden kauden aikana erittäin aktiiviseksi osoittautuneelle Anne Piiraiselle, joka valitettavasti joutui jäämään kauden lopuksi hallituksesta pois henkilökohtaisista syistä.

1.4 Toimintakertomuksen rakenne

Tätä Johdanto-lukua seuraavat toimintakertomuksen varsinaiset sisältöluvut 2–4:

- Aluksi luvussa 2 Jäsenpalvelut kuvataan yhdistyksen säännöissä sille määritellyn tarkoituksen täyttämiseksi tehty toiminta eli vertaistuki ja liikunta- ja vaikuttamistoiminnat
- Luvussa 3 Huomio jäseniin kerrotaan toimenpiteistä, joiden tarkoituksena on ollut edistää jäsenten saamista paremmin mukaan yhdistyksen toimintaan
- Lopuksi lukuun 4 Mahdollistajat sisältyvät yhdistyksen tukitoiminnot, jotka ovat välttämättömiä edellisissä luvuissa kuvatun toiminnan aikaansaamiseksi: yhteistyö erilaisten kumppanien kanssa, viestintä ja talous.

Toimintakertomuksen lopussa on kaksi liitettä:

- Liitteessä 1 vuoden aikana yhdistystä johtaneiden hallitusten kokoonpanot
- Liitteessä 2 yhdistyksen puitteissa toimivien kerhojen toimintakertomuksia vuodelta 2020

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 vuonna 2020 toteutunut toiminta vertaistuen alueella. Kappaleessa 2.3 käsitellään liikunta-aktiviteetit 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 toimintakertomuksessa keskitetysti kappaleessa 4.3 Viestintä.



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

2.1 Kerhot

Kerhot eli vertaistukiryhmät muodostivat merkittävimmän osan yhdistyksen vertaistukitoiminnasta. Vuoden 2020 lopussa kerhoja oli toiminnassa 27 kappaletta. Pandemian vuoksi kerhotapaamisissa toteutuneiden käyntikertojen yhteenlaskettu määrä lienee jäänyt jonkin noin puoleen normaalista vuodesta ollen arviolta noin 1200 kappaletta.

Alla olevassa taulukossa on lueteltu yhdistyksen vuoden 2020 aikana toimineet kerhot. Taulukon kokoontumispaikoista Arabia viittaa yhdistyksen kerhuhuoneeseen Helsingin Arabianrannassa ja Merenpisara samassa kiinteistössä toimivan Neuroliiton asumispalveluyksikön tiloihin.

Nimi	Kokoontuu	Tarkoitus
3R	Arabia, 2/kk	Yleiskerho
Dataklinikka	Arabia, 1/kk	Apua pieniin tietokonepulmiin
English Club	Merenpisara, 1/kk	Englanninkielinen keskusteluryhmä
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-kerho	Arabia, 1/kk	Harnes-jäsenille
Heppakerho Keppikaakit	Vaihtelee	Hevosharrastaminen
Hiidenseudun Neurot	Lohja, 1/kk	Lohjalaisille, vihtiläisille ja lähiseuduilta
Ketoryhmä	Arabia, 2/kk	Ketogeenisen ruokavalion noudattajille
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
MamaS Espoo	Kauklahti, 1/kk	Nuorille äideille Espoossa
Messi	Tuusula, 1/kk	Tuusulalaisille ja lähiseuduilta
Multimammat	Hyvinkää, 1/kk	Nuorille äideille keskisellä Uudellamaalla
Mäntsälän kerho	Mäntsälä 1/kk	Mäntsäläläisille ja lähiseudulta
MutSit	Arabia, 1/kk	Nuorille äideille Helsingissä
Omaisten kerho	Arabia, 1/kk	Omaisille
Pelikerho	Arabia, 1/kk	Lauta-, kortti- ym pelien pelaaminen
PPMS-kerho	Arabia, 1/kk	PPMS-diagnoosia sairastaville
Sampo-kerho	Arabia, 2/kk	Kädentaitojen harjoittaminen
Swengijengi	Arabia, 1/kk	Jäsenistön nuoremmalle päälle
Vantaan kerho	Myyrmäki, 1/kk	Vantaalaisille ja lähiseuduilta
Västra Nylands MS-klubb	Tammisaari, 1/kk	Raaseporilaisille ja lähiseuduilta, ruotsinkielinen
Äijäkerho	Merenpisara, 1/kk	Miesten saunakerho

Yleensä kerhot kokoontuvat kevätkaudella tammi-toukokuussa, pitävät kesäkuukaudet taukoa ja kokoontuvat jälleen syyskaudella syys-joulukuussa. Pandemian vuoksi vuonna 2020 kerhot eivät



kokoontuneet kevätkaudella maaliskuun puolivälin jälkeen. Jotkut kerhot olivat tauolla koko loppuvuoden, aika moni toimi kuitenkin syyskaudella aina marraskuun loppuun saakka, jolloin tiukentuneiden viranomaismääräysten vuoksi kerhojen toiminta taas keskeytettiin kokonaan.

Yhdistys asettaa kerhoille kehykset, joiden puitteissa ne ovat varsin itsenäisiä suunnitellen ja toteuttaen omat ohjelmansa. Kerhojen ohjelmat olivatkin edelleen varsin monipuolisia. Vaikka suurin osa kerhotapaamisista järjestettiin säännöllisen aikataulun mukaan vakituksessa kokoontumispaikassa, vaihtelivat niiden sisällöt kovasti kahvinjuonnista ja jutustelusta erilaisiin teemaitoihin, joita rydytti usein vierailleva esiintyjä. Ja välillä menttiin 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 erilaisimpia asioita. Yksittäisten kerhojen toiminnasta tarkemmin niiden liitteessä 2 esitetyissä toimintakertomuksissa.

Kerhojen toiminnan helpottamiseksi yhdistys tukee kerhoja sekä toiminnallisesti että taloudellisesti. Tätä toimintaa johtaa yhdistyksen kerhovastaava. Yhdistyksen kerhovastaavana toimi vuonna 2020 Satu Toivola.

Toiminnallista tukea ovat normaalisti mm. kerhonohjaajien tapaamiset 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.

Pandemian vuoksi kerhonohjaajien tapaamisia ei toimintavuonna järjestetty.

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

Taloudellista tukea kerhot saavat yhdistykseltä Kerhojen talousohjeen mukaisesti. Vuonna 2020 yhdistys maksoi kävijätukea Arabian kerhuhuoneen ulkopuolella kokoontuville kerhoille 2,00 € kerhotapaamisissa toteutuneista käyntikerroista. Kerhuhuoneella kokoontuville kerhoille maksettiin 1,50 €/käyntikerta ja lisäksi yhdistys piti huolen siitä, että kahvia ja teetä sekä maitoa ja sokeria oli kerhojen käytettävissä kerhuhuoneella. Lisäksi kerhot saivat anomuksesta yhdistykseltä kertaluonteista kerhoavustusta toimintaansa, lähinnä teatteri- ja konserttikäynteihin. Yhdistys tuki muualla kuin Arabian kerhuhuoneella kokoontuvia kerhoja maksamalla niiden tilavuokrat.

Vuonna 2020 yhdistys tuki kerhotoimintaa kaiken kaikkiaan 4.200 €:lla. Tästä tuesta kävijätukea oli reilu 800 €, kerhoavustuksia 2.500 € ja yleistä tukea kerhoille, mm. tilakuluihin 600 €. Kuluryhmien kustannukset putosivat pandemian vuoksi selvästi aikaisempiin vuosiin nähden, ja painopiste siirtyi kerhoavustusten puolelle.

2.2 Tapahtumat

Yhdistys järjesti vuoden 2020 aikana kuten aina tapahtumia, jotka tarjosivat jäsenille virkistystä, yhdessäoloa ja vertaistukea, mutta niiden määrä jäi murto-osaan normaalivuodesta pandemian vuoksi.



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 houkutelua uusia jäseniä mukaan toimintaan. Vuonna 2020 jouduttiin näistä tavoitteista aika tavalla tinkimään.

Tapahtumaohjelmasta päävastuun kantoi kaksi työryhmää, yhdessäolotyöryhmä ja hyvinvointityöryhmä. Hyvinvointityöryhmä vetäjänään Ari Österberg järjesti tapahtumia, joiden teema liittyi sairauden kanssa pärjäämiseen, kuten esim. neurologiluennot. Yhdessäolotyöryhmä vetäjänään Minna Lahtela järjestää normaalisti tapahtumia, joissa toisten jäsenten seura oli pääasia, kuten kevätristeily, kesä ja joulujuhlat sekä kesäkahvitukset, mutta vuonna 2020 näissä kävi erityisen kova kato. Yhtäkään mainituista tilaisuuksista ei järjestetty.

2.2.1 Mesa-illat

Mesa-illat jatkavat yhdistyksen alkuperäisen vuonna 1973 perustetun potilaskerhon Mesan ("Meidän sakkii") pitkää ja arvokasta perinnettä. Vuodesta 2016 alkaen Mesa ei ole enää toiminut yhtenä kerhona muiden joukossa, vaan kerran kuukaudessa toteutettuna yhdistyksen jäseniltä, jonka pääsisältönä on korkeatasoinen asia- tai viihdeohjelma. Tavallaan Mesa on palanut juurilleen, siihen tehtävään, joka sillä oli alun perin yhdistyksen ainoana kerhona, potilaskerhona yhdistyksen toiminnan painopisteen ollessa kuntouttavassa toiminnassa kuten MS-neuvolassa. Mesa-illat pidetään perinteisesti Töölön palvelukeskuksen tiloissa. Niin pidettiin nytkin, kunnes pandemian takia palvelukeskus suljettiin maaliskuussa.

Kevään 2020 Mesa-illat:

- 15.1. Henkilökohtainen avustaja ja hänen asiakkaansa oikeudet ja velvollisuudet. Aiheesta oli puhumassa Jarmo Tiri HETA liitosta ja Tuula Jurmu JHL:stä. Paikka Töölön palvelukeskus
- 19.2. Tanssin eheyttävä vaikutus. Aiheesta oli puhumassa tanssija Sini Siipola ja fysioterapeutti Juliana Kanstrén. Paikka Töölön palvelukeskus

Syksyn 2019 Mesa-illat:

- 16.9. Kirjoittaminen terapiana. Aiheesta oli kertomassa kirjallisuusterapeutti Reija Siuntio ja yhdistyksen oma jäsen Marja-Terttu Soppela. Paikka AMK Arcada, Arabianranta
- 21.10. Ei pidetty Mesa-iltaa, koska lääkeyhtiö Sanofi Genzyme järjesti samana iltana etälunnon, jossa oli puhumassa neurologi Juha Multanen

Kevään tilaisuuksissa jäseniä oli paikalla 10–20, syyskuussa hieman alle kymmenen.

2.2.2 Hyvinvointitapahtumat

Neurologisen taudin kanssa pärjäämisen tukemiseksi yhdistys järjestää, usein erilaisten yhteistyökumppanien kanssa, luento- ja muita vastaavia tilaisuuksia, joissa pyritään antamaan tietopuolista ja/tai käytännön apua jäsenille. Sekä jäsenkyselyjen mukaan että kävijämäärillä mitattuna ovat varsinkin neurologi- ja muut asiantuntijaluennot jäsenistön toivelistan kärjessä.

2.3. ja 10.3. Coloplast järjesti katetrointiaiheiset info- ja keskustelutilaisuudet, joissa oli mukana 30–40 henkeä.



Tämän jälkeen pandemiarajoitukset käytännössä estivät enempien hyvinvointitapahtumien järjestämisen.

2.2.3 Teemapäivät

Harvinaisten sairauksien päivää vietetään aina helmikuun lopussa. Kun tänä vuonna helmikuun viimeinen päivä oli karkauspäivä, oli ohjelmaa tavallista runsaammin. Varaslähdön teemapäivään otti harvinaisten sairauksien luentotilaisuus, joka pidettiin Helsingissä ja etäkatsomossa 27.2. Itse karkauspäivänä 29.2. otettiin osaa Musiikkitalossa Helsingissä Harvinaiset-verkoston järjestämiin Harvinaismessuihin.

Toukokuun lopussa vietettävän Maailman MS-päivän yhteydessä yhdistyksen Nuorten kerhon Swengijengin Tuomas Hakamäki, Outi Lehtosuo, Anu Valli ja Ville Rämö panivat itsensä peliin haluten omalla toiminnallaan osallistua päivän näkyvämmäksi tekemiseen. Ryhmä onnistuikin siinä erinomaisesti ja levitti tietoutta Helsinkiin, koko Suomeen, jopa kansainvälisestikin.

Ryhmän jäsenet olivat haastateltavina valtakunnallisissa radioissa Rock, Aalto, Aito iskelmä sekä paikallisissa Radio Porissa ja Helsingissä. Iltalehti, Anna ja Kotiliesi tekivät jutut Anusta, Outista ja Tuomaksesta. Yhtyeet Mokoma, Swallow the Sun ja Oceanwake osallistuivat kampanjointiin yhteiskuvilla Tuomaksen kanssa ja tuottivat kansainvälistäkin huomiota.

Aktio tuotti vaikuttavia tavoitettavuuslukuja: Radiot tavoittivat vähintään 210 000 kuulijaa koko Suomessa, Iltalehden juttua luettiin 40 000 kertaa. Bändien Instagram-tykkäyksiä on yli 1500.

Osana kokonaisuutta oli vielä elokuussa Oodissa Elävä Kirjasto -tapahtuma, jota siirrettiin toukokuulta pandemian vuoksi.

2.2.4 Juhlat ja kahvitukset

Laajasalon Hevossalmessa pidettävä kesäjuhla ja varsinkin Töölössä järjestettävä joulujuhla ovat yhdistyksen vanhimpia ja vahvimpia perinteitä. Uudempi ja pienimuotoisempi perinne on ollut heinä- ja elokuussa kerhuhuoneella järjestettävät kesäkahvit.

Pandemian vuoksi valitettavasti mitään näistä tilaisuuksista ei voitu järjestää. Joulujuhlan kohdalla katkesi todella historiallinen perinne. Tähän saakka yhdistys oli järjestänyt joulujuhlan joka vuosi perustamisestaan vuonna 1965 lähtien.

2.2.5 Retket

Yhdistyksen retket tarjoavat jäsenille oivallisen mahdollisuuden päästä kotinurkista vähän tuulettuun. 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.

Jokavuotinen ja varsin suosittu toukokuun puolivälissä tehtävä Tallinnan risteily jouduttiin tänä vuonna peruuttamaan pandemian vuoksi.



Vihreä Veräjä -retkipäivä järjestettiin Skatan tilalle 10.9. Saara Vuorekosken vetämänä. Siellä tutustuttiin tilaan ja nautittiin sitä ympäröivästä kauniista luonnosta, syötiin evästä kodassa ja pelattiin mölkkyä. Retki sopi myös pyörätuolilla liikkuville.

2.2.6 Muut tapahtumat

Auttaakseen jäseniään sopeutumaan uuteen etätapaamisista suosivaan aikakauteen yhdistyksen Dataklinikka järjesti 13.11. ja 4.12. kaksiosaisen etäkoulutustapahtuman Ota etätapaamiset haltuun! Kurssin teemoina olivat Teams- ja Whatsapp-apuvälineet.

Kahden edellisen vuoden tapaan järjesti yhdistys keramiikkakurssin 7.11. ja 28.11. Erkki Steniuksen keramiikkapajalla keraamikko Ritva Tuomisen ohjaamana.

2.3 Liikunta

Liikunnalla on tärkeä tehtävä osana neurologisen sairauden kuntoutusta. Yhdistys on perinteisesti järjestänyt säännöllisesti kokoontuvia liikuntaryhmiä ja niiden lisäksi ajoittain yksittäisiä liikunta-aiheisia tapahtumia.

Yhdistys subventoi järjestämiään liikuntavuoroja ja -tapahtumia niiden osallistumismaksujen pitämiseksi kohtuullisina. Ryhmät toimivat pääosin kaupunkien tarjoamissa liikuntatiloissa.

Yhdistyksen liikuntavastaavana toimi vuoden aikana Sinikka Skyttä.

2.3.1 Liikuntaryhmät

Mielekkäät 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.

Alla olevassa taulukossa on kuvattu yhdistyksen vakiintuneiden liikuntaryhmien vuoden 2020 kevät- ja syyskausina toteutetut ohjelmat.

Kaupunki	Ryhmä	Paikka	Kuukaudet	Krt	Kommentti
Espoo	Venyttely	Haukilahti*	1-5, 9-12	34	Lieväoireisille
	Venyttely	Leppävaara*	1-5, 9-12	34	Liikuntarajoitteisille
	Vesijumppa	Kauniala	1-4, 9-12	22	Kaksi ryhmää
Helsinki	Venyttely	Töölö*	1-4, 9-12	30	
	Vesijumppa	Laakso	1-4, 9-12	28	Kaksi ryhmää
	Ryhmäfyysioterapia	Arabia	1-4, 9-12	22	
	Sovellettu tanssi	Kamppi*	1-4, 9-12	30	
Vantaa	Jooga plus	Koivukylä*	1-5, 9-12	34	

Aikaisempiin vuosiin nähden seuraavat asiat on syytä panna merkille:

- Pandemiarajoitusten vuoksi menetettiin osa tiloista lähes koko vuodeksi ja osassa sulut olivat lyhyempiä



- Monissa ryhmissä toimintaa jatkettiin etäohjauksena tilojen menettämisen jälkeen. Nämä ryhmät on merkitty tähdellä (*)
- Kaunialan liikuntarajoitteisten ryhmästä luovuttiin, mutta lieväoireisten ryhmä jatkoi
- Vantaalla lopetettiin Myyrmäen pilates- ja venyttelyryhmä

Edellä mainittuja liikuntaryhmiä yhdistys tuki vuoden aikana noin 12.400 €:lla (2019: 15.000 €).

Yhdistyksen omia liikuntavuoroja täydentävää lieväoireisille jäsenille sopivaa liikuntatarjontaa on ollut Ammattikorkeakoulu Arcadan erityisesti yhdistyksen jäsenille perinteisesti suuntaama kunto-osaliryhmä, joka kokoontui kevätkaudella kymmenen ja syyskaudella kymmenen kertaa, sekä yhdistyksen tuki jäsentensä osallistumiselle Töölössä toimivan Joogakoulun Shantin ryhmiin, joissa on käynyt puolisen tusinaa jäsentä.

2.3.2 Liikuntatapahtumat

Fysioterapeutti Juliana Kanstrén ja tanssija Sini Siipola järjestivät tanssimenetelmä WiseMotioniin perustuvan Tanssin ja kehotietoisuuden työpajan 11.3.

Järjestimme 5.8. tutustumisen fatbike-pyöräilyyn Natura Vivan kanssa Helsingin Vuosaarella. Tapahdumasta oli värikkäästi kuvitettu koko sivun juttu Avain-lehden numerossa 1/2021.

2.3.3 Lainattavat kuntolaitteet

Vuonna 2019 hankittujen MOTomed Viva2-polkulaitteiden suuren suosion ja hyvien käyttökokemusten vuoksi yhdistys hankki keväällä 2020 viisi uutta MOTomed Loop -polkulaitetta, joten yhdistyksen polkulaitteiden määrä kasvoi kymmeneen. Laina-aika on edelleen kuusi kuukautta. Vaihtoajankohdat ovat maaliskuuhun ja syys-lokakuun vaihteessa. Laitteista perittiin 20 € kuukausivuokra. Lainaajilta on systemaattisesti kerätty palautetta ja kokemukset ovat olleet erittäin myönteisiä. Avain-lehdessä 6/2020 kerrottiin kuntolaitelainauksesta ja laitteen käyttökokemuksista varsin laajan suomeksi ja ruotsiksi julkaistun jäsenemme Anne Sjöblomin liikuntaharrastuksista kertovan jutun yhteydessä.

2.4 Vaikuttaminen

Yhdistys pyrkii käyttämään yhteiskunnan tarjoamia edunvalvontakanavia yhtä lailla jäsenistönsä aseman turvaamiseksi yhteiskunnallisissa päätöksissä kuin havaittujen epäkohtien korjaamiseksi. Keskeisin tällainen kanava ovat kunnalliset vammaisneuvostot. Yhdistys oli aikaisempien vuosien tapaan jäsentensä kautta edustettuna useiden kuntien vammaisneuvostoissa.

Lisäksi Kirsi Maaskant oli yhdistyksen edustajana Helsingin kaupungin kuljetuspalveluiden asiakas-yhteistyöryhmässä.

3 Huomio jäseniin

Tähän lukuun on kerätty toimintavuoden aikana tiettyihin jäsenryhmiin kohdistuneet tai aiotut erityiset toimenpiteet. Pandemian rajoitettua toimintaa vuoden aikana on vapaaehtoiset ainoa jäsenryhmä, johon on kohdistettu erityisiä toimenpiteitä.



Vapaaehtoisilla tai aktiiveilla tarkoitetaan tässä yhteydessä kaikkia niitä yhdistyksen toimijoita, joilla on yhdistyksessä erityinen tehtävä, olkoon se 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.

Meidän yhdistyksessämme kuten monissa muissakin potilasjärjestöissä ja ylipäätään yhdistyksissä on nykyisin haastavaa saada uusia vapaaehtoisia mukaan yhdistyksen tehtäviin. Niinpä vuoden 2016 jäsenkyselyssä tiedusteltiin jäsenten mahdollisuutta osallistua tiettyihin lueteltuihin tekemiin ja koettiin iloinen yllätys varsin monen jäsenen ilmoitettua olevansa käytettävissä! Tällä tavoin hyvin alkuun saatua vapaaehtoiseksi ilmoittautuneiden pestaamista on jatkettu etsittäessä tekijöitä yhtä lailla yhdistyksen vastuutehtäviin hallituksen jäsenistä lähtien kuin Pieni ele -lipasvahdeiksi, ja uusia tekijöitä on ilahduttavasti saatu mukaan.

Vapaaehtoistoiminnan tehostamiseksi on yhdistys mukana vuosina 2018-2020 Neuroliiton johdolla STEA:n rahoituksella toteutettavassa Narikka-hankkeessa, jossa kehitetään Neuroliiton ja neuroyhdistysten yhteistyössä vapaaehtoistoiminnan käytäntöjä.

Keskeinen asia yhdistyksen vapaaehtoistoiminnassa on vapaaehtoisten huomioiminen ja palkitseminen ja samoin heidän jaksamisensa ja mahdollisen tuen tarpeen seuranta. Yksi esimerkki tästä on lähes jokavuotinen kerhonvetäjien ja hallituksen viihtymistapahtuma, joka on usein toteutettu risteilynä tai vaikkapa illallisella Ravintola Kaisaniemessä Uutissänkeet-revvytä seuraten. Vuonna 2020 ei tällaista viihtymistapahtumaa ymmärrettävästi järjestetty. Sen sijaan pandemiavuonna yhdistys muisti jälleen joulukuussa 2020 lähes 80 vapaaehtoista Sampo-kerhon askartelemalla yhdistyksen joulukortilla, jossa puheenjohtaja kiitti vapaaehtoista tämän panoksesta.

Lämpimän erityiskiitoksen vapaaehtoisten joukossa ansaitsevat kaikki ne ahkerat ja pyyteettömät vapaaehtoiset, joita ilman kerhoiltojen, juhlien ja kahvitusten, MeSa-iltojen, vuosikokousten ym. järjestelyjä ei olisi saatu aikaan.

Vuonna 2020 Neuroliiton yhdistysaktiivipalkintoja tuli yhdistykseen peräti kolme kappaletta:

- Sinikka "Sinttu" Skytälle hänen tekemästään suuresta urakasta 2019 aloitetun polkulaitteiden lainaustoiminnan käynnistämisessä
- Hannemari Haapalalle, joka perusti MamaS Espoo -äitikerhon, joka toimi poikkeuksellisen aktiivisesti ja monipuolisesti jo ensimmäisenä toimintavuonnaan
- Hyvinvointiryhmä sai tunnustuksen vuoden 2019 monipuolisesta ohjelmastaan

Vuonna 2018 käyttöön otettu palkitsemismuoto on yhdistyksen oma muutamalle erityisen ansioituneelle aktiiville vuoden lopussa annettu erikoispalkinto. Tänä vuonna palkittiin kolme pitkäaikaista kerhonohjaajaa:

- Vuodesta 2003 lähtien Kypsät naiset -kerhon ohjaajana toiminut Aila Rouvali,
- vuodesta 2010 lähtien Omaisten kerhoa vetänyt Matti Kärpänoja ja
- Messi-kerhon vetovastuun itselleen jälleen ottanut takavuosina aina 1990-luvulta lähtien monipuolisesti ansioitunut Jukka Keränen.



4 Mahdollistajat

Tässä toimintakertomuksen viimeisessä luvussa katetaan neljä tärkeää osa-aluetta, joita ilman edellisissä luvuissa kuvattu toiminta olisi ollut 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. Sen jälkeen kappaleissa 4.3 ja 4.4 käsitellään yhdistyksen kahta keskeistä tukitoimintoa, viestintää ja taloutta. Lopuksi kappaleessa 4.5 kerrotaan yhdistyksen Arabianrannassa sijaitseviin toimitiloihin tehdystä muutoksista.

4.1 Järjestöyhteistyö

Neuroliitto on yhdistyksen kattojärjestönä erityisasemassa sen yhteistyökumppanien joukossa. Suurimpana neuroyhdistyksenä olemme pyrkineet olemaan aktiivisesti mukana Neuroliiton järjestötoiminnan yhdistykseen tuomissa uusissa hankkeissa. Keskeinen työkohde tällä saralla on ollut kappaleessa 3.2 mainittu Narikka-hanke. Neuroliiton kurssitarjontaa yhdistyksille on käytetty hyväksi mahdollisimman paljon vapaaehtoisten kouluttamisessa yhdistystoimijoiksi.

Yhdistys jatkoi vakiintunutta yhteistyötä helsinkiläisten vammaisjärjestöjen kanssa kuljetusasioissa Heljä-Matkat-työryhmässä ja esteettömyysasioissa Heljä-Esteettömyys-työryhmässä.

4.2 Yhteistyökumppanit

Useat yhteistyökumppanit tukivat yhdistystä vuoden aikana suoralla rahallisella tuella mainostamalla jäsentiedotteessa tai kotisivulla. Toisilta saatiin toiminnallista tukea johonkin yhdistyksen tapahtumaan.

4.3 Viestintä

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

Yhdistyksen ensisijainen tiedotuskanava jäsenistöön päin on jäsentiedote. Sähköinen jäsentiedote, jaetaan sähköpostin välityksellä viisi kertaa vuodessa kaikille niille jäsenille, jotka tavoitetaan sähköpostitse. Heidän osuutensa jäsenkunnasta kasvaa vuosi vuodelta ja on lähes 70 %. Sähköinen jäsentiedote on integroitu mm. yhdistyksen kotisivuun ja tapahtuma- ja liikuntaryhmäilmoittautumisiin linkkien avulla.

Lopuille jäsenille jaetaan paperinen jäsentiedote kahdesti vuodessa. Paperisen jäsentiedotteen harvempaa ilmestymistä kompensoidaan informoimalla jäsenkuntaa kahden kuukauden välein Neuroliiton Avain-lehden yhdistyspalstan kautta.

Jäsentiedotteen ohella yhdistys tiedottaa jäsenistölleen kotisivunsa uusimaa.neuroyhdistys.fi ja Facebookin kautta sekä Avain-lehden yhdistyspalstan kautta.

4.4 Talous

Kuten tilinpäätöksestä käy ilmi, on yhdistyksellä toimintaansa nähden varsin vahva tase. Sen perustan muodostavat jo aikaisempina vuosina kerrytetty omaisuus, joka sijoitettiin rahastoihin



vuonna 2012, ja se kasvoi tuntuvasti vuonna 2015 myöskin rahastoidun Stromerin testamentin myötä. Vuonna 2017 saatu Suhosen testamentti rahastoiitiin vuoden 2018 alussa samalla tavalla.

Vuonna 2020 toimintaa rahoitettiin näiden rahastojen tuotoilla 25.000 €:lla, josta MOTOmed-laitteisiin käytettiin 15.400 € ja muuhun toimintaan 9.600 €.

Yhdistyksen taloutta on hoidettu harkiten ja suunnitelman mukaisesti. Yhdistyksen toiminnan rahoituksen pääosa olivat jäsenmaksut 40.700 € (2019: 40.600 €) ja säätiöiltä saadut avustukset 11.000 € (2019: 19.000 €). Kunnilta saatiin toimintavuonna avustuksia 3.000 € (2019: 2.000 €). Liikuntaryhmiin ja erilaisiin tapahtumiin osallistumisesta perittiin jäseniltä osallistumismaksuja 12.600 € (2018: 19.100 €). Tätä rahoitusta käytettiin edellä olleissa kappaleissa kuvatulla tavalla kerhojen, tapahtumien ja liikunnan tukemiseen sekä yhdistyksen käytännön toiminnan pyörittämiseen. Säätiöiden myöntämälle rahoitukselle ei ollut toimintavuonna osoittaa perusteltua käyttöä pandemian vuoksi ja se aktivoitiin taseeseen käytettäväksi jäsenoimintaan alkaneena vuonna.

Rahastonhoitajana eli talousvastaavana toimi vuoden 2020 aikana Paula Sams-Nurmentaus.



Liite 1. Hallituksen kokoonpano

Vuoden 2020 hallitus 25.11.2020 saakka

Puheenjohtaja	Petri Aaltio	
Jäsenet	Eeva Ristseppä Paula Sams-Nurmentaus Sinikka Skyttä	Satu Toivola Anne-Marie Vartti Ari Österberg (vpj)
Varajäsenet	Heidi Damstedt Hannemari Haapala	Minna Lahtela Anne Piironen
Sihteeri	Pia-Stina Repo 1.1.–11.6. Minna Ylönen 4.8.–25.11.	

Vuoden 2021 hallitus 26.11.2020 alkaen

Puheenjohtaja	Petri Aaltio	
Jäsenet	Jan Huopainen (vpj) Eeva Ristseppä Sinikka Skyttä	Satu Toivola Anne-Marie Vartti Ari Österberg
Varajäsenet	Heidi Damstedt Hannemari Haapala Minna Lahtela	Pirjo Liippola Jonas Rosenberg Paula Sams-Nurmentaus
Sihteeri	Minna Ylönen	



Liite 2. Kerhojen toimintakertomuksia 2020

1 Espoon MS-ryhmä

Kerho kokoontui vuonna 2020 2 kertaa keväällä ja 2 syksyllä vetäjänään Paula Saarikoski. Kokoontumispaikka keväällä oli Leppävaaran Elä ja asu -keskus ja syksyllä Evan talon kerhohuone. Osallistumissuoritteita oli yhteensä 50.

Avoimia keskustelu iltoja kahtena iltana ja 2 peli-iltaa. Kohokohtana oli varmaan syksyn ensimmäinen kokoontuminen koronan aikana.

Kerhon tapaamiset kauden aikana:

PVM	OHJELMA	OSALLISTUJIA
20.1	Keskustelu yleisestä tilanteesta	12
17.2	Peli-ilta	12
19.10.	Kerhoilta Eevan kerhohuoneessa, iloinen tapaaminen Koronan puitteissa	12
16.11.	Pelattiin ja suunniteltiin jouluateria, joka ei kuitenkaan toteutunut, kun kerhohuone meni kiinni	12

2 Hiidenseudun neurot, Lohja

Kerho kokoaa yhteen Lohjan, Karkkilan, Vihdin ja ympäristökuntien MS-tautia- ja harvinaisia neurologisia sairauksia sairastavia henkilöitä, keskustelemaan ja treffaamaan muita ”vertaistuen” merkeissä, kerran kuussa. Tapaamiset Apuomenassa, (Suurlohjankatu 21-23, Lohja)

Tammikuussa 29.1. keskustelimme ja kahviteltiin.

Helmikuussa 26.2. Piia Lehto veti kerhon, tarkoituksena oli katsoa uneen liittyvä luento, mutta oli päällekkäinen buukkaus Apuomenassa, joten keskustelua ja kahvittelua.

Syyskuussa 30.9. pizzailta.

Lokakuussa 28.10. Neuroliiton Sirpa Vuorenmaa-Hilton kertoi tuntuista lomista ja ajankohtaista asioista.

Marraskuussa 25.11. juttelimme, kahvitelimme ja pelasimme bingoa.

Joulukuun suunniteltu pikkujoulu peruttiin.

Koronan takia toiminta tältä vuodelta jäi suppeaksi.

Kerhon puolesta:

Eeva Ristseppä



3 Hyvinkään MS-kerho "EXTRA"

Kerhonohjaaja: Eeva Meriläinen

Kokoontumiset Järjestökeskus ONNENSILLASSA kuukauden toinen tiistai klo 16 – 18

Kokoontumiskertoja v. 2020 oli 4:

- 14.1 meitä oli 10 henkilöä,
- 11.2 " 12 " ,
- 10.3 " 7 " fysioterapeutin luento,
- 9.9 " 6 " WhatsApp – ryhmän perustaminen,
- yhteensä 35 henkilöä.

4 Kypsät naiset

Pitkään sairastaneiden naisten keskustelukerho ennätti kokoontua vuoden 2020 aikana ainoastaan 5 kertaa, kaksi kertaa tammi- ja helmikuussa sekä viimeisen kerran 13. maaliskuuta, yhteensä 42 kävijää. Töölönkadun palvelukeskus ilmoitti 16. maaliskuuta, että palvelukeskus on suljettu koronan vuoksi ulkopuolisilta. Koska kerhon jäsenistä suurin osa kuului koronan kannalta riskiryhmään, emme yrittäneetkään löytää uutta kokoontumispaikkaa, vaan jäimme suosiolla karanteeniin, mikä sitten jatkuikin koko loppuvuoden.

Kerhon vetäjä toimii Aila Rouvali

5 MamaS Espoo

Kerhonohjaaja: Hannemari Haapala

Kokoontumispaikka ja -aika: Palttinan kylätalo Kauklahti Espoo, aina kuun neljäs maanantai.

MamaS kokoontui seitsemän kertaa vuonna 2020.

Jäseniä: 14

Kerho on tarkoitettu Espoolaisille äideille, joilla on MS tauti tai harvinainen neurologinen sairaus.

MamaS kerho tarjoaa kerhotapaamisten lisäksi yhdessäoloa myös aktiviteettien ja kulttuurin parissa. Järjestämme tapaamisia myös yhdessä perheiden kanssa. Parhaimmillaan MamaS on vertaistukea ja yhteydenpitoa arjen ilojen sekä haasteiden parissa.

Korona rajoitti myös MamaS kerhon tapaamisia. Tapasimme Palttinan kylätalolla vuoden aikana vain viisi kertaa. Kesäkuussa kokoonnuimme kesäkahville Haukilahden rannan terassilla. Lokakuussa oli vuoden päätapahtumana koko perheelle suunnattu retkipäivä kotieläinpiha Rehndahliin. Rehndahlissa mukana oli 23 henkilöä. Saimme opastetun kierroksen eläinpihalle ja lapset pääsivät myös ratsastamaan ponilla. Päivän päätteeksi paistoimme nuotiolla makkarat sekä nuotiopullat. Yritimme järjestää myös etätapaamisia, mutta innokkuutta näihin ei kovinkaan paljon ollut. Monia meitäkin koskenut pitkään jatkunut etätöy varmasti verotti voimavaroja kokoontua verkon välityksellä. Vuoden 2020 aikana saimme myös kaksi uutta jäsentä kerhoomme.



Kerhon tapaamiset kauden aikana:

PVM	OHJELMA	OSALLISTUJIA
27.1.20	Palttinassa kuulumiset + kahvit	6
24.2.20	Palttinassa kuulumiset + kahvit	9
15.6.20	Kesäkahvit Haulilahden rannan kahvilassa	5
24.8.20	Palttinassa kuulumiset + kahvit	6+ 1 etänä
28.9.20	Palttinassa kahvit + kuulumiset	8
25.10.20	Rehdahlissa perhepäivä	23
24.11.20	Palttinassa kuulumiset + kahvit	8

6 Mäntsälän MS-kerho

Kerho kokoontui Mäntsälässä kerhotila Sovussa, Veteraanitie 7, vetäjänään Pirjo Liippola. Kerho kokoontui vain 7 kertaa ja osallistumisia tuli yhteensä 46.

Alkuvuosi pohdittiin, mitä ja miten saamme tietoa sotematkoista sekä mitä kunta tarjoaa meille liikuntarajoitteisille.

Helmikuussa kävimme läpi kerhon säännöt, kaikki mitä kerhossa puhutaan jää kerhotilaan eikä jaella ulospäin.

Maaliskuussa saimme vieraaksi Timo KLaavun tuhdin tietopaketin kera.

Loput kerhotapaamiset peruttiin kevään osalta covid-19 takia.

Elokuussa kerho kokoontui jälleen ja vieraanamme oli Petri Aaltio.

Syyskuussa nautimme kerholaisen valmistamaa voileipäkakkua kahvin kera ja oli hyvää. Samalla keskustelimme apuväline hankinnoista. Suunniteltiin seuraavan vuoden kerhon kokoontumisaikoja. Lokakuussa kahviteltiin miettien kela asioita sekä tuettuja lomia, miten niitä haetaan yms.

Marraskuussa puhuttiin kuinka lääkärit suosivat Kiljavan sairaalaa ja Maskuun pääsee enää todella harvoin. Suunniteltiin joulukuulle pikkujouluja. Sovittiin seuraavan vuoden kerhopäivät.

Joulukuun kerho tapaaminen jouduttiin perumaan covid-19 takia.

7 Pelikerho

Kerho kokoontui Arabianrannassa vetäjänään Vesa Jokinen. Se tarjosi lauta- ym. seurapeliä pelaamisesta kiinnostuneille kolme tuntia rentoa, vapaamuotoista yhdessäoloa, keskustelua ja pelien pelaamista kahvin kera.

Pelikerhon seitsemäs toimintavuosi ei toteutunut suunnitellulla tavalla pandemiasta johtuen, 12 tapaamiskerrasta toteutui vain 4. Samaten perinteinen kohokohta, kesäisen ravintolavierailunkin jouduimme jättämään väliin. Kerhossa oli mukana 13 jäsentä (+ 4 avustajaa) ja osallistumissuoritteita tuli yhteensä 26.



Kerhon tapaamiset kauden aikana:

PVM	OHJELMA	OSALLISTUJIA
22.1.	Lautapeli	8
26.2.	Lautapeli	5
23.9.	Lautapeli	8
28.10.	Lautapeli	5

8 PPMS-kerho

Vastuuhenkilöt Päivi Ritolammi ja Marja-Liisa Huotilainen. Kerho kokoontui vuoden aikana neljä kertaa, joista kolme kertaa Neuroliiton Kerhotilassa Helsingissä ja kerran etätapaamisena. Osallistumissuoritteita yhteensä 30. Aiheina oli kokemusten vaihto primäärisprogressiivisen tautimuodon kanssa elämisessä.

21.1.2020, osanottajia 6

22.9.2020, osanottajia 6

27.10.2020, osanottajia 11

24.11.2020, osanottajia 7

9 Sampo-kerho

Kerho kokoontui Arabian kerhohuoneella kuukauden ensimmäisenä ja kolmantena torstaina klo 11–15. Alkuvuoden kerhoa veti Birgitta von Nandelstadh ja loppuvuoden Marja Rundgren.

Sampo-kerhossa nautittiin vertaistuesta, yhdessäolosta ja kahvittelusta kädentaitojen kuten korttien tekemisen ja ristipistotöiden merkeissä. Tänä vuonna korona sotki täysin muut suunnitelmat.

Kokoontumiskertoja oli vuoden aikana 11 ja osallistumisia yhteensä 45.

Kerhon tapaamiset kauden aikana:

PVM	OHJELMA	OSALLISTUJIA
9.1	korttien tekoa ja ristipistotöitä	6
23.1	korttien tekoa, koneella ompelua ja ristipistotöitä	6
6.2	korttien tekoa ja ristipistotyö	4
20.2	korttien tekoa ja ristipistotöitä	4
6.3	korttien tekoa ja ristipistotöitä	4
17.9	korttien tekoa ja ristipistotöitä	3
1.10	korttien tekoa ja ristipistotöitä	4
15.10	korttien tekoa ja ristipistotöitä	3
29.10	korttien tekoa ja ristipistotöitä	4
5.11	korttien tekoa ja ristipistotöitä	4
19.11	korttien tekoa ja ristipistotöitä	3



10 Västra Nylands MS-klubb, Raasepori

Vi hade inte många händelser under år 2020.

Vi hade möten i januari och februari med många deltagare. Sedan blev det paus med möten. I september - november hade vi träffar med endast några deltagare.

Vi hade inga andra aktiviteter under detta speciella år.