



Helsingin ja Uudenmaan  
**NEUROYHDISTYS**  
Helsingfors och Nylands neuroförening

# Toimintasuunnitelma vuodelle 2022

58. toimintavuosi

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

uusimaa.neuroyhdistys.fi  
040 751 4244  
sihteeri@uusimaa.neuroyhdistys.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	Covid-19-pandemian vaikutus.....	4
1.5	Toimintasuunnitelman rakenne .....	5
2	Jäsenpalvelut .....	5
2.1	Kerhot .....	5
2.2	Tapahtumat .....	7
2.2.1	Mesa-illat .....	7
2.2.2	Hyvinvointitapahtumat.....	7
2.2.3	Teemapäivät .....	8
2.2.4	Juhlat ja kahvitukset .....	8
2.2.5	Retket .....	8
2.2.6	Kulttuuriaiheiset tapahtumat .....	9
2.2.7	Syys- ja kevätkokous.....	9
2.2.8	Pieni ele .....	9
2.3	Liikunta .....	9
2.3.1	Liikuntaryhmät.....	10
2.3.2	Liikuntatapahtumat .....	10
2.3.3	Apuvälinelainaus.....	11
2.4	Vaikuttaminen .....	11
2.4.1	Edunvalvonta .....	11
2.4.2	Oppilaitokset .....	11
3	Huomio jäseniin .....	12
3.1	Uudet jäsenet .....	12
3.2	Vapaaehtoiset.....	12
3.3	Läheisjäsenet .....	13
3.4	Ruotsinkieliset jäsenet.....	13
3.5	Jäsenkyselyt .....	13
4	Mahdollistajat.....	13
4.1	Järjestöyhteistyö.....	13
4.2	Yhteistyökumppanit .....	14
4.3	Viestintä.....	14
4.4	Talous.....	15
4.5	Yhdistyksen strategia.....	16
4.6	Hallitus ja työryhmät .....	16



# 1 Johdanto

## 1.1 Yhdistys

Helsingin ja Uudenmaan neuroyhdistyksen tarkoituksena on tukea ja auttaa MS-tautia tai harvinaisia neurologisia sairauksia (harnes) sairastavia ja heidän läheisiään vertaistuen, kuten kerhojen, liikuntaryhmien ja monipuolisten tapahtumien ja ylipäättään mukavan yhdessäolon kautta. Tämän lisäksi yhdistys ajaa jäsenistönsä etuja edunvalvonnan ja julkisen vaikuttamisen kautta.

Yhdistyksen toimialue on koko Uudenmaan maakunta sen itäisintä kolkkaa lukuun ottamatta. Se on jäsenmäärältään suurin Neuroliiton 25 jäsenyhdistyksestä. 31.10.2021 yhdistyksessä oli 2020 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”

Yhdistyksen viime vuosien toimintasuunnitelmien laatimisessa on ollut kaksi johtotähteä. Toinen on olemassa olevan toiminnan jatkumisen turvaaminen ja toinen on yhdistyksen uusiutuminen vastaamaan muuttuvan jäsenkunnan tarpeisiin. Vuonna 2020 puhjennut covid-19-pandemia on lisännyt yhdistyksen toiminnan suunnittelun haasteellisuutta entisestään. Toimintaa on jouduttu sopeuttamaan poikkeustilanteeseen ja samalla valmistautumaan normaaliaikoihin, milloin ja millaisena tuo ”uusi normaali” sitten vastaamme tuleekin.

Yhdistys on vain ja yksinomaan jäseniään varten ja kaikki toiminta yhdistyksessä lähtee tällaisinkin aikoina viime kädessä jäsenistä. Vaikka vuoden 2021 toimintasuunnitelman pääteemana oli poikkeuksellisesti ”Sopeutuminen”, on aikaisempien vuosien tapaan vuoden 2022 teemana jälleen ”Huomio jäseniin”. Toki on vuoden 2022 suunnitelma rakennettu niin, että se sopeutuu vallitsevaan tilanteeseen, millaiseksi se sitten osoittautuukin.

### 1.4 Covid-19-pandemian vaikutus

Vaikka mielessämme voimme ja joudummekin pitämään avoimena montaa erilaista suunnitelmaa pandemian aiheuttamien erilaisten tilanteiden varalta, kaikkien niiden kirjaaminen tähän toimintasuunnitelmaan tulisi turhan työlääksi. Sen vuoksi tässä toimintasuunnitelmassa asiat esitetään olettaen, että pandemian vaikutus toimintaan on vähäinen. Ymmärrämme toki, että on varsin todennäköistä, että pandemia tulee aiheuttamaan tätä oletusta enemmän ongelmia yhdistyksen toiminnalle.

Tämän vuoksi tätä toimintasuunnitelma on luettava ymmärtäen, että pandemian vuoksi osa suunnitellusta toiminnasta peruuntuu kokonaan ja osassa yhteen kokoontuminen joudutaan korvaamaan verkkotapaamisella.

Neuroyhdistys on vastuullinen riskiryhmäläisten potilasjärjestö ja siksi kaikessa sen toiminnassa viranomaismääräykset ovat vähimmäisvaatimus jäsenten suojaamiseksi tartuntariskiltä.

Kerhot mukautuvat itsenäisesti ohjaajiensa johdolla kulloiseenkin tilanteeseen. Niissä etsitään oikea tasapaino pandemian myötä lisääntyneen läheisyyden tarpeen ja tartuntariskin välttämisen välillä varovaisuus edellä toimien.

Jäsenistön tapahtumissa saattaa käydä melkoinen kato vuoden 2021 tapaan. Mesa-iltojen ja monien muidenkin tapahtumien pitopaikka Töölön palvelukeskus on ollut koko vuoden suljettu ulkopuolisilta ja tämä tilanne saattaa jatkua vuonna 2022. Muissakaan tiloissa ei kovin isoja tilaisuuksia ole voitu eikä ensi vuonnakaan ehkä voida järjestää. Pieni ele -keräyksen osalta joudutaan miettimään, onko tilanne vaalien aikaan sellainen, että vaalipaikoille voidaan jalkautua.

Vuoden 2021 aikana osa liikuntaryhmistä on toiminut etänä niin, että ohjaaja ja ohjattavat näkevät toisensa verkon yli. Loput ryhmät ovat toimineet niin, että ammattimainen ohjaaja on huolehtinut siitä, että ryhmät soveltavat säädettyä varovaisuutta riittävässä määrin ja tarvittaessa hän on keskeyttänyt ryhmän toiminnan. Samoja periaatteita tullaan soveltamaan vuonna 2022.



## 1.5 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
- Tämän jälkeen luvussa 3 Huomio jäseniin kerrotaan toimenpiteistä, joilla pyritään kehittämään yhdistyksen kykyä vastata muuttuvan jäsenkunnan tarpeisiin
- Lopuksi lukuun 4 Mahdollistajat sisältyvät yhdistyksen tukitoiminnot, jotka ovat välttämättömiä edellisissä luvuissa kuvatun toiminnan aikaansaamiseksi: yhteistyö erilaisten kumppanien kanssa, viestintä, talous ja hallitus työryhmineen.

## 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 2022 suunniteltu 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 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 vertaistukitoiminnasta. Vuoden 2021 lopulla kerhoja on toiminnassa 27 kappaletta. Vuonna 2021 kerhotapaamisissa toteutuvien käyntikertojen yhteenlaskettu määrä tulee jäämään pandemian vuoksi merkittävästi ”normaalin” vuoden määrästä, joka on arviolta suuruusluokkaa 1800 kappaletta.

Seuraavan sivun taulukossa on lueteltu yhdistyksen vuoden 2021 lopulla toimivat kerhot.

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
Dataklinikka	Arabia, 1/kk	Apua pieniin tietokonepulmiin
English Club	Merenpisara, 1/kk	Englanninkielinen keskusteluryhmä
Espoon seudun MS-ryhmä	Leppävaara, 1/kk	Espoolaisille ja lähiseuduilta
Extra	Hyvinkää, 1/kk	Hyvinkääläisille ja lähiseuduilta
Fudisklubi	Bolt Arena	Jalkapallon seuraaminen paikan päällä
Harnes-vertaistukiryhmä	Arabia, 1/kk	Harnes-jäsenille
Heppakerho Keppikaakit	Vaihtelee	Hevosarrastaminen
Hiidenseudun Neurot	Lohja, 1/kk	Lohjalaisille, vihtiläisille ja lähiseuduilta
Ketoryhmä	Arabia, 1/kk	Ketogeenista ruokavaliota seuraaville
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	Espoolaisille nuorille äideille
Messi	Tuusula, 1/kk	Tuusulalaisille ja lähiseuduilta
Multimamat	Hyvinkää, 1/kk	Keskisuusmaalaisille nuorille äideille
MutSit	Arabia, 1/kk	Helsinkiläisille nuorille äideille
Mäntsälän MS- ja harneskerho	Mäntsälä, 1/kk	Mäntsäläläisille ja lähiseuduilta
Omaisten kerho	Arabia, 1/kk	Omaisille
Pelikerho	Arabia, 1/kk	Lauta-, kortti- ym pelien pelaaminen
PPMS-kerho	Arabia, 1/kk	PPMS-jäsenille
Sampo-kerho	Arabia, 2/kk	Kädentaitojen harjoittaminen
Swengijengi	Arabia, 1/kk	Jäsenistön nuoremmalle päälle
Vantaan MS- ja harnes-kerho	Myyrmäki, 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 vakituudessa kokoontumispaikassa, vaihtelevat niiden sisällöt kovasti kahvinjuonnista ja jutustelusta erilaisiin teemaitoihin, 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 mitä erilaisimpiin harrastuksiin.

Kerhojen toiminnan helpottamiseksi yhdistys tukee kerhoja sekä toiminnallisesti että taloudellisesti.

Toiminnallista tukea ovat mm. kerhonojajien tapaamiset yleensä 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 2022 yhdistys maksaa Arabian kerhohuoneella kokoontuville kerhoille kävijätukea 1,50 € kerhotapaamisissa toteutuneista käyntikerroista ja huolehtii siitä, että kahvia, teetä, sokeria ja kahvimaitoa on saatavilla. Muualla kokoontuvat kerhot saavat kävijätukea 2,00 € kävijäkertaa kohti. Kerhot voivat myös anoa yhdistykseltä kertaluonteista kerhoavustusta toimintaansa, esimerkiksi teatteri- ja konserttikäynteihin tai materiaalihankintoihin. Lisäksi kerhonohjaajille korvataan kerhotapaamisista aiheutuneet matkakulut.

## 2.2 Tapahtumat

Yhdistys järjestää vuoden aikana monia 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 uusia tapahtumia, jotka palvelevat mahdollisimman hyvin jäsenkunnan moninaisia tarpeita ja joiden avulla saataisiin erityisesti houkuteltua uusia jäseniä mukaan toimintaan.

### 2.2.1 Mesa-illat

Mesa-illat jatkavat yhdistyksen alkuperäisen vuonna 1973 perustetun potilaskerhon MeSan ("Meidän Sakki") pitkää ja arvokasta perinnettä. MeSa lakkasi lopullisesti toimimasta varsinaisena kerhona samoihin aikoihin, kun MS-yhdistys muuttui neuroyhdistykseksi. Niinpä nimen kirjoitusasussa muutettiin MS:stä muistuttava iso "S" pieneksi "s":ksi. Samalla kerhoillat palasivat alkuperäiseen MeSa-kerhon tarkoitukseen eli vaan kerran kuukaudessa toteutettaviksi yhdistyksen koko jäsenistölle tarkoitetuiksi teemailloiksi, jonka pääsisältönä on korkeatasoinen asia- tai viihde-ohjelma. Mesa-illat pidetään Töölön palvelukeskuksen tiloissa.

### 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 neurologi- ja muut asiantuntijaluennot jäsenistön toivelistan kärjessä. Vuonna 2022 yhdistys pyrkii useimpien vuosien tapaan järjestämään neurologilunnon ja muita asiantuntijaluentoja. Lisäksi pidetään jäsenet informoituina Neuroliiton ja muiden neuroyhdistysten järjestämistä verkon kautta tarjolla olevista luennoista.

Myös muun tyyppisiä hyvinvointitapahtumia järjestetään sekä Mesa-illoissa että erillisinä tapahtumina. Niiden vuoden 2022 ohjelma tarkentuu vuoden mittaan.



### 2.2.3 Teemapäivät

Vuonna 2022 Harvinaisten sairauksien päivää vietetään maailmanlaajuisesti helmikuun lopussa. Yhdistyksen mahdollisesti itse järjestämän ohjelman lisäksi hyödynnetään Neuroliiton verkossa olevaa ohjelmatarjontaa.

Maailman MS-päivää vietetään toukokuun lopulla. Erityisesti pandemian aikana hyödynnetään Neuroliiton verkkoon tuottama ohjelma niin hyvin kuin mahdollista. Muilta osin Maailman MS-päivän ohjelma on vallitsevassa tilanteessa vielä valinkauhassa.

### 2.2.4 Juhlat ja kahvitukset

Kevätjuhla, kesäjuhla ja varsinkin joulujuhla ovat yhdistyksen vanhimpia ja vahvimpia perinteitä, joskaan vuosina 2020-2021 niitä ei ole voitu järjestää pandemian vuoksi.

Kevätjuhlaa vietetään musiikkipitoisena Mesa-iltana huhtikuun lopussa teemalla Waraslähtö Wappuun.

Kesäjuhlaa vietetään Laajasalossa Hevossalmen lomakylässä kesäkuuisena iltapäivänä. Ohjelmassa on klo 14-20 mm. makkaranpaistoa, virvokkeita, saunomista ja uimista, haitarimusiikkia ja ylipäätään rentoa yhdessä viihtymistä.

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

Keskellä kesää kahtena-kolmena keskiviikkoiltapäivänä, kesä-, heinä- ja elokuussa puolen kuun paikkeilla, kerhohuoneella Arabiassa järjestettävät kesäkahvit tarjoavat jäsenille tilaisuuden tavata toisiaan kerhojen ja liikuntaryhmien kesätauon aikana.

### 2.2.5 Retket

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

Kevätristeilyn lisäksi saatetaan järjestää jäsenistön kiinnostuksen mukaan vielä retki tai pari. Todettakoon myös, että lisäksi monet kerhot järjestävät jäsenilleen vuoden mittaan retken johonkin yhteisen kiinnostuksen kohteeseen.





### 2.2.6 Kulttuuriaiheiset tapahtumat

Vuoden 2022 aikana pyritään jatkamaan vuonna 2019 henkiin herätettyjä ja varsin suosituksi osoittautuneita yhteisiä teatterikäyntejä, jotka sittemmin ovat valitettavasti joutuneet olemaan tauolla pandemian vuoksi. Syksyn 2020 ensimmäisessä Mesa-illassa aloitettua tutustumista kirjoittamisterapiaan pyritään jatkamaan.

### 2.2.7 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.

### 2.2.8 Pieni ele

Kuten aina valtakunnallisten vaalien yhteydessä, vuoden 2022 aluevaaleissa järjestetään vaali-paikoilla vammaisjärjestöjen yhteinen Pieni ele -varainkeruukampanja. Aluevaalien ennako-äänestyspäivät ovat 12.-18.1. ja varsinainen vaalipäivä on 23.1. Muusta Uudestamaasta poiketen aluevaaleja ei kuitenkaan järjestetä Helsingissä.

Yhdistys osallistuu Pieni ele -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.

## 2.3 Liikunta

Liikunta on tärkeä osa neurologisen sairauden kuntoutusta. Yhdistys on jo vuosien ajan järjestänyt säännöllisesti kokoontuvia liikuntaryhmiä, joita käsitellään alla kappaleessa 2.3.1. Lisäksi yhdistys pyrkii monipuolistamaan liikuntatarjontaansa järjestämällä kertaluontoisia tapahtumia liikunnan eri osa-alueilla. Jotkut näistä saattavat johtaa säännöllisesti toistuviin liikuntatapahtumiin. Näistä tapahtumista tarkemmin alla kappaleessa 2.3.2. Kappaleessa 2.3.3 kerrotaan apuvälinelainauksesta, joka täydentää jäsenten julkisen vallan kautta saamaa apuvälinetarjontaa.



### 2.3.1 Liikuntaryhmät

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 ja yhdenvertaisuutta esimerkiksi samankaltaisten erityisliikuntatarpeiden ja sosiaalisen kanssakäymisen kautta.

Alla olevassa taulukossa on kuvattu yhdistyksen vakiintuneiden liikuntaryhmien vuoden 2022 kevät- ja syyskausille suunnitellut ohjelmat. Pääsääntöisesti ryhmät toimivat lukuvuosiakataululla eli syksyllä 2021 aloittaneet ryhmät jatkavat kevätkauden 2022 ja syksyllä 2022 alkavat uudet ryhmät, jotka jatkavat edelleen keväällä 2023.

Kaupunki	Ryhmä	Paikka	Kuukaudet	Kommentti
Espoo	Venyttely	Haukilahti	1-5, 9-12	Lieväoireisille
	Venyttely	Leppävaara	1-5, 9-12	Liikuntarajoitteisille
	Vesijumppa	Kauniala	1-4, 9-12	Kaksi ryhmää
Helsinki	Ryhmäfyysioterapia	Arabia	1-4, 9-12	Neuropiste toteuttaa
	Itämainen tanssi	Kamppi	1-5, 9-12	
	Stretching	Töölö	1-4, 9-12	
	Vesijumppa	Laakso	1-4, 9-12	Kaksi ryhmää
Vantaa	Jooga plus	Koivukylä	1-5, 9-12	

Yhdistys subventoi järjestämiään liikuntavuoroja niiden osallistumismaksujen pitämiseksi kohtuullisina.

Uusien, edullisten tilaratkaisujen etsintä on edennyt vuoden 2021 aikana, mutta vesijumppiin etsitään edelleen nykyistä edullisempia ratkaisuja.

Yhdistyksen omia liikuntavuoroja täydentävää liikuntatarjontaa ovat perinteisesti Ammattikorkeakoulu Arcadan erityisesti yhdistyksen lieväoireisille jäsenille suuntaama kuntosaliryhmä ja yhdistyksen tuki jäsentensä osallistumiselle Töölössä toimivan Joogakoulun Shantin ryhmiin. Lisäksi syksyllä 2021 perustettiin yhdessä Aivovammayhdistyksen kanssa kundaliinijoogaryhmä.

### 2.3.2 Liikuntatapahtumat

Kesällä 2021 yhdistys järjesti Natura Vivan vetämänä kaksi fatbike-pyöräilytapahtumaa sekä kaksi melontatapahtumaa. Tapahtumat ovat saaneet hyvän vastaanoton, joten samanlaisia tapahtumia suunnitellaan myös vuodelle 2022.



Keväällä järjestetyn BirdLifen vetämän linturetken kaltainen retki on suunnitteilla vuoden 2022 keväälle. Syyskuussa Ursan järjestämä tähtitaivaskatselu muuttui pilvisen sään vuoksi maailmankaikkeuskävelyksi. Uutta tähtitaivaskatselutapahtumaa suunnitellaan vuoden 2022 syksyille.

Keväällä Nuuksioon järjestetyn luontoretken kaltaisia retkiä on tavoitteena järjestää vuoden 2022 keväällä. Myös talvella järjestettävää retkeä Maunulan majalle selvitetään.

Uutena lajina yhdistyksessä olemme tutustumassa bocciaan ja vammaisgolfiin. Mikäli jäsenistössä ilmenee kiinnostusta lajeihin, suunnitellaan niihin liittyviä tapahtumia muiden yhdistysten kanssa yhteistyössä.

### 2.3.3 Apuvälinelainausta

Polkulaitteiden lainaus jäsenille käynnistyi vuonna 2019 viiden polkulaitteen hankinnalla ja 2020 hankittiin viisi laitetta lisää. Polkulaitteet ovat osoittautuneet erittäin suosituiksi. Vuonna 2022 jatketaan toimintaa nykyisillä kymmenellä laitteella ja kerätään samalla kokemuksia toiminnan kehittämiseksi.

Laitteet lainataan puoleksi vuodeksi kerrallaan. Tähän laina-aikaan ovat laitteiden käyttäjät olleet tyytyväisiä. Tämä ratkaisu on osoittautunut onnistuneeksi myös siksi, että laitteita pystytään kierrättämään laajasti jäsenkunnassa aiheuttamatta laitteiden hallinnasta vastaaville liiallista työkuormaa.

## 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 eräiden muiden kuntien vammaisneuvostoissa ja sillä on myös edustaja Helsingin kaupungin kuljetuspalveluiden ja VR:n asiakasyhteistyöryhmissä.

Tiedotetaan jäsenistölle edunvalvontatyöstä ja sen tuloksista mm. kotisivun, Facebookin ja jäsentiedotteen kautta.

### 2.4.2 Oppilaitokset

Yhdistys luo ja ylläpitää yhteyksiä alueen eri alojen oppilaitoksiin ja niiden yhdistyksen kannalta mielenkiintoisiin opetusohjelmiin ja pyrkii olemaan käytettävissä yhteistyöhön kurseissa, 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 2022 jatketaan edellisen vuoden tapaan huomion kohdistamista 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

Muita huomioon otettavia erityisryhmiä ovat läheisjäsenet (kappale 3.3) ja ruotsinkieliset jäsenet (kappale 3.4). Kappaleen 3.5 aihe on jäsenkyselyt.

### 3.1 Uudet jäsenet

Uusien jäsenten huomioimisella pyritään saamaan hiljattain yhdistykseen liittyneet jäsenet aiempaa paremmin mukaan yhdistyksen toimintaan. Tähän etsitään keinoja, joilla luodaan aktiivisempi ote uusiin jäseniin ja toisaalta yhdistyksen toimintaa monipuolistamalla herätetään jäsenten kiinnostusta tulla siihen mukaan.

Tämän suuntaisia toimenpiteitä ovat vuonna 2022

- juuri liittyneille uusille jäsenille jaettavan materiaalin ja ylipäätään heidän kanssa käytävän dialogin kehittäminen
- yhteistyö Neuroliiton kurssien kanssa
- pyrkimys vastasairastuneiden omaisten huomioimiseksi

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

Tässä kuvatut toimenpiteet oli kirjattu vuoden 2021 toimintasuunnitelmaan, mutta pandemian vuoksi toimenpiteet jäivät vähäisiksi.

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.

Yhdistys oli mukana Neuroliiton ja neuroyhdistysten vuosina 2018-2021 toteuttamassa Narikka-hankkeessa. Siinä kehitettiin neuroyhdistyksille yhteinen vapaaehtoistoiminnan toimintamalli, joka antaa työkaluja vapaaehtoistehtävien tunnistamiseen, vapaaehtoisten kartoittamiseen, heidän käyttönsä suunnitteluun, opastukseen ja koulutukseen sekä jaksamisen seurantaan ja palkitsemiseen. Vuoden 2022 aikana pyritään ottamaan Narikka-hankkeen kehittämiä tai sen myötä parastettuja hyviä käytäntöjä yhdistyksen käyttöön.



Jatketaan vuonna 2018 käyttöön otettua yhdistyksen omaa palkitsemiskäytäntöä, jossa palkitaan joka vuosi muutama yhdistyksen toiminnassa erityisesti ansioitunut vapaaehtoinen.

Jatketaan kokemusten keräämistä vuoden 2020 lopussa käyttöön otetusta uudesta käytännöstä, jossa yhdistys maksaa kulukorvauksia aktiivitoimijoille. Kokeiluryhmänä ovat kerhonohjaajat. Mikäli tulokset kokeilusta ovat rohkaisevia, pyritään käytäntöä laajentamaan muihin vapaaehtoistoimijoihin.

### 3.3 Läheisjäsenet

Ollaan aktiivisesti mukana Neuroliiton hankkeissa toiminnan kehittämiseksi läheisjäsenten ja ylipäätään potilasjäsenten läheisten hyväksi.

### 3.4 Ruotsinkieliset jäsenet

Jatketaan yhdistyksen tasolla viime vuosina aktivoitunutta ruotsinkielisen toiminnan kehittämistä.

Paikallisella tasolla Västra Nylands MS-klubb jatkaa jo 1990-luvun alkupuolella käynnistynyttä toimintaansa Raaseporin seudun jäsenten ruotsinkielistenä kerhona.

### 3.5 Jäsenkyselyt

Jäsenkyselyillä on tärkeä rooli yhdistyksen toiminnan ohjaamisessa jäsenkunnan muuttuvien tarpeiden mukaan.

Vuonna 2022 harkitaan ison, kattavan jäsenkyselyn tekemistä. Edellinen sellainen tehtiin vuodenvaihteessa 2015-2016. Joka tapauksessa pienimuotoisempia, kohdistettuja jäsenkyselyjä tehdään erityisesti sähköpostitse tavoitettavissa oleville jäsenille mm. tarpeiden kartoittamiseksi uusille ehdotetuille toiminnoille.

## 4 Mahdollistajat

Tässä toimintasuunnitelman viimeisessä luvussa katetaan kuusi tärkeää osa-aluetta, joita ilman edellisissä luvuissa kuvattu toiminta olisi mahdotonta 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. Kappaleen 4.5 aihe on yhdistyksen strategian menossa oleva uudistustyö. Lopuksi kappaleessa 4.6 käsitellään hallituksen ja sen työryhmien toimintaa.

### 4.1 Järjestöyhteistyö

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



Muiden neuroyhdistysten kanssa vaihdetaan tietämystä mahdollisuuksien mukaan HKK-periaatteen (Hyvät Käytännöt Kiertoon) mukaisesti, pyrkien olemaan sekä luovuttavalla että vastaanottavalla puolella. Myös mahdollisiin yhteishankkeisiin muiden neuroyhdistysten kanssa eri toiminnan lohkoilla otetaan mielellään osaa.

Yhteistyötä harjoitetaan tarpeen mukaan myös alueen toisten vammaisjärjestöjen, sekä NV-yhteistyöhön (Neurologiset vammaisjärjestöt) kuuluvien järjestöjen että siihen kuulumattomien kanssa. Vuonna 2019 käynnistynyt pandemian juuri nyt pysäyttämä yhteistyö Uudenmaan Parkinson-yhdistyksen ja Uudenmaan Lihastautiyhdistyksen kanssa näyttäisi tarjoavan mielenkiintoisia yhteistyökohteita.

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 tai kulttuurin alueella.

## 4.2 Yhteistyökumppanit

Yhdistys etsii ja tunnistaa yhteistyökumppaneita, jotka haluavat tukea MS- ja harnes-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 asiantuntijaluentoon tai muihin tapahtumiin.

## 4.3 Viestintä

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

Jäsenistöstä noin 2/3 tavoitetaan sähköisillä viestintävälineillä (sähköposti, nettisivut ja Facebook) ja loput ovat paperisen viestinnän varassa. Yhdistyksen tärkein väline jäsenten tavoittamiseksi on jäsentiedote, joka jaetaan ensisijaisesti sähköisesti niille jäsenille, jotka tavoitetaan sähköpostilla ja paperipostina muille. Jäsentiedotteessa viestitään tapahtumien, kerhojen ja liikuntaryhmien tarjontaa ja muita ajankohtaisia asioita.

Sähköisesti jaettava jäsentiedote julkaistaan viisi (5) kertaa vuodessa kesätauko huomioiden. Paperinen jäsentiedote julkaistaan kahdesti vuodessa. Sähköisten jäsentiedotteiden tiheämpi julkaisuaikataulu mahdollistaa ajantasaisen viestinnän lisäksi myös sähköiset kyselyt, joilla on mahdollista osallistaa jäsenistöä ja saada hyödyllistä tietoa yhdistyksen toiminnan kehittämiseen.

Edellisten lisäksi yhdistyksen viestintä käyttää Neuroliiton Avain-lehden yhdistyspalstaa sekä hyödyntää sähköisessä viestinnässä yhdistyksen kotisivua ja Facebook-sivua tiedon jakamiseen. Erityisistä syistä jäsenistölle tai valikoiduille jäsenryhmille saatetaan lähettää sähköposteja tai kirjepostia.

Vuonna 2022 yhdistyksen viestinnän tärkeänä tavoitteena on tehostaa viestintätoimia vastasairastuneille, jotka ovat potentiaalisia yhdistyksen jäseniä. Yhteistyö sairaaloiden neurologian poliklinikoiden ja Neuroliiton kanssa ovat erityisen tärkeitä viestinnän onnistumiselle em.



kohderyhmää tavoiteltaessa. Muita vuoden 2022 aikana tehtäviä viestintätoimia ovat mm. yhdistyksen kerhoesite ja/tai yksittäisten kerhojen esittelyt, jotka julkaistaan joko paperisina tai sähköisinä esitteinä. Myös neurologian poliklinikoiden kautta jaettava yhdistysmateriaali tulee tarkistaa ja tehdä niihin tarvittaessa parannuksia yhdistyksen jäsenhankinnan tehostamiseksi.

Kohdassa 4.5 kuvatun yhdistyksen strategian uudistustyön yhteydessä neuroyhdistykselle laaditaan viestintäsuunnitelma, jossa huomioidaan viestinnän prioriteetit ja kehittämiskohteet vuosille 2022 – 2024. Viestintäsuunnitelmassa keskitytään myös kahdensuuntaisen viestinnän lisäämiseen jäsenkunnan kanssa. Tällaisella dialogilla voidaan kerätä jäseniltä esimerkiksi ehdotuksia tapahtumista tai muuta hyödyllistä tietoa toiminnan kehittämiseksi..

#### 4.4 Talous

Yhdistyksen kiinteitä kuluja (tila-, toimisto- ja henkilöstökulut) valvotaan tarkasti ja kohdistetaan mahdollisimman suuri osuus yhdistyksen rahankäytöstä jäsenille suoraan näkyvään toimintaan kuten tapahtumien järjestämiseen ja kerhojen ja liikuntaryhmien tukemiseen.

Vuonna 2022 jatketaan yhdistyksen tuotto- ja kulurakenteen kokonaisvaltaista arviointia, jonka pohjalta täsmennetään mm. jäsenpalvelujen omavastuuosuuksia.

Jäsenmaksut tuovat jonkin verran yli puolet tuloista. Loput katetaan säätiöiltä, yrityksiltä ja kunnilta saatavilla avustuksilla, Pieni ele -keräystuotoilla, mainostuloilla sekä sijoitusvarallisuudesta saatavalla tuotolla.

Yhdistyksen sijoitusvarallisuuden muodostavat aikaisemman Kirstinkadulla sijainneen toimitilan myynnin peruja oleva noin 300 000 euroa, vuonna 2014 saadun Stromerin testamentin noin 500 000 euroa ja vuonna 2017 saatu Suhosen noin 170 000 euron testamenttilahjoitus. Ne on annettu Helsingin OP Pankin OP Private -yksikön ja Evlin Bankin hoidettaviksi mahdollisimman hyvän, mutta turvallisen, tuoton saamiseksi.

Yhdistyksen talous pyritään pitämään pitkällä tähtäimellä tasapainossa. Yksittäisinä vuosina joudutaan kuitenkin hyväksymään tuloksen vaihtelut, jotka johtuvat sekä jäsenpalvelujen kustannusrakenteen muutoksista että sijoitustuottojen vuosittaisista vaihteluista. Esimerkki edellisestä on se, että joidenkin liikuntaryhmien edullisten tilojen menettäminen on tehnyt niiden kulurakenteesta aikaisempaa merkittävästi raskaamman. Sen sijaan, että ryhmät olisi lopetettu, on niitä toistaiseksi jatkettu, toki korotetuin hinnoin, uskoen siihen, että lähivuosina löytyy uusia edullisia tilaratkaisuja.

Tulevina vuosina on myös syytä arvioida tasapainoa sijoitusvarallisuuden hoidossa seuraavien kahden lähestymistavan välillä: varovainen lähestymistapa eli varainhoidossa olevan pääoman turvaaminen mahdollisia tulevia investointitarpeita varten ja vain vuotuisen tuoton käyttäminen jäsenistön hyväksi ja hieman rohkeampi lähestymistapa, jotta yhdistykselle ei jää suurta käyttämättöä pääomaa silloinkaan, kun MS-taudin ja harvinaisten neurologisten sairauksien nujertamiseksi toivottavasti on lähivuosisikymmeninä saavutettu merkittäviä edistysaskelia. Erityisesti testamenttilahjoituksethan on tehty yhdistyksen potilaiden hyväksi tekemässä työssä käytettäväksi ja on pidettävä huoli, että niitä todella siihen käytetään riittävässä määrin!

Tarkemmin toiminnan rahoitus ja kulurakenne ilmenevät talousarviosta.



#### 4.5 Yhdistyksen strategia

Keväällä 2021 käynnistettiin yhdistyksen strategian uudistustyö. Nykyinen, 2010-luvun alusta peräisin oleva strategia on kuvattu kappaleessa 1.2. Tavoitteena on, että uusi strategia esitetään vuoden 2022 syyskokouksen hyväksyttäväksi.

#### 4.6 Hallitus ja työryhmät

Viime vuosina hallituksen toimintatavaksi on vakiintunut, että valtaosa asioiden valmistelusta ja operatiivisista päätöksistä on siirtynyt asteittain sen työryhmien tehtäväksi. Työryhmien käyttö on vähentänyt hallituksen työtaakkaa, kun yhdistyksen pyörittämisen vaatimaa vapaaehtoistyötä on pystytty jakamaan tarkoituksenmukaisesti pienemmiksi kokonaisuuksiksi hyödyntäen toiminnan eri osa-alueista kiinnostuneiden jäsenten resursseja.

Hallituksen työryhmiä on vuoden 2021 lopussa seuraavat kuusi (vastuulla olevat toimintasuunnitelman kohdat suluissa perässä):

- Vapaaehtoistoiminta "VETO" (2.1, 3.2)
- Hyvinvointi (2.2.1-2, 2.2.4-6)
- Liikunta (2.3)
- Vaikuttaminen (2.4, 4.1)
- Talous (4.2, 4.4)
- Viestintä (3.1, 4.3)

Vuonna 2021 hallitus tulee pitäneeksi viisi varsinaista kokousta ja joulukuussa lyhyen hallitusten vaihtokokouksen, johon sisältyy uuden hallituksen järjestäytyminen. Vuonna 2022 jatketaan samaan tapaan niin, että varsinaisten kokousten lukumäärä on neljä-viisi. Näiden lisäksi pidetään sähköpostikokouksia tarvittaessa.