



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

# Toimintakertomus vuodelta 2021

57. toimintavuosi

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

[uusimaa.neuroyhdistys.fi](http://uusimaa.neuroyhdistys.fi)  
040 751 4244  
[sihteeri@huny.fi](mailto:sihteeri@huny.fi)

Y-tunnus 0224268-7



## Sisällysluettelo

1	Johdanto .....	3
1.1	Yhdistys.....	3
1.2	Merkille pantavaa .....	3
1.3	Hallitus.....	4
1.4	Toimintakertomuksen rakenne .....	4
2	Jäsenpalvelut .....	5
2.1	Kerhot .....	5
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.....	12
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	Fudisklubi .....	16
2	Hiidenseudun neurot, Lohja.....	16
3	Hyvinkään MS-kerho "EXTRA" .....	17
4	Kirkkonummen neurokerho .....	18
5	Kypsät naiset .....	18
6	Leffakerho .....	19
7	Mäntsälän MS- ja harnes-kerho.....	20
8	Pelikerho .....	20
9	Omaisten kerho.....	21
10	PPMS-kerho.....	21
11	Sampo-kerho .....	21
12	Västra Nylands MS-klubb, Raasepori .....	22



# 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. 31.12.2021 yhdistyksessä oli 2011 jäsentä.

Yhdistyksellä on palveluksessaan osa-aikainen järjestösihteeri ja tuntitöitä tekeviä fysioterapeuteja. Loput toiminnasta hoidetaan vapaaehtoistyönä, jota normaalisti vuositasolla tehdään noin 1.500 tuntia.

Yhdistyksellä 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. Pian vuoden 2020 alettua tähän tuli iso muutos COVID-19- eli koronapandemian vuoksi. Siitä alkaen yhdistyksen toiminta on ollut monessa suhteessa säästöliekillä ja välillä kokonaan seisoksissa.

Vuoden 2021 kevätpuolta voi kuvata sanoin ”oltiin hiljaa ja pidätettiin henkeä”. Joitakin poikkeuksia lukuun ottamatta kerhot eivät kokoontuneet, liikuntaryhmistä kokoontuivat ne, jotka pystyivät toimimaan etänä ja mm. allasryhmät peruttiin. Samoin tapahtumia järjestettiin vain verkon välityksellä.

Syyspuolella toiminta lähti käyntiin taas melko ”normaalisti” eli moni kerho kokoontui ja liikuntaryhmiä ja -tapahtumia kuten myös muita tapahtumia järjestettiin jopa aika monipuolisesti, kunnes viranomaisen rajoitukset alkoivat taas tiukentua marraskuun lopussa.

Järjestösihteeri Minna Ylönen jäi vuoden alussa kolmeksi vuodeksi opintovapaalle. Kun tuolloin oli jo nähtävillä, että kevätpuolella yhdistyksen toiminta olisi varsin hiljaista pandemiarajoitusten jatkuessa vielä melko tiukkoina, ei Minnalle palkattu aluksi kevätkaudeksi sijaista, vaan hänen tehtävänsä hoidettiin aktiivijäsenten kesken talkootyönä. Elokuussa sitten Minnan sijaisena hänen aikaisempienkin perhevapaidensa aikana toiminut Pia-Stina ”Piiu” Repo palasi järjestösihteerin sijaiseksi.



### 1.3 Hallitus

Lähdettäessä vuoteen 2021 oli tiedossa, että syyskokouksessa olisi edessä puheenjohtajan vaihdos Petri Aaltiolle tullessa täyteen säännöissä asetettu puheenjohtajakausien enimmäismäärä. Uusi hallituksen jäsen Jan Huopainen oli valittu hallituksen järjestäytyessä varapuheenjohtajaksi valmistautumaan puheenjohtajan nuijan seuraavaksi haltijaksi.

Muita ensikertalaisia vuoden 2021 hallituksessa olivat varajäsenet Pampula Liippola ja Jonas Rosenberg.

Vuoden 2021 syyskokouksessa valittiin sitten Jan Huopainen yhdistyksen uudeksi puheenjohtajaksi. Samalla aiemmasta varajäsenestä Heidi Damstedtista tuli varsinainen jäsen ja uusina kasvoina hallitukseen tulivat yhdistyksen aikaisempi puheenjohtaja Pirjo Viljanen varsinaiseksi ja Mitokondrioyhdistyksen perustaja Kim Storås varajäseneksi.

Vuosien 2021 ja 2022 hallitusten kokoonpanot on esitetty liitteessä 1.

Lämpimät kiitokset koko toimintavuoden 2021 hallitukselle. Erityiskiitokset kuuden kauden mittaisen puheenjohtajaurakkansa loppuun saaneelle Petri Aaltiolle, joka jatkaa hallituksessa varajäsenenä, sekä kahdelle hallituksesta pois jääneelle erittäin ansioituneelle pitkäaikaiselle toimijalle, kerhoaktiivi Satu Toivolalle ja yhdistyksessä vuosikymmeniä eri rooleissa ahertaneelle Minna Lahtelalle.

### 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 toimintavuoden aikana yhdistystä johtaneiden hallitusten kokoonpanot
- Liitteessä 2 yhdistyksen puitteissa toimivien kerhojen toimintakertomuksia vuodelta 2021



## 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 2021 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 2021 lopussa kerhoja oli toiminnassa 26 kappaletta. Pandemian vuoksi kerhotapaamisissa toteutuneiden käyntikertojen yhteenlaskettu määrä lienee jäänyt karkeasti arvioiden kolmanneksen normaalista vuodesta ollen arviolta noin 800 kappaletta.

Seuraavalla sivulla olevassa taulukossa on kuvattu yhdistyksessä vuoden 2021 aikana toimineet kerhot. Taulukon kokoontumispaikoista Arabia viittaa yhdistyksen kerhohuoneeseen Helsingin Arabianrannassa ja Merenpisara samassa kiinteistössä toimivan Neuroliiton asumispalveluyksikön tiloihin.

Yleensä kerhot kokoontuvat kevätkaudella tammi-toukokuussa, pitävät kesäkuukaudet taukoa ja kokoontuvat jälleen syyskaudella syys-joulukuussa. Pandemian vuoksi vuonna 2021 kerhot eivät juuri kokoontuneet kevätkaudella. Jotkut kerhot olivat tauolla koko loppuvuoden, aika moni toimi kuitenkin syyskaudella aina marraskuun loppuun saakka, jolloin tiukentuneiden viranomaismääräysten vuoksi kerhojen toiminta taas keskeytettiin kokonaan.

Huhti-kesäkuussa kokeiltiin verkossa toteutettua vertaistukikerho ”Tiimiä”. Jäsenistö ei kuitenkaan ottanut ”Tiimiä” omakseen ja vähäisten osallistujamäärien vuoksi sitä päätettiin olla jatkamatta.

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 teemaltoihin, joita rydytti usein vierailleva esiintyjä. Ja välillä menttiin ulos vaikkapa kulttuuriaiheiselle retkelle tai pikkujouluaterialle. Näin vertaistuki voi toteutua yhtä lailla jakamalla kokemuksia sairauden kanssa pärjäämi-



Nimi	Kokoontuu	Tarkoitus
3R	Arabia, 2/kk	Yleiskerho
Dataklinikka	Arabia, 1/kk	Apua pieniin tietokonepulmiin
Espoon seudun MS-kerho	Leppävaara, 1/kk	Espoolaisille ja lähiseuduilta
Extra	Hyvinkää, 1/kk	Hyvinkääläisille ja lähiseuduilta
Fudisklubi	Bolt Arena	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, 1/kk	Ketogeenisen ruokavalion noudattajille
Kirkkonummen neurokerho	Kirkkonummi, 1/kk	Kirkkonummelaisille ja lähiseuduilta
Kypsät naiset	Arabia, 1/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	Tikkurila, 1/kk	Vantaalaisille ja lähiseuduilta
Västra Nylands MS-klubb	Tammisaari, 1/kk	Raaseporilaisille ja lähiseuduilta, ruotsiksi
Äijäkerho	Merenpisara, 1/kk	Miesten saunakerho

sestä 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 2021 Satu Toivola.

Toiminnallista tukea ovat normaalisti mm. kerhonojjaajien 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 kerhonojjaajien tapaamisia ei toimintavuonna järjestetty.

Kerhoista, niiden tapaamisista ja ohjelmasta tiedotettiin jäsentiedotteessa, yhdistyksen kotisivuilla ([uusimaa.neuroyhdistys.fi](http://uusimaa.neuroyhdistys.fi)) ja Facebookissa sekä tarvittaessa Avain-lehdessä ja paikallislehdissä.



Taloudellista tukea kerhot saavat yhdistykseltä Kerhojen talousohjeen mukaisesti. Vuonna 2021 yhdistys maksoi kävijätukea Arabian kerhohuoneen ulkopuolella kokoontuville kerhoille 2,00 € kerhotapaamisissa toteutuneista käyntikerroista. Kerhohuoneella kokoontuville kerhoille maksettiin 1,50 €/käyntikerta ja lisäksi yhdistys piti huolen siitä, että kahvia ja teetä sekä maitoa ja sokeria oli kerhojen käytettävissä kerhohuoneella. Lisäksi kerhot saivat anomuksesta yhdistykseltä kertaluonteista kerhoavustusta toimintaansa, kuten teatteri- ja konserttikäynteihin. Yhdistys tuki muualla kuin Arabian kerhohuoneella kokoontuvia kerhoja maksamalla niiden tilavuokrat.

Vuonna 2021 yhdistys tuki kerhotoimintaa kaiken kaikkiaan 2.200 €:lla (2020: 4.200 €). Tästä tuesta kävijätukea oli reilut 600 €, kerhoavustuksia 600 € ja yleistä tukea kerhoille, mm. tilakuluihin ja kerhonohjaajien matkakuluihin 1.000 €. Kerhotoiminnan kustannukset olivat pandemian vuoksi selvästi pienemmät kuin sitä edeltäneinä vuosina, ja jopa edelleen pienemmät kuin ensimmäisenä pandemiavuonna 2020.

Kesäkuussa 2021 järjestettyjen kuntavaalien yhteydessä osallistuttiin Pieni ele -keräykseen. Kuten ennenkin, olivat kerhot ensisijaisesti vastuussa lipasvahtien järjestämisestä äänestyspaikoille ja ne saivat osuutensa keruutoistoista lipasvahtina toimimisen suhteessa. Pandemia vaikeutti monin tavoin keräyksen toteuttamista ja sen seurauksena yhdistyksen edustajat toimivat lipasvahteina vain Espoossa ja Lohjalla. Keräyksessä mukana olleet kerhot saivat käyttövaroja toimintaansa hieman yli 400 €, joka jää murto-osaan yhdistyksen ”normaalioloissa” järjestettyjen vaalien Pieni ele -keräyksistä saamista tuotoista.

## 2.2 Tapahtumat

Yhdistys järjesti vuoden 2021 aikana, kuten aina, tapahtumia, jotka tarjosivat jäsenille virkistystä, yhdessäoloa ja vertaistukea, mutta niiden määrä jäi murto-osaan normaalivuodesta pandemian vuoksi. Erityisen haastavaksi tapahtumien järjestämisen tekivät vaihtuvat ja vaikeasti ennakoivat koronarajoitukset: jonkun verran tapahtumia pystyttiin pitämään paikan päällä, mutta aika moni jäi verkon avulla järjestetyiksi virtuaalitalaisuuksiksi.

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. Vuonna 2021 jouduttiin näistä tavoitteista edellisen vuoden tavoin aika tavalla tinkimään pandemian takia. Varsinkin perinteisten isojen yhdessäolotapahtumien, kevättristeilyn ja kesä- ja joulujuhlien järjestämisestä jouduttiin tänäkin vuonna luopumaan.

Osasta jäsentapahtumia yhdistys peri osallistujilta omavastuuosuuden ja osa oli heille täysin ilmaisia. Yhdistys rahoitti tapahtumien järjestämistä noin 6.800 €:lla.

Tapahtumaohjelmasta päävastuun kantoi Ari Österbergin vetämä hyvinvointityöryhmä, johon aikaisemmin sen kanssa tapahtumia järjestänyt yhdessäolotyöryhmä liitettiin toimintavuoden alussa.



### 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 oltua kuntouttavassa toiminnassa kuten MS-neuvolassa. Mesa-illat on pidetty perinteisesti Töölön palvelukeskuksen tiloissa.

Toimintavuonna järjestettiin pandemian takia vain viisi Mesa-iltaa. Niistäkin vain marraskuussa pystyttiin kokoontumaan Töölön palvelukeskuksessa ja muut neljä järjestettiin verkossa.

Kevään 2021 Mesa-illat:

- 10.2. Tammikuun Mesa-illan korvasi neurologi Sini Laakson verkossa pitämä asiantuntijaluento, joka jouduttiin siirtämään teknisten ongelmien takia alkuperäisestä ajankohdastaan helmikuuhun. Tarkemmin tilaisuudesta kohdassa 2.2.2
- 17.2. Jäsenistömme hyvin tuntema ravitsemusterapeutti Anette Palssa kertoi verkossa suoliston hyvinvoinnin huomattavasta vaikutuksesta koko kehon ja mielen hyvinvointiin

Syksyn 2021 Mesa-illat:

- 16.9. Mesa-illan korvasi neurologi Juha Multasen verkossa pitämä asiantuntijaluento. Tarkemmin kohdassa 2.2.2
- 20.10. Verkkokeskustelu teemana Autumn Leaves, syksy voiman ja inspiraation lähteenä. Vieraina kuvataiteilija Mari Terkomaa ja elokuvauutuudessa Sokea mies, joka ei halunnut nähdä Titanicia pääosan esittänyt Petri Poikolainen
- 17.11. Apuvälineillä Töölön palvelukeskuksessa puhuttiin siitä, kuinka ja mistä hankkia apuväline sitten, kun sen avulla voi parantaa elämänlaatuaan. Vierailevina asiantuntijoina olivat Helsingin kaupungin apuvälinepalveluista toimintaterapeutti Johanna Kuisma sekä HUSin apuvälinekeskuksen osastonhoitaja Kasper Floman

### 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 neurologiluennot ehdottomasti jäsenistön toivelistan kärjessä. Ja niitä olikin tänä vuonna peräti kolme kappaletta!

- 10.2. Neurologi Sini Laakso luennoi hyvin ajankohtaisesta aiheesta, COVID-19:sta ja MS-taudista. Luento olikin varsinaisen yleisömenestys: verkon kautta sitä seurasi lähes 200 henkeä
- 16.9. Yhteistyössä lääkeyritys Roche'n kanssa järjestettiin neurologi Juha Multasen verkkoluento otsikolla Ajankohtaista MS-taudista
- 23.11. Tiede- ja teknologiayritys Merckin kanssa järjestettiin hotelli Scandic Simonkentässä tilaisuus, jossa esitettiin aluksi Merckin tuottama dokumenttielokuva MS-taudin mysteeri ja sen jälkeen kuultiin neurologi Sari Atulan esitys aiheesta MS ja liikunta





Muita hyvinvointiin liittyviä asiantuntijatapaamisia olivat kohdassa 2.2.1 kuvatut Mesa-illat 17.2. suoliston hyvinvoinnista ja 17.11. apuvälineiden hankinnasta. Lisäksi jäseniä kannustettiin hyödyntämään Neuroliiton monipuolista tapahtumatarjontaa verkossa.

### 2.2.3 Teemapäivät

Yhdistyksen vuosikellon kahden teemapäivän, helmikuun lopussa olevan Harvinaisten sairauksien päivän (RDD) ja toukokuun lopussa vietettävän Maailman MS-päivän suhteen tarjottiin jäsenistölle mahdollisuuksia osallistua kumppanien järjestämiin etäohjelmiin, eikä yhdistys järjestänyt omaa ohjelmaa.

Harvinaisten sairauksien päivän aikoihin oli tarjolla 25.2. Neuroliiton järjestämä verkkoluento-tilaisuus aiheinaan neurologisten harvinaissairauksien lääkehoidot ja kansallinen tautirekisteri. Harvinaiset-verkosto järjesti 26.-28.2. virtuaalimessut.

Neuroliiton Maailman MS-päivän 30.5. teema oli #SairaanhYväTyö. Kampanjassa viestittiin, että MS-tauti on hyvin yksilöllinen sairaus, joka ei automaattisesti estä tekemästä työtä tai välttämättä edes vaikuta sairastuneen työkykyyn. Tärkeintä työelämässä on osaaminen! Teemapäivää edeltäneellä viikolla verkossa oli tarjolla verkkoluento MS-tauti ja työelämä, MS-etäkahvila nuorille aikuisille ja Instagram Livessä nuoret vertaistukijat.

### 2.2.4 Juhlat ja kahvitukset

Laajasalon Hevossalmessa pidettävä kesäjuhla ja Töölössä järjestettävä joulujuhla ovat yhdistyksen vanhimpia ja vahvimpia perinteitä ja pidetyimpiä tilaisuuksia. Pandemian vuoksi nämä kumpikin jouduttiin jättämään väliin jo toisena vuotena peräkkäin.

Pienimuotoisempina saman tyyppisenä tapahtumana onnistuttiin kuitenkin järjestämään jo useamman vuoden ajan ohjelmassa olleet kesäkahvit kerhohuoneella kolmena kesäisenä iltapäivänä, 17.6. (myös makkaranpaistoa!), 14.7. ja 11.8.

### 2.2.5 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.

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

BirdLifen Paul Segersvärdin opastama linturetki tehtiin 29.5. Helsingin Vanhankaupunginlahden Pornaistenniemeen yhteistyössä Neuroliiton kanssa.

Saara Valkaman vetämällä luontoretellä Nuuksioon käytiin 19.6.



Helsingissä Viikin Hakalanniemen pelloilla oli tarkoitus tehdä tähtiretki Ursan Tuukka Perhoniemen vetämänä 10.9. Sään osoittauduttua pilviseksi niin, että tähdet eivät olleet näkyvissä, toteutettiin järjestäjän vararatkaisuna maailmankaikkeuskävely.

#### 2.2.6 Muut tapahtumat

Yhdistyksen vuoden kulttuuritarjonta keskittyi joulukuuhun.

Vuoden aikana ilmestyi yhdistyksen jäsenistöä erityisesti puhutteleva elokuva Sokea mies, joka ei halunnut nähdä Titanicia. Elokuvan pääosassa on MS-tautia sairastava Petri Poikolainen ja se niitti mainetta ja kunniaa Venetsian elokuvajuhlia myöten. Yhdistys järjesti 1.12. jäsenilleen ja heidän läheisilleen elokuvasta yksityisnäytöksen BioRex Triplassa.

16.12. klo 19.00 oli joukko jäseniä ja läheisiä Helsingin kaupunginteatterissa katsomassa elämänoimaista, koskettavia kohtaloita ja vapauttavaa iloa sisältävää musikaalia Niin kuin taivaassa.

### 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. Yhdistyksen jäsenoiminnan osa-alueista liikunta sai suurimman rahallisen tuen, 23.800 €.

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 2021 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	9-12	14	Kaksi ryhmää
Helsinki	Venyttely	Töölö*	1-4, 9-12	30	
	Vesijumppa	Laakso	9-12	14	Kaksi ryhmää
	Ryhmäfyysioterapia	Arabia	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 ohjaus toteutettiin etänä joko osan kautta tai jopa koko kauden. Nämä ryhmät on merkitty tähdellä (\*)

Edellä mainittuja liikuntaryhmiä yhdistys tuki vuoden aikana noin 21.800 €:lla (2020: 12.400 €). Ryhmät toimivat pääosin kaupunkien tarjoamissa liikuntatiloissa.

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

Uutena ryhmänä alkoi syyskaudella Aivovammayhdistyksen kanssa järjestetty kundaliinijooga.

### 2.3.2 Liikuntatapahtumat

Natura Vivan kanssa järjestettiin Helsingin Vuosaaressa kaksi fatbike-pyöräilytapahtumaa, 9.6. ja 18.9., sekä kaksi melontatapahtumaa, 7.6. ja 26.8.

Ryhmä yhdistyksen jäseniä osallistui naisille tarkoitettuun joukkoliikuntatapahtumaan Naisten kymmppiin 28.8.

Lajikokeilupäivänä 19.9. saivat jäsenemme tutustua bocciaan, puhallustikkaan, sählyyn ja sulka-palloon. Tilaisuus järjestettiin Validiassa.

Näitä liikuntatapahtumia yhdistys tuki noin 2.000 €:lla.

### 2.3.3 Lainattavat kuntolaitteet

Vuonna 2019 aloitettu MOTOMed-polkulaitteiden lainaustoiminta on vakiintunut osaksi yhdistyksen toimintaa ja sen saama suosio ja hyvä käyttäjäpalautte osoittavat sen olevan varsin onnistunut lisä yhdistyksen jäsenilleen tarjoamiin palveluihin. Yhdistyksellä on tällä hetkellä lainattavana kymmenen polkulaitetta, joiden laina-aika on kuusi kuukautta. Vaihtojankohdat ovat maaliskuuhun ja syys-lokakuun vaihteessa. Laitteista perittiin 20 € kuukausivuokra. Lainaajilta on säännöllisesti kerätty palautetta ja kokemukset ovat olleet erittäin myönteisiä.

## 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 edustajiansa kautta edustettuna useiden kuntien, mm. Espoon, Helsingin, Kauniaisten, Nurmijärven, Tuusulan ja Vantaan vammaisneuvostoissa.

Lisäksi yhdistyksellä on ollut edustaja Helsingin kaupungin kuljetuspalveluiden asiakasyhteistyöryhmässä.



### 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 ylipäättään 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 ilmoittama olevansa käytettävissä! Tällä tavoin hyvin alkuun saatua vapaaehtoiseksi ilmoittautuneiden pestaaamista on jatkettu etsittäessä tekijöitä yhtä lailla yhdistyksen vastuutehtäviin hallituksen jäsenistä lähtien kuin Pieni ele -lipasvahdeiksi, ja uusia tekijöitä on ilahduttavasti saatu mukaan.

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 Uutissähkeet-revyytä seuraten. Vuosina 2020 ja 2021 ei tällaista viihtymistapahtumaa ymmärrettävästi järjestetty. Sen sijaan pandemia-vuonnakin yhdistys muisti jälleen joulukuussa 2021 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.

Neuroliitto palkitsi juhlavalla Viesti-tunnustuspalkinnolla vuoden 2020 Maailman MS-päivänä näkyvän ja monipuolisen tiedostusaktion toteuttaneen Nuorten kerhon Swengijengin työryhmän Tuomas Hakamäki, Outi Lehtosuo, Anu Valli ja Ville Rämö.

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

- Hiidenseudun neurot -kerhon ohjaajana vuodesta 2016 lähtien toiminut Eeva Ristseppä,
- Pelikerhon vuonna 2014 perustanut ja sitä edelleen vetävä Vesa Jokinen ja
- yhdistyksen toimistotöitä vapaaehtoisena palkatun järjestösihteerin sijaisena tai tukena tehnyt Susanna Jäntti



## 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.

### 4.1 Järjestöyhteistyö

Neuroliitto on yhdistyksen kattojärjestönä erityisasemassa sen yhteistyökumppanien joukossa. Suurimpana neuroyhdistyksenä olemme pyrkinneet olemaan aktiivisesti mukana Neuroliiton järjestötoiminnan yhdistyksiin liittyvissä hankkeissa. 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

Osa yhteistyökumppaneista tuki yhdistystä vuoden aikana suoralla rahallisella tuella maksullisella ilmoituksella jäsentiedotteessa. Toisten kanssa toteutettiin tapahtumia yhteistyössä.

### 4.3 Viestintä

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

Yhdistyksen ensisijainen tiedotuskanava jäsenistöön päin on ollut 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 on jaettu paperinen jäsentiedote kahdesti vuodessa. Paperisen jäsentiedotteen harvempaa ilmestymistä on kompensoitu informoimalla jäsenkuntaa kahden kuukauden välein Neuroliiton Avain-lehden yhdistyspalstan kautta.

Jäsentiedotteen ohella yhdistys on tiedottanut 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. Se kasvoi tuntuvasti vuonna 2015 saadun Stromerin testamentin ja vuonna 2017 saadun Suhosen testamentin myötä. Ne on rahastoitu samalla tavalla.



Yhdistyksen taloutta on hoidettu harkiten ja suunnitelman mukaisesti. Yhdistyksen toiminnan rahoituksen pääosa olivat jäsenmaksut 39.800 € (2020: 40.700 €) ja säätiöiden sekä toimintavuonna myöntämät avustukset 11.000 € (2020: 11.000 €) että niiltä edellisestä vuonna saadut, joka aktivoitiin tuolloin taseeseen pandemian pysäytettyä yhdistyksen toiminnan. Kunnilta saatiin toimintavuonna avustuksia 4.400 € (2020: 3.000 €). Liikuntaryhmiin ja erilaisiin tapahtumiin osallistumisesta perittiin jäseniltä osallistumismaksuja 12.500 € (2020: 12.600 €). Tätä rahoitusta käytettiin edellä olleissa kappaleissa kuvatulla tavalla kerhojen, tapahtumien ja liikunnan tukemiseen sekä yhdistyksen käytännön toiminnan pyörittämiseen.

Rahastonhoitajana eli talousvastaavana toimi vuoden 2021 aikana Paula Sams-Nurmentaus.



## Liite 1. Hallituksen kokoonpano

Vuoden 2021 hallitus 15.11.2021 saakka

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	Pampula Liippola Jonas Rosenberg Paula Sams-Nurmentaus
Sihteeri	Sinikka Skyttä 1.1.–24.8. Pia-Stina Repo 25.8.–15.11.	

Vuoden 2022 hallitus 16.11.2021 alkaen

Puheenjohtaja	Jan Huopainen	
Jäsenet	Heidi Damstedt Eeva Ristseppä Sinikka Skyttä	Anne-Marie Vartti Pirjo Viljanen Ari Österberg (vpj)
Varajäsenet	Petri Aaltio Hannemari Haapala Pampula Liippola	Jonas Rosenberg Kim Storås Paula Sams-Nurmentaus
Sihteeri	Pia-Stina Repo	



## Liite 2. Kerhojen toimintakertomuksia 2020

### 1 Fudisklubi

Fudisklubin kausi 2021: vaikea alku Klubille ja (korona)kauden pelit katsottiin Ruutu.fi:stä, loppukausi päästiin katsomoon ja Suomen mestari 2021.

HJK naiset Kansallinen Liiga 4. sija 2021. Pelaa myös Bolt Arenalla, Töölö.



Vaikkakin Klubin kaksi maajoukkuepelaajaa vaihtaa seuraa kaudelle 2022, niin kannattakaamme Klubia Suomen cupista lähtien, jonka tiimoilta saadaan 2022 liigajoukkue, joka pelaa myös Europelit.

Kasvu - Kunnianhimo - Klubilaisuus

Eikä siinä vielä kaikki. Huuhkajilla ja Helmareilla kauden 2022 maaottelut, mm. National League ... sinne siis kannattamaan!

Stadionin remontissa saimme takasuoran leveydeltä pyörätuoli+avustaja-paikkoja yli 70. Kuten Klubin peleissä katsojia päästettiin loppukautta kohden myös katsomoon.

Huuhkajilla oli kuusi kotipeliä: ystävyysottelut Viroa ja Walesia sekä MM-karsintaottelut Bosnia ja Hertsegovinaa, Kazakstania, Ukrainaa ja Ranskaa vastaan.

2021 Tapahtui Stadikalla (vierasmatsit suluissa):

4/6	Viro	0-1
1/9	Wales (oli Bale mukana)	0-0

(12/6 – 21/6 EM-turnaus vieraisissa, hyviä pelejä:

- Tanskasta voitto – Eriksen!
- Venäjä-peli varsin hyvä)

MM- karsinnat

24/3	Bosnia-Hertsegovina, yleisöä 1 000	2-2	( Zenica 13/11	1-3 )
4/9	Kazakstan, yleisöä 7 500	1-0	( Astana Arena 12/10	0-2 )
9/10	Ukraina, yleisöä 29 500	1-2	( Kiova 28/3	1-1 )
16/11	Ranska, tupa täys 32 000	0-2	( Lyon 7/9	2-0 )

### 2 Hiidenseudun neurot, Lohja

Hiidenseudun Neurot, kokoaa yhteen Lohjan, Karkkilan, Vihdin ja ympäristökuntien neurologisia ja harvinaisia neurologisia sairauksia sairastavia henkilöitä keskustelemaan ja treffaamaan muita "vertaistuen" merkeissä kerran kuussa.





Tammikuussa emme kokoontuneet koronan vuoksi

Helmikuussa emme kokoontuneet koronan vuoksi

Maaliskuussa emme kokoontuneet koronan vuoksi

Huhtikuussa emme kokoontuneet koronan vuoksi

Toukokuussa osallistuimme Pieni ele -keräykseen, kunnallisvaalit

Kesäkuussa osallistuimme Pieni ele -keräykseen, kunnallisvaalit

Heinäkuussa kävimme Aurlahden rannassa jäätelöllä, samalla jaoin Pieni ele -keräykseen osallistujille lahjakortit ravintola Amariin (kiitoksena osallistumisesta)

Elokuussa kävimme Mustion kesäteatterissa katsomassa näytöksen Kaksi Puuta. Kerhoillan 31.8.2021 jouduin perumaan sairastumiseni vuoksi (en saanut tuuraajaa)

Syyskuussa pizza-ilta

Lokakuussa tavattiin Cafe Carnevalessa kahvitellen

Marraskuussa juttelimme, söimme joulutorttuja ja joimme glögiä

Joulukuussa vietimme pikkujoulut ravintola Antoniossa

Kerhon puolesta:

Eeva Ristseppä

### 3 Hyvinkään MS-kerho "EXTRA"

Kerhonohjaaja: Eeva Meriläinen

Kokoontumiset Järjestökeskus ONNENSILLASSA kuukauden toinen tiistai klo 16 – 18

Kokoontumiskertoja v. 2021 oli 5:

- 10.8. meitä oli 2 henkilöä,
- 14.9. " 4 " ,
- 12.10. " 7 " ,
- 9.11. " 9 " , vieraana Sirpa Vuorenmaa-Hilton hän kertoi mm. tuetuista lomista,
- Joulukuun kerho tapahtui ruokailun merkeissä, 7 osallistui

Vuoden 2021 yhteensä 29 kävijää.

Kerhomme toimii vertaistukena MS – sairastaville ja heidän omaisilleen.

Syksyllä perustimme 2020 WhatsApp-ryhmän kerholaisten kanssa ja pidämme yhteyttä sen kautta.

Hyvinkäällä 8.2.2022 Eeva Meriläinen



#### 4 Kirkkonummen neurokerho

Pandemia rajoitti meidänkin kerhon toimintaa. Kerhon kuukausitapaamisia ei voitu järjestää tammi-elokuussa 2021.

Kirkkonummen Neurokerho kokoontui seurakuntatalon remontin vuoksi Kirkkonummen seurakunnan Papinniityn kerhotilassa syyskuussa 2021. Lokakuusta alkaen kuukausitapaamista varten tila oli varattu Kirkkonummen palvelukeskuksesta.

Lokakuussa kahvittelimme ja keskustelimme kerhon lähitulevaisuuden suunnitelmista kerhon uudessa kokoontumistilassa.

Marraskuussa oli kerhon vuoden kohokohta. Pandemian takia muutaman kerran siirretty tuolijooga onnistui vihdoin. Osallistujien kasvot loistivat kilpaa, Äijäjoogaakin vetävä joogaohjaaja Timo Junttila hurmasi rauhallisella tavallaan yhtä lailla naiset kuin miehetkin.

Joulukuussa kerholla oli joululounas ravintola Långvikissa. Kuin ihmeen kaupalla kaikki paikalle saapuneet kerholaiset pääsivät ravintolaan herkullista joululounasta noutopöydästä nauttimaan vaikka kaikki sinänsä täysin rokotetut kerholaiset eivät olleetkaan osanneet vaadittua rokotustodistusta OmaKannasta ladata.

Ehkä pandemia jo helpottaa 2022. Vaikka kyllä me selvitään vaikka pandemia ei helpottaisikaan.

#### 5 Kypsät naiset

Kypsät naiset -kerho vietti kovin erilaisen vuoden 2021, koska korona muutti meidän kaikkien elämää kovasti vuonna 2021. Kerho oli koronan takia peruttuna melkein koko vuoden, emmekä myöskään koko vuonna koronan takia päässeet Töölön palvelukeskuksen, jossa tapaamisemme ovat olleet. 2021 kerkesimme tavata toisiamme vain kolme kertaa: kerran lokakuussa, kerran marraskuussa ja kerran joulukuussa ja nyt tapasimme yhdistyksen kerhohuoneella Arabiankadulla.

Lokakuussa 14.10. meitä kypsiä oli paikalla 8 ja vieraina olivat yhdistyksen pj Petri ja kerhovastaava Satu. Tapaamisen aiheena oli kerhon vetäjän vaihtaminen. Joimme kahvit ja kiittelimme Ailaa pitkästä ja ansiokkaasta kerhon vetäjän urasta ja toivotimme uudeksi vetäjäksi tervetulleeksi Kirsin. Olimme kovasti iloisia, että pitkään toiminut kerho voi jatkaa toimintaansa ja päätimme jatkossa tavata kerran kuussa yhdistyksen kerhohuoneella.

Marraskuussa 2.11. tapaamisessa oli mukana 9 kerholaista. Kuulumiset juteltiin ja kahvit juotiin ja mietittiin, mitä muuta mukavaa voisimme kerhon tapaamisissa välillä tehdä: ehkäpä kutsumme vierailevia asiantuntijoita kertomaan meille mielenkiintoisista asioista. Päätimme myös pitää joulukuun tapaamisessa pikkujoulut perinteiseen tapamme.

Joulukuussa 14.12. vietimme siis mukavaa pikkujoulua 8 iloisen kerholaiset kanssa. Tosi kiva oli kun pitkämatkalaiset Maisa ja Sirkkukin tulivat Kirkkonummella asti. Avustajat lämmittivät glögin, keittivät kahvit ja kattoivat pöytään monenlaista jouluisia herkkua. Pienet joululahjatkin vaihdettiin niin kuin olemme pikkujoulussamme ennenkin tehneet.

Mukavalla jouluisella mielellä ja massu täynnä jouluisia herkkuja voimme rauhoittaa joulua ja uutta vuotta 2022 odottelemaan.



Sellainen lyhykäisesti Kypsien naisten kerhon vuosi 2021

Kirsi Salo

## 6 Leffakerho

Vuosi 2021 oli myös Leffakerholle ankea, kokoontumiskieltojen ja lykkäysten leimaama. Ensimmäisen kerran päästiin kokoontumaan vasta kesäkuussa, jolloin Kerhuhuoneen monta vuotta vanhat katselulaitteet pätkivät niin että katkeillut elokuvaesitys saatiin hädin tuskin loppuun asti. Sen jälkeen laitteisto uusittiin, ja uusia hankintoja käytiin parikin kertaa kokeilemassa. Silti jotkut seuraavat kokoontumiset kärsivät jälleen teknisten ongelmien aiheuttamista, aikaa vieneistä viivytyksistä: tilan jotkut muut käyttäjät olivat taas irrotelleet piuhoja, ja tarvittiin ulkopuolisia neuvoja ennen kuin toiminnot pystyttiin palauttamaan entiselleen.

Koronakurimusten kiusaamina ollaan Leffakerhossa vetäjän johdolla sitä mieltä, että jatkossa kerho voisi kokoontua kuukausittain ilman kolmen kuukauden kesätaukoa, jos vain tila yleensä on käytössä. Puhetta on siis ollut muustakin kuin elokuvista, mutta niistä on puhuttu innolla.

Kokoontumisten perusmuoto on entisensä: kerhonvetäjä valitsee ja hankkii elokuvat, ellei katsottavaa päätetä yhdessä istuntoon tuoduista vaihtoehtoista; näin tehtiin kerran myös vuonna 2021. Vetäjä myös esittelee katsottavan elokuvan etukäteen, ja yhteiskatselun jälkeen siitä käydään usein innostunuttakin keskustelua. Linjana on edelleen katsoa monipuolisesti laadukasta elokuvaa eri aikakausilta ja kulttuureista, eri kielistä ja lajityypeistä, mieluusti niin, että valinnat aina poikkeaisivat edellisestä, paitsi jos seurataan jotain suurempaa ja pitkäkestoisempaa teemaa. Leffakerhon ydinjoukosta on muodostunut tiivis yhteisö, jonka toki toivottaisiin laajenevan.

Vuonna 2021 Leffakerho siis kokoontui viisi kertaa, mutta katsoi kuusi elokuvaa, sillä kaksoisistunnossa katsottiin peräjälkeen Yves Robert'n suurenmoiset Marcel Pagnol -filmatisoinnit Isäni kunnian päivä ja sen suora jatko-osa Äitini linna.

Muut katsotut elokuvat olivat Reggio: Koyaanisqatsi (kokeellinen kollaasirunoelma luonnosta ja yhteiskunnasta hopi-intiaanien sanoin), Chaplin: Nykyaika (tragikoominen satiiri teknologian ylivallassa), Argentino: Pidättekö tekin Hitchcockista (tutustuminen italialaiseen kauhuelokuvaan galloon) sekä Despelchin: Eräs joulutarina (tutkielma joulunviettoon kokoontuvasta ranskalaisperheestä).

Katsojia oli viidellä kerralla yhteensä 29 henkeä.

Leffakerhon puolesta, vetäjä,  
Arto Pajukallio



## 7 Mäntsälän MS- ja harnes-kerho

Tammikuun kerho peruttiin covid-19 takia.

Helmikuussa tavattiin ja puhuttiin sotematkoista ja asunnon muutostöistä. Nautimme kahvia ja pullaa keskustellen, josko kesällä tekisimme retken jonnekin.

Maaliskuussa saimme vieraaksi Mäntsälän kunnalta kulttuurisihteeri Tarja Kuuselan. Hän kertoi, mihin paikkoihin on esteetön pääsy,

Huhtikuussa puhuttiin, kuinka covid-19 on rajoittanut normaalia elämää, ja todettiin, että kerhossa tapaamiset ovat iso ilo kaikille. Kesäkuuksi suunniteltiin grillauspäivää kesälle. Toteutumatta jäi, kun kesä olikin yllättävän kuuma.

Toukokuussa suunniteltiin syksyn kerhopäiviä ja aiheita.

Kesä ja heinäkuu lomailtiin.

Elokuussa puhuttiin fysioterapiasta ja apuvälineistä kotiin.

Syyskuussa toimintasuunnitelmaa suunniteltiin, kunnalta ei saatu ketään kertomaan liikuntapalveluista.

Lokakuussa Neuroliitosta kävi Hanna Pakarinen kertomassa sosiaaliturvasta sekä vpl-eduista.

Marraskuussa Tuusulan kerhon väkeä kävi vierailulla ja saimme lahjaksi jouluvalon. Tarjosimme kahvia ja pullaa keksien kera. Kivaa oli.

Joulukuun kerho piti olla ruokailu ravintolassa, joka peruuntui.

Kirjoittanut Pampula Liippola 02.02.2022.

## 8 Pelikerho

Pelikerhon kahdeksannen toimintavuoden tapaamiset jäivät vielä vähäisemmiksi kuin edellisenä vuonna eli vain 3 kertaan. Toiveet ja intoa tapaamisiin oli kyllä useampaankin, mutta jatkunut epidemiatilanne rajoitti kokoontumisia. Yksi uusi jäsen kuitenkin tuli mukaan toimintaan!

Pelaajia oli 5-7 / kerta ja tähänkin varmaan vaikutti tautitilanne.

Vuonna 2022 toimintaa on tarkoitus jatkaa samalla tavalla kuin ennenkin, ainoastaan tapaamis-päivä muutettiin joka kuukauden neljänneksi maanantaiksi. Kokoontumisaika- ja paikka ovat entiset.

Vesa Jokinen

## 9 Omaisten kerho

Kerhon toiminta on ollut melko hiljaista koronasta johtuen. Omaisemmehan ovat kaikki enemmän tai vähemmän riskiryhmään kuuluvia. Tapaamisia on ollut vain neljä. Yksi oli yhteinen ravintolaillallinen, glögitilaisuuden pidimme myös. Vapaamuotoista viestittelyä puheluiden ja tekstiviestien muodossa. Nyt kun kerhohuone on taas käytössä, jatkamme yhteisiä tapaamisia vanhaan malliin kuukauden kolmansina keskiviikkoina noin kello 18.00.

## 10 PPMS-kerho



PPMS-kerho kokoontui koronavuonna 2021 turvallisesti Cafe Carusellin terassilla peräti neljä kertaa kesän aikana. Syksyllä uskallettiin jo kerhotilaankin ja jouluglögitkin nautittiin pikkuporukalla. Juttua riittää aina ja kokemuksille on helppo nauraa vertaisessa seurassa.

## 11 Sampo-kerho

Sampo-kerho kokoontui 2021 vain syyskauden koronasta johtuen. Kokoonnuimme kuukauden ensimmäisenä ja kolmantena torstaina klo 11.00-15.00. Sampo-kerhossa harrastetaan erilaisia kädentaitoja, vertaistukea, nautitaan yhdessä olosta ja kahvittelusta.



## 12 Västra Nylands MS-klubb, Raasepori

Västnyländska klubben hade 2 välbesökta möten i början av året 2020.

Sedan påverkades vi av coronan och träffades följande gång i slutet av augusti, vi åt lunch på Åminnegård. 20 personer deltog.

Sedan under hösten hade vi möten. Ett tiotal av oss deltog i Svenska dagarna i Jakobstad i oktober. I november bjöd vi in medlemmar från Parkinson gruppen till gemensamt möte. Fysioterapeut Christel Artzén talade.

Vi hade julfest i december på Åminne gård. 16 personer deltog.

Nu hoppas vi att nästa år blir mera normalt.