



Helsingin ja Uudenmaan
NEUROYHDISTYS
Helsingfors och Nylands neuroförening

Toimintasuunnitelma vuodelle 2023

59. toimintavuosi

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

huny.fi
040 751 4244
sihteeri@huny.fi
Y-tunnus 0224268-7

Sisällysluettelo

Yhdistys	3
Strategia	3
HUNY-Mahdollistaja	3
Painopisteet vuonna 2023	4
HyTY	4
LiTY	4
ViTY.....	7
VETO.....	7
Kerhotoiminta	7
Talous	9
Hallitus.....	9



Helsingin ja Uudenmaan
NEUROYHDISTYS

Helsingfors och Nylands neuroförening

Yhdistys

Helsingin ja Uudenmaan neuroyhdistyksen (HUNY) 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.

Strategia

Yhdistyksen tilanteen takia, syyskokouksessa 2022 valitaan puheenjohtaja poikkeuksellisesti vain vuodeksi. Strategia-työryhmä laatii yhdistyksen strategian vuosille 2024–2026 työnimellä: HUNY-Mahdollistaja.

HUNY-Mahdollistaja

Yhdistys panostaa jäsenten hyvinvointiin ja elämänlaatuun. Yhdistys on uskottava tiedottaja ja yhteisöllisyyden edistäjä. Lähtökohtina on pysyä ajan tasalla muuttuvassa yhteiskunnassamme ja kehittää markkinointia ja toimintaamme. Jäsenistön kasvattaminen ja sitouttaminen osaksi neuroyhteisöä tehostuneen tiedottamisen sekä paikallistoiminnan vahvistamisen keinoin.



Helsingin ja Uudenmaan
NEUROYHDISTYS

Helsingfors och Nylands neuroförening

Painopisteet vuonna 2023

Hallituksen työtaakkaa helpottamaan on perustettu erilaisia työryhmiä, joiden työtehtävät on jaettu seuraavanlaisesti:

HyTy (Hyvinvointityöryhmä)

Työryhmä järjestää erilaisten yhteistyökumppaneiden (Neuroliitto, muut neurologiset vammaisjärjestöt, lääkeyritykset) kanssa luento ja muita vastaavia tilaisuuksia. Erilaisten tapahtumien, (asiantuntijaluennot, tilaisuudet ja kahvikutsut) tarkoituksena on vastata sekä jäsenistön tarpeisiin, että tukea yhdenvertaisuutta ja vertaistukitoimintaa.

LiTy (Liikuntatyöryhmä)

Liikunta

’Liikunta neurologisen sairauden kuntoutumisen keinona.’

Työryhmän vastuulla on erilaisten liikuntaryhmien järjestäminen. Lisäksi sovellettujen laji- ja liikuntakokeilujen suunnittelulla sekä toteuttamisella pyritään houkuttelemaan jäsenistöä innostumaan erilaisista ja uusista liikkumisen muodoista sekä tapahtumista. Yhdistyksellä on jäsenistölle edullisesti vuokrattavaksi 10 kappaletta MOTomed-polkulaitetta edistämään omaehtoista liikuntaa ja kuntoutusta, tarkemmat vuokrausohjeet löytyvät yhdistyksen verkkosivuilta.

Liikuntaryhmä

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.

Pyrimme käynnistämään liikuntaryhmiä myös muualla kuin pääkaupunkiseudulla.



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 2023 kevät- ja syyskausille suunnitellut ohjelmat. Pääsääntöisesti ryhmät toimivat lukuvuosiakataululla eli syksyllä 2022 aloittaneet ryhmät jatkavat kevätkauden 2023 ja syksyllä 2023 alkavat uudet ryhmät, jotka jatkavat edelleen keväällä 2024.

Ryhmä	Paikka	Kuukaudet	Kommentti
Venyttelyjumppa	etänä	1-5, 9-12	Lieväoireisille
Venyttelyjumppa	etänä	1-5, 9-12	liikuntarajoitteiset
Vesijumppa	Kauniala	1-4, 9-12	
Ryhmäfyysioterapia	Arabia	1-4, 9-12	Neuropiste toteuttaa
Itämainen tanssi	Kamppi	1-4, 9-12	Yhteistyö Helsingin kaupungin kanssa
Sovellettu tasapaino	Laakso	1-4, 9-12	
Sovellettu vesiliikunta	Laakso	1-4, 9-12	Kaksi ryhmää
Kundaliinijooga	etänä	1-4, 9-12	Yhteistyössä Aivovammayhdistyksen kanssa
Kuntosaliryhmä	Arcada	1-4, 9-12	Yhteistyössä Ammattikorkeakoulu Arcadan kanssa
Jooga Plus	Tapanila	1-4, 9-12	
Jooga Plus	etänä	1-4, 9-12	



Yhdistys subventoi järjestämiään liikuntavuoroja niiden osallistumismaksujen pitämiseksi kohtuullisina. Yhdistyksen omia liikuntavuoroja täydentävää liikuntatarjontaa ovat perinteisesti Ammattikorkeakoulu Arcadan erityisesti yhdistyksen lieväoireisille jäsenille suuntaama kuntosaliryhmä sekä kundaliinijoogaryhmä yhdessä Aivovammayhdistyksen kanssa.

Liikuntatapahtumat

Kesällä 2022 yhdistys järjesti Natura Vivan vetämänä yhden fatbike-pyöräilytapahtumaa sekä kaksi melontatapahtumaa. Tapahtumat ovat saaneet hyvän vastaanoton, joten samanlaisia tapahtumia suunnitellaan myös vuodelle 2023.

Keväällä järjestetyn BirdLifen vetämän linturetken kaltainen retki on suunnitteilla vuoden 2023 keväälle. Ursan järjestämää tähtitaivaskatselutapahtumaa suunnitellaan vuoden 2023 syksyille. Erilaisia luontoretkeä on suunnitteilla vuodelle 2023.

Uintitekniikka kiinnostaa jäseniä, joten järjestämme siitä yhden tai useamman kurssin.

Kesällä 2022 järjestimme lajikokeilun, vammaisgolfista ja tarkkuussuunnistuksesta. Mikäli jäsenistössä ilmenee kiinnostusta lajeihin, suunnitellaan niihin liittyviä tapahtumia muiden yhdistysten kanssa yhteistyössä.

Pyrimme järjestämään lajikokeiluja uusien liikuntamahdollisuuksien löytämiseksi

Apuvälinelainaus

Polkulaitteiden lainaus jäsenille käynnistyi vuonna 2019 viiden polkulaitteen hankinnalla ja 2020 hankittiin viisi laitetta lisää. Polkulaitteet ovat osoittautuneet erittäin suosituiksi. Vuonna 2023 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.

ViTy (Viestintäryhmä)

Työryhmän tehtävänä on tiedottaa avoimesti ja riittävän ajoissa yhdistyksen toiminnasta. Tavoitteena on selkeät, ymmärrettävät ja ajan tasaiset tiedotteet ajankohtaisista asioista ja tapahtumista. Viestintää tullaan yleisesti kohdentamaan ja parantamaan. Viestinnän keinoina käytetään yhdistyksen nettisivustoa; vuosittain ilmestyy paperisena kaksi jäsenkirjettä, 6-8 sähköisesti välitettävää jäsenkirjettä (sähköposti ja Facebook) sekä noin kuudesti vuodessa ilmestyvää Avain-lehteä. Lisäksi ajantasaiset esitteet (yhteistyössä muun muassa Neuroliitto, JS Suomi, Project Leader & Art Director) yhdistyksestä ovat osa viestinnän keinoa.

VETO (Vapaaehtoistoiminta)

Työryhmän tehtävänä on suunnitella ja toteuttaa toimintaa, jonka keskiössä on yhdistyksessä vapaaehtoisesti toimivien palkitseminen sekä viihtyvyyden ja motivaation kohentaminen. Kyseisen toiminnan tarkoituksena on huolehtia vapaaehtoisten hyvinvoinnista, tarjota erilaisia koulutuksia sekä vahvistaa yhteisöllisyyttä.

Kerhotoiminta

Kerhot eli vertaistukiryhmät muodostavat merkittävimmän osan yhdistyksen vertaistukitoiminnasta. Yhdistyksessä toimii laajasti koko Helsingin ja Uudenmaan alueella 24 kerhoa:

3 R Helsinki
Espoon seudun MS ryhmä
Extra Hyvinkää
Fudisklubi Helsinki
HARNES Helsinki

Hiidenseudun Neurot Lohja
Ketoryhmä Helsinki
Kirkkonummen Neurokerho
Kypsät naiset Helsinki
Leffakerho Helsinki
Leidit lauteilla Helsinki
MamaS Espoo
Messi Tuusula
Multimammat Hyvinkää
MutSit Helsinki
Mäntsälän kerho
Omaisten kerho Helsinki
Pelikerho Helsinki
PPMS kerho Helsinki
Sampo kerho Helsinki
Svengijengi Helsinki; paikka vaihtelee
Vantaan kerho
Västra Nylands MS-klubb, Raseborg
Äijäkerho Helsinki

Kerhot toimivat itsenäisesti suunnitellen ja toteuttaen omat ohjelmansa. Kerhojen toiminnan helpottamiseksi yhdistys tukee kerhoja sekä toiminnallisesti, että taloudellisesti. Neuroliitto avustaa kerhojen vetäjille suunnatuissa koulutuksissa.



Talous

Yhdistyksen talous perustuu pääsääntöisesti jäsenmaksuihin sekä kuntien ja säätiöiden avustuksiin. Yhdistys osallistuu vuoden 2023 eduskuntavaalien yhteydessä järjestettävään Pieni ele -keräykseen, jonka tuotto käytetään kerhojen toiminnan tueksi. Lisäksi yhdistystoimintaan käytetään tarvittaessa sijoitusten tuottoja jäsenten hyväksi. Tarkempi selostus yhdistyksen taloudellisesta tilanteesta on kerrottu vuoden 2023 talousarviossa.

Hallitus

Vuonna 2023 hallitus tulee pitämään noin viisi varsinaista hybridikokousta. Yhdistyksen uuden hallituksen työkaluna tullaan toteuttamaan hallituskoulu vuoden 2023 tammi-helmikuussa Neuroliiton järjestösuunnittelijan vetämänä.