



Helsingin ja Uudenmaan
NEUROYHDISTYS
Helsingfors och Nylands neuroförening

Vuosikertomus vuosi 2024

60. 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



Sisällys

HUNY - Helsingin ja Uudenmaan neuroyhdistys ry	3
HUNYn strategia.....	3
Toiminta vuonna 2024.....	3
HyTy (Hyvinvointityöryhmä)	3
LiTy (Liikuntatyöryhmä)	4
ViTy (Viestintätyöryhmä).....	5
Veto (Vapaaehtoistoiminta)	6
Kerhotoiminta.....	6
Talous.....	6
Avustukset	7
Hallitus.....	7



HUNY - Helsingin ja Uudenmaan neuroyhdistys ry

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 ylipäätään mukavan yhdessäolon kautta. Tämän lisäksi yhdistys ajaa jäsenistönsä etuja edunvalvonnan ja julkisen vaikuttamisen kautta. Yhdistyksen toimialue on koko Uudenmaan maakunta sen itäisintä kolkkaa lukuunottamatta. Se on jäsenmäärältään suurin Neuroliiton 25 jäsenyhdistyksestä. 31.12.2024 yhdistyksessä oli 2000 jäsentä. Yhdistyksellä on palveluksessaan kokoaikainen järjestösihteeri. Loput toiminnasta hoidetaan vapaaehtoisvoimin.

HUNYn strategia 2024-2025

Yhdistys panosti jäsenten hyvinvointiin ja elämänlaatuun vuonna 2024. Yhdistys koki tärkeänä jäsenten hyvinvoinnin lisäämisen koronavuosien jälkeen. Yhdistys toimi uskottavana tiedottajana ja yhteisöllisyyden edistäjänä. Lähtökohtana oli pysyä ajan tasalla muuttuvassa yhteiskunnassa sekä kehittää markkinointia ja toimintaa.

Toiminta vuonna 2024

Yhdistyksen erilaiset työryhmät ja niiden tehtävät. Yhdistyksen järjestämiin erilaisiin tapahtumiin mm. päiväkahvit, kerhot, erilaiset liikuntatapahtumat. Osallistui 5542 jäsentä.

HyTy (Hyvinvointityöryhmä)

Suuren suosion saavutti Hytyn yhdistetyt päivä- ja iltakahvit klo 14-18 kerhohuoneella Arabianrannassa. Tammi-joulukuussa osallistujia oli yhteensä 156.

- 17.4. Neuroneuvonnan luento sosiaaliturvapalveluista, pidettiin Töölön palvelutalossa. Osallistujia 10.
- 29.4. Varaslähtö Wappuun ja Maailman MS-päivää vietettiin Töölön palvelukeskuksessa yhteisviettona kahvin ja teen merkeissä. Paikalla oli 40 osallistujaa.
- 6.6. vietettiin perinteiseksi muodostunutta kesäkauden avajaisia Hevossalmessa. Paikalla oli 68 osallistujaa.



- 26.8. vierailu Skatan tilalla. Osallistujia 8.
- 3.9. Lisää virtaa ruokalautaselle luento. Ravitsemusterapeutti Anette Palssa. Osallistujia 25. Espoon Scandicissa.
- Joulujuhla järjestettiin 12.12. yhteistyössä Palvelutalo Merenpisaran kanssa. Osallistujia oli 62.

Työryhmän tehtäviin kuului myös tiedottaminen jäsenistölle Neuroliiton ajankohtaisista tapahtumista sekä koulutuksista, joista osa järjestettiin etänä.

LiTy (Liikuntatyöryhmä)

Liikuntaryhmät

Mielekkäimmät olosuhteet ryhmäliikunnalle antoivat jäsenkunnalle sen erityistarpeisiin sopeutetut liikuntaryhmät. Siksi yhdistys on jo vuosia järjestänyt omia ammattimaisten fysioterapeuttien ohjaamia liikuntaryhmiä Helsingissä, Espoossa, Vantaalla sekä Lohjalla. Näissä kaupungeissa asuvien jäsenten suuri määrä oli riittävä saamaan aikaan ryhmille hyvän menekin eli ne olivat lähes täynnä. Kaupungit olivat ryhmien toteuttamisessa mukana erilaisilla yhteistyö- tai tukijärjestelyillä.

Kaupunki	Ryhmä	Paikka	Kuukaudet	Krt	Kommentti	Osallistujat
Espoo	Tehokas jumppa	Etänä	1-6, 8-12	41	Lieväoireisille	26
	Tehokas jumppa	Etänä	1-6, 8-12	41	Liikunta- rajoitteisille	17
	Vesijumppa	Kauniala	1-3, 9-11	20	Keväällä kaksi ryhmää	25
Helsinki	Sovellettu tasapaino	Laakso	1-4, 9-12	30		30
	Vesiliikunta	Laakso	1-4, 9-12	30	Kaksi ryhmää	44
	Ryhmäfyysioterapia	Arabia	1-4	12		11
	Sovellettu itämainen tanssi	Kamppi	1-4, 9-12	30		15
	Kundaliinijooga	Etänä	1-5, 9-12	68		16
Vantaa	JoogaPlus	Etänä	1-5	21		16
	JoogaPlus	Tapanila	1-5	21		16
					Osallistujia yhteensä:	216



Liikuntaryhmien kävijämäärä 2024 oli 3813 jäsentä.

Liikuntatapahtumat

- Uintitekniikkakurssi järjestettiin 14.4.-19.5. Etelä-Haagassa (SYK) Helsingin Uimareiden toimesta. Osallistujia 10, kertoja 6.
- 27.5. ja 29.5. pidettiin kaksi parapurjehduksen kokeilutapahtumaa Helsingfors Segelklubb ry:n kanssa Helsingissä. Osallistujia yhteensä 11 + 5 avustajaa.
- 5.6. järjestettiin tarkkuussuunnistusta Olympiastadionin ympäristössä. 11 osallistujaa sekä avustajia ja läheisiä. Lisäksi jäsenet osallistuivat kesällä ja syksyllä Rasti-Jyryn tarkkuussuunnistusrasteille.
- 9.9. järjestettiin Validiassa boccian lajikokeilu. 15 osallistujaa + 6 avustajaa.

Erilaisiin liikuntatapahtumiin osallistui vuoden 2024 aikana yhteensä 108 jäsentä.

MOTOMed-polkulaitteet

MOTOMed-polku-laitteiden lainaustoiminta on vakiintunut osaksi yhdistyksen toimintaa ja sen saama suosio ja hyvä käyttäjäpalaute osoittavat sen olevan varsin onnistunut lisä yhdistyksen jäsenilleen tarjoamiin palveluihin. Yhdistyksellä on tällä hetkellä lainattavana kymmenen polkulaitetta, joiden laina-aika on kuusi kuukautta. Keväällä huollettiin kaikki viisi vanhempaa laitetta ja yksi uudempi laite. Huollosta johtuen vaihtoajankohdat olivat huhti-toukokuun ja lokamarraskuun vaihteessa. Laitteista perittiin 20 € syyskuusta lähtien 30€ kuukausivuokra. Lainajilta on systemaattisesti kerätty palautetta ja kokemukset ovat olleet erittäin myönteisiä.

ViTy (Viestintätyöryhmä)

Verkkovastaava huolehti yhdistyksen nettisivuston ylläpidosta sekä 6–8 kertaa vuodessa sähköisesti ilmestyvistä jäsenkirjeistä. Viimeinen paperinen jäsenkirje postitettiin 10/2024. Facebookia käytetään myös yhdistyksen viestinnän keinona.

Veto (Vapaaehtoistoiminta)

Veto-ryhmään kuuluu viisi jäsentä. Ryhmän tehtävänä on suunnitella ja toteuttaa toimintaa, jonka keskiössä on yhdistyksen vapaaehtoisten huomionosoitukset sekä viihtyvyyden sekä motivaation kohentaminen. VETO-ryhmä järjesti kerhonvetäjien ja hallituksen yhteisen koulutustapahtumaan Viking Linella 19.5.2024. Teemana oli Voimia arkeen. Tapahtumaan osallistui 36 jäsentä. Veto-ryhmä jakoi joululahjana yhteistyökumppaneille villasukat. Vetoryhmä aloitti myös suunnittelun koskien yhdistyksen 60v. juhlia vuonna 2025.

Kerhotoiminta

Kerhot eli vertaistukiryhmät muodostivat merkittävimmän osan yhdistyksen vertaistukitoiminnasta. Puheenjohtaja ja varapj. vierailivat, Espoo, Lohja, Mäntsälä, Tuusula, kerhoissa. Vierailuja jatketaan ensi vuonnakin. Yhdistys toimii aktiivisesti koko Uudenmaan alueella (pl. Porvoo) 27 kerhoa. Vuonna 2024 perustettiin kaksi MS ja Harnes vastasairastuneiden vertaistukiryhmää. 3/24 Espoon neurot ja toinen 9/24 Helsinkiin, joka kokoontuu yhdistyksen kerhuhuoneella. Vuonna 2024 yhdistykseen tuli 135 uutta jäsentä. Kerhoihin osallistuneita oli vuoden 2024 aikana 1252 osallistujaa.

Toiminnassa 2024 olleet kerhot

3R	Mamas Espoo
Dataklinikka	Messi, Tuusula
Espoon MS ja harnes ryhmä	Multimammat, Hyvinkää
Espoon neurot	MutSit, Helsinki
Extra, Hyvinkää	Mäntsälän MS- & harneskerho
Fudisklubi	Omaisten kerho
Harnes	Pelikerho
Lohjanseudun Neurot	PPMS-kerho
Keilakerho	Sampo-kerho
Ketoryhmä	Swengijengi
Kirkkonummen neurokerho	Vastasairastuneiden ryhmä, Helsinki
Kypsät naiset	Västra Nylands MS-klubb, Raseborg
Leffakerho	Äijäkerho
Leidit lauteilla	



Talous

Yhdistyksen talous on vakaalla pohjalla.

Avustukset

Yhdistys sai vuonna 2024 avustusta Neuroliitolta ja ruotsinkielisiltä säätiöiltä.

Hallitus

Hallituksen kokoonpano **1.1-31.12.2024**

Ari Österberg, puheenjohtaja

Varsinaiset jäsenet:

Sinikka Skyttä (1 v.)

Pirjo Viljanen, varapj. (1 v.)

Kim Storås (1 v.)

Harry Tuominen (2v.)

Vesa Engström (2v.)

Marja Viitanen (2v.)

Varajäsenet:

1. Jonas Rosenberg (1v.)

2. Tarmo Risunen (1v.)

3. Jan Huopainen (1v.)

4. Petri Aaltio (2v.)

SIGNATURES**ALLEKIRJOITUKSET****UNDERSKRIFTER****SIGNATURER****UNDERSKRIFTER**

This documents contains 7 pages before this page

Dokumentet inneholder 7 sider før denne siden

Tämä asiakirja sisältää 7 sivua ennen tätä sivua

Dette dokument indeholder 7 sider før denne side

Detta dokument innehåller 7 sidor före denna sida

authority to sign

representative

custodial

asemavaltuus

nimenkirjoitusoikeus

huoltaja/edunvalvoja

ställningsfullmakt

firmateckningsrätt

förvaltare

autoritet til å signere

representant

foresatte/verge

myndighed til at underskrive

repræsentant

frihedsberøvende

SIGNATURES**ALLEKIRJOITUKSET****UNDERSKRIFTER****SIGNATURER****UNDERSKRIFTER**

This documents contains 8 pages before this page

Dokumentet inneholder 8 sider før denne siden

Tämä asiakirja sisältää 8 sivua ennen tätä sivua

Dette dokument indeholder 8 sider før denne side

Detta dokument innehåller 8 sidor före denna sida

authority to sign

representative

custodial

asemavaltuus

nimenkirjoitusoikeus

huoltaja/edunvalvoja

ställningsfullmakt

firmateckningsrätt

förvaltare

autoritet til å signere

representant

foresatte/verge

myndighed til at underskrive

repræsentant

frihedsberøvende