



Helsingin ja Uudenmaan
NEUROYHDISTYS
Helsingfors och Nylands neuroförening

Vuosisuunnitelma 2026

62.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 2026-2027	3
HyTy (Hyvinvointityöryhmä).....	3
LiTy (Liikuntatyöryhmä).....	3
Liikunta	Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.
Liikuntaryhmä	3
Liikuntatapahtumat	4
MOTomed-lainaus.....	4
ViTy (Viestintä)	4
VETO (Vapaaehtoistoiminta)	4
Kerhotoiminta	4
Talous.....	6
Hallitus.....	5

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. 031125 yhdistyksessä oli 2015 jäsentä. Yhdistyksellä on palveluksessaan kokoaikainen sihteeri. Loput toiminnasta hoidetaan vapaaehtoisvoimin.

Strategia 2026–2027

Varmuutta huomiseen

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

HyTy (Hyvinvointityöryhmä)

Työryhmä järjestää erilaisten yhteistyökumppaneiden (Neuroliitto, muut neurologiset vammaisjärjestöt, lääkeyritykset) kanssa luentoja ja muita vastaavia tilaisuuksia. Jatketaan suuren suosion saanutta matalankynnyksen vertaistukitoimintaa päiväkahvien merkeissä. Keväästä-syksyyn 2xkk grillikausi, talvella 1xkk. Erilaisten tapahtumien, asiantuntijaluentojen tarkoituksena on vastata sekä jäsenistön tarpeisiin, että tukea yhdenvertaisuutta ja vertaistukitoimintaa.

LiTy (Liikuntatyöryhmä)

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.

Liikuntaryhmä

Mielekkäimmät olosuhteet ryhmäliikunnalle antavat jäsenkunnalle sen erityistarpeisiin sopeutetut liikuntaryhmät. Siksi yhdistys on jo vuosia järjestänyt ammattimaisten fysioterapeuttien ohjaamia liikuntaryhmiä Helsingissä, Espoossa ja Vantaalla sekä Lohjan alueen jäsenistölle. Näissä kaupungeissa asuvien jäsenten suuri määrä takaa riittävän osallistujamäärän, ryhmät ovat yleensä olleet täynnä. Osa ryhmistä toimii etäryhminä, jolloin osallistumismahdollisuus näihin ryhmiin on mahdollista koko yhdistyksen alueella. Kaupungit ovat yleensä ryhmien toteuttamisessa mukana erilaisilla yhteistyö- tai tukijärjestelyillä. Pääkaupunkiseudun ulkopuolella toimivia liikuntaryhmiä voidaan käynnistää kerhomuodossa.

Yhdistys subventoi taloudellisten mahdollisuuksiensa puitteissa järjestämiään liikuntavuoroja niiden osallistumismaksujen pitämiseksi kohtuullisina. Yhdistyksen omia liikuntavuoroja täydentävää liikuntatarjontaa ovat perinteisesti Ammattikorkeakoulu Arcadan erityisesti yhdistyksen lieväoireisille jäsenille suuntaama kuntosaliryhmä-

Liikuntatapahtumat

Edellisten vuosien tapaan jatkamme hyväksi todettujen liikuntatapahtumien järjestämistä mm. Fatbike - pyöräilytapahtuma, BirdLifen vetämä linturetki, luontoretket sekä uintitekniikkakurssi. Erilaisia luontoretkiä on suunnitteilla. Ja vuodelle 2026 pyrimme järjestämään lajikokeiluja uusien liikuntamahdollisuuksien löytämiseksi.

MOTOMed-lainaus

Polkulaitteet ovat osoittautuneet erittäin suosituiksi. Vuonna 2026 jatketaan toimintaa nykyisillä kymmenellä laitteella ja kerätään samalla kokemuksia toiminnan kehittämiseksi. Laitteet lainataan puoleksi vuodeksi kerrallaan yhdistyksen jäsenille. 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 (Viestintä)

Työryhmän tehtävänä on tiedottaa avoimesti ja riittävän ajoissa yhdistyksen toiminnasta. Tavoitteena on selkeät, ymmärrettävät ja ajantasaiset tiedotteet ajankohtaisista asioista ja tapahtumista. Viestintää tullaan yleisesti kohdentamaan ja parantamaan. Viestinnän keinoina käytetään yhdistyksen nettisivustoa; 6–8 x vuodessa sähköisesti välitettävää jäsenkirjettä (sähköposti ja Facebook) sekä noin kuudesti vuodessa ilmestyvässä Neuroliton julkaisemassa Avain-lehdessä.

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 25 kerhoa:



Helsingin ja Uudenmaan
NEUROYHDISTYS

Helsingfors och Nylands neuroförening

3R	MamaS Espoo
Espoon neurot	Messi, Tuusula
Espoon MS- ja harnesryhmä	Multimammat, Hyvinkää
Extra, Hyvinkää	MutSit, hki
Fudisklubi	Mäntsälän MS- & Harneskerho
Harnes	Omaisten kerho
Lohjanseudun Neurot, Lohja	Pelikerho
Keilakerho	PPMS-kerho
Ketoryhmä	Sampo-kerho
Kirkkonummen neurokerho	Vastasairastuneiden ryhmä.hki
Kypsät naiset	Västra Nylands MS-klubb, Raseborg
Leffakerho	Äijäkerho
Depressioryhmä	

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 on hyvällä ja vakaalla pohjalla. Yhdistys tarjoaa kerhoille mahdollisuuden osallistua vaalien yhteydessä tapahtuvaan Pieni Ele-keräykseen ja näin ollen parantaa kerhojen omaa taloudellista tilannetta.

Hallitus

Vuonna 2026 hallitus kokoontuu noin kerran kuukaudessa.