



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

# Vuosikertomus vuosi 2025

61. 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 2024 - 2025 .....	3
Toiminta vuonna 2025 .....	3
HyTy (Hyvinvointityöryhmä) .....	3
LiTy (Liikuntatyöryhmä) .....	4
ViTy (Viestintätyöryhmä) .....	5
Veto (Vapaaehtoistoiminta) .....	5
Kerhotoiminta .....	5
Talous.....	6
Avustukset.....	6
Hallitus.....	6

## **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 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. 31.12.2025 yhdistyksessä oli 1965 jäsentä. Vuonna 2025 yhdistykseen tuli 91 uutta jäsentä. Yhdistyksellä on palveluksessaan kokoaikainen järjestösihteeri. Loput toiminnasta hoidetaan vapaaehtoisvoimin.

## **HUNYn strategia 2024 - 2025**

Yhdistys panosti jäsenten hyvinvointiin ja elämänlaatuun vuonna 2025. 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 2025**

Yhdistyksen erilaiset työryhmät ja niiden tehtävät. Yhdistyksen järjestämiin erilaisiin tapahtumiin mm. päiväkahvit, kerhot, erilaiset liikuntatapahtumat. Osallistui 4622 jäsentä.

## **HyTy (Hyvinvointityöryhmä)**

Suuren suosion saavutti Hytyn järjestämät päiväkahvit kerhohuoneella Arabianrannassa.

Tammi – huhtikuussa kahvit 1x kk, touko - lokakuussa 2 x kk + grillikausi. Osallistujia vuonna 2025 oli 203.

- 25.5. Kerhonvetäjien ja hallituksen yhteinen perinteinen risteily. Tilaisuudessa jaettiin ansiotuneille vapaaehtoisille, 3:lle kultainen- (20v.) ja 10:lle hopeiset (10v.) Neuroliiton ansiomerkit. Osallistujia oli 32.
- 12.6. Vietettiin perinteistä kesäkauden avajaisia Hevossalmessa. Juhlittiin myös 60 vuotta täyttävää yhdistystä kera kakkukahvien. Osallistujia oli 55.
- Joulujuhlaa vietettiin 11.12. yhteistyössä Palvelutalo Merenpisaran kanssa. Osallistujia oli 50.

Työryhmän tehtäviin kuului myös tiedottaminen jäsenistölle Neuroliiton ajankohtaisista tapahtumista sekä koulutuksista, joista osa järjestettiin etänä. Jäsenistö osallistui aktiivisesti Neuroliiton järjestämille etäluennoille.

## 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 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	40	Lieväoireisille	35
	Tehokas jumppa	Etänä	1-6, 8-12	42	Liikunta- rajoitteisille	22
	Allaskuntoutusryhmä	Keski-Espoo	11-12	7	kaksi ryhmää	14
Helsinki	Neurologisten sairauksien liikuntaryhmä	Laakso	1-4, 9-12	31		30
	Vesiliikunta	Laakso	1-4, 9-12	30	Kaksi ryhmää	48
	Sovellettu tanssi	Kamppi	1-4, 9-12	29		18
	Kuntosaliryhmä	Arcada AMK	1-3, 9-11	20		17
	Kundaliinijooga	Etänä	1-5	29		6
<b>Osallistujia yhteensä:</b>						<b>190</b>

Liikuntaryhmien kävijämäärä 2025 oli 3055 jäsentä.

### Liikuntakokeilut

- 28.4. pidettiin Asahi-terveysliikunnan lajikokeilu Helsingissä. Osallistujia 10.
- Toukokuussa pidettiin parapurjehduksen kokeilutapahtuma Helsingfors Segelklubb ry:n kanssa Helsingissä. Osallistujia 6.
- 5.6. järjestettiin tarkkuussuunnistuksen lajikokeilu Helsingin Mustikkamaalla. Osallistujia oli 12 jäsentä ja heidän läheisiään.
- Uintitekniikkakurssi järjestettiin 19.10.–16.11. Etelä-Haagassa (SYK) Helsingin uimareiden toimesta. Osallistujia oli 11, kertoja 5.

Erilaisiin liikuntakokeiluihin osallistui vuoden 2025 aikana yhteensä 40 henkilöä.

### 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. Laitteista perittiin 30 € kuukausivuokraa. Lainaajilta 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. 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 että motivaation kohentaminen. Veto-ryhmä järjesti kerhonvetäjien ja hallituksen yhteisen koulutustapahtuman. Viking Linella 25.5.2025. Teemana oli Voimia arkeen. Tapahtumaan osallistui 32 jäsentä. Veto- ja Hyty-työryhmät suunnittelivat ja toteuttivat yhdistyksen 60v. juhlatapahtumat.

### **Kerhotoiminta**

Kerhot eli vertaistukiryhmät muodostivat merkittävimmän osan yhdistyksen vertaistukitoiminnasta. Puheenjohtaja ja varapj. vierailivat Hyvinkään Extra sekä Espoon MS- ja harneskerhoissa. Yhdistyksessä toimi aktiivisesti 23 kerhoa. Kerhoihin osallistui vuoden 2025 aikana 1188 osallistujaa.



### Toiminnassa 2025 olleet kerhot:

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

### Talous

Yhdistyksen talous on vakaalla pohjalla.

### Avustukset

Yhdistys sai vuonna 2025 avustusta Neuroliitolta ja ruotsinkielisiltä säätiöiltä.

### Hallitus

Hallituksen kokoonpano **1.1.-31.12.2025**

Ari Österberg, puheenjohtaja

Varsinaiset jäsenet:

Pirjo Viljanen, varapj

Harry Tuominen

Marja Viitanen

Eeva Ristseppä

Jonas Rosenberg

Jan Huopainen (eronnut 30.9.2025)

Varajäsenet:

Petri Aaltio (eronnut 30.6.2025)

Päivi Rantala

Jani Eriksson