Helsingin ja Uudenmaan
NEUROYHDISTYS
Helsingfors och Nylands neuroförening

Jäsenkirje

Marraskuu 2026



Sisällysluettelo

- Kutsu HUNY syyskokous 2026
- Tervetuloa Avoimeen kahvilaan!
- Liikuntaryhmät: Aikuisten alkeisuimakoulu tammikuussa
- Tulevia tapahtumia:
  - mitä on Vammaisuus Nurmijärvellä
  - Mahdollisuuksien päivä
  - Yhdistyksen joulujuhla
- Uutisia

Kutsu HUNY syyskokous 2026

Helsingin ja Uudenmaan neuroyhdistys ry:n sääntömääräinen syyskokous pidetään **maanantaina 23.11.2026 klo 17.30.**

Paikka: Palvelutalo Merenpisara, Kaj Franckin aukio 2, Helsinki

Kokoukseen voit osallistua myös etänä. Teams-linkki lähetetään ilmoittautuessasi viimeistään 20.11.2026 s-postitse: sihteeri@huny.fi.

Tervetuloa syyskokoukseen!



Tervetuloa Avoimeen kahvilaan!

Yhdistyksen kaikille Avoin kahvila kokoontuu kerhohuoneellamme osoitteessa Arabiankatu 17, Helsinki. Tule nauttimaan kupponen kuumaa, pientä purtavaa ja mukavaa seuraa!

Ovet ovat auki klo 14-18, joten tule silloin kun sinulle sopii.

Kahvilapäivät:
12.11.2026 ohjelmana korttien askartelua.
14.1.2027 erityisohjelma klo 14–15: Avataanpa arvosteluja. Vieraana toimittaja Arto Pajukallio, joka kertoo kritiikin kirjoittamisesta ja näkemyksen muodostamisesta sekä vastaa kysymyksiin.
11.2.2027
11.3.2027



Liikuntaryhmät: Aikuisten alkeisuimakoulu tammikuussa

Yhdistys järjestää yhteistyössä Helsingin Uimareiden kanssa aikuisten alkeisuimakoulun uimataidottomille aikuisille 9.1.-6.2.2027. Kurssilla harjoitellaan turvallisesti vedessä liikkumisen perustaitoja pienryhmässä lämpimässä vedessä ja rauhallisessa ympäristössä.

Vielä on muutama paikka vapaana. Ilmoittautumista on jatkettu 8.11.2026 asti. Tarkemmat tiedot kurssista **löydät täältä!**

Kuva: Luotu tekoälyllä.

Tulevia tapahtumia



mitä on Vammaisuus Nurmijärvellä

aika: 11.11.2026 klo 16.30-19.30

paikka: Monitoimitalo Monikko, Kuntotie 7, Klaukkala

Kolme hyvää syytä tulla:

1. Saat uutta tietoa turvallisuudesta, tekoälystä ja liikunnan mahdollisuuksista.
2. Tutustut apuvälineisiin sekä paikallisiin yhdistyksiin.
3. Voit kysyä, keskustella ja löytää ratkaisuja omaan tai läheisesi arkeen.

Tapahtumassa mukana:
Helsingin ja Uudenmaan neuroyhdistys, esittelee toimintaansa ja jakaa tietoa MS-taudista.
Kepei Oy, tuo nähtäväksi näkövammaisten apuvälineitä ja puhuvia arjen apuvälineitä, kuten kelloja ja vaakoja.
Klaukkalan apteekki.
Kuuloyhdistys, kuulotestausta.
Nurmijärven Hengitysyhdistys, hengitysterveys kuuluu kaikille.
Nurmijärven Invalidit, liikuntaa, ystäviä ja yhteistä tekemistä.
Nurmijärven Sydänyhdistys, sydänterveys kuuluu kaikille.
Nurmijärven turvallisuusasiantuntija Kati Aaltio, jos sähköt katkeavat, pärjäävätkö kaikki?
Nurmijärven Woimala, esittelee toimintaansa.
Näköpiste Polar Print, esittelee palveluita, joilla tuetaan näkö- ja kuulovammaisten arkea, opiskelua ja työssä käyntiä.
Suomen paralympiakomitea, olosuhdeasiantuntija Jukka Parviainen, liikunta kuuluu kaikille.

Paneelikeskusteluja.

Omakustanteinen kahvila.



Mahdollisuuksien päivä - elämyksiä ja harrastustoimintaa

aika: 28.11.2026 klo 12-15

paikka: Kuntoutuskeskus Synapsia, Nordenskiöldinkatu 18 A, Helsinki
Sisäänkäynti Vammaisperheyhdistys Jaatisen ovesta. Huomioithan myös, että liikuntasalissa liikutaan ilman ulkokenkiä.

Tervetuloa inspiroivaan tapahtumaan, jossa pääset tutustumaan monipuolisiin liikunta- ja harrastusmahdollisuuksiin selkäydin- ja liikuntavammaisille henkilöille. Tapahtumassa voit kokeilla erilaisia aktiviteetteja sekä saada tietoa palveluista ja harrastusmahdollisuuksista. Tule löytämään uusia elämyksiä, vertaistukea ja keinoja aktiiviseen arkeen.

Ilmoittautuminen: Ennakkoilmoittautuminen.
Ilmoittaudu mukaan tästä!
Voit ilmoittautua myös sähköpostitse: kuntoutus@validia.fi tai puhelimitse: 029 170 7220.

Tapahtumassa mukana:
Helsingin ja Uudenmaan neuroyhdistys
Helsingin Invalidien Yhdistys
Vammaisperheyhdistys Jaatinen
Selkäydinvammaiset Akson
Suomen paralympiakomitea
Validia

Omakustanteinen kahvila.



Lämpimästi tervetuloa yhdistyksen perinteiseen joulujuhlaan!

aika: to 10.12.2026 klo 14-16.30

paikka: Palvelutalo Merenpisara, Kaj Franckin aukio 2, Helsinki

Tarjoilujen vuoksi ilmoittautuminen sihteerille viimeistään 1.12.: p. 040 751 4244 tai sihteeri@huny.fi.

Uutisia



Ensimmäinen uuden Meno ja Meininki-kerhon retki suuntautui Karkkilan Konnankiepille – mahtava päivä!

Seitsemän reipasta retkeilijää nautti upeasta säästä, hienosta laavupaikasta ja ennen kaikkea hyvästä seurasta. Yhdessä tekeminen, juttelu ja toisten kohtaaminen muistuttivat jälleen, miten tärkeää vertaistuki on. Ei tarvitse lähteä yksin, on hyvä saada jakaa kokemuksia, ajatuksia ja retken iloja muiden kanssa.

Retken lomassa nousi myös toive: Tätä lisää!
Ja toiveeseen vastataan: Luvassa on lisää Menoa ja Meininkiä, uusia retkiä ja yhdessä tekemistä vertaisten seurassa!

Kiitos kaikille mukana olleille onnistuneesta retkestä!



HUNY oli LII-KU vammaismessuilla Keravalla!

Keravan, Tuusulan ja Järvenpään vammaisneuvostot järjestivät yhteistyössä Keski-Uudenmaan vammaismessut 3.10.2026 Keravalla. Messujen aiheena oli LII-KU – Liikunta ja kulttuuri kuuluvat kaikille.

Suuret kiitokset kaikille messupisteellämme piipahtaneille vieraille sekä aktiivisille jäsenillemme. Ritva-Liisa Takkinen (kuvassa) kiteytti monen tunnelmat: tapahtuma oli erittäin antoisa ja onnistunut!

Seuraavan kerran Keski-Uudenmaan vammaismessut järjestetään Tuusulassa vuonna 2028.

Arjessa mukana yli 60 vuotta - Varmuutta huomiseen!

Sähköinen jäsenkirje lähetetään kaikille jäsenille, joiden sähköpostiosoite on yhdistyksen/liiton jäsenrekisterissä. Ota yhteyttä sihteeriin, mikäli et halua jäsenkirjettä, sähköpostiosoitteesi muuttuu, on muuta asiaa tai sinulla on ideoita yhdistyksen viestintään: sihteeri@huny.fi tai p. 040 751 4244.

www.huny.fi

Helsingin ja Uudenmaan neuroyhdistys ry
Arabiankatu 17, 00560 Helsinki

sihteeri@huny.fi
p. 040 751 4244
Toimisto avoinna ma-pe klo 9-15
Yhdistys joululomalla 21-27.12.2026