



## YLEISTÄ

Päijät-Hämeen MS-yhdistys ry:n tavoitteena on toimia alueellisena MS- ja harnes-tietokeskuksena ja jäsentensä tukiverkkona. Vuonna 2012 toimintaa jatketaan pääosin vuonna 2011 toteutuneiden periaatteiden mukaisesti.

## HALLINTO

Yhdistyksen yleiset kokoukset, syys- ja kevätkokous, pidetään sääntöjen määräämänä ajankohtana. Yhdistyksen hallitus huolehtii toimintasuunnitelman ja muiden yhdistyksen kokouksen tekemien päätösten toteuttamisesta. Hallitus kokoontuu aina kun asiat niin vaativat.

## JÄSENTOIMINTA

Yhdistys pitää vähintään neljä yhteistä teemallista jäseniltaa kaikille jäsenille, eri paikalliset kerhot pyrkivät pitämään jäsenillan kuukausittain. Kokouksen sisällön ne päättävät itsenäisesti.

Vuonna 2012 pyritään järjestämään ns. koko perheen yhteistä toimintaa johon pyritään saamaan mukaan potilasjäsenien omaisia ja perheenjäseniä. Vuonna 2012 pyritään käynnistämään ja tehostamaan nuorten vertaistukitoimintaa.

Myös koko jäsenistön yhteisiä mm. retki-, teatteri- ja musiikkitapahtumia pyritään järjestämään jäsenistön toivomusten mukaisesti.

Nykyisiä liikuntaryhmiä ja tapahtumia jatketaan kuten ennenkin ja uusia liikuntaryhmiä perustetaan tarpeen mukaan.

Vertaistukiverkostoa kerhotoiminnan muodossa pyritään laajentamaan Lahteen, Orimattilaan sekä muihin kuntiin missä on tarpeeksi jäseniä. Omaisten-, miesten- ja harnes- sekä keskustelukerhojen toimintoja jatketaan kuten vuonna 2011. Samoin kädentaitokerho jatkaa toimintaansa kuten vuonna 2011.

Yhdistykseen liittyneet **uudet jäsenet** yritetään saada entistä **paremmin mukaan toimintaan** sekä tulemaan aktiivisesti jäseniltoihin mukaan.

## SOSIAALINEN KUNTOUTUS, LIIKUNTA JA SEN EDISTÄMINEN

Ratsastusta pyritään jatkamaan uudelleen, kunhan saadaan ratsastuspaikat kartoitettua. Yhdistyksen jäseniä osallistuu Lahden työväenopiston järjestämään MS-jooga- kurssille. Lahden ammattikorkeakoulun Optiimiltä ostetaan joko terveysliikunta-, vesijumppa- tai muistivalmennuskurssi jäsenistön halun mukaan. Syksyllä alkanutta melontaa jatketaan ensi keväänä. Yhdistys pyrkii olemaan tietoinen kuntien järjestämistä erityisryhmien liikuntatapahtumista.



Myös kerhot jatkavat yhteistyötä paikallisten terveyskeskusten kanssa itsenäisesti esim. perustamalla liikuntaryhmiä.

Yhdistys jatkaa Avokuntoutus Aksonin kanssa yhteistyötä eri **kuntoutustapahtumien** muodossa. Yhteistyötä muiden paikallisten vammais- ja kansanterveysjärjestöjen kanssa yritetään luoda liikunta- ja kuntoutustapahtumien muodossa.

## TIEDOTUSTOIMINTA

Yhdistys lähettää jäsenilleen jäsenkirjeet, joissa tiedotetaan tulevista tapahtumista ja tilaisuuksista. Myös kaikille jäsenille tulevaa Avain-lehteä käytetään tiedottamiseen. Yhdistyksellä on edelleen omat verkkosivut osoitteessa: <http://www.phms-yhdistys.net>. Sivuja päivitetään ja siellä ilmoitetaan tulevista tapahtumista.

Sairaudesta ja sen hoidosta tiedotetaan jäsenistölle ja yleisölle paikallisesti vertaistuki-henkilöiden, jäsenkirjeiden, jäseniltojen ja MS-liiton Avain-lehden kautta.

Yhdistyksessä toimii MS-liiton koulutuksen saanut potilasluennoitsija, joka kutsuttaessa tulee kertomaan kuntien ja oppilaitosten asiasta kiinnostuneille ryhmille sairaudesta, sen hoidosta, kokemisesta ja vaikutuksista.

MS-viikolla yhdistyksen tulee näkyä aikaisempaa enemmän ja laajemmin esim. tapahtuma Lanun aukiolla. Ulkoiseen tiedotukseen pyritään panostamaan kaikkien tapahtumien kohdalla.

## VARAINHANKINTA

Kesätapahtuma KesäMäsä oli tärkeä varainhankinnan muoto vuonna 2011. Pyrimme panostamaan tänä vuonna tähän asiaan. Tapahtuman järjestelyvastuun ottaa Invalidiliitto ja se antaa todennäköisesti osallistuville yhdistyksille paremmat mahdollisuudet toteuttaa omaa toimintaa.

Yhdistys pyrkii myymään testamenttilahjoituksena saatuja taideteoksia. Toimistolla on myös korttien ja adressien myyntiä. Perinteisesti yhdistys järjestää kaikissa tapahtumissaan pienarpajaisia.

Yhdistys hakee toiminta-avustuksia toimialueensa kunnilta ja yleishyödyllisiltä järjestöiltä sekä yrityksiltä tiettyyn toimintaan tai harrastukseen kohdistettuina.

Vuoden 2012 presidentin ja kunnallisvaalien lipaskeräyksessä yhdistys on mukana Hollolassa, Nastolassa, Asikkalassa, Heinolassa ja Lahdessa.



## VERTAISTUKIHENKILÖTOIMINTA

Yhdistys toimii sairastuneiden, heidän omaistensa ja muiden sairastuneiden ongelmista kiinnostuneiden yhdyssiteenä. Yhdistyksessä toimii kolme koulutettua jäsentä vertaistukihenkilöinä. Uusia vertaistukihenkilöitä pyritään saamaan toimintaan mukaan, varsinkin nuoria jäseniä.

Lisäksi yhdistyksen puheenjohtaja toivottaa uuden jäsenen tervetulleeksi tervetulo-puhelulla tai kortilla, näin saadaan kontakti heihin paremmin.

Alueellisten pienryhmien muodostamisen keskeisenä tavoitteena on saada aikaan yksittäisen jäsenen lähellä toimiva vertaistukiverkosto, jonka avulla kyetään auttamaan jäsenistöä perinteisen vertaistukitoiminnan lisäksi myös paikallisissa ja alueellisissa ongelmissa.

## EDUNVALVONTA

Yhdistys tiedottaa jäsenistölleen sairauteen, kuntoutukseen ja yhteiskunnan tarjoamiin etuisuuksiin liittyvistä säännöksistä ja niiden toteutumisesta toimialueella sekä neuvoo ja avustaa säännösten tulkinnassa. Hallituksen nimeämät kaksi edunvalvojaa vastaavat tästä toiminnasta

## YHTEISTYÖ

Yhdistys toimii yhteistyössä Suomen MS-liitto ry:n ja Avokuntoutus Aksonin kanssa ja osallistuu hallituksensa päätösten mukaan liiton järjestämiin toiminnallisiin ja taloudellisiin projekteihin.

Yhdistys pyrkii syventämään yhteistyötään toimialueensa kuntien vammaisneuvostojen ja vammaisyhdistysten kanssa niin, että mahdollisimman monessa vammaisneuvostossa on myös yhdistyksemme edustaja.

Lisäksi jatkamme yhteistyötä muiden MS-yhdistysten kanssa esim. kutsumalla heitä kesätapahtumaan ja jäseniltoihimme. Yhdessä voimme vaikuttaa paljon enemmän.

## LOPUKSI

Yhdistys toivoo jäsenistöltä **aktiivista** ja **rakentavaa** palautetta, jotta se osaisi kohdentaa yhdistyksen toimintaa mahdollisimman hyvin jäsenistöään palvelemaan suuntaan. Kaikki tätä koskevat aloitteet hallituksen sisä- ja ulkopuolelta ovat tervetulleita ja otetaan hallituksen käsittelyyn.

Lahdessa 10.11.2011

Hallitus