



TURUN SEUDUN
NIVELYHDISTYS RY
ÅBONEJDENS FÖRENING FÖR LEDPATIENTER RF

Turun Seudun Nivelyhdistys ry:n vuosisuunnitelma 2017 ja toiminnan suuntaviivat 2017 – 2018

Hyväksytty syyskokouksessa 24.11.2016

Sisältö

1. Yleistä	2
2. Toiminta	2
2.2 Vertais- ja vapaaehtoistoiminta	2
2.3 Liikuntatoiminta	3
2.4 Harraste- ja virkistystoiminta	4
2.5 Tiedotustoiminta	4
2.6 Nivelkerhot	5
2.6.1 Raison Nivelkerho	5
2.6.2 Härkätien Nivelkerho	6
2.7 Nivelviikko	6
2.8 Muu toiminta	6
3. Yhteistyö ja hankkeet	7
4. Resurssit, henkilöstö ja talous	7
5. Toiminnan ohjaus ja seuranta	8
6. Toiminnan suuntaviivat vuosille 2017 – 2018	8
Toimintakalenteri	9

1. Yleistä

Turun Seudun Nivel yhdistys ry - Åbonejdens Förening för Ledpatienter rf on itsenäinen kansanterveysjärjestö, joka rekisteröitiin vuonna 2005.

Nivelrikko on yleinen sairaus, jota sairastaa yli miljoona suomalaista. Sen kansantaloudellinenkin merkitys on merkittävä, joten sen ennaltaehkäisy ja oikea-aikainen hoito on tärkeää. Yhdistyksen toiminnan tarkoituksena on nivelterveyden edistäminen. Tähän sisältyy nivelsairauksien ennaltaehkäisy, sairastuneiden hoidon ja kuntoutumisen edistäminen sekä jäsenten sosiaalisen toiminnan ja henkisen vireyden ylläpitäminen. Toiminnassa korostuu osallisuus, yhteisöllisyys ja vertaistuki.

Vuoden 2016 alussa yhdistykseen kuului 2569 jäsentä (2015, 2374) ja jäsenhankinta jatkuu. Toimitilat sijaitsevat vuokrahuoneistossa osoitteessa Aninkaistenkatu 14 B 3, Turku. Toimitiloissa sijaitsee yhdistyksen toimisto, jossa yhdistyksen työntekijät työskentelevät. Toimitilojen kokoushuoneessa järjestetään suurin osa yhdistyksen hallituksen ja toimikuntien kokouksista. Siellä kokoontuvat yhdistyksen vertaisryhmät sekä suurin osa yhdistyksen kurssitoiminnasta. Toimitiloista voi noutaa yhdistyksen esitteitä ja oppaita.

Yhdistys järjestää toimintaa Turussa, Liedossa, Raisiossa, Kaarinassa ja Naantalissa. Liedossa ja Raisiossa toimivat Nivelkerhot.

Vuoden 2017 teema on **”Hyvinvointia nivelterveyttä edistämällä”**. Teema huomioidaan monipuolisesti toiminnan järjestämisessä sekä tiedottamisessa. Teeman kautta halutaan kannustaa yhdistyksen jäseniä pitämään huolta itsestään esimerkiksi nivelistävällisen liikunnan ja sosiaalisen toiminnan kautta.

Toiminnan suunnittelussa huomioidaan jäsenistön toiveet vuonna 2015 tehdyn jäsenkyselyn pohjalta. Toiminnan suuntaviivat on luotu vuosiksi 2017-2018. Suuntaviivojen toteutumista seurataan ja ne ohjaavat vuotuisen toiminnan suunnittelua.

2. Toiminta

Yhdistyksen toimintaa ohjaa ja valvoo yhdistyksen hallitus. Hallitus kokoontuu vuoden aikana noin kymmenen kertaa. Toimintaa toteuttavat pääosin toimikunnat, joissa toimii sekä hallituksen jäseniä että muita vapaaehtoistyöntekijöitä.

Yhdistyksen strategiatyön tekeminen käynnistetään vuonna 2017.

Ensieto-iltoja järjestetään tekonivelleikkauksiin valmistautuville tai niitä harkitseville neljä kertaa vuodessa. Iltojen vetäjänä toimii fysioterapeutti.

2.2 Vertais- ja vapaaehtoistoiminta

Vertaistoiminta jatkuu samalla laajuudella kuin tähänkin asti. Vertaisryhmät kokoontuvat viikoittain yhdistyksen toimistolla. Säännöllisesti kokoontuvia ryhmiä on viisi: käsi-, olkapää-, lonkka-, nilkka- ja jalkaterä- sekä polviryhmä. Käsi- ja olkapääryhmät kokoontuvat samaan aikaan, mutta ryhmä voi tarvittaessa jakaantua kahteen osaan tapaamisten aikana. Ryhmien toiminnan pääpaino on kokemustiedon

jakamisessa. Asiantuntija-artikkeleita on saatavilla mm. Nivelposti-lehdistä. Ryhmissä voi toisinaan vieraila asiantuntijoita ja niissä voidaan katsoa Nivelverkon tallenteita.

Tarvittaessa järjestetään ryhmiä esimerkiksi ylipainoisille ja niin sanotuista ongelmalonkista kärsiville. Ylipainoista kärsiviä ohjataan myös Suomen Lihavuusleikatut LILE ry:n toiminnan piiriin. Vertaispuhelin palvelee tukea tarvitsevia.

Kevätkaudella järjestetään Vertaistuen ja vapaaehtoistoiminnan kurssi uusien vertaisohjaajien kouluttamiseksi. Toiminnassa mukana oleville vertaisohjaajille järjestetään kaksi tapaamista vuoden aikana koulutuksen ja työnohjauksen merkeissä. Vapaaehtoistyöntekijät kutsutaan jouluiselle päivälliselle joulukuun alussa. Vuoden aikana huomioidaan Vertaistuen päivä 19.10. sekä Vapaaehtoisten päivä 3.12.

Vuoden aikana käynnistetään uusi vapaamuotoinen toimintaryhmä, joka tarjoaa keskustelua sekä viriketoimintaa. Ryhmä kokoontuu yhdistyksen tiloissa kerran kuukaudessa. Uusi ryhmä perustetaan myös työikäisille, koska se on kasvava ryhmä jäsenkunnassa.

Yhdistyksellä on kaksi kokemuskouluttajaa ja yhdistys on mukana Reumaliiton kokemuskouluttajaverkostossa. Yhdistyksen kokemuskouluttajilla on mahdollisuus osallistua verkoston järjestämään lisäkoulutukseen. Uusia kokemuskouluttajia voidaan kouluttaa vuoden aikana lisää.

Vertais- ja vapaaehtoistoimikunta kokoontuu vuoden aikana tarpeen mukaan noin kolme kertaa suunnittelemaan toimintaa. Vertaisohjaajat pidetään ajan tasalla lähinnä sähköpostitse alan tärkeistä muutoksista sekä yhdistyksen tapahtumista.

2.3 Liikuntatoiminta

Liikunta on tutkimusten mukaan ensisijaisen tärkeää nivelterveyden ylläpidolle ja nivelrikon hoidolle. Yhdistys tarjoaa sekä säännöllisiä liikuntaryhmiä että mahdollisuuksia kokeilla uusia lajeja. Yhdistyksessä on nimetty liikuntavastaava sekä liikuntatoimikunta, joka kokoontuu vuoden aikana noin kahdeksan kertaa. Kuntoutusongelmiin vastaa ja kuntosaliryhmissä neuvoo vapaaehtoistyötä tekevä fysioterapeutti. Vuoden teema liittyy läheisesti liikuntatoimintaan.

Hyväksi havaitut toimintamuodot, kuten allasryhmät ja kuntosaliryhmät jatkuvat entisellään. Niveljooga on osoittautunut suosituksi liikuntamuodoksi vuoden 2016 aikana ja jatkaa ainakin yhdellä ryhmällä.

Verkahovissa allasryhmiä toimii 21. Raision Ulpukassa toimii kaksi ryhmää. Kesäaikana Turussa järjestetään neljä allasryhmää. Ryhmiä ohjaavat fysioterapeutit ja jokaisessa ryhmässä on vapaaehtoisia allasavustajia. Osassa ryhmissä käy myös kehitysvammaisia, jotka tarvitsevat erityistukea. Heitä varten ryhmissä on yleis- ja omaisavustajia.

Kuntosaliryhmät jatkavat toimintaansa. Impivaaran kuntosalissa on kuusi ryhmää viikossa ja Kaarinan Visiitissä yksi viikoittain kokoontuva ryhmä. Lisäksi järjestetään niveljumpsia, kuten asahi-, pilates - ja joogaryhmiä. Kesäkaudella on tarjolla allasryhmiä sekä kuntosalivuoroja.

Jokaisella allasryhmällä on nimetty allasavustaja. Allasavustajille järjestetään koulutusta kevätkaudella, jolloin aiheena on muistiongelmat. Joulukuussa allasavustajat kutsutaan kiitoslounaalle.

Uutta toimintaa vuonna 2017 on kävelykoulu, joka pyritään järjestämään opiskelijayhteistyönä. Kävelykouluun liittyy kävelyn videointi. Lantionpohjalihaksiin liittyvästä harjoittelusta järjestetään luento ja kaksi harjoituskertaa. Miehillä järjestetään oma joogaryhmä yhteistyössä toisen yhdistyksen kanssa.

Vuoden aikana tehostetaan erityisesti allasryhmien markkinointia entisestään, että mukaan saadaan uusia jäseniä.

TULE-tietokeskus on tarjonnut tärkeän lisän yhdistyksen toiminnalle. Mikäli sen rahoitus ja toiminta loppuu, selvitetään mahdollisuuksia kaupungin liikuntaneuvojan tapaamiseen yhdistyksen tiloissa. Tähän asti liikuntaneuvoja on ollut tavattavissa TULE-tietokeskuksessa.

2.4 Harraste- ja virkistystoiminta

Virkistystoiminnalla on keskeinen merkitys jäsenten sosiaalisen toimintakyvyn ja aktiivisuuden ylläpidossa. Yhdistyksen virkistystoimikunta järjestää vuoden aikana noin 10 retkeä. Suunnitteilla on mm. bussikierros varsinaissuomalaisiin outlet- ja tehtaanmyymälöihin, yllätysmatka, retki Frantsilan yrtille, Uudenkaupungin puutarhamessuille ja joulumarkkinoille. Pokrovan luostari kiinnosti kohteena vuonna 2016 ja sinne suunnataan uudelleen keväällä. Myös teatteri- ja konserttimatkoja järjestetään totuttuun tapaan. Perinteeksi muodostunut yön ylittävä matka järjestetään elokuussa Bengtskärin majakkasaarelle.

Kesäkaudella järjestetään kaksi vapaamuotoista ja omakustanteista retkeä jäsenille sekä vertaislounaita. Mikäli kiinnostusta ilmenee, jatketaan vertaislounaita syyskaudella.

Aloitetaan tablettitietokoneiden lainaus jäsenille kokeilukäyttöön.

Yhteislauluillat jatkuvat Happy Housessa. Ne järjestetään tuttuun tapaan jokaisen toimintakuukauden toisen ja neljännen viikon keskiviikkona. Kesällä luillat siirtyvät muiden tapahtumien yhteyteen.

Yhdistyksen kautta on mahdollista hakea RAY:n tukemille lomille, joita ovat Maaseudun terveys- ja lomahuollon loma Kuortaneen urheiluopistossa 15.-20.1. sekä Hyvinvointilomat ry:n loma Rymättylän Tammilehdossa 31.7.-5.8.

2.5 Tiedotustoiminta

Tiedottamisen päätavoitteena on nivelterveyden ja -tietouden edistäminen. Tiedotustoiminnan kautta lisätään yhdistyksen näkyvyyttä, tunnettuutta ja avoimuutta sidosryhmien ja kansalaisten keskuudessa. Tiedotusta toteutetaan erillisen viestintäsuunnitelman pohjalta.

Vuonna 2017 tiedotustoiminnassa huomioidaan yhdistyksen teema: vuoden lehtien teema on hyvinvointi. Nivelposti 1/2017-lehdessä julkaistaan kirjoituskilpailu oman hyvinvoinnin edistämisestä. Kirjoituskilpailun tueksi järjestetään kirjoittamispajoja.

Kaksi kertaa vuoden aikana ilmestyvän Nivelposti-lehden lisäksi jäsenille postitetaan jäsenkirje tammikuussa ja kesätiedote touko-kesäkuussa. Lisäksi käytetään runsaasti lehtien yhdistys- ja

tapahtumapaalstoja. Painetulla viestinnällä on tärkeä rooli tiedottamisessa, sillä vain noin kolmasosa jäsenistä on ilmoittanut sähköpostiosoitteensa. Uusia esitteitä painatetaan tarpeen mukaan.

Sähköisen viestinnän kanavia ovat nettisivut, kuukausittain lähetettävä sähköinen jäsenkirje ja Facebook. Yhdistys näkyy myös aktiivisesti aihepiiriinsä liittyvissä tapahtumissa. Medioihin pidetään tiiviisti yhteyttä ja yritetään saada julkisuuteen nivelterveyteen liittyviä aiheita. Viestintää suunnataan myös terveysalan ammattilaisille ja oppilaitoksille.

Asiantuntijaluentoja järjestetään vuoden aikana 9-12. Luennot järjestetään Turussa ja lähikunnissa. Osa luennoista videoidaan ja tallennetaan Nivelverkko.fi-sivustolle, josta ne ovat kaikkien nähtävissä. Yhteistyötä tehdään TYKS:n luentotoiminnan kanssa. Yhdistyksen edustaja käy pyydettyä kertomassa eri tilaisuuksissa yhdistyksen toiminnasta ja nivelrikosta.

Tiedotustoimikunta kokoontuu vuoden aikana noin 12 kertaa. Kokouksissa suunnitellaan mm. Nivelpostilehteä sekä yleisöluentoja. Yhdistys hakee Aikakauslehtien liiton jäsenyyttä.

2.6 Nivelkerhot

Raisiossa toimii Raision Nivelkerho ja Liedossa Härkätien Nivelkerho. Varsinaisen toimintansa ohella kerhot ovat tärkeä vertaistuen toteutumisen kannalta. Kerhot avustavat alueensa luentoihin ja esittelytilaisuuksiin liittyvissä järjestelyissä. Ne raportoivat toiminnastaan yhdistykselle sekä keräävät palautetta ja kehitysehdotuksia.

Vuoden aikana toimintaa käynnistetään myös Kaarina ja Naantaliin. Vuonna 2016 Kaarinassa järjestettiin jäsentapaaminen ja yhdistysesittely.

2.6.1 Raision Nivelkerho

Raision Nivelkerhon toimintaan kuuluu viikoittainen sauvakävely. Sauvakävelyissä on tarjolla kolme eri tasoista ryhmää. Jokaisella ryhmällä on oma ohjaaja ja lisäksi mukana on varaohjaajia. Sauvakävelyihin odotetaan osallistuvan keskimäärin 40 kävelijää joka viikko.

Kevätkaudella tehdään linturetki sekä kauden päätösretki Ruissalon Honkapirtille. Syyskauden päättää joulukahvit Tasalan kamarilla.

Raision Nivelkerho tekee yhteistyötä Raision Rinkan ja Muistiyhdistyksen kanssa. Suomi 100-teemavuosi näkyy myös Raision kaupungin kanssa tehtävänä yhteistyönä.

Lisäksi yhdistys järjestää Raision Ulpuudessa vesijumppaa kaksi ryhmää viikossa.

2.6.2 Härkätien Nivelkerho

Härkätien Nivelkerho kokoontuu kerran kuukaudessa lukuun ottamatta kesäkuukausia palvelukeskus Ruskassa. Kokoontumisia on vuoden aikana yhdeksän. Vuoden aikana pidetään mm. kranssi-kurssi ja muita kädentaitoja, toteutetaan ohjelmaa ystävänpäivän, naistenpäivän sekä hemmottelun ja hyvinvoinnin teemoilla.

Kaksi kertaa vuodessa, vappuna ja joulun alla, myös palvelutalo Ruskan asukkaat kutsutaan mukaan toimintaan.

Margaretha säätiön apurahan turvin järjestetään kevätkaudella Liedossa koulutus, jossa harjoitellaan hallittua kaatumista tai lattiatasoon menemistä ja sieltä nousemista tekonivelet ja nivelkulumat huomioiden. Joulun alla järjestetään matka joulukonserttiin Turkuun tai lähialueelle.

2.7 Nivelviikko

Vuosittain järjestettävä Nivelviikko järjestetään viikolla 14 eli 3.-9.4. Viikon aikana järjestetään kolme asiantuntijaluentoa sekä esittelytilaisuuksia esimerkiksi apteekkien tiloissa. Nivelviikon tarkoitus on tiedottaa laajasti nivelterveyteen liittyvistä asioista ja tehdä nivelasioita tunnetuksi.

Nivelviikon päätteeksi, 8.-9.4. järjestetään Hyvän olon viikonloppu. Nivelviikolla järjestetään myös Lavis-kokeilu.

2.8 Muu toiminta

Uusille jäsenille ja jäsenyydestä kiinnostuneille järjestetään vuoden aikana neljä info-tilaisuutta arki-iltaisina. Uudet jäsenet saavat myös tervetulopakettin, joka sisältää jäsenkortin, Nivelrikköisen itsehoito-oppaan (Orion 2013) ja esitteitä yhdistyksen toiminnasta.

Ystävänpäivänä 14.2. ja SeniorSurf-päivänä 3.10. järjestetään perinteiset yhdistyksen toimiston avoimet ovet.

Tammikuussa käynnistyy Uusi, energisempi elämä-painonhallintakurssi terveydenhoitajan ohjaamana.

Yhteistyössä Naantalin Matkakaupan ja Naantalin Kuntokeskuksen kanssa järjestetään Hyvinvointimatka Jurmalaan toukokuussa.

3 Yhteistyö ja hankkeet

Yhdistys on avoin kaikelle yhteistyölle, jolla voidaan parantaa nivelterveyttä. Turun kaupungin ja lähikuntien strategioita seurataan ja otetaan huomioon toiminnassa.

Vuosina 2013 - 2016 toteutetun TULE tutuksi – hankkeen myötä kehittyntä yhteistyötä jatketaan Turun Seudun Luustoyhdistyksen, Turun seudun Reumayhdistyksen ja Turun Seudun Selkäyhdistyksen kanssa. TULE-tietokeskuksen jatkorahoitus selviää vuoden 2016 lopulla. Mikäli tietokeskuksen toiminta jatkuu, on se yhdistyksen tärkeä yhteistyökumppani jatkossakin.

Yhdistys on jäsenenä Turun Seudun Vammaisjärjestöt TVJ ry:ssä, Salon SYTY:ssä, Suomen Vammaisurheilu ja - liikunta VAA ry:ssä sekä Vanhustyön Keskusliitossa. Lisäksi yhdistys on mukana Kansalaisareena ry:n VALIKKO – työryhmän sekä SOSTE:n alueryhmän toiminnassa.

Osallistutaan Turun ammattikorkeakoulun järjestämään painonhallintaprojektiin, mikäli sellainen järjestetään. Myös kävelykoulu järjestetään oppilaitosyhteistyönä.

Yhteistyötä tehdään muuan muassa seuraavien tahojen kanssa: Turun ja lähikuntien liikunta-, sosiaali- ja terveystoimet, Varsinais- Suomen sairaanhoitopiiri VSSHP, yksityiset terveydenhuollon organisaatiot, Turun Vanhustyön neuvottelukunta, Turun ja lähialueen kansalais- ja työväenopistot, kuntoutuslaitokset, MLL:n Työllisty järjestöön – hanke, LILE ry, Avustajakeskus sekä alueen oppilaitokset ja yritykset. Yhteistyötä lähikuntien ja niissä toimivien järjestöjen kanssa pyritään yhä lisäämään.

4 Resurssit, henkilöstö ja talous

Toiminnan ylläpitämiseksi yhdistys kerää jäsenmaksuja, kannatusjäsenmaksuja ja vapaaehtoisia kannattajamaksuja. Yhdistys hakee yleis- ja kohdeavustuksia Turun kaupungin hallintokunnilta ja lähikunnilta. Lisäksi haetaan rahoitusta RAY:ltä ja säätiöiltä. Vuonna 2016 on haettu RAY:ltä pysyvää kohdennettua toiminta-avustusta eli Ak-avustusta. Lisäksi haettiin vuodelle 2017 avustusta nuoren työttömän henkilön palkkaamiseen. Päätökset RAY:n avustuksista tulevat joulukuussa 2016.

Yhdistys toteuttaa pienimuotoista varainhankintaa, kuten arpajaisia ja myyntitoimintaa. Varainhankintana aloitetaan apuvälineiden välitysmyynti sekä selvitetään mahdollisuus D-vitamiinimittauksien tekemiseen.

Yhdistykselle hankitaan vuoden alussa jäsenrekisteriohjelma. Tähän asti jäsenrekisteriä on hallinnoitu Passeli-laskutusohjelmalla, joka on käynyt riittämättömäksi jäsenmäärän kasvun myötä.

Vuonna 2017 yhdistyksessä työskentelee toiminnanjohtaja. TE-hallinnolta haetaan palkkatukea toimistosihteerin palkkaamiseen. Yhdistyksen toimistolla on tarjolla mahdollisuuksien mukaan paikkoja myös työkokeiluun, työharjoitteluun ja kuntouttavaan työtoimintaan.

Toiminnan järjestämiseksi yhdistyksessä on toimikuntia, kuten tiedotus-, liikunta-, talous-, virkistys- sekä vertais- ja vapaaehtoistoimikunta. Vapaaehtoisille järjestetään koulutusta ja heidän työtään tuetaan. Vapaaehtoisille on talkoovakuutus.

Kirjanpito ostetaan tilitoimisto Kimmo Heikkinen Ky:ltä. Toiminnantarkastajina ovat KPMG Oy Ab edustajat.

5 Toiminnan ohjaus ja seuranta

Toiminnan kehittämiseen ja suunnitteluun käytetään aiemmin kerättyjä tilastoja ja saatuja palautteita. Säännöllistä tilastointia sekä osallistujamäärien ja palautteiden keruuta jatketaan.

Hallitus seuraa edellisten vuosien tapaan talousarvion ja toimintasuunnitelman toteutumista kolmen kuukauden välein.

Jäsenkysely on toteutettu viimeksi vuonna 2015. Seuraavan kerran se toteutetaan vuonna 2018. Strategiatyöhön liittyen jäseniä kuitenkin kuullaan vuoden aikana muilla tavoin.

6 Toiminnan suuntaviivat vuosille 2017 - 2018

6.1 Vuoden 2016 kuntoutus-teeman pohjalta korostetaan yhä omaehtoista kuntoilua ja sitä tuetaan yhdistyksen toimintojen kautta. Vuoden 2017 teema on Hyvinvointia nivelterveyttä edistämällä.

6.2 Lisätään ja tiivistetään yhteistyötä tule - ja muiden järjestöjen kanssa toiminnan järjestämisessä.

6.3 Vastataan jäsenten toiveisiin ja tarpeisiin varmistamalla toiminnan resurssit. Tähän liittyy sekä henkilöstö- että tilaresurssit. Vapaaehtoisia tarvitaan entistä runsaammin mukaan monipuolisen toiminnan toteutukseen. Vapaaehtoisille annetaan koulutusta ja heidän työtään tuetaan.

6.4 Seurataan soten (sosiaali- ja terveydenhuollon uudistus) toteutusta ja tiedotetaan siitä jäsenistölle.

Toimintakalenteri 2017

TAMMIKUU

- 3 Jäsenkirjeen postitustalkoot
- 9 Vertaisryhmä
- 11 Härkätien Nivelkerho: kranssikurssi
- 11 Yhteislauluilta
- 12 Jurmalan matkailta, infotilaisuus matkasta
- 16 Vertaisryhmä
- 17 Painonhallintakurssi "Uusi, energisempi elämä" alkaa
- 15-20 Tuettu loma Kuortaneen urheiluopistossa
- 23 Vertaisryhmä
- 24 Jäsentapaaminen, Kaarina
- 25 Yhteislauluilta
- 26 Luento: LT, reumatologi Markku Mali: Fibromyalgia, yhdessä Reumayhdistyksen kanssa
- 30 Vertaisryhmä
- 31 Nivelposti 1/2017 ilmestyy, kirjoituskilpailu alkaa

HELMIKUU

- 6 Vertaisryhmä
- 7 Uusien jäsenten info
- 8 Härkätien Nivelkerho: Ystävänpäivän teema
- 8 Yhteislauluilta
- 11 Retki: varsinaissuomalaiset outlet- ja tehtaanmyymälät
- 11 112-päivä
- 13 Vertaisryhmä
- 14 Toimiston avoimet ovet
- 16 Luento: Asianajotoimisto Maunila: Hoitotahto ja edunvalvonta
- 20 Vertaisryhmä
- 21 Vertaistuen ja vapaaehtoistoiminnan kurssi alkaa
- 22 Yhteislauluilta
- 27 Vertaisryhmä

MAALISKUU

- 6 Vertaisryhmä
- 7 Luento: LL, ortopedi Juho Rantakokko: Lanneselän kulumasairaudet. Milloin kannattaa harkita kirurgista hoitoa?
- 8 Härkätien Nivelkerho: Naistenpäivän teema
- 8 Yhteislauluilta
- 9 Jäsentapaaminen, Naantali
- 13 Vertaisryhmä
- 19 TuleX-messut, Ruusukortteli. Yhdessä tule-yhdistysten kanssa.
- 20 Vertaisryhmä
- 22 Yhteislauluilta
- 25 Retki: Teatterimatka Helsinkiin, Kansallisteatteri: Iloisia aikoja, Miелensäpahoittaja
- 27 Vertaisryhmä
- 30 Kevätkokous, Happy House

HUHTIKUU

- 3 Vertaisryhmä
- 3-9 *Nivelviikko*
 - Lavis-kokeilu, Happy House
 - Hallitun kaatumisen koulutus, Lieto
 - Luennot
 - Esittelypisteet
 - Kirjoittamispaja kirjoituskilpailuun liittyen
- 8-9 Hyvän olon viikonloppu
- 10 Vertaisryhmä
- 12 Härkätien Nivelkerho: Hyvinvointiin ja vireyteen liittyvä aihe
- 12 Yhteislauluilta
- 20 Uusien jäsenten info
- 21 Allasavustajien koulutus, aiheena muistiongelmät
- 24 Vertaisryhmä
- 25 Ensitieto-ilta
- 26 Yhteislauluilta
- Vertaisohjaajien tapaaminen

TOUKOKUU

- 6 Retki: Pokrovan luostari
- 8 Vertaisryhmä
- 10 Härkätien Nivelkerho: Vappujuhla yhdessä palvelutalon asukkaiden kanssa
- 10 Yhteislauluilta
- 15 Vertaisryhmä
- 17 Siltojen välissä-infotapahtuma
- 20 Retki: Uudenkaupungin Minifarmi- ja kukkamessut sekä Pilvilinna
- 24 Yhteislauluilta

KESÄKUU

17 Retki: Yllätysmatka
Kesäaltaat

HEINÄKUU

31-5 Kaksi vapaamuotoista, omakustanteista kesätapaamista
Vertaislounaat ja yhteislaulut
Tuettu loma Rymättylän Tammilehdossa

ELOKUU

19-20 Kesäaltaat
Retki: Hanko, Bengtskärin majakkasaari
28 Vertaisryhmä

SYYSKUU

4 Vertaisryhmä
11 Vertaisryhmä
13 Härkätien Nivelkerho: Kädentaitoja
16 Retki: Frantsilan Kehäkukka Hämeenkyrössä sekä alueen outlet- ja
tehtaanmyymälöitä
13 Yhteislauluillat jatkuvat kesätauon jälkeen
18 Vertaisryhmä
25 Vertaisryhmä
Ensitieto-ilta

LOKAKUU

2 Vertaisryhmä
3 Senior Surf ja toimiston avoimet ovet
9 Vertaisryhmä
11 Härkätien Nivelkerho: Hemmotteluteema
16 Vertaisryhmä
19 Vertaistuen teemapäivä
23 Vertaisryhmä
30 Vertaisryhmä
Retki: konsertti
Vertaisohjaajien tapaaminen

MARRASKUU

- 6 Vertaisryhmä
- 8 Härkätien Nivelkerho: Värikartta, hyvinvointiteema
- 13 Vertaisryhmä
- 20 Vertaisryhmä
- 23 Vapaaehtoistyöntekijöitten kiitosruokailu
- 27 Vertaisryhmä
- 30 Syyskokous
- Retki: Teatterimatka
- Ensitieto-ilta
- Allasavustajien koulutus

JOULUKUU

- 3 Vapaaehtoisten päivä
- 4 Vertaisryhmä
- 7 Härkätien Nivelkerho: Joulusta yhdessäoloa palvelutalon asukkaiden kanssa
- 11 Vertaisryhmä
- Joulukonsertti. Jaossa lippuja, bussikuljetus Liedosta
- Retki: Joulumarkkinat