



TURUN SEUDUN
NIVELYHDISTYS RY

ÅBONEJDENS FÖRENING FÖR LEDPATIENTER RF

Vuosikertomus 2017

Hyväksytty kevätkokouksessa 27.3.2018



Sisältö

Sisältö	2
1 Yleistä	3
2 Toiminta	4
2.1 Nivelverkko-luennot.....	4
2.2 Vertais- ja vapaaehtoistoiminta	5
2.3 Liikuntatoiminta	7
2.4 Harraste- ja virkistystoiminta	8
2.5 Tiedotustoiminta	9
2.6 Nivelkerhot.....	10
2.6.1 Raision Nivelkerho	10
2.6.2 Härkätien Nivelkerho	11
2.6.3 Kaarinan Nivelkerho.....	11
2.7 Nivelviikko	12
2.8 Muu toiminta	13
3 Yhteistyö ja hankkeet	14
4 Resurssit, henkilöstö ja talous.....	15
5 Toiminnan ohjaus ja seuranta	15
6 Toiminnan suuntaviivat vuosille 2017–2018.....	16

1 Yleistä

Turun Seudun Nivelyhdistys ry – Åbonejdens Förening för Ledpatienter rf on vuonna 2005 perustettu itsenäinen kansanterveysjärjestö. Yhdistyksen kotipaikka on Turku ja toiminta-alue kattaa koko Suomen. Yhdistyksellä oli 2702 jäsentä vuoden 2017 lopussa (2016: 2818). Vuoden aikana yhdistyksen hallitus katsoi eronneeksi 90 jäsentä jäsenmaksun erääntymisen vuoksi. Lisäksi vuoden aikana tehostettiin jäsenmaksujen maksuhuomautusten lähettämistä saatekirjeen kera. Jäsenmaksuja kerättiin vuoden aikana 51 940 euroa (2016: 50 910 euroa).

Yhdistyksen alla toimivat Raision, Liedon Härkätien ja Kaarinan Nivelkerhot. Yhdistys toimi 75 m² vuokratiloissa Turun keskustassa osoitteessa Aninkaistenkatu 14 B 3. Tilat olivat sijainniltaan hyvät, mutta toimintaan nähden ahtaat. Lokakuussa yhdistys muutti suurempiin vuokratiloihin osoitteeseen Lonttistentie 9 B 15.

Yhdistykselle myönnettiin STEAn kohdennettu toiminta-avustus eli Ak-avustus vuoden alusta alkaen. Avustuksella turvataan yhdistystoiminnan ja Nivelverkko-sivuston jatkuvuutta sekä kehitetään erityisesti yhdistyksen vapaaehtoistoimintaa. Arthronet – Nivelverkko -projekti oli käynnistetty maaliskuussa 2014 RAY:n tuella.

Nivelrikko on maailman yleisin nivelsairaus, jota sairastaa yli miljoona suomalaista. Riski sairastua kasvaa iän myötä, joten väestön vanhentuessa myös nivelrikkoisten määrä kasvaa. Nivelrikoon viittaavia röntgenologisia muutoksia on todettavissa 65-vuotiaista jo yli puolella. Turussa yli 65-vuotiaita on yli 38 000. (Lähteet: www.kaypahoito.fi ja www.turku.fi/tilastot). Sairautta ei voi estää, mutta oireita voidaan vähentää esimerkiksi sopivalla liikunnalla. Siksi panostamme ennaltaehkäisyyn, itsehoitoon ja oireilevien virkistystoimintaan.

Turun Seudun Nivelyhdistyksen tarkoituksena on edistää nivelterveyttä: ehkäistä ja torjua nivelvammoja, lisätä nivelrikkoisten hoitoa, itsehoitoa ja kuntoutusta sekä ylläpitää jäsenten sosiaalista toimintaa ja henkistä vireyttä. Käytännössä yhdistys järjestää vertais-, tiedotus- ja koulustoimintaa, järjestää nivelistävällistä liikuntaa, tarjoaa monenlaista virkistys- ja harrastustoimintaa ja neuvottelee sekä tekee yhteistyötä useiden eri tahojen kanssa. Toiminta perustuu ammattilaisten hyväksymiin Käypä hoito -suosituksiin.

Yhdistyksen 68 aktiivista vapaaehtoistyöntekijää, mukaan lukien yhdistyksen hallitus, tekivät vuonna 2017 korvaamatonta työtä toiminnan mahdollistamiseksi. Päivittäisestä toiminnasta vastasivat vuoden aikana toiminnanjohtaja ja yhdistyssihteeri (1.3. alkaen) sekä osa-aikaiset toimistos sihteeri ja tiedottaja (15.3. alkaen). Kuuden kuukauden ajan yhdistyksessä työskenteli myös toinen osa-aikainen toimistos sihteeri palkkauksen mahdollistuessa palkkatuella. Lisäksi yhdistys tarjosi harjoittelupaikan yhdelle kuntoutujalle ja kahdelle työhön tutustujalle.

Yhdistyksen jäseniä kokoontui myös perinteisiin talkoisiin tammikuussa, kun talkoovoimin postitettiin yhdistyksen jäsenkirjeet ja -kortit.

Yhdistys järjestää toimintaa Turussa, Liedossa, Raisiossa, Kaarinassa ja Naantalissa. Vuoden aikana käynnistettiin Nivelkerho Kaarinaan. Aikaisemmin Nivelkerhot ovat toimineet Liedossa ja Raisiossa. Naantaliin käynnistettiin liikuntaryhmä syyskaudella.

2 Toiminta

Yhdistyksen toimintaa ohjaa ja valvoo yhdistyksen hallitus. Hallitus järjesti vuoden aikana 14 kokousta. Lisäksi hallitus kokoontui strategiatyön pariin vuoden aikana kolme kertaa sekä vieraili Helsingissä tapaamassa Suomen Nivelryhdistyksen hallitusta. Tapaamisessa sovittiin yhteistyöstä yhdistysten välillä. Toimintaa toteuttavat pääosin toimikunnat, joissa toimii sekä hallituksen jäseniä että muita vapaaehtoistyöntekijöitä.

Yhdistyksen vuoden 2017 teemana oli **”Hyvinvointia nivelterveyttä edistämällä”**. Teema huomioitiin monipuolisesti toiminnan järjestämisessä sekä tiedottamisessa. Teeman kautta haluttiin kannustaa yhdistyksen jäseniä pitämään huolta itsestään esimerkiksi nivelistävällisen liikunnan ja sosiaalisen toiminnan kautta.

Hallitus käynnisti strategiatyön tammikuussa ja yhdistyksen säännöt uudistettiin syyskokouksen päätöksellä. Osana strategiatyötä syntyivät yhdistyksen arvot, jotka tuotiin yhdistyksen syyskokoukseen. Yhdistyksen sääntöluonnos esiteltiin jo kevätkokouksessa.



Syksyllä toteutettiin jäsenkysely. Edellinen jäsenkysely oli toteutettu vuonna 2015. Jäsenkyselyjen avulla saatiin arvokasta tietoa toiminnan suunnittelun ja toteuttamisen tueksi sekä strategiatyön jatkamiseen vuonna 2018.

2.1 Nivelverkko-luennot

Kaikille avoimia ja maksuttomia yleisöluentoja järjestettiin yhteensä yhdeksän Turussa, Raisiossa, Kaarinassa ja Naantalissa. Kuulijoita luennoilla oli yhteensä 576. Viisi luennoista tallennettiin ja ne olivat katsottavissa jälkikäteen Nivelverkko.fi -sivustolla. Luennoilla käsiteltiin mm. nivelrikkoa, ortopediaa, kipua ja kuntoutusta, kokonaisvaltaista hyvinvointia, oikeudellisia asioita sekä liikunnan merkitystä nivelrikon hoidossa. Myös yhdistyksen työntekijät, hallituksen jäsenet sekä vapaaehtoistyöntekijät saivat yleisöluennoilta ajankohtaista tietoa nivelterveyden alalta.

Nivelverkko-luentojen järjestäminen ja taltiointi toteutettiin RAY:n projektirahoituksen turvin vuosina 2014–2015. Nivelverkko sai jatkoa vuonna 2017 STEAn kohdennetun toiminta-avustuksen eli Ak-avustuksen turvin. Ak-avustuksella tuetaan myös yhdistyksen vapaaehtoistoiminnan kehittämistä sekä muuta toimintaa.

Vierailuja Nivelverkko.fi -sivustolle oli vuoden 2017 aikana 7491. Luentoja katsottiin Nivelverkon kotisivujen ja YouTube -sivuston kautta vuoden aikana yhteensä 27 206 kertaa. Luentoja

järjestettiin Ruusukorttelissa, Happy Housessa, Raision Martinsalissa, Naantalın kylpylässä, Turun pääkirjaston salissa sekä Turun Ortodoksisalissa.

Kevään 2017 luennot aloitti reumatologi, LT Markku Mali, joka luennoi Turussa aiheesta ”Lyhyt johdatus kivun herkistysmekanismien ja fibromyalgian ymmärtämiseen”. Malin luento järjestettiin yhteistyössä Turun seudun Reumayhdistyksen kanssa. Helmikuussa Turussa luennoivat varatuomari Anna-Leena Maunila aiheesta ”Edunvalvontavaltuutus, mikä ja miksi?” sekä asiantuntija ja varatuomari Heikki Maunila aiheesta ”Tarvitaanko testamenttia?”

Maaliskuussa ortopedian ja traumatologian erikoislääkäri Juho Rantakokko luennoi Raisiossa aiheesta ”Lanneselän kulumasairaudet. Milloin kannattaa harkita kirurgista hoitoa?”. Geriatrian ylilääkäri Minna Löppönen luennoi maaliskuun lopulla Kaarinassa aiheesta ”Miksi hyvä tasapaino on tärkeää?”

Nivelviikolla huhtikuussa järjestettiin kaksi luentoa. TULES-ongelmien lääkkeetön hoito -luento sisälsi kaksi osiota: fysioterapeutti, OMT Arto Jokela luennoi aiheesta ”Liikunta on lääke, oikein annosteltuna” ja akupunktiolääkäri, LL Jyrki Sihvonen aiheesta ”Akupunktuurista ja sen käyttömahdollisuuksista”. Nivelviikon kolmas luennoitsija oli psykoterapeutti Karolina Bechinsky, joka luennoi aiheesta ”Hyvä mieli edistää nivelterveyttä”.

Syksyllä LT, ortopedian ja traumatologian erikoislääkäri, jolla on nilkka-jalkateräkirurgian eurooppalainen erityispätevyys, Helka koivu luennoi Turussa aiheenaan ”Nilkan nivelrikon hoito.” Professori Olli Heinonen luennoi Raisiossa aiheesta ”Liikunnasta hyötyä vai haittaa?” ja työterveyshuollon ja yleislääketieteen erikoislääkäri, kuvanveistäjä Veikko Karskela Turussa aiheesta ”Iloa elämään”.

Yhdistys teki mm. luentojen osalta yhteistyötä Varsinais-Suomen sairaanhoitopiirin kanssa Tyks tutkii ja hoitaa -yleisöluennoilla. Lokakuussa Tyks järjesti luentosarjan teemalla ”Kipu kuriin” ja marraskuussa teemalla ”Suun terveys”. Jälkimmäinen sisälsi erityisen tekonivelpotilaille suunnatun osuuden, ja molemmat luentokokonaisuudet taltioitiin Nivelverkkoon. Yhteistyötä tehtiin myös Turun Seudun Vammaisjärjestöjen kanssa taltioimalla TVJ:n juhlaseminaarin puheet Nivelverkkoon.

Yhdistyksen ja sen yhteistyötahojen järjestämien luentojen koordinoimiseksi käynnistettiin syksyllä 2017 luentojen koordinoitiryhmä. Mukana ryhmässä ovat Nivelyhdistyksen lisäksi Turun seudun Reumayhdistys, TULE-tietokeskus, TVJ, Tyks ja Lounatuulet.

2.2 Vertais- ja vapaaehtoistoiminta

Vertaispuhelin toimi vuoden ympäri ja siihen tuli noin 55 yhteydenottoa. Vertaisryhmissä käytiin yhteensä 69 kertaa (vuonna 2016: 154). Vertaisryhmiä järjestettiin yhdistyksen tiloissa keran viikossa kesäaikaa lukuun ottamatta eri nivelryhmille: käsi, olkapää, lonkka, nilkka ja jalkaterä sekä polvi.

Syksyllä käynnistettiin Kevyempään kuntoon yhdessä -ryhmät miehille ja naisille. Molemmat ryhmät kokoontuivat kuusi kertaa ja kävijöitä niissä oli yhteensä 32.

Uutena toimintamuotona käynnistettiin myös avoin ryhmätoiminta tiistai-iltaisain ja torstai-päivisin kerran kuukaudessa. Päiväryhmä lakkautettiin kevätkauden päätteeksi, koska kävijöitä ei ollut. Ryhmät kokoontuivat vuoden aikana yhteensä 12 kertaa ja osallistujia oli yhteensä 38.

Kesäkuussa käynnistettiin uudelleen avoimet Nivelitreffit-vertaislounaat. Toiminta osoittautui hyvin suosituksi ja sitä jatkettiin syyskaudella. Nivelitreffit järjestettiin yhteensä 6 kertaa ja niihin osallistui yhteensä 112 henkilöä. Erityisesti kesällä treffeille osallistuttiin hyvin aktiivisesti.

Vertaisryhmiä ohjasivat koulutetut vapaaehtoistyöntekijät. Vapaaehtoistoiminnan kurseja järjestettiin vuoden aikana kaksi. Kurssilla vapaaehtoisia koulutti yhdistyksen toiminnanjohtaja, syksyn kurssilla työparinaan vapaaehtoistyöntekijä Pirkko-Liisa Ranta. Kurssilla vieraili myös muita luennoitsijoita, jotka kertoivat TULE-tietokeskuksesta ja VSSHP:n kokemusasiantuntija-toiminnasta.

Kevään kurssin kesto oli neljä arki-iltaa ja yksi lauantapäivä. Kurssin kautta saatiin neljä uutta vapaaehtoistyöntekijää. Lisäksi seitsemän jo toiminnassa mukana ollutta vapaaehtoistyöntekijää osallistui kurssille. Syksyllä kurssin kesto muotoutui neljään arki-iltaan ja yhteen lauantaihin. Kurssille osallistui viisi uutta henkilöä, joista neljä jäi yhdistyksen vapaaehtoistyöntekijöiksi. Kokemukset kurseista olivat positiivisia ja niiden järjestämistä jatketaan säännöllisesti kaksi kertaa vuodessa saatujen kokemusten perusteella.

Vertaisohjaajille järjestettiin vuoden aikana kaksi koulutuksellista tapaamista, joiden aiheina olivat mm. vertaistoiminnan periaatteet, ryhmädynamiikka ja muutos osana toimintaa. Vertaisohjaajat osallistuivat koulutuksiin aktiivisesti. Vertaistoiminnasta kertovaa esitettä aikatauluneen painatettiin tarpeen mukaan lisää. Vertaisryhmien kokoontumiseen ei tullut katkosta yhdistyksen toimitilan muuton vuoksi.

Yhdistyksellä on kaksi koulutettua kokemuskouluttajaa, Pirkko Karimeri-Essén ja Minna Tammi. Kokemuskoulutusluentoja ei ollut vuoden aikana. Yhdistyksen edustajana Kokemuskoulutushankkeessa olivat Annukka Helander ja Martti Pietikäinen. Kokemuskouluttaja-hanke on valtakunnallinen ja Suomen Reumaliiton hallinnoima. Toimintaa on ollut jo vuodesta 1998 alkaen. Kokemuskouluttaja luennoi esimerkiksi opiskelijaryhmille sairaudestaan tai vammastaan omaan kokemukseensa pohjaten.

VSSHP:n Kokemusasiantuntija-koulutuksen käynyt Veikko Markkula tuli mukaan yhdistyksen vapaaehtoistyöhön.

Joulukuussa yhdistyksen vapaaehtoistyöntekijät kutsuttiin yhteiselle päivälliselle Epitehian. Osallistujia oli noin 30. Allasavustajille järjestettiin oma joululounas, johon osallistui 24 allasavustajaa. Kaikki vapaaehtoistyöntekijät saivat yhdistykseltä joululahjan.

Vertais- ja vapaaehtoistoimikunta kokoontui vuoden aikana kahdeksan kertaa suunnittelemaan ja kehittämään toimintaa. Toimintaa kehitettiin STEAn avustuksen turvin.

2.3 Liikuntatoiminta

Yhdistys on järjestänyt nivelrikkoisille liikuntaa vuodesta 2004 lähtien. Sopivan liikunnan ansiosta nivelongelmainen voi tutkitusti vähentää kipulääkityksen tarvetta. Liikuntatoimintaa koordinoi vapaaehtoistyötä tekevä liikuntatoimikunta, jonka vetäjänä toimii liikuntavastaava. Hänen käytössään oli myös vuonna 2017 yhdistyksen puhelin ja sähköpostiosoite.

Kuntoutuskysymyksiin vastasi vapaaehtoistyötä tekevä fysioterapeutti. Toimikunnan jäsenistä osa kävi koulutuksissa ja osallistui mm. vertaisliikuttajakurssille sekä Kuntosaliohjauskurssi ikääntyneille -koulutukseen. Allasavustajille ja liikuntatoimikunnalle järjestettiin keväällä ja syksyllä koulutusta, jossa aiheina olivat muistisairaudet ja liikunta sekä tietoturvakoulutus.

Liikuntamuodoista vesivoimistelu oli edelleen suosituin ja keräsi hieman yli 14 689 käyntiä (2016: 16 500). Viikoittaisia ryhmiä oli kevät- ja syyskaudella yhteensä 23 (Turussa 21 ja Raisiossa 2), ja lisäksi Turussa järjestettiin kolme ryhmää kesä- ja elokuussa. Turun allasryhmiä ohjasivat fysioterapeutit, ja jokaisessa ryhmässä oli vapaaehtoinen allasavustaja. Kaksi ryhmistä oli integroituja ryhmiä, joissa oli mukana kehitysvammaisia nuoria; toisessa ryhmistä oli mukana vapaaehtoinen avustaja Avustajakeskuksen kautta ja toisessa henkilökohtainen avustaja. Yhdistyksen liikuntaryhmissä oli osallistujia myös Turun Seudun Selkäyhdistyksestä, Turun seudun Reumayhdistyksestä, Turun Parkinson -yhdistyksestä (äijäjooga) ja Turun Seudun Kehitysvammaisten Tuki ry:stä (yksi allasryhmä, jossa oli mukana yleisavustaja).

Vuoden 2017 aikana yhdistyksellä oli kuusi kuntosaliryhmää Impivaaran uimahallissa ja yksi ryhmä Ruusukorttelissa. Ryhmissä käyneet saivat halutessaan käyttöönsä kuntosalikortit oman edistymisensä seuraamiseen. Käyntejä oli yhteensä 2741 (2016: 3000). Neuvontaa harjoitteluun antoi jokaisessa ryhmässä vierailnut fysioterapeutti. Myös Raision Hulvelassa ja Kaarinan Visiitissä oli mahdollisuus käydä kuntosalilla. Visiitin vuoro järjestettiin yhdessä Reumayhdistyksen kanssa.

Kuntosalivuoroilla ylläpidettiin listaa henkilöistä, jotka halusivat peruutuspaikoille. Omaa vuoroaan esimerkiksi sairauden tai matkan vuoksi käyttämästä estyneet ilmoittivat vapaasta paikasta liikuntavastaavalle, joka kertoi mahdollisuudesta salivuoroon listalla oleville.

Uusista liikuntamuodoista suosituimpia olivat äijäjooga (järjestettiin yhdessä Parkinson-yhdistyksen kanssa) ja Lavis. Entisten asahi- ja pilatestyyppisten jumppien sekä joogaryhmien lisäksi Naantalissa aloitettiin uusina ryhminä niveljooga ja fysiopilates.

Uusina lajeina kokeiltiin Turussa Lavista, kahvakuulaa, TimeLessBodya ja soveltavaa pöytätennistä. Kaarinassa lajikokeiluina olivat niveljooga, Lavis, sisäcurling ja avantouinti. Tule-yhdistysten yhteisenä lajikokeiluna oli alkusyksystä senioritanssi.

Sauva- ja nivelkävelyryhmiä järjestettiin Raisiossa, Kaarinassa ja Paattisilla. Lantionpohjalihakoulutus pidettiin keväällä ja syksyllä. Tasapainokoulutus järjestettiin keväällä Liedossa ja syksyllä TULE-tietokeskuksessa.

Tammikuussa järjestettiin Uusi, energisempi elämä -painonhallintakurssi terveydenhoitajan ohjaamana. Kurssi järjestettiin TULE-tietokeskuksen tiloissa. Keväällä järjestettiin kävelykoulu yhteistyössä Turun Ammattikorkeakoulun kanssa. Kävelykoulussa opastusta annetaan pienryhmässä. Osallistujat sitoutuivat kurssiin hyvin. Hyvien kokemusten perusteella vastaavia ryhmiä järjestetään jatkossakin.

Liikuntaohjelmasta tiedotettiin Nivelposti-jäsenlehden lisäksi yhdistyksen kotisivuilla sekä sanomalehdissä ja tapahtumakalentereissa. Jäseniä kannustettiin omaehtoiseen liikuntaan myös jäseneduilla mm. Turun Verkahovissa, Kylpylähotelli Caribiassa, Naantalin kylpylässä ja Ruissalon kylpylässä. Syksyllä suunniteltiin ja painettiin uusi liikuntaesite, jossa esitellään yhdistyksen liikuntatoimintaa.

2.4 Harraste- ja virkistystoiminta

Yhdistyksen yhtenä tavoitteena on lisätä jäsentensä sosiaalista toimintaa ja ylläpitää henkistä vireyttä. Tavoitteeseen vastataan laajalla virkistystoiminnalla. Virkistystoimintaa organisoivat virkistystoimikunta yhdessä yhdistyssihteerin ja toimistosihteerin kanssa.

Vuoden 2017 aikana järjestettiin 10 retkeä, joista kaksi oli teatterimatkaa. Retkille osallistui yhteensä 325 henkilöä (2016: 393). Lisäksi järjestettiin kolme lähiseuturetkeä, joille osallistui 39 henkilöä. Kaiken kaikkiaan virkistystoimintaan osallistuttiin noin 911 kertaa (2016: n. 1000). Tapahtumia oli myös kesällä.

Shoppailumatka Saloon järjestettiin helmikuussa, puutarhamessujen tarjontaan tutustuttiin toukokuussa Uudessakaupungissa ja retki Frantsilan luomuyrittäjille tehtiin syyskuussa. Teatteriretket tehtiin maaliskuussa Kansallisteatteriin katsomaan Mielensä pahoittajaa sekä marraskuussa Poriin katsomaan komediaa Katalonian iloisista rouvista. Lokakuussa järjestettiin retki Lahden Sibelius-talolle Reino Helismaan konserttiin, ja Pokrovan luostarissa vierailtiin toukokuussa. Kesäinen viikonloppureissu suuntautui Hankoon ja joulukuussa vierailtiin Teijon joulumarkkinoilla. Lähiseuturetket tehtiin Turun hautausmaalle, Naantalin Kultarantaan ja Sibelius-museoon.

Marraskuussa osallistuttiin Elämäniloa Aalloilla -hyvinvoinnin teemariisteilylle Baltic Princess -laivalla. Teemariisteilyllä oli myös yhdistyksen esittelypiste. Risteilylle osallistui 17 yhdistyksen jäsentä.



Yhteislauluilloissa laulettiin elävän musiikin säestyksellä kaksi kertaa kuukaudessa lukuun ottamatta kesäkautta. Laulajia oli paikalla 19–34. Yhteislaulut järjestettiin Happy Housessa.

Laulamaan kokoonnuttiin myös joulukuussa, jolloin laulettiin yhdessä Lounais-Suomen Diabetes ry:n kanssa Vanhan Suurtorin joulumarkkinoilla.

Yhdistyksen kautta oli mahdollista hakea STEAn tukemalle Hyvinvointilomat ry:n lomalle Ry-mättylän Tammilehtoon heinä-elokuun vaihteessa. Yhdistyksen hallituksen jäseniä ja työntekijöitä vieraili lomalla kertomassa yhdistyksen toiminnasta yli 30 lomalaiselle.

Syyskaudella järjestettiin kirjoittajakurssi. Kurssille osallistui seitsemän henkilöä ja sen ohjasi kirjailija Marjut Brunila.

2.5 Tiedotustoiminta

Yhdistys jatkoi viestinnän ja tiedotuksen kehittämistä sekä perinteisen että sähköisen viestinnän osalta. Yhdistyksen visuaalista ilmettä ja viestintämateriaalien ulkoasua uudistettiin yhdistyksen graafiseen ohjeeseen nojaten.

Sähköisinä tiedotusvälineinä toimivat kuukausittain ilmestyvä sähköpostitiedote, yhdistyksen verkkosivut (www.nivelposti.fi), Facebook-sivut (www.facebook.com/turunseudunnivelyhdistys/) sekä Nivelverkko-projektin verkkosivut (www.nivelverkko.fi). Sähköinen kuukausikirje ilmestyi kerran kuukaudessa niinä kuukausina, joina paperista jäsenkirjettä tai jäsenlehteä ei ilmestynyt. Sähköisen jäsenkirjeen jakelulistalle saatiin lisää jäseniä, ja nykyisellään sähköpostilla tavoitetaan noin 1500 henkilöä. Viestintä verkkosivustolla ja Facebookissa oli aktiivista.

Sähköisten kanavien lisäksi yhdistys tiedotti toiminnastaan Turun ja lähikuntien paikallislehtien yhdistyspalstoilla, maksullisilla lehti-ilmoituksilla, Nivelposti-lehdessä, postitettavissa jäsenkirjeissä, katutason vitriinissä, ilmoitustauluilla, terveysasemilla sekä erilaisissa tapahtumissa. Uusia markkinointimateriaaleja tuotettiin runsaasti, mm. uuden toimitilan ikkunateippaukset, heijastimet, kynät, kangaskassit, postikortit sekä päivitetyt esitteet. Loppuvuoden aikana julkistettiin yhdistyksen standaari sekä vuonna 2018 myyntiin tulevien t-paitojen koe-erä.

Jäsenille lähetettiin tammikuussa ja touko-kesäkuun vaihteessa paperinen jäsenkirje. Tammi-kuun jäsenkirje postitettiin perinteisesti talkoovoimin.

Nivelposti-jäsenlehti ilmestyi vuonna 2017 kaksi kertaa. Yhteensä lehtien painosmäärä oli 9000 kpl. Lisäksi Nivelposti oli luettavissa yhdistyksen verkkosivuilla sähköisesti. Nivelposti-lehdet 1/2017 ja 2/2017 sisälsivät ajankohtaista tietoa nivelasioista ja yhdistyksen toiminnasta sekä asiantuntijoiden artikkeleita. Lehti jaettiin jäsenten lisäksi Turun seudun sairaaloihin, yksityisille ja julkisille terveysasemille, apteekkeihin, palvelutaloihin ja muille yhdistyksen yhteistyötaidoille.

Nivelpostissa 1/2017 julkistettiin kirjoituskilpailu. Kilpailun voittanut teksti julkaistiin syksyn lehdessä. Kirjoittajien tueksi järjestettiin kaksi kirjoituspajaa Nivelviikolla.

Yhdistyksen puheenjohtaja kävi pyydettäessä pitämässä useille alueen yhteisöille neuvontaa ja tiedotusta nivelrikon itsehoidosta, Nivelverkosta ja yhdistyksen toiminnasta. Yhteensä näitä tilaisuuksia oli 13 ja niillä tavoitettiin noin 650 kuulijaa. Kuulijoina oli mm. eläkeläisyhdistyksiä ja harrastajaryhmiä.

Yhdistys oli vuoden aikana esillä useissa eri yleisötapahtumissa, seminaareissa ja muissa tilaisuuksissa. Toukokuussa järjestettiin Unelmien perinteiset pihapelit -tapahtuma yleisenä liikuntapäivänä Puutorilla. Esittelytilaisuuksia ja luentoja oli mm. Raision Eläkeläisfestareilla, Kaarinan IKINÄ-messuilla, Auralan Senioripäivillä, Siltojen välissä-tapahtumassa ja TYKS:n luentojen yhteydessä.

2.6 Nivelkerhot

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

Toiminta käynnistyi vuoden alussa Kaarinassa. Käynnistämistyötä oli tehty jo syksyllä 2016. Naantalın Nivelkerhoa käynnisteltiin kevätkaudella järjestämällä kaksi jäsentapaamista ja yksi laavuretki. Varsinainen nivelkerhotoiminta ei käynnistynyt, mutta syksyllä käynnistyi Naantalissa niveljooga-ryhmä.

2.6.1 Raision Nivelkerho

Raision Nivelkerhon sauvakävelyt jatkuivat keskiviikkoisin. Kävelyjen kesto on 1–1,5 tuntia. Kävelyreittejä on 15 ja niitä kierretään vaihtelevasti myötä- tai vastapäivään. Kävelyryhmään osallistuminen ei edellyttänyt yhdistyksen jäsenyyttä. Monet kuitenkin liittyivät yhdistyksen jäseneksi oltuaan jonkin aikaa mukana kävelyryhmässä. Nykyään suurin osa kävelijöistä on jäseniä. Keskiviikkokävelyt ovat monelle tärkeä asia. Mukana on mm. yksin asuvia, joiden ei muuten tulisi lähdettyä lenkille.

Ryhmän vetäjä laati viikoittain ennakoilmoituksen kävelyistä Rannikkoseutu-lehteen, jota kautta uudetkin osallistujat saivat tiedon kävelyistä ja muista Turun Seudun Nivelyhdistyksen tapahtumista. Kävelyille lähtö ja paluu tapahtuivat Tasalan aukiolta Raision keskustasta. Ennen lähtöä suoritettiin aina pieni alkuverryttely. Tarjolla oli kolme eritasoista ryhmää ja jokaisella ryhmällä oli oma vetäjänsä. Mahdollisten esteiden varalle oli olemassa varavetäjät.

Eri tasoiset kävelyryhmät lähtevät aina samalle lenkille, mutta jossain vaiheessa lenkkiä nopeat erkaantuvat ryhmästä ja kiertävät pidemmän matkan. He saavuttavat muut uudelleen myöhemmin, jolloin paluu tapahtuu samaa reittiä lähtöpaikalle. Keskitason ryhmä kiertää vaihtelevasti välillä nopeiden ja välillä hitaiden mukana.

Kolme kävelyjen vetäjää suoritti syksyllä ensiapukurssin.

Keväällä 2017 käveltiin 22 kertaa:

	kävelijöitä	kilometrejä, hitaat	kilometrejä, nopeat
yhteensä	707	118.80	147.90
keskiarvo	32.14	5.40	6.72

Syksyllä 2017 käveltiin 16 kertaa:

	kävelijöitä	kilometrejä, hitaat	kilometrejä, nopeat
yhteensä	555	79.70	100.50
keskiarvo	34.69	4.98	6.28

Yhteensä vuonna 2017 Raision Nivelkerhon kävelyihin osallistui 1262 kävelijää, ja kilometrejä kertyi vuoden aikana 446,9. Kilometrit jakaantuivat hitaiden ja nopeiden kesken siten, että hitaat kävelivät 198,5 km ja nopeat 248,40 km.

Raision Nivelkerhon vapaaehtoistyöntekijät avustivat Nivelviikon tapahtumissa Myllyn apteekissa, Raision kirjaston Martinsalin luennoilla sekä Raision kaupungin Seniorimessuilla.

Huhtikuussa tehtiin perinteinen muuttolintujen bongausretki Raisionlahden lintutornille kävelen. Mukana oli 31 kävelijää. Retken oppaana oli tänäkin vuonna Kauko Häkkinen Raisionjokilaaksan luonnonsuojeluyhdistyksestä. Hänen hyvällä kaukoputkellaan pystyttiin tunnistamaan lintuja ja häneltä saatiin tietoa monista lintulajeista.

Raision Nivelkerhon kevätkausi päättyi toukokuun viimeisen keskiviikon kävelyyhin, jolloin käveltiin Raision Kaanaassa sijaitsevaan siirtolapuutarhaan. Tilaisuudessa kerrottiin vuoden kävelysten tilastot (mm. osallistujamäärät ja kilometrit). Kauden aikana mukana olleista palkittiin mitaleilla Seija Linatti, Sirkka-Liisa Kaarnisto ja Marja Lehto.

Kävelyt jatkuivat taas syyskuun ensimmäisenä keskiviikkona. Syyskuussa Raision Nivelkerholla oli yhteiskävelytapahtuma Varsinais-Suomen Muistiyhdistys ry:n, Raision Rinkka ry:n sekä Raision Kaupungin liikuntatoimen kanssa. Joulukuussa yhdistys tarjosi kävelijöille kahvit ja joulutortut Tasalan kamarissa.

2.6.2 Härkätien Nivelkerho

Toiminta Liedossa on alkanut vuonna 2008. Tapaamisia Liedossa oli vuoden aikana yhdeksän: viisi keväällä ja neljä syksyllä. Niihin osallistui yhteensä 210 henkilöä. Ohjelma oli monipuolista.

Kevään kerhotilaisuuksissa oli ohjelmassa mm. kranssien askartelua ja fysioterapeutin vierailu. Lisäksi teemoina huomioitiin ystävänpäivä ja naistenpäivä. Vappua juhlistettiin perinteisesti yhdessä palvelukoti Ruskassa asukkaiden kanssa. Tarjolla oli simaa ja munkkeja ja ohjelmassa musiikkia.

Syksyllä kerhon kokoontumisissa saatiin tietoa jalkojen hoidosta, lääkkeiden yhteisvaikutuksista ja huonekasvien hoidosta. Aiheista kertoivat vierailijat. Joulun alla laulettiin joululauluja. Kahvitarjoilu hoitui omakustanneperiaatteella. Tapaamiset järjestettiin palvelukeskus Ruskassa.



Margaretha säätiön avustuksen turvin järjestettiin huhtikuussa ”Tasapainoillen pystyssä – kaatumiselle ei kiitos” -koulutus sekä joulukuinen konserttimatka Turkuun. Näihin tilaisuuksiin osallistui yhteensä yli 80 henkilöä.

2.6.3 Kaarinan Nivelkerho

Kaarinan nivelkerho aloitti toimintansa vuoden 2017 alussa. Keväällä tapaamisia oli Kasevan Kiesin tiloissa 4 kertaa. Tapaamiset keskittyivät tutustumiseen ja tulevan toiminnan

suunnitteluun. Huhtikuun tapaamisessa ohjelmana oli sisäkasvien historia ja toukokuussa tehtiin retki Kasvitieteelliseen puutarhaan. Samalla nautittiin keväänpäätöskahvit.

Syksyn kuluessa tapaamiset Kasevan Kiesissä järjestettiin yhteistyössä Suomen Nivelyhdistyksen kanssa, yhteensä neljä kertaa. Aiheina olivat ravitsemus, kosmetologin vierailu, värianalyysi ja kirja-arvostelut. Vuoden viimeisellä kokoontumiskerralla oli tarjolla joulupuuroa. Jokaiseen tapaamiseen sisältyi myös pieni jumppatuokio. Kävijöitä tapaamisissa oli keskimäärin viisitoista.

Nivelkävelyt Kaarinassa aloitettiin helmikuussa. Vuoden aikana kävelyitä oli seitsemän kertaa. Nivelkävelyillä tutustuttiin kävelyn ohessa Kaarinan eri alueiden historiaan. Osallistujamäärä vaihteli kahdeksan ja viidentoista välillä.

Syksyn aikana järjestettiin lajikokeiluja Vaparissa. Lajeina olivat niveljooga, Lavis ja sisäcurling.

2.7 Nivelviikko

Nivelviikkoa vietettiin 3.–9.4.2017. Viikon tarkoitus on tuoda nivelasioita tunnetuksi ja jalkautua ihmisten pariin. Nivelviikon aikana järjestettiin kaksi luentoa, joista tarkemmin kappaleessa 2.1.

Liedossa järjestettiin ”Tasapainoillen pystyssä - kaatumiselle ei kiitos!” -koulutus, jonka ohjasi ft, kuntoutusohjaaja Eija Hiitti. Koulutus oli toiminnallinen ja siinä käytiin läpi kaatumisen ennaltaehkäisyä ja ylösnousuharjoituksia. Tapahtuma järjestettiin Margaretha säätiön tuella. Turun Tienoo julkaisi aiheesta yhdistyksen toimittaman artikkelin etukäteen. Koulutukseen osallistui noin 40 henkilöä.

Kolmatta kertaa järjestettiin vanhus-ten virkistystapahtuma Turun kaupungin palvelutalojen asukkaille noin kahdenkymmenen vapaaehtoisen voimin. Osassa palvelutaloista viihdyttämässä oli vapaaehtoisia soittajia ja osassa palvelukodeista käytiin ulkoilemassa yhdessä asukkaiden kanssa.



Yhdistyksen toiminnasta kerrottiin esittelypisteissä Linnan, Raunistulan, Länsikeskuksen, Kaarinan ja Myllyn apteekeissa sekä Seniorimessuissa Saga Kaskenniityssä. Nivelviikolla järjestettiin kaikille avoin lajikokeilu Lavis-lavatanssijumpasta Happy Housessa.

Viikon aikana järjestettiin kaksi kirjoituspajaa, joissa käsiteltiin mm. paikkojen ja tapahtumien kuvaamista, aikamuotoja ja dialogin käyttöä.

Viikon päätti perinteinen Hyvän Olon viikonloppu Ruissalon kylpylässä, jossa osallistujia oli 34. Hyvän Olon viikonloppua oli mahdollista viettää koko viikonlopun ajan tai osan aikaa. Ohjelmassa oli mm. ulkoilua ja leikkimielistä kisailua.

2.8 Muu toiminta

Uusille jäsenille ja jäsenyydestä kiinnostuneille järjestettiin vuoden aikana neljä uusien jäsenten infotilaisuutta. Tilaisuuksiin osallistui yhteensä 41 henkilöä. Uudet jäsenet saivat myös tervetulopaketin, joka sisälsi jäsenkortin, Nivelrikkaisen itsehoito-oppaan (Orion 2013) ja esitteitä yhdistyksen toiminnasta.

Tekonivelleikkaukseen meneville ja sitä harkitseville järjestettiin neljä Ensitetilaisuutta. Illat olivat kaikille avoimia ja maksuttomia, ja niihin osallistui yhteensä 28 henkilöä (2016: 36). Ensitetilaisuuksien kouluttajana toimi fysioterapeutti.

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

Avoimien ovien päivä järjestettiin helmikuussa ystävänpäivänä. Tilaisuudessa toimintaansa esitteli yhdistyksen jäsenetuliike DentSpa.

23.11. järjestettiin uuden toimitilan avajaiset, joissa vieraili 150 kävijää. Kuusi tuntia kestäneissä avajaisissa tarjolla oli täytekakkua. Päivän aikana toimintaansa esittelivät myös muutamat yhdistyksen yhteistyökumppanit. SeniorSurf-päivän avoimien ovien päivästä luovuttiin toimitilan muuton ja avajaisten vuoksi.

Marraskuussa järjestettiin Suomi 100 -juhla, jossa nostettiin yhdessä malja 100-vuotiaan Suomen kunniaksi sekä nautittiin erilaisista puheista ja esityksistä. Suomi 100 -juhlaan osallistui 45 henkeä.

Juhlapuhuja Petri Virolainen valotti tekonivelkirurgian historiaa. Tilaisuudessa julkistettiin yhdistyksen standardi, joka luovutettiin Marja-Liisa Salmiselle ja Petri Virolaiselle. Juhlavuoden teeman mukaan rakennetut tarjoilut olivat osittain vapaaehtoisvoimin valmistettuja. Tilaisuuden musiikista vastasivat yhdistyksen vapaaehtoistyöntekijät.

Yhdistyksen muutossa auttoi mittava joukko vapaaehtoistyöntekijöitä.

Heitä kiitettiin tarjoamalla konserttiliput Kulkusten joulukonserttiin.



3 Yhteistyö ja hankkeet

Kolme ja puoli vuotta toiminut Turun TULE-tietokeskus -kumppanuushanke jatkui vuoden 2017 alusta lukien Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus STEAn kohdennetulla toiminta-avustuksella. TULE-tietokeskusta hallinnoi Turun Seudun Selkäyhdistys. Muut yhteistyökumppanit ovat Turun Seudun Nivelyhdistys, Turun Seudun Luustoyhdistys ja Turun seudun Reumayhdistys. TULE-tietokeskus tekee monipuolista yhteistyötä kumppanuusyhdistysten ja muun muassa Turun kaupungin, eri oppilaitosten sekä yksityisten ja kolmannen sektorin toimijoiden kanssa.

TULE-tietokeskuksen toiminnassa painottuvat asiakas- ja tarvelähtöisyys. Toiminnan tavoitteena on kartuttaa yksilön tietoja tuki- ja liikuntaelimestön hyvinvoinnista sekä auttaa omaksumaan TULE-terveyttä tukevia asenteita ja toimintatapoja. TULE-tietokeskuksen järjestämä toiminta ja palvelut ovat asiakkaalle maksuttomia.

TULE-tietokeskuksen oman toiminnan lisäksi kumppanuusyhdistykset järjestivät vuonna 2017 eri sisältöisiä tule-päiviä, joissa esiteltiin valitun teeman lisäksi yhdistysten toimintaa. Yhdistysten välinen yhteistyö lisääntyi sekä liikunta-, retki- ja harrastustoiminnan että esittelypisteiden järjestämisessä.

Yhdistyksellä on edustukset TULE:n yhteistyöryhmässä, verkostoryhmässä, tule-päivien suunnitteluryhmässä ja vapaa-ajan toimikunnassa.

Yhdistyksellä on edustajat myös Turun Vanhustyön neuvottelukunnassa, Turun vammaisneuvostossa, Liedon vanhus- ja vammaisneuvostossa, Ruskon vanhus- ja vammaisneuvostossa sekä Turun Seurakuntien vammaistyöryhmässä.

Jäsenyys jatkui Turun Seudun Vammaisjärjestöt TVJ ry:ssä, Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAA ry:ssä, Vanhustyön keskusliitossa sekä Salon seudun vammaisyhdistysten yhteistyöyhdistys SYTY ry:ssä. Vuoden aikana yhdistys liittyi Aikakauslehtien liittoon ja Hyvinvointialan liittoon.

Yhteistyötä jatkettiin mm. seuraavien tahojen kanssa: Turku ja lähikunnat, Varsinais-Suomen sairaanhoitopiiri VSSHP, Turun Seudun Vammaisjärjestöt TVJ ry, Auralan kansalaisopisto, alueen tule-yhdistykset, Turun Seudun Kehitysvammaisten Tuki ry, Kuntoutuskeskus Petrea, LILE ry, Avustajakeskus, Turun Seudun Vanhustuki ry, Lounatuulet ry, Lounais-Suomen Diabetes ry, Turun Parkinson-yhdistys ry, yksityiset terveydenhuollon organisaatiot ja apteekit, Raisio-opisto, Turun AMK, Turun Ammatti-instituutti ja Turun yliopisto. Yhteistyö aloitettiin Vaikuttava elintapaohjausta sosiaali- ja terveydenhuoltoon poikkihallinnollisesti, VESOTE-hankkeen kanssa.

Yhdistys oli vuonna 2017 mukana myös Turun alueen vapaaehtoistoimijoiden Valikko-ryhmän toiminnassa. Marraskuussa järjestettiin vapaaehtoistyön koordinaattoreiden seminaari, jonka suunnitteluryhmään osallistui yhdistyksen toiminnanjohtaja ja kouluttajana toimi yhdistyssihtööri.

4 Resurssit, henkilöstö ja talous

Jäsenmaksu vuonna 2017 oli 20 euroa. Jäsenmaksutuloja kertyi 51 940 euroa ja kannatusmaksuja 628 euroa. Toiminta- ja kohdeavustuksia saatiin alueen kaupungeilta sekä eri säätiöiltä. Varainhankintaa tehtiin mm. myymällä arpoja yhdistyksen tilaisuuksissa, Algol-pienapuvälilinen välitysmyyntillä, Bonus-kalossien myyntillä ja Tuula Vainikaisen kirjojen myyntillä.

Yhdistyksen kevätkokous pidettiin Happy Housessa 30.3. ja syyskokous Lounatuulet -yhteisötilassa 30.11.2017. Kevätkokoukseen osallistui 17 jäsentä ja syyskokoukseen 32 jäsentä.

Hallituksella oli vuoden aikana 14 kokousta. Lisäksi hallitus kokoontui kolme kertaa työkokoukseen strategiatyön pariin. Sote-uudistusta seurattiin hallituksessa TVJ:n edustuksen sekä järjestötoiminnan 113-hankkeen kautta. Hallituksen käytössä oli edelleen yhteinen sähköpostiosoite.

Hallituksen puheenjohtajat ja toiminnanjohtaja tapasivat Suomen Nivelyhdistyksen edustajia huhtikuussa ja koko hallituksen voimin tavattiin elokuussa.

Varsinainen kirjanpito ostettiin koko vuoden ajan Tilitoimisto Kimmo Heikkinen ky:ltä. Yhdistyksen maksuliikenteestä ja valmistelevalta kirjanpidosta huolehtivat yhdistyksen toimiston työntekijät.

Toiminnantarkastus ostettiin Tilintarkastusyhteisö KPMG Oy:ltä vastuuhenkilönä Eeva Karkola.

Suuri osa toiminnasta toteutettiin edelleen hallituksen ja yli 60 vapaaehtoistyöntekijän voimin. Vapaaehtoistyöntekijät ohjasivat neljää eri vertaisryhmää, toimivat liikuntaryhmien avustajina, yhteyshenkilöinä ja matkanjohtajina, järjestivät harrastustoimintaa, avustivat luentojen järjestämisessä, esittelivät yhdistyksen toimintaa esimerkiksi messuilla ja organisoivat Nivelkerhojen toimintaa. Lisäksi he auttoivat tiedotuksessa sekä tuottivat sisältöä Nivelposti-jäsenlehteen. Vapaaehtoistyöntekijöitä kiitettiin vuoden aikana useilla eri tavoilla. Vapaaehtoistyöntekijöiden talkoovakuutuksen voimassaolo jatkui.

5 Toiminnan ohjaus ja seuranta

Aiemmin kerättyjä tilastoja ja palautetta käytettiin toiminnan kehittämiseen ja suunnitteluun. Säännöllistä tilastointia sekä osallistujamäärien ja palautteiden keruuta jatkettiin.

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

Jäsenkysely tehtiin syksyllä 2017. Edellisen kerran jäsenkysely oli toteutettu vuonna 2015.

Yhdistykselle hankittiin jäsenrekisteri vuoden aikana. Ennen jäsenrekisteriä oli ylläpidetty laskutusohjelmassa. Jäsenrekisterin käyttö mahdollistaa entistä paremmin esimerkiksi jäsenistön osallistumisaktiivisuuden seuraamisen ja profiilin tunnistamisen.

6 Toiminnan suuntaviivat vuosille 2017–2018

Vuosille 2017–2018 oli asetettu seuraavat suuntaviivat:

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 liittyvät sekä henkilöstö- että tilaresurssit. Vapaaehtoisia tarvitaan entistä runsaammin mukaan monipuolisen toiminnan toteuttamiseen. Vapaaehtoisille annetaan koulutusta ja heidän työtään tuetaan.

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

Hallitus arvioi, että tavoitteet saavutettiin hyvin. Tavoitteiden saavuttamisen edellytyksinä olivat STEAn myöntämä Ak-avustus sekä toimintaan sitoutuneet vapaaehtoistyöntekijät.

Kuvat

Yhdistyksen uuden toimitilan avajaiset

Yhdistyksen uusi toimitila

Yllätysretki Vanhaan Raumaan

Tasapainokoulutus

Lavis-lajikokeilu

Yhdistyksen Suomi 100-juhla

Yhdistyksen toimihenkilöt

Hallitus

Eeva Himmanen, hallituksen puheenjohtaja
Hilkka Huiskala, varapuheenjohtajana
Pertti Aho
Paula Kukkonen
Anneli Ceder
Marja Lampio
Anna-Maria Majava
Martti Pietikäinen
Marjo Suominen
Paula Ranta
Ritva Vävilä

Asiantuntijalääkäri

Petri Virolainen, sairaalajohtaja, dosentti, kirurgian, ortopedian ja traumatologian erikoislääkäri

Liikuntatoimikunta

Anneli Ceder
Terttu Lehtonen
Marjo Suominen, Liikuntavastaava
Sari Tuomi
Raili Niemelä (3/2017 asti, toimistos sihteeri)
Kaisa Karvonen (3/2017 alkaen, yhdistyssihteeri)

Tiedotus- ja luentotoimikunta

Paula Kukkonen
Marja Lampio
Ritva Tiittanen-Wallenius
Tuula Vainikainen
Ritva Vävilä
Annukka Helander (3/2017 asti, toiminnanjohtaja)
Janita Jalonen (3/2017 alkaen, tiedottaja)
Kaisa Karvonen (3/2017 alkaen, yhdistyssihteeri)

Taloustoimikunta

Eeva Himmanen
Hilkka Huiskala (pj)
Paula Kukkonen
Eila Knuutila (11/2017 asti)
Annukka Helander (toiminnanjohtaja)

Virkistystoimikunta

Pertti Aho
Pia Ekholm
Sirikka Koivunen (pj)
Anna-Maria Majava
Rauni Soranko-Tulonen
Seija Tuominen (alkaen)
Raili Niemelä (toimistos sihteeri 3/2017 asti)
Kaisa Karvonen (yhdistyssihteeri 3/2017 alkaen)

Vertaistoimikunta

Pirkko Mäkinen (11/2017 alkaen)
Paula Ranta
Pirkko-Liisa Ranta
Martti Pietikäinen
Annukka Helander (toiminnanjohtaja)

Raision Nivelkerho

Seija Helevä
Jyrki Aaltonen
Taisto Aaltonen
Anja Laukkanen
Marja Lehto
Mikko Nissilä
Oiva Siirtola
Anneli Syrjänen
Anja Virtanen

Härkätien Nivelkerho

Eeva Hilvanto
Eila Knuutila
Saara Pakula

Kaarinan Nivelkerho

Terhi Wickström

Kokemuskouluttajat

Pirkko Karimeri-Essén
Minna Tammi

Työntekijät

Annukka Helander, toiminnanjohtaja
Janita Jalonen, tiedottaja 15.3.2017 alkaen
Kaisa Karvonen, yhdistyssihteeri 1.3.2017 alkaen
Raili Niemelä, toimistos sihteeri
Marja Liisa Hietala, toimistos sihteeri 6.3.-5.10.2017

Tilastoja

Omat luennot 2017

Aika	Luennoitsija ja aihe	Paikkakunta	osallistujamäärä
26.1.	Markku Mali: Lyhyt johdatus kivun herkistysmekanismien ja fibromyalgian ymmärtämiseen	Turku	103
16.2.	Anna-Leena Maunila: Edunvalvontavaltuutus, mikä ja miksi?	Turku	69
7.3.	Juho Rantakokko: Lanneselän kulumasairaudet. Milloin kannattaa harkita kirurgista hoitoa?	Raisio	86
27.3.	Minna Löppönen: Miksi hyvä tasapaino on tärkeää?	Kaarina	58
4.4.	TULES-ongelmien lääkkeetön hoito. Arto Jokela: Liikunta on lääke, oikein annosteltuna ja Jyrki Sihvonen: Akupunktuuri ja sen käyttömahdollisuudet	Naantali	90
6.4.	Karolina Bechinsky: Hyvä mieli edistää nivelterveyttä	Turku	12
19.9.	Helka Koivu: Nilkan nivelrikon hoito	Turku	74
15.11.	Olli Heinonen: Liikunnasta hyötyä vai haittaa?	Raisio	60
29.11.	Veikko Karskela: Iloa elämään	Turku	24
Yhteensä	9 luentoa		576

Yhteistyöluennot

Aika	Yhteistyötaho	Luennon nimi	Paikkakunta
26.9.	Turun Seudun Vammaisjärjestöt, TVJ ry	Raajarikkoisesta itse-näiseksi toimijaksi	Turku
5.10.	Tyks tutkii ja hoitaa	Kipu kuriin	Turku
2.11.	Tyks tutkii ja hoitaa	Suun terveys	Turku

Vertaistoiminta

	Tilaisuuksien lukumäärä	Osallistujien lukumäärä
Vertaisryhmät	54	133
Muu vertaistoiminta	5	89
Yhteensä	59	222

Virkistystoiminta

	tilaisuuksien lukumäärä	osallistujien lukumäärä
Retket	10	325
Lähialueretket	3	39
Lauluillat	17	446
Yhteensä	30	810

Liikuntatoiminta

Paikkakunta	Liikuntamuoto	Käyntien kokonaislukumäärä
Raisio	Vesijumppa	1398
Turku	Vesijumppa	13291
Turku	Kuntosali	2741
Turku	Fysiopilates	250
Turku	Asahi/lihasvenyttelyjumppa	310
Turku	Niveljooga	241
Turku	Äijäjooga	299
Turku	Lavis-lavatanssijumppa	127
Turku	Lajikokeilut	61
Kaarina	Lajikokeilut	35
Turku	Kävelykoulu	50
Turku	Lantionpohjalihaskoulutus	86
Lieto	Tasapainokoulutus	42
Turku	Tasapainokoulutus	13
Yhteensä		18944

Nivelkerhot

	tilaisuuksien lukumäärä	osallistujien lukumäärä
Raision nivelkerho	38	1262
Härkätien nivelkerho	9	212
Kaarinan nivelkerho	12	188
Naantalin nivelkerho	2	19
Yhteensä	61	1681

Vaikuttamistyö ja esittelytilaisuudet

	tilaisuuksien lukumäärä	kuulijoiden lukumäärä
Luennot nivelterveydestä	13	650
Yhdistysesittelyt	11	550