



TURUN SEUDUN NIVELYHDISTYS RY

ÅBONEJDENS FÖRENING FÖR LEDPATIENTER RF

Turun Seudun Nivelyhdistys ry:n vuosisuunnitelma 2018 ja toiminnan suuntaviivat

Syyskokoukselle 30.11.2017

Sisältö

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

1. Yleistä

Turun Seudun Nivelyhdistys 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 2017 alussa yhdistykseen kuului 2818 jäsentä (2016: 2569 ja 2015: 2374). Toimitilat sijaitsivat usean vuoden ajan vuokrahuoneistossa osoitteessa Aninkaistenkatu 14. Lokakuussa 2017 yhdistys muutti uuteen toimitilaan osoitteeseen Lonttistentie 9. Muuttoon vaikutti lisätilan tarve toiminnan laajentumisen ja henkilökunnan määrän kasvun myötä.

Toimitilassa sijaitsee yhdistyksen toimisto, jossa yhdistyksen työntekijät työskentelevät. Uudessa toimitilassa on kaksi kokoushuonetta ja kaksi työhuonetta sekä yksi työpiste. Kokoushuoneissa järjestetään suurin osa yhdistyksen hallituksen ja toimikuntien kokouksista. Siellä kokoontuvat yhdistyksen vertaisryhmät sekä suurin osa yhdistyksen kurssitoiminnasta. Toimitilasta voi noutaa yhdistyksen esitteitä ja oppaita.

Yhdistys järjestää toimintaa Turussa, Liedossa, Raisiossa, Kaarinassa ja Naantalissa. Liedossa, Raisiossa ja Kaarinassa toimivat säännöllisesti kokoontuvat nivelkerhot.

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

Vuoden 2018 teema on **”Luovuutta tulevaisuuden tekemiseen”**. Teema huomioidaan monipuolisesti toiminnan järjestämisessä sekä tiedottamisessa. Teema liittyy yhdistyksen vuonna 2017 luotuihin arvoihin. Teeman kautta halutaan vahvistaa yhdistyksen kehittymistä ja vahvistumista sekä ennakkoluulotonta asennetta koko jäsenkunnan hyväksi. Yhdistys on poikkeuksellisen suuri ja aktiivinen alueellinen toimija.

Turun Seudun Nivelyhdistys ry:n arvot

1. Vastuullisuus ja luotettavuus

Jaamme luotettavaksi todettua tietoa. Toimintamme on avointa, läpinäkyvää ja luottamuksellista.

2. Ennakkoluulottomuus ja rohkeus

Tavoitteemme on parantaa jäsentemme elämänlaatua. Teemme sen luovasti ja ennakkoluulottomasti, katseemme on tulevaisuudessa.

3. Yhteisöllisyys ja inhimillisyys

Toimintamme on ihmisläheistä ja jäsenlähtöistä, teemme asioita yhdessä. Edistämme osallisuutta.

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 käynnistettiin vuonna 2017 ja se jatkuu vuonna 2018. Yhdistyksen arvot muotoutuivat strategiatyön tuloksena. Strategiatyöstä vastaa yhdistyksen hallitus.

2.2 Vertais- ja vapaaehtoistoiminta

Vertaistoiminta jatkuu samalla laajuudella kuin tähänkin asti. Vertaistoimintaa kehitetään ja tarkkaillaan vuoden aikana edelleen. Vertaisryhmien alkamisaikaa siirretään mahdollisesti myöhäisemmäksi syksyllä, jotta työikäiset ehtivät paremmin mukaan.

Vertaisryhmät kokoontuvat viikoittain yhdistyksen toimistolla. Säännöllisesti kokoontuvia ryhmiä on viisi: käsi-, olkapää-, lonkka-, nilkka- ja jalkaterä- sekä polviryhmä. Käsi- ja olkapääryhmät kokoontuvat samaan aikaan. Ryhmien toiminnan pääpaino on kokemustiedon jakamisessa. Ryhmissä voi toisinaan vieraila asiantuntijoita ja niissä voidaan katsoa Nivelverkon tallenteita.

Tarvittaessa järjestetään ryhmiä esimerkiksi ylipainoisille ja niin sanotuista ongelmalonkista kärsiville. Vertaistuen piiriin tulevia voidaan ohjata myös muiden yhdistysten palvelujen pariin. Nuorille kehitetään omaa vertaistoimintaa. Vapaaehtoistyöntekijän ylläpitämä vertaispuhelin palvelee tukea tarvitsevia.

Kevät- ja syyskaudella järjestetään vapaaehtoistoiminnan kurssi. Kurssi antaa valmiudet toimia yhdistyksen vapaaehtoistyöntekijänä, myös vertaisohjaajana. Yhdistyksen vapaaehtoistoimintaa esitellään sopivissa tapahtumissa vuoden aikana.

Toiminnassa mukana oleville vertaisohjaajille järjestetään kaksi tapaamista vuoden aikana koulutuksen ja työnohjauksen merkeissä.

Yhdistyksen vapaaehtoistyöntekijät kutsutaan perinteiselle jouluiselle päivälliselle joulukuun alussa. Uutena toimintana aloitetaan myös kiitostapahtuma kevätkauden päätteeksi. Kiitostapahtumat koskevat yhdistyksen kaikkia vapaaehtoistyöntekijöitä lukuun ottamatta allasavustajia, joille on omat koulutukselliset kiitoslounaansa kaksi kertaa vuodessa. Kaikki yhdistyksen vapaaehtoistyöntekijät saavat joululahjan.

Vuoden aikana huomioidaan Vertaistuen päivä 18.10. sekä Vapaaehtoisten päivä 3.12. Yhdistyksen tiedot löytyvät Terveyskylä.fi-sivuston Vertaiskylästä.

Vuonna 2017 käynnistetty avoin vertaisryhmä jatkaa kokoontumisistaan kerran kuukaudessa tiistai-iltaisina. Päiväryhmänä käynnistyy vapaamuotoinen ryhmä. Myös Kevyempään kuntoon yhdessä-ryhmät eli omaehtoiseen painonhallintaan suuntaavat ryhmät jatkuvat.

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. Yhdistyksen aktiivijäsen on TYKSin kokemusasiantuntija.

Vertais- ja vapaaehtoistoimikunta kokoontuu vuoden aikana noin kuusi kertaa suunnittelemaan toimintaa. Vertaisohjaajat pidetään ajan tasalla sähköpostitse ja kokoontumistilan materiaalien avulla alan tärkeistä muutoksista sekä yhdistyksen tapahtumista.

Vuonna 2017 aloitetut suositut Nivelitreffit eli vapaamuotoiset vertaislounaat jatkuvat ympäri vuoden joulukuuta lukuun ottamatta aina kuukauden toinen keskiviikko.

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. Liikuntavastaavalla on käytössään yhdistyksen puhelin sekä sähköposti ja hän huolehtii kuntosaliryhmien peruutuspaikkojen jakamisesta. Kuntosaliryhmissä neuvoo vapaaehtoistyötä tekevä fysioterapeutti. Tammikuussa yhdistyksessä aloittaa kuntoutus- ja toimistos sihteeri, joka voi neuvoa myös kuntoutukseen liittyvissä asioissa.

Hyväksi havaitut toimintamuodot, kuten allasryhmät ja kuntosaliryhmät, jatkuvat entisellään. Niveljooga on kasvattanut suosiotaan ja jatkuu vuonna 2018 kolmella ryhmällä: kaksi ryhmää Turussa ja yksi ryhmä Naantalissa. Näistä toinen Turussa kokoontuva ryhmä on miehille tarkoitettu äijäjooga, joka järjestetään yhteistyössä Parkinson-yhdistyksen kanssa.

Verkahovissa allasryhmiä toimii 21. Raision Ulpukassa toimii kaksi ryhmää. Kesäaikana Turussa järjestetään kolme allasryhmää. Ryhmiä ohjaavat fysioterapeutit ja jokaisessa ryhmässä on vapaaehtoinen allasavustaja. Allasavustajille järjestetään koulutusta kevätkaudella, jolloin aiheena on erilaisuuden kohtaaminen. Joulukuussa allasavustajat kutsutaan kiitoslounaalle. Osassa ryhmistä käy myös kehitysvammaisia, jotka tarvitsevat erityistukea. Heitä varten ryhmässä on yleisavustajia.

Verkahovin allasjumppiin on kausikortin lisäksi tarjolla 10-kortti niille, jotka eivät esimerkiksi leikkauksen takia voi olla koko kautta mukana. 10-kortin voi lunastaa toimistolta ja sillä voi osallistua ryhmiin, jotka eivät ole täynnä.

Kuntosaliryhmät jatkavat toimintaansa. Impivaaran kuntosalissa on kuusi ryhmää viikossa ja Kaarinan Visiitissä sekä Raision Hulvelassa yksi viikoittain kokoontuva ryhmä. Ruusukorttelin vuoro keskiviikkoisin jatkuu maksuttomana. Lisäksi järjestetään nivelistävällisiä jumppia, kuten asahi-, pilates - ja joogaryhmiä. Lavis-lavatanssijumppa jatkuu keväällä 2018 Turussa.

Uutta toimintaa vuonna 2018 on Kaarinassa alkava tuolishindo, joka alkaa heti tammikuussa. Vuonna 2017 opiskelijayhteistyönä järjestetty kävelykoulu jatkuu vuonna 2018. Kävelykoulussa videoidaan kävelyä sekä tehdään harjoitteita oman kävelytekniikan parantamiseksi. Lantionpohjalihaksiin liittyvästä harjoittelusta järjestetään luento ja harjoituskerta loka-marraskuussa.

Suosituissa lajikokeiluissa suunnataan mm. frisbeegolfiin ja faskia-venyttelyjen pariin sekä tutustutaan ulkokuntolaitteisiin eri alueilla.

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. retki Tamminiemeen, ostosmatka Tampereelle, yllätysretki, teatterimatkoja sekä jouluretki tehtaanmyymälöihin. Yhteistyössä matkatoimistojen kanssa järjestetään hyvinvointiloma Kroatiaan ja oopperamatka Tallinnaan.

Kesäkaudella järjestetään retkiä lähialueella, esimerkiksi veneretki Naantalista. Toukokuussa tehdään retki Ruissaloon ja syyskuussa luontoretki Kurjenrahkan kansallispuistoon. Uutena kokeillaan akvarelli-maalauksen viikonloppukurssin järjestämistä.

Tammikuussa järjestetään yhdistyksen omat matkamessut, joissa voi tutustua yhdistyksen tulevan vuoden matkoihin ja retkiin.

Syyskaudella 2017 järjestetyt yritysvierailut saavat jatkoa kevätkaudella 2018.

Yhteislauluillat jatkuvat Happy Housessa. Ne järjestetään tammi-toukokuussa sekä syys-joulukuussa aina kuukauden ensimmäisenä keskiviikkona. Kesän aikana yhteislauluiltoja ei järjestetä.

Yhdistyksen kautta on mahdollista hakea STEA:n tukemalle lomalle Hyvinvointilomat ry:n loma Rymättylän Tammilehdossa 30.7.-4.8.

Yhdistys järjestää myös oman leirin Sinapin leirikeskuksessa yhteistyössä Turun ja Kaarinan diakoniatyön kanssa maanantaista torstaihin 22.-24.10.2018. Leirille voi osallistua koko ajaksi tai tulla päiväkävijänä.

2.5 Tiedotustoiminta

Tiedottamisen päätavoitteena on nivelterveyden ja -tietouden edistäminen. Tiedotustoiminnan kautta lisätään yhdistyksen näkyvyyttä, tunnettuutta ja avoimuutta sidosryhmien ja kansalaisten keskuudessa. Tiedotustoiminnassa kiinnitetään erityistä huomiota tiedon luotettavuuteen. Tiedotusta toteutetaan erillisen viestintäsuunnitelman pohjalta, jota päivitetään vuonna 2018.

Kaksi kertaa vuoden aikana ilmestyvän Nivelposti-lehden lisäksi jäsenille postitetaan jäsenkirje tammikuussa ja kesätiedote touko-kesäkuussa. Nivelposti-lehdelle etsitään lisää kirjoittajia, jotka lähestyvät aiheita ennakkoluulottomasti ja tulevaisuutta visioiden.

Lehtien yhdistys- ja tapahtumapalstoilla ilmoitellaan yhdistyksen tapahtumista. Mainostilaa ostetaan erityisesti luentojen markkinointiin. Painetulla viestinnällä on tärkeä rooli tiedottamisessa, vaikka noin puolet jäsenistä on ilmoittanut sähköpostiosoitteensa. Uusia esitteitä ja mainoksia painatetaan tarpeen mukaan.

Sähköisen viestinnän kanavia ovat verkkosivut, kuukausittain lähetettävä sähköinen jäsenkirje ja Facebook. Yhdistys näkyy myös aktiivisesti aihepiiriinsä liittyvissä tapahtumissa. Mediatiedotteita lähetetään muutaman kerran vuodessa. Viestintää suunnataan suoraan myös terveysalan ammattilaisille ja oppilaitoksille.

Asiantuntijaluentoja järjestetään vuoden aikana 10. Luennot järjestetään Turussa ja lähikunnissa. Osa luennoista videoidaan ja tallennetaan Nivelverkko.fi-sivustolle, josta ne ovat kaikkien nähtävissä. Yhteistyötä tehdään TYKS tutkii ja hoitaa-luentotoiminnan, Raisio-opiston, Lounatuulien, TULE-tietokeskuksen, TVJ:n ja Turun seudun Vanhustuen kanssa. Nivelverkko-luennot rahoitetaan STEA:n kohdennetun avustuksen kautta. Luentotalenteet teetetään ostopalveluna.

Yhdistyksen toimintaa esitellään aktiivisesti luennoimalla esimerkiksi ammattilaisille ja harrastusryhmille niveleireista ja yhdistyksen toiminnasta. Esittelypisteitä järjestetään eri tilaisuuksiin. Esittelytoiminta on yksi yhdistyksen vapaaehtoistoiminnan muoto.

Tiedotustoimikunta kokoontuu vuoden aikana noin 10 kertaa. Kokouksissa suunnitellaan mm. Nivelpostilehteä sekä yleisöluentoja. Yhdistys sai vuonna 2017 Aikakauslehtien liiton jäsenyyden.

Syyskaudella järjestetään kirjoittajakurssi.

2.6 Nivelkerhot

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

Naantalissa on käynnistynyt niveljooga ja fysiopilates-ryhmä. Naantalın Nivelkerhoa käynnistetään yhä.

2.6.1 Raision Nivelkerho

Raision Nivelkerhon toimintaan kuuluu viikoittainen sauvakävely. Sauvakävelyissä on tarjolla kolme eritasoista ryhmää. Jokaisella ryhmällä on oma ohjaaja ja lisäksi mukana on varaohjaajia. Sauvakävelyihin odotetaan osallistuvan keskimäärin 32 kävelijää joka viikko.

Kevätkaudella tehdään linturetki sekä kauden päätösretki Raision siirtolapuutarha-alueelle. Syyskauden päättävät joulukahvit Tasalan kamarilla.

Raision Nivelkerho tekee yhteistyötä Raision Rinkan ja Muistiyhdistyksen kanssa.

Lisäksi yhdistys järjestää Raision Ulpukassa vesijumppaa kaksi ryhmää viikossa. Hulvelassa jatkaa kuntosalivuoro.

2.6.2 Härkätien Nivelkerho

Härkätien Nivelkerho kokoontuu palvelukeskus Ruskassa joka kuukauden toinen keskiviikko lukuun ottamatta kesäkuukausia. Kokoontumisia on vuoden aikana yhdeksän.

Kevätkauden kokoontumisissa teemoina on mm. hyvinvointi, ystävänpäivä, pääsiäisen historia ja yrttien viljely. Kaksi kertaa vuodessa, vappuna ja joulun alla, myös palvelutalo Ruskan asukkaat kutsutaan mukaan toimintaan.

2.6.3 Kaarinan Nivelkerho

Kaarinan Nivelkerhon kokoontumiset jatkuvat joka kuukauden kolmas tiistai Kasevan Kiesissä. Lisäksi yhteiset sauvakävelylenkit järjestetään kerran kuukaudessa. Tapaamisia ei järjestetä kesäkuukausina.

Tapaamiset ovat yhteisiä Suomen Nivelyhdistyksen Kaarinan Nivelpiirin kanssa. Osallistujia kokoontumisissa on ollut yleensä noin 15.

Tammi-toukokuussa Kaarinassa toimii lisäksi maksullinen tuolishindo-ryhmä.

2.7 Nivelviikko

Vuosittain järjestettävä Nivelviikko järjestetään viikolla 16 eli 16.-22.4. Viikon aikana järjestetään kolme luentoa sekä esittelytilaisuuksia esimerkiksi apteekkien tiloissa. Nivelviikon tarkoituksena on tiedottaa laajasti nivelterveyteen liittyvistä asioista ja tehdä nivelasioita tunnetuksi.

Nivelviikon päätteeksi 20.-22.4. järjestetään Hyvän olon viikonloppu Ruissalon kylpylässä. Nivelviikolla järjestetään tuolishindo-kokeilu Happy Houseessa, matkakertomusten ilta ja vanhusten ulkoilutustempaus.

2.8 Muu toiminta

Uusille jäsenille ja jäsenyydestä kiinnostuneille järjestetään vuoden aikana neljä info-tilaisuutta arki-iltaisoin. Uudet jäsenet saavat myös tervetulopaketin, joka sisältää jäsenkortin, Nivelrikköisen itsehoito-oppaan (Orion 2016) ja esitteitä yhdistyksen toiminnasta.

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

Ystävänpäivänä 14.2. järjestetään perinteiset yhdistyksen toimiston avoimet ovet.

Aloitetaan tablettitietokoneiden lainaus jäsenille. Tämän tueksi järjestetään tablettitietokoneiden käyttökoulutus.

Yhdistyksen välityksessä ovat Algol-pienapuvälineet sekä Bonuskalossit-liukuestekalossit.

Yhdistyksen t-paita tulee myyntiin helmikuussa tilausmyyntinä Nivelpostin kautta ja sen jälkeen pienenä varastona.

3 Yhteistyö ja hankkeet

Yhdistys toimii aktiivisessa yhteistyössä eri järjestöjen ja alan toimijoiden kanssa. Yhteistyötä pyritään yhä lisäämään.

Vuosina 2013 - 2016 toteutetun TULE tutuksi-hankkeen ja TULE-tietokeskuksen myötä kehittynyttä yhteistyötä jatketaan Turun Seudun Luustoyhdistyksen, Turun seudun Reumayhdistyksen ja Turun Seudun Selkäyhdistyksen kanssa. TULE-tietokeskus on tarjonnut tärkeän lisän yhdistyksen toiminnalle.

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. Yhteistyötä tehdään myös paikallisten yhdistysten kanssa, esimerkiksi Turun seudun Parkinson-yhdistyksen, Lounais-Suomen Diabetesyhdistyksen, Turun Seudun Kehitysvammaisten tuki ry:n ja Turun Seudun Vanhustuen kanssa.

Yhteistyötä tehdään lisäksi muuan muassa seuraavien tahojen kanssa: Turun ja lähikuntien hyvinvointi- ja vapaa-ajantoimialat, Varsinais- Suomen sairaanhoitopiiri VSSHP ja muut terveydenhuollon organisaatiot, Turun Vanhustyön neuvottelukunta, Turun vammaisneuvosto, Liedon kunnan vanhus- ja vammaisneuvosto, Raisio-opisto, Kaarinan kansalaisopisto, kuntoutuslaitokset, LILE ry, Avustajakeskus ja Suomen Nivelyhdistys. Lisäksi yhteistyötä tehdään Turun Ammattikorkeakoulun kanssa sekä mahdollisesti muiden alueen oppilaitosten kanssa. Yritysyhteistyötä tehdään mm. jäsenetutoiminnan, ilmoitusmyynnin ja muun yhteistyön kautta. Yhteistyötä lähikuntien ja niissä toimivien järjestöjen sekä valtakunnallisten toimijoiden kanssa lisätään yhä.

Yhdistys seuraa sote-uudistusta ja osallistuu mm. Varsinais-Suomen järjestöjen 113-hankeeseen.

Yhdistys kuuluu Hyvinvointialojen liittoon sekä Aikakauslehtien liittoon.

4 Resurssit, henkilöstö ja talous

Toiminnan ylläpitämiseksi yhdistys kerää jäsenmaksuja ja vapaaehtoisia kannattajamaksuja. Yhdistys hakee yleis- ja kohdeavustuksia Turun kaupungin hallintokunnilta ja lähikunnilta. Lisäksi voidaan hakea rahoitusta säätiöiltä.

Vuoden 2017 alusta alkaen yhdistys on saanut STEA:n pysyvää kohdennettua toiminta-avustusta eli Ak-avustusta. Avustus raportoidaan ja haetaan vuosittain uudelleen.

Yhdistys toteuttaa pienimuotoista varainhankintaa, kuten arpajaisia ja myyntitoimintaa.

Yhdistykselle hankittiin vuonna 2017 FloMembers-jäsenrekisteriohjelma sekä leasing-sopimuksilla monitoimikopiokone ja postimaksukone.

Vuonna 2018 yhdistyksessä työskentelevät toiminnanjohtaja, yhdistyssihteeri, toimisto- ja kuntoutussihteeri sekä tiedottaja. Yhdistyksen toimistolla on tarjolla mahdollisuuksien mukaan paikkoja myös työkokeiluun, työharjoitteluun ja kuntouttavaan työtoimintaan. Harjoittelupaikkoja annetaan erityisesti henkilöille, joita tule-oireet koskevat.

Yhdistyksen käytännön toiminnan toteuttamisesta vastaavat toimikunnat, joita ovat tiedotus-, liikunta-, talous-, virkistys- sekä vertais- ja vapaaehtoistoimikunta. Lisäksi yhdistyksellä on taloustoimikunta sekä tarpeen mukaan koottavia työryhmiä. Yhdistyksen vapaaehtoistyöntekijöille on talkoovakuutus.

Kirjanpito ostetaan tilitoimisto Kimmo Heikkinen Ky:ltä. Tilintarkastajat ovat KPMG tilintarkastusyhteisöstä.

5 Toiminnan ohjaus ja seuranta

Yhdistyksen toimintaa tilastoidaan säännöllisesti osallistujamäärien ja palautteenkeruun kautta. Näitä käytetään toiminnan kehittämiseen ja suunnitteluun.

Jäsenkysely toteutettiin vuonna 2015 ja 2017. Strategiatyö jatkuu vuonna 2018.

STEA:n Ak-avustukseen liittyen tilastointi ja palautteenkeruu monipuolistuu entisestään esimerkiksi tuloksellisuuden ja vaikutusten arviointiin.

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

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 tema oli 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 jatkaa vuonna 2018 strategiatyötä, jonka pohjalta luodaan toiminnan suuntaviivat tuleville vuosille.

Toimintakalenteri 2018

TAMMIKUU

		Jäsenkirje ilmestyy
3.1.	Yhteislaulut	Merihenkiset laulut
4.1.		Postitustalkoot
8.1.	Vertaisryhmä	Polvi
10.1.		Niveltreffit
10.1.	Nivelkerho	Härkätie, Hyvinvointi edistää arjesta selviytymistä.
15.1.	Vertaisryhmä	Käsi ja olkapää
16.1.		Yhdistyksen matkailumessut
16.1.	Nivelkerho	Kaarinan Nivelkerho
22.1.	Vertaisryhmä	Lonkka
23.1.	Luento	Unen häiriöt, Juha Markkula
24.1.	Vertaisryhmä	Miehet: kevyempään kuntoon yhdessä aloitus
27.1.	Retki	Päiväretki Tamminiemeen
29.1.	Vertaisryhmä	Nilkka ja jalkaterä
31.1.	Vertaisryhmä	Naiset: kevyempään kuntoon yhdessä aloitus

HELMIKUU

		Nivelposti 1/2018 ilmestyy
5.2.	Vertaisryhmä	Polvi
7.2.	Luento	Voimaa ja vireyttä ruoasta: parhaat ruokavalinnat ikääntyvälle, Aina-Ilona Terinkoski
7.2.	Yhteislaulut	Rakkauslauluja
10.2.	Retki	Ostosmatka Tampereelle
12.2.	Vertaisryhmä	Käsi & Olkapää
13.2.	Vertaisryhmä	Avoin vertaisryhmä
14.2.		Niveltreffit
14.2.	Nivelkerho	Härkätie, Ystävyys on voimavara
14.2.		Toimiston avoimet ovet
15.2.	Yritysvierailu	Algol-apuväline-esittely
15.2.		Ensitietoilta, fysioterapeutti Sanna Niemi
19.2.	Vertaisryhmä	Lonkkaryhmä
20.2.	Nivelkerho	Kaarinan Nivelkerho
26.2.	Vertaisryhmä	Nilkka ja jalkaterä
27.2.		Uusien jäsenten info
28.2.	Luento	Elätkö nivelkipujen ehdoilla, Esko Kaartinen

MAALISKUU

5.3.	Vertaisryhmä	Polvi
7.3.	Yhteislaulut	Koulu-ja maakuntalaulut
12.3.	Vertaisryhmä	Käsi & olkapää
13.3.	Vertaisryhmä	Avoin vertaisryhmä
14.3.	Nivelkerho	Härkätie, Pääsiäinen, sen historiaa ja merkitys nykypäivänä.
14.3.		Niveltreffit
19.3.	Vertaisryhmä	Lonkkaryhmä
20.3.	Nivelkerho	Kaarinan Nivelkerho
24.3.	Retki	Teatterimatka Rakastunut Ryti
26.3.	Vertaisryhmä	Nilkka & jalkaterä
27.3.		Kevätkokous
		Yritysvierailu

HUHTIKUU

4.4.	Yhteislaulut	Toivelauluilta
9.4.	Vertaisryhmä	Polvi
10.4.	Vertaisryhmä	Avoin vertaisryhmä
11.4.		Niveltreffit
11.4.	Nivelkerho	Härkätie, Viherpeukalot ja yrttien kasvattaminen
12.-13.4.	Retki	Teatterimatka Figaron häät 12.-13.4
16.4.- 22.4.		NIVELVIKKO
16.4.	Vertaisryhmä	Käsi & olkapää
16.4.	Luento	Ville Äärimaan luento
17.4.		Matkakertomusilta
17.4.	Nivelkerho	Kaarinan Nivelkerho
18.4.		Vanhuksien ulkoilutus
19.4.	Lajikokeilu	Tuolishindo
19.4.	Luento	
20.4.		Hyvän olon viikonloppu
21.4.	Luento	Harri Helajärvi: luento liikkumisesta
23.4.	Vertaisryhmä	Lonkka
24.4.		Uusien jäsenten info
25.4.		Ensitietoilta, Fysioterapeutti Sanna Niemi
30.4.	Vertaisryhmä	Nilkka & jalkaterä
		Vapaaehtoistoiminnan kurssi alkaa
		Vertaisohjaajien koulutus
		Allasavustajien koulutus
		Yritysvierailu

TOUKOKUU

2.5.	Yhteislaulut	Kesälauluja
7.5.	Vertaisryhmä	Polvi
8.5.	Lajikokeilu	Frisbeegolf
8.5.	Vertaisryhmä	Avoin vertaisryhmä
9.5.		Niveltreffit
9.5.	Nivelkerho	Härkätie, Vappujuhla Ruskan asukkaiden kanssa
15.5.	Nivelkerho	Kaarinan Nivelkerho
16.5.	Lajikokeilu	Fasciamethod
19.5.	Retki	retki: Tuusulajärven kierros
22.5.	Lajikokeilu	ulkolaitteet, Unelmien kannas
25.-27.5		Akvarellikurssi
		Siltojen välissä
		Vapaaehtoistyöntekijöitten kiitostapahtuma
	Luontoretki	Ruissalo
		Jäsenkirje ilmestyy

KESÄKUU

5.-12.6.		Hyvinvointiloma Kroatia 5.-12.6.
13.6.		Niveltreffit
16.6.	Retki	Yllätysretki
		Kesäaltaat

HEINÄKUU

11.7.		Niveltreffit
25.7.	Retki	kesäteatterimatka, Puhtaat valkeat lakanat
30.7.-4.8.	Loma	Tuettu loma, Rymättylän Tammilehto
	Retki	Lähiseuturetki veneillen

ELOKUU

8.8.		Niveltreffit
21.8.		Auralan senioripäivä
		Kesäaltaat
18.-19.8.	Retki	Kustavi - Brändö

SYYSKUU

		Nivelposti ilmestyy
3.9.	Vertaisryhmä	
5.9.	Yhteislaulut	Yhteislauluilta
10.9.	Vertaisryhmä	
11.9.	Vertaisryhmä	Avoin vertaisryhmä
12.9.		Niveltreffit
17.9.	Vertaisryhmä	
18.9.	Nivelkerho	Kaarinan Nivelkerho
12.9.	Nivelkerho	Härkätie
24.9.	Vertaisryhmä	
26.9.		Uusien jäsenten info
27.9.		Ensitietoilta, fysioterapeutti Sanna Niemi
	Retki	luontoretki Kurjenrahkan kansallispuisto
		Kirjoittajakurssi alkaa

LOKAKUU

1.10.	Vertaisryhmä	
3.10.	Yhteislaulut	Yhteislaulut
8.10.	Vertaisryhmä	
9.10.	Vertaisryhmä	Avoin vertaisryhmä
10.10.		Niveltreffit
10.10.	Nivelkerho	Härkätie
15.10.	Vertaisryhmä	
16.10.	Nivelkerho	Kaarinan Nivelkerho
18.10.		Vertaistuen päivä
22.- 24.10.		Syysleiri Sinapin leirikeskuksessa
22.10.	Vertaisryhmä	
29.10.	Vertaisryhmä	
		Vapaaehtoistyön kurssi alkaa
		Vertaisohjaajien koulutus
	Retki	Helsinki: Musiikkitalo ja Ateneum

MARRASKUU

7.11.	Vertaisryhmä	
7.11.	Yhteislaulut	Yhteislaulut
8.11.		Ensitietoilta, fysioterapeutti Sanna Niemi
12.11.	Vertaisryhmä	
13.11.	Vertaisryhmä	Avoin vertaisryhmä
14.11.		Niveltreffit
14.11.	Nivelkerho	Härkätie
15.11.		Uusien jäsenten info
19.11.	Vertaisryhmä	
20.11.	Nivelkerho	Kaarinan Nivelkerho
26.11.	Vertaisryhmä	
29.11.		Syyskokous
	Retki	Turun Kaupunginteatteri
	Luento	
	Lajikokeilu	

JOULUKUU

3.12.		Vapaaehtoisten päivä, kiitospäivällinen
11.12.	Vertaisryhmä	Avoin vertaisryhmä
5.12.	Yhteislaulut	Yhteislaulut
12.12.	Nivelkerho	Härkätien Nivelkerho: Joulusta yhdessäoloa palvelutalon asukkaiden kanssa
18.12.	Nivelkerho	Kaarinan Nivelkerho
	Retki	Helsinki: Fazer ja Tuomaan tori



Turun Seudun Nivelyhdistys ry:n arvot

1. Vastuullisuus ja luotettavuus

Jaamme luotettavaksi todettua tietoa. Toimintamme on avointa, läpinäkyvää ja luottamuksellista.

2. Ennakkoluulottomuus ja rohkeus

Tavoittemme on parantaa jäsentemme elämänlaatua. Teemme sen luovasti ja ennakkoluulottomasti, katseemme on tulevaisuudessa.

3. Yhteisöllisyys ja inhimillisyys

Toimintamme on ihmisläheistä ja jäsenlähtöistä, teemme asioita yhdessä. Edistämme osallisuutta.