

TURUN SEUDUN
NIVELYHDISTYS RY

ÅBONEJDENS FÖRENING FÖR LEDPATIENTER RF

Vuosikertomus 2018

Hyväksytty kevätkokouksessa 28.3.2019



Sisältö

Sisältö	1
1 Yleistä	2
2 Toiminta	3
2.1 Nivelverkko-luennot	3
2.2 Vertais- ja vapaaehtoistoiminta	5
2.3 Liikuntatoiminta.....	7
2.4 Harraste- ja virkistystoiminta.....	9
2.5 Tiedotustoiminta	10
2.6 Nivelkerhot	11
2.6.1 Raision Nivelkerho	11
2.6.2 Härkätien Nivelkerho	12
2.6.3 Kaarinan Nivelkerho	12
2.6.4 Naantalin Nivelkerho	13
2.7 Nivelviikko.....	13
2.8 Muu toiminta	14
3 Yhteistyö ja hankkeet	14
4 Resurssit, henkilöstö ja talous	15
4.1 Henkilöstö	16
5 Toiminnan ohjaus ja seuranta	17
6 Toiminnan suuntaviivat vuosille 2017–2018.....	17
7 Toimijat.....	18
8 Tilastoja	20

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 2664 jäsentä vuoden 2018 lopussa (2017: 2702). Vuoden aikana yhdistyksen hallitus katsoi eronneeksi 170 jäsentä jäsenmaksun erääntymisen vuoksi. Lisäksi vuoden aikana tehostettiin jäsenmaksujen maksuhuomautusten lähettämistä saatekirjeen kera. Jäsenmaksuja kerättiin vuoden aikana yhteensä 53 070 euroa (2017: 51 940 euroa ja kannatusjäsenmaksut 627,99 euroa). Kannatusjäsenistä luovuttiin sääntöuudistuksen yhteydessä syksyllä 2017. Mahdolliset kannatusmaksut kirjattiin jäsenmaksuihin.

Yhdistys järjestää toimintaa Turussa ja lähikunnissa. Sen alla toimivat Raision, Liedon Härkätien ja Kaarinan Nivelkerhot. Vuoden aikana käynnistettiin Nivelkerho myös Naantaliin. Yhdistys toimi 132 m² vuokratiloissa Turun keskustan kupeessa osoitteessa Lonttistentie 9 B 15. Toimitilaan yhdistys muutti syksyllä 2017 kasvavan toiminnan tarpeiden myötä. Nykyinen toimitila kattaa kaksi kokoontumishuonetta, neljä varsinaista ja yhden osa-aikatyöhön soveltuvan työpisteen sekä asianmukaiset sosiaalilat. Vuoden aikana toimitilan yhteyteen saatiin invapaikka.

Yhdistykselle myönnettiin Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus STEAn kohdennettu toiminta-avustus eli Ak-avustus vuoden 2017 alussa. 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 noin 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 koulutustoimintaa, 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 90 aktiivista vapaaehtoistyöntekijää, mukaan lukien yhdistyksen hallitus, tekivät vuonna 2018 korvaamatonta työtä toiminnan mahdollistamiseksi. Päivittäisestä toiminnasta vastasivat vuoden aikana toiminnanjohtaja ja yhdistyssihteeri sekä osa-aikaiset toimisto- ja kuntoutussihteeri ja tiedottaja. Lisäksi yhdistys tarjosi harjoittelupaikan kahdelle työkokeilijalle ja yhdelle työhön tutustujalle.

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

2 Toiminta

Yhdistyksen toimintaa ohjaa ja valvoo yhdistyksen hallitus. Hallitus järjesti vuoden aikana 11 kokousta. Lisäksi hallitus ja työntekijät kokoontuivat strategiatyön pariin vuoden aikana kolme kertaa. Toimintaa toteuttavat pääosin toimikunnat, joissa toimii sekä hallituksen jäseniä että muita vapaaehtoistyöntekijöitä.

Yhdistyksen vuoden 2018 teema oli **”Luovuutta tulevaisuuden tekemiseen”**. Teema huomioitiin monipuolisesti toiminnan järjestämisessä sekä tiedottamisessa. Teema näkyi yhdistyksen toiminnassa ja liittyi myös yhdistyksen strategiatyöhön ja syntyneen strategian sisältöön.

Hallitus oli käynnistänyt strategiatyön alkuvuonna 2017. Strategiatyö saatettiin loppuun syksyllä 2018 ja strategia kokonaisuudessaan esiteltiin syyskokouksessa.

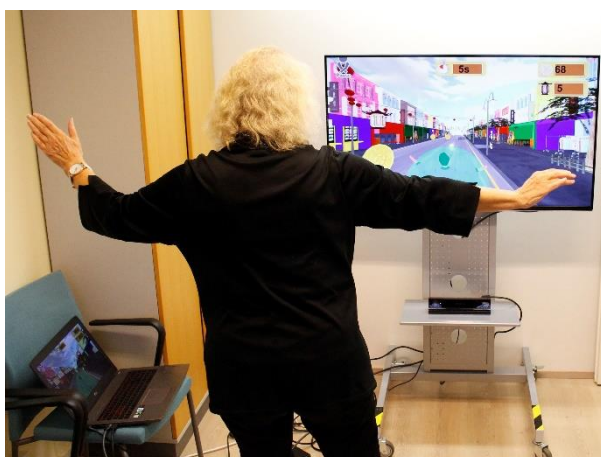
Yhdistyksen uudistetut säännöt astuivat voimaan alkuvuoden 2018 aikana.

2.1 Nivelverkko-luennot

Kaikille avoimia ja maksuttomia yleisöluentoja järjestettiin yhteensä yksitoista Turussa, Liedossa, Raisiossa, Kaarinassa ja Naantalissa. Kuulijoita luennoilla oli yhteensä 795 (2017: 576). Seitsemän luennoista tallennettiin ja ne olivat katsottavissa jälkikäteen Nivelverkko.fi -sivustolla. Luennoilla käsiteltiin mm. nivelrikkoa, kipua ja kuntoutusta, ruokavaliota, liikkumista sekä unen häiriöitä. Myös yhdistyksen työntekijät, hallituksen jäsenet sekä vapaaehtoistyöntekijät saivat yleisöluennoilta ajankohtaista tietoa nivelterveydestä. Nivelverkko-luentoja koordinoi tiedotustoimikunta, joka kokoontui vuoden aikana kahdeksan kertaa. Luentojen käytännön asiat hoidettiin toimistossa yhdistyssihteerin ja toiminnanjohtajan toimesta.

Nivelverkko-luentojen järjestäminen ja taltiointi toteutettiin RAY:n projektirahoituksen turvin vuosina 2014–2015. Nivelverkko sai jatkoa vuodesta 2017 alkaen STEAn kohdennetun toiminta-avustuksen eli Ak-avustuksen turvin. Ak-avustuksella tuetaan myös yhdistyksen vapaaehtoistoiminnan kehittämistä sekä muuta toimintaa. Vuoden aikana avustuksen sisältöä kehitettiin tapaamalla STEAn tarkastajaa ja virkailijaa sekä järjestämällä kehittämissaamupäivä, johon kutsuttiin yhdistyksen toimijoita ja sidosryhmien edustajia.

Vierailuja Nivelverkko.fi -sivustolle oli vuoden 2018 aikana 9631 (vuonna 2017: 7491). Luentoja



katsottiin Nivelverkon kotisivujen ja YouTube -sivuston kautta vuoden aikana yhteensä n. 29 700 kertaa (2017: 27 206). Luentoja järjestettiin Turussa Ruusukorttelissa, Ruissalon kylpylässä ja Turun ortodoksisen seurakunnan seurakuntasalissa sekä Raision Martinsalissa, Naantalin kylpylässä, Kaarina-talossa ja Liedon valtuustosalissa ja Liedon lukiossa. Luennoilla kerättiin palautetta, joka huomioitiin luentoja suunnitellessa.

Kevään 2018 luennot alkoivat tammikuussa Turussa, kun LT, Psykiatrian erikoislääkäri, unilääketieteen erityispätevyys Ayl, Juha Markkula (Neuropsykiatrian pkl, TYKS), luennoi aiheesta "Unen häiriöt ja niiden hoito".

Helmikuussa Raisiossa luennoi laillistettu ravitsemusterapeutti, TtM, LitK Aina-Ilona Terinkoski aiheena "Voimaa ja vireyttä ruoasta: parhaat ruokavalinnat ikääntyvälle" ja Liedossa Ortopedian ja traumatologian erikoislääkäri Esko Kaartinen aiheena "Elätkö nivelkipujen ehdoilla?".

Nivelviikolla huhtikuussa järjestettiin kaksi luentoa. Ruusukorttelissa luennoi dos, yllilääkäri, Ville Äärimaa (TYKS Tules toimialue) luennoi aiheesta "Nivelrikon uudet hoitokäytännöt" ja Ruissalon kylpylässä lääketieteen tohtori, vt. erikoislääkäri, Harri Helajärvi (Paavo Nurmi -keskus) luennoi aiheesta "Pienikin liike kannattaa - koskaan ei ole liian myöhäistä".

Syyskuussa Turussa Anestesiaerikoislääkäri Tuula Manner luennoi aiheesta "Kivun lääkehoidot". Luento järjestettiin yhteistyössä Turun seudun Reumayhdistyksen kanssa.

Lokakuussa Liedossa laillistettu ravitsemusterapeutti, TtM, LitK Aina-Ilona Terinkoski luennoi aiheesta "Voimaa ja vireyttä ruoasta: parhaat ruokavalinnat ikääntyvälle". Naantalissa luennoi erikoistuva hammaslääkäri Anu Ahola-Kitunen otsikolla "Suun terveys" ja Kaarinassa dos., yllilääkäri, Ville Äärimaa (TYKS Tules toimialue) aiheena "Nivelrikon uudet hoitokäytännöt".

Marraskuussa ravitsemusasiantuntija, Patrik Borg (Helsingin Urheilulääkäriasema, Suomen Liikemestri ry) luennoi aiheesta "Helpompi tapa syödä hyvin - huomio olennaisessa" ja psykologi, psykoterapeutti VET Minna Martin, aiheesta "Hengitys kivunhoidon tukena".

Yhdistys teki luentojen osalta yhteistyötä mm. Varsinais-Suomen sairaanhoitopiirin kanssa Tyks tutkii ja hoitaa -yleisöluennoilla. Lokakuussa Tyks järjesti luentosarjan teemalla "Hoidetaan reumaa yhteistyöllä" ja marraskuussa teemalla "Ikäihmisten tulehdukset - antibioottiapuun ja kenelle?". Yhteistyötä tehtiin myös Turun Seudun Vanhustuki ry:n kanssa ja heiltä taltiointiin luennot "Turvallinen koti", "Kuolemansurusta elämään" ja "Luonto kuntouttaa ja lisää hyvinvointia". Turun kaupunkilähetys ry:n ja Fingerroos -säätiön kanssa yhteistyötä tehtiin taltiointilla Nivelverkkoon luento "Senioreihin kohdistuvat huijaukset ja petokset".

Turun alueen asiantuntijaluentoja tukena kokoontui luentojen koordinoitiryhmä vuonna 2018. Mukana ryhmässä ovat Turun Seudun Nivelyhdistyksen lisäksi Turun seudun Reumayhdistys, TULE-tietokeskus, Turun Vammaisjärjestöt, Tyks tutkii ja hoitaa, Turun Seudun Vanhustuki ja Lounatuulet.

Uusia markkinointimateriaaleja tuotettiin Nivelverkkoon runsaasti. Vuoden aikana teetettiin kyniä, kirjoja, postikortteja ja kaulanauhoja. Luentoja mainostettiin paikallislehdissä maksuttomilla mainoksilla sekä ostetuilla mainoksilla. Mainoksia ostettiin Turkulaiseen, Turun Sanomiin, Rannikkoseutuun ja Turun Tienooseen. Lisäksi Nivelverkko- sivuston luentoja mainostettiin Fysioterapia -lehdessä ja Parkinson-lehdessä. Turun Tienoossa julkaistiin keväällä lehtiartikkeli Esko Kaartisesta ja syksyllä Aina-Ilona Terinkoskesta mainostaen heidän luentoaan samalla.

2.2 Vertais- ja vapaaehtoistoiminta

Vertaispuhelin toimi vuoden ympäri ja siihen tuli 54 yhteydenottoa (2017: 55). Vertaisryhmissä käytiin yhteensä 166 kertaa (vuonna 2017: 124, vuonna 2016: 154). Vertaisryhmiä järjestettiin yhdistyksen tiloissa kerran viikossa kesä- ja jouluaikaa lukuun ottamatta eri nivelryhmille: käsi- ja olkapää, lonkka, nilkka ja jalkaterä sekä polvi.

Miesten tunti -ryhmä kokoontui vuoden aikana 11 kertaa ja osallistujia oli yhteensä 25. Aiheina oli terveellinen iltapala, pelit, Nivelverkko-luennot sekä kävelyretki ulkokuntoilulaitteille ja vierailu FysioHetkeen. Naisten Kevyempää kuntoon yhdessä -ryhmä kokoontui 15 kertaa ja osallistujia oli 114 henkilöä. Ryhmän tavoitteena on pyrkiä elämäntapamuutokseen ja oman hyvinvoinnin lisäämiseen. Tapaamiskerroilla painopiste oli terveellisestä ravinnosta, liikunnassa ja hyvinvoinnissa kokonaisuutena. Ryhmien toiminta perustui vertaistukeen ja ryhmäläisten keskinäiseen tukeen.

Tiistai-iltaisina kokoontui työikäisille suunnattu ryhmä. Kevätkaudella ryhmän toiminta järjestettiin sopimalla vierailijoita, mutta syksyllä ryhmälle saatiin oma vetäjä vapaaehtoistoiminnan kurssin kautta. Yhdistyksen vapaaehtoistyöntekijöiden lisäksi kevätkauden ohjelmasta vastasivat mm. Reumalan ja TULE-tietokeskuksen asiantuntijat. Syyskauden ohjelmassa oli mm. tutustuminen vegaaniruokaan, proviisorin vierailu ja suklaamaistiaiset. Ryhmä kokoontui vuoden aikana yhteensä 7 kertaa ja osallistujia oli yhteensä 63.

Avoimet Nivelitreffit-vertaislounaat jatkuivat vuoden aikana ympäri vuoden Verkahovissa. Nivelitreffit järjestettiin yhteensä 11 kertaa ja niihin osallistui yhteensä 129 henkilöä. Erityisesti kesäkuussa treffeille osallistuttiin hyvin aktiivisesti, kun mukaan tuli yli 20 lounastajaa.

Syksyllä käynnistettiin Kaffetreffit, vapaamuotoinen, vertaisuuteen perustuva, virkistävä keskustelutuokio yhdistyksen toimitilassa. Ryhmä perustettiin kevään vapaaehtoistoiminnan kursilaisten ehdotuksesta. Kokoontumisia oli yhteensä 6 kertaa ja osallistujia yhteensä 38.

Miina Sillanpää-säätiön ohjelmaan perustuva Neuvokkaat naiset-ryhmä käynnistyi syksyllä. Kokoontumisia oli yhteensä 3 ja osallistujia 21. Ryhmä jatkaa toimintaansa vuonna 2019. Ryhmä on suljettu ryhmä, joten osallistujat pysyivät koko ajan samana. Toinen ryhmän ohjaajista osallistui Miina Sillanpää-säätiön koulutukseen ja ryhmän ohjelman toteutuksessa käytettiin säätiön luomaa materiaalia.



Kaikkia vertaisryhmiä ohjasivat koulutetut vapaaehtoistyöntekijät. Vapaaehtoistoiminnan kurssija järjestettiin vuoden aikana kaksi, kurssien kesto oli kolme arki-iltaa ja yksi lauantapäivä. Kurssilla vapaaehtoisia koulutti yhdistyksen toiminnanjohtaja työparinaan vapaaehtoistyöntekijä Pirkko-Liisa Ranta. Kurssilla vieraili myös muita luennoitsijoita. Mo-

lempien kurssien yksi ilta järjestettiin TULE-tietokeskuksessa, tarkoituksena tuoda paikka tutuksi kaikille yhdistyksen vapaaehtoisille.

Kevään kurssille osallistui kuusi uutta ja kolme toiminnassa mukana ollutta henkilöä. Syksyn kurssille osallistui myös seitsemän uutta ja kaksi toiminnassa mukana ollutta henkilöä. Kaikki kurssin käyneet jäivät mukaan yhdistyksen vapaaehtoistoimintaan. Kurssin käyminen ei ole edellytys tulla mukaan yhdistyksen vapaaehtoiseksi, mutta selvästi hyvä väylä siihen. Myös toiminnassa mukana oleville vapaaehtoisille annettiin mahdollisuus osallistua kurssille.

Kurssipalaute oli pääosin kiittävää ja kurssin koettiin antavan hyvät valmiudet vapaaehtoistyön tekemiseen yhdistyksessä. Kurssin todettiin vastanneen odotuksia ja kouluttajien onnistuneen tehtävässään. Ainut toistuva korjaava palaute oli kurssin lyhyt kesto, jota pyrittiin kompensoimaan järjestämällä lisäkoulutukset kurssien jälkeen.

Vuoden aikana painatettiin kaulanauhat, jotka jaettiin vapaaehtoistyöntekijöille joulukuussa. Kaulanauhassa on paikka myös vapaaehtoisen nimitunnisteelle. Vuonna 2017 vapaaehtoistyön markkinoimiseksi painatettiin heijastimia, joita riitti jaettavaksi vielä seuraavanakin vuonna. Tuotteisiin painatettiin teksti ”Vapaaehtoisvoimin” kuvaamaan yhdistyksen vapaaehtoistyön merkitystä.

Marjo Suominen oli ehdolla Kansalaisareenan Vuoden vapaaehtoinen -kilpailussa ja sijoittui kymmenen eniten ääniä saaneen joukkoon. Marjo Suominen ja yhdistyksen puheenjohtaja Eeva Himmanen osallistuivat Helsingissä järjestettyyn kilpailun lopputilaisuuteen. Suomisen haastattelu julkaistiin Aamuset-lehdessä ja myös Turun Sanomat huomioi ehdokkuuden.

Vertaisohjaajille järjestettiin vuoden aikana kolme lisäkoulutusta. Keväällä aiheena oli ”Tietoa tekonivelleikkauksiin liittyen”, kouluttajana Tyks Orton endoproteesihoitaja Hanna Metsämäki. Koulutukseen osallistui 18 henkilöä. Syksyllä järjestettiin hygieniapassikoulutus, kouluttajana terveystarkastaja Jari Tulonen, hygieniapassin suoritti 10 henkilöä. ”Työkaluja toiveikkuuteen – iloa onnistumisista” -koulutus järjestettiin marraskuussa, kouluttajana Terhi Kanerva, osallistujia 16.

Vertaisohjaajien tapaaminen järjestettiin tammikuussa ja siihen osallistui kuusi vertaisohjaajaa. Heidän kanssaan käytiin läpi edellisen vuoden vertaistoiminnan tilastoja ja palautteita. Pohdittiin suuntaviivoja tulevaan ja todettiin, että vertaisryhmien ilmoittelu esim. Turun Sanomien menovinkeissä on tärkeitä ei jäsenien aktivoimiseksi mukaan ryhmiin.

Raision, Härkätien ja Kaarinan Nivelkerhojen vetäjien tapaaminen järjestettiin helmikuussa ja osallistujia oli seitsemän. Tapaamisen tarkoituksena oli tutustua toisten Nivelkerhojen toimintaan ja saada sitä kautta vinkkejä myös oman Nivelkerhon tapahtumien suunnitteluun. Seija Helevä Raisiosta kiteytti tapaamisen idean hyvin lopuksi: Onnistunut toiminta tarvitsee hyvää tiimiä, yksin ei homma toimi. Kaikkia siis tarvitaan.

Vertaistoiminnasta kertovaa esitettä päivitettiin aikatauluineen ja vertaistoiminnan aikataulut painatettiin keväälle ja syksylle. Vuoden aikana painatettiin pieni muistilista tekonivelleikkauksen valmistautuvalle.

Yhdistyksellä on kaksi koulutettua kokemuskouluttajaa, Pirkko Karimeri-Essén ja Minna Tammi. Yhdistyksen edustajana Kokemuskoulutus-hankkeessa olivat Pirkko-Liisa Ranta ja Annukka He-

lander. 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 oli mukana yhdistyksen vapaaehtoistyössä.

Toukokuussa järjestettiin vapaaehtoisille uusi kiitostapahtuma, teatteri-ilta Kaksikerran kesäteatteriin katsomaan ”Ja Jumala loi naisen”. Osallistujia oli yhteensä 19. Joulukuussa yhdistyksen vapaaehtoistyöntekijät kutsuttiin yhteiselle päivälliselle Eptihiaan. Osallistujia oli 40.

Liikunta-avustajille järjestettiin vuoden aikana kaksi omaa kiitos- ja koulutustilaisuutta. Näihin osallistui yhteensä 45 henkilöä. Kevään koulutuksen aiheena oli tietosuoja-asiat ja syksyn aiheena oli Aktiivisuutta arkeen -luento.

Kaikki vapaaehtoistyöntekijät saivat yhdistykseltä joululahjan. Kansalaisareenan Suuri kiitosteemapäivän myötä postitettiin kiitoskortti yhdistyksen vapaaehtoistyöntekijöille. Vuoden lopulla vapaaehtoisille jaettiin yhdistyksen tunnuksella varustetut kaulanauhat ja nimikyltit.

Yhdistyksellä oli yhteensä noin 90 vapaaehtoistyöntekijää. Vuoden aikana kehitettiin lomake vapaaehtoistyön tehtävistä, jonka avulla vapaaehtoistyöntekijöiden kiinnostuksen kohteita saadaan entistä paremmin rekisteröityä.

Vapaaehtoistyön toimikunta kokoontui vuoden aikana viisi kertaa suunnittelemaan ja kehittämään toimintaa. Vuoden aikana toimikunta muutti nimensä Vertais- ja vapaaehtoistyön toimikunnasta Vapaaehtoistyön toimikunnaksi. 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 2018 yhdistyksen puhelin ja sähköpostiosoite. Toimikunnassa oli myös



fysioterapeutin koulutuksen saaneita henkilöitä, jotka pystyvät antamaan liikkumiseen liittyvää ohjausta ja neuvontaa.

Liikunta-avustajille ja liikuntatoimikunnalle järjestettiin keväällä ja syksyllä koulutusta, jossa aiheina olivat erilaisuuden kohtaaminen Sirkka Ojasen pitämänä ja hyvinvointia arjessa kouluttajina Anneli Ceder ja Paula Juvonen.

Liikuntamuodoista vesivoimistelu oli edelleen suosituin ja keräsi 10 288 käyntiä. 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 näistä ryhmistä oli mukana myös vapaaehtoinen avustaja Avustajakeskuksen kautta ja toisessa henkilökohtainen avustaja. Yhdistyksen liikuntaryhmissä oli osallistujia myös Turun Seudun Selkäyhdistyksestä, Turun Seudun Luustoyhdistyksestä, Turun seudun Reumayhdistyksestä, Turun Parkinson -yhdistyksestä (äijäjooga) ja Turun Seudun Kehitysvammaisten Tuki ry:stä (yksi allasryhmä, jossa oli mukana yleisavustaja).

Keväällä 2018 yhdistyksellä oli kuusi kuntosaliryhmää Impivaaran uimahallissa ja yksi ryhmä Ruusukorttelissa. Syksyllä 2018 Impivaaran kuntosaliryhmien lukumäärä väheni viiteen. Ryhmissä käyneet saivat halutessaan käyttöönsä kuntosalikortit oman edistymisensä seuraamiseen. Käyntejä oli yhteensä 1666. Neuvontaa harjoitteluun antoi jokaisessa ryhmässä vierailut fysioterapeutti. Myös Raision Hulvelassa ja Kaarinan Visiitissä oli mahdollisuus käydä kuntosalilla. Visiitin vuoro järjestettiin yhdessä Reumayhdistyksen kanssa.

Kuntosalivuorojen peruutuspaikoille haluavista henkilöistä pidettiin listaa ja paikkoja täytettiin sen avulla. Omaa vuoroaan esimerkiksi sairauden tai matkan vuoksi käyttämästä estyneet ilmoittivat vapaasta paikasta liikuntavastaavalle, joka kertoi mahdollisuudesta salivuoroon listalla oleville. Tarkennetut poissaolokäytännöt julkaistiin Nivelposti 2/2018-lehdessä.

Uusista liikuntamuodoista suosituimpia Mielen ja kehon hyvinvoinnin kokonaisuus, johon kuuluivat Fasciamethod, TimeLessBody ja MindFullness sekä yhdistyksen toimitilassa järjestetty Vire-Lavis.

Lajikokeiluina järjestettiin Turussa saunajoogaa, tuolishindoa, Fasciamethodia, Vire-Lavista ja HotYinYogaa sekä tutustuttiin kaksi kertaa Unelmien kannas-ulkokuntoilulaitteisiin ja kerran Teräsrautelan ulkokuntoilulaitteisiin. Kaarinassa järjestettiin Frisbeegolf-lajikokeilu.

Sauva- ja nivelkävelyryhmiä järjestettiin Raisiossa ja Kaarinassa. Lantionpohjalihaskoulutus pidettiin syksyllä. Ammattikorkeakoulun kanssa yhteistyössä järjestettiin tasapainokoulu sekä kävelykoulu. Toimikunnan jäsenet osallistuivat vuoden aikana mm. Muistikoulutukseen, Iloa Onnistumisesta -koulutukseen sekä metsähallituksen ja Soveltavan liikunnan järjestämään Polku luontoon -koulutukseen. Toimikunta kävi tutustumassa Movet-kuntosaliin. Toimikunnan jäsenet toteuttivat Sinapin leirillä liikunnallista sisältöä.

Liikuntaohjelmasta tiedotettiin Nivelposti-jäsenlehden lisäksi yhdistyksen kotisivuilla sekä sanomalehdissä ja tapahtumakalentereissa. Jäseniä kannustettiin omaehtoiseen liikuntaan myös jäseneduilla mm. Turun Verkahovissa, Kylpylähotelli Caribiassa, Naantalın kylpylässä ja Ruissalon kylpylässä. Vuoden aikana painatettiin liikuntaesite, jossa esitellään yhdistyksen liikunta-toimintaa.



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 aikana luotiin kirjalliset retkien osallistumis- ja peruutusohjeet. Retkiä esiteltiin keväällä ja syksyllä matkamessuilla, joissa kerrottiin aina tulevista retkistä yhdistyksessä.

Vuoden 2018 aikana järjestettiin 11 retkeä, joista kolme oli teatterimatkaa ja yksi konserttimatka. Retkille osallistui yhteensä 391 henkilöä (2017: 325). Viisi retkistä suuntautui Turkuun tai lähiseuduille ja näille osallistui 97 henkilöä. Vuoden aikana tuli mahdolliseksi varata käyttöön bussi, johon pääsee myös pyörätuolilla, joten kolme retkistä oli esteettömiä. Kaiken kaikkiaan virkistystoimintaan osallistuttiin noin 1021 kertaa (2017: 911). Tapahtumia oli myös kesällä. Tammi- ja syyskuussa järjestettiin yhdistyksen matkailumessut, jossa kerrottiin aina tulevan kauden retkistä ja matkanjohtajat esittäytyivät.

Tammikuussa vierailtiin Tamminiemen historiallisissa maisemissa ja helmikuussa shoppailtiin Tampereella. Teatterimatkoja järjestettiin maaliskuussa Raumalle Rakastunut Ryti -näytökseen, huhtikuussa Tallinaan Katsomaan Figaron häitä, heinäkuussa Tampereelle Puhtaat valkeat lakanat sekä marraskuussa Turkuun Sibelius kuolematon -esitykseen. Tuusulajärven museoissa vierailtiin toukokuussa ja yllätysmatka Hämeenlinnaan vei taidemuseoihin. Lähiseuturetkiä järjestettiin keväällä Ruissaloon, kesällä Naantalin Ruohokarille ja syksyllä Turun Muistojen taloon sekä Kurjenrahkan kansallispuistoon. Marraskuussa oli taide- ja konserttimatka Helsinkiin ja vuosi kruunattiin jouluretkellä Fazerille ja Arabian muotoilukeskukseen. Pääosin retkille ilmoitautui täysi määrä osallistujia.

Yhteislauluilloissa laulettiin elävän musiikin säestyksellä kerran kuukaudessa lukuun ottamatta kesäkautta. Laulajia oli mukana 38–65. Yhteislaulut järjestettiin Happy Housessa.

Yhdistyksen Syysleiri järjestettiin 22.-25.10. Turun Kaksikerrassa seurakunnan leirikeskus Siinapissa. Leiri toteutettiin yhteistyössä Turun ja Kaarinan seurakuntayhtymän vammaistyön kanssa. Leirillä painotettiin fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia eli leirin ohjelmaan kuului paljon liikuntaa sekä yhdessäoloa muun muassa laulellen ja askarrella.



Yhdistyksen kautta oli mahdollista hakea STEAn tuemalle Hyvinvointilomat ry:n lomalle Rymättylän Tammi-lehtoon heinä-elokuun vaihteessa. Rymättylän lomalle osallistui 35. Yhdistyksen hallituksen kaksi jäsentä vieraili lomalla kertomassa yhdistyksen toiminnasta lomalaisille.

Syyskaudella järjestettiin Elämän polkuja kirjoittamassa omaelämäkerrallinen kirjoituskurssi. Kurssille osallistui kymmenen henkilöä ja sen ohjasi kirjailija Marjut Brunila.

Yhteistyössä Naantalin Matkakaupan kanssa järjestettiin Hyvinvointimatka Kroatiaan toukokuussa.

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 yhdeksän kertaa vuoden aikana. Sähköisen kuukausikirjeen jakelulistalle saatiin lisää jäseniä ja yhdistyksestä kiinnostuneita. Nykyisellään uutiskirje tavoittaa noin 1650 henkilöä. Myös muiden kuin jäsenien on mahdollista tilata uutiskirje. Viestintä verkkosivustolla ja Facebookissa oli aktiivista. Facebook-sivulla oli lähes 800 tykkääjää.

Sähköisten kanavien lisäksi yhdistys tiedotti toiminnastaan Turun ja lähikuntien paikallislehtien yhdistyspalstoilla, maksullisilla lehti-ilmoituksilla, Nivelposti-lehdessä, postitettavissa jäsenkirjeissä, ilmoitustauluilla, terveysasemilla sekä erilaisissa tapahtumissa. Käytössä olevat esitteet olivat yhdistyksen yleisesite, vertaiseseite ja liikuntaesite sekä yhteislauluilloista kertova postikortti.

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

Nivelposti-jäsenlehti ilmestyi vuonna 2018 kaksi kertaa. Yhteensä lehtien painosmäärä oli 11 000 kpl. Lisäksi Nivelposti oli luettavissa yhdistyksen verkkosivuilla sähköisesti. Nivelposti-lehdet 1/2018 ja 2/2018 sisälsivät ajankohtaista tietoa nivelasioista ja yhdistyksen toiminnasta sekä asiantuntijoiden artikkeleita. Lehti postitettiin jäsenille ja sitä jaettiin Turun seudun sairaaloihin, yksityisille ja julkisille terveysasemille, apteekkeihin, palvelutaloihin ja muille yhdistyksen yhteistyötahoille. Yhdistyksen tiedotustoimikunta kokoontui vuoden aikana kahdeksan kertaa. Tiedotustoimikunta vastasi jäsenlehden toteuttamisesta sekä yhdistyksen luentojen koordinoimisesta.

Yhdistyksen puheenjohtaja kävi pyydettyään pitämässä useille alueen yhteisöille neuvontaa ja tiedotusta nivelrikon itsehoidosta, Nivelverkosta ja yhdistyksen toiminnasta. Yhteensä näitä tilaisuuksia oli 14 ja niillä tavoitettiin 532 kuulijaa. Kuulijoina oli mm. eläkeläis- ja muita yhdistyksiä sekä työyhteisöjä.

Yhdistys oli vuoden aikana esillä useissa eri yleisötapahtumissa, seminaareissa ja muissa tilaisuuksissa. Näiden kautta tavoitettiin n. 950 henkilöä. Esittelytilaisuuksia ja luentoja oli mm. Raision Eläkeläisfestareilla, Kaarinan IKINÄ-messuilla, Auralan Senioripäivillä, Turun Seudun Valikon järjestö- ja vapaaehtoistyön messuilla, Siltojen välissä-tapahtumassa ja TYKS:n luentojen yhteydessä.

Yhdistyksellä on käytössään yhdeksän iPadia, joiden lainaus jäsenistölle alkoi vuonna 2018. Jäsenet saivat maksutta lainata itselleen iPadin kuukaudeksi testaukseen parin tunnin perehdytyksen jälkeen. IPadeja lainattiin vuoden aikana kahdeksan kertaa.

2.6 Nivelkerhot

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

2.6.1 Raision Nivelkerho

Raision Nivelkerhon sauvakävelyt jatkuivat keskiviikkoisin. Kävelysten kesto oli 1–1,5 tuntia. Kävelyreittejä oli 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. Kävelylle 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.

Keväällä 2018 käveltiin 21 kertaa:

	kävelijöitä	kilometrejä, hitaat	kilometrejä, nopeat
yhteensä	588	115.22	137.88
keskiarvo	28	5.49	6.57

Syksyllä 2018 käveltiin 16 kertaa:

	kävelijöitä	kilometrejä, hitaat	kilometrejä, nopeat
yhteensä	431	79.3	100.20
keskiarvo	26.9	4.96	6.26

Yhteensä vuonna 2018 Raision Nivelkerhon kävelyihin osallistui 1019 kävelijää, ja kilometrejä kertyi vuoden aikana 432.60. Kilometrit jakaantuivat hitaiden ja nopeiden kesken siten, että hitaat kävelivät 194.52 km ja nopeat 238.08 km.

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

Ystävänäpäivänä jaettiin osallistujille suklaasydämet ja kortti, jossa oli mietelause ystävydestä. Huhtikuussa tehtiin perinteinen muuttolintujen bongausretki Raisionlahden lintutornille kävelen. Raision Nivelkerhon kevätkausi päättyi toukokuun viimeisen keskiviikon kävelyyn, jolloin käveltiin Raision Kaanaassa sijaitsevaan siirtolapuutarhaan. Tilaisuudessa kerrottiin vuoden kävelyjen tilastot (mm. osallistujamäärät ja kilometrit). Kauden aikana mukana olleista palkittiin mitaleilla Jyrki Aaltonen, Marja Lehto ja Sirkka-Liisa Kaarnisto. Kävelyt jatkuivat taas syyskuun ensimmäisenä keskiviikkona. 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 233 henkilöä. Ohjelma oli monipuolista.

Kevään kerhotilaisuuksissa oli ohjelmassa mm. Liedon Säästöpankin palvelujen esittely sekä yrittäjä ja niiden viljeleminen. Lisäksi teemoina huomioitiin ystävänpäivä ja pääsiäisen vietto. Vappua juhlistettiin perinteisesti yhdessä palvelukoti Ruskassa asukkaiden kanssa. Tarjolla oli simaa ja munkkeja ja ohjelmassa musiikkia.

Syksyllä kerhon kokoontumisissa saatiin tietoa syksyn muodista, kirjallisuudesta ja Liedon seurakunnan joulunajan toiminnasta. Aiheista kertoivat vierailijat. Joulun alla laulettiin joululauluja yhdessä Palvelukeskus Ruskassa asukkaiden kanssa. Kahvitarjoilu hoitui omakustanneperiaatteella. Tapaamiset järjestettiin palvelukeskus Ruskassa.

Margaretha säätiön avustuksen turvin järjestettiin marraskuussa opastettu tutustuminen Eku-meeniseen Taidekappeliin ja tarjottiin lounas Meri-Karinassa. Tilaisuuteen osallistui yhteensä 21 henkilöä.

2.6.3 Kaarinan Nivelkerho

Keväällä tapaamisia oli Kasevan Kiesin tiloissa neljä ja ne järjestettiin yhteistyössä Suomen Nivelyhdistyksen kanssa. Tapaamisten aiheina olivat: Terveyskylä-sovellus, Mielen hyvinvointi nivelvaivojen kanssa -miniluento, värianalyysi, lintubongaus ja Pääsiäisaskartelu. Kevätretki makkaranpaiston ja kahvittelun merkeissä tehtiin Ala-Lemun näkötornille.

Syksyllä tapaamiset siirrettiin pidettäväksi Puntarissa, joka sijaitsee keskeisellä paikalla Kaarinan keskustassa. Yhteistyöstä Suomen Nivelyhdistyksen kanssa luovuttiin. Syksyllä kokoontumisia oli neljä ja aiheina olivat tietoisuus Palvelutori Eerikin palveluista, Kaarinan apteekin proviisorin esitys lääkkeiden ja luontaistuotteiden vaikutuksista ja SPR:n esitys heidän ystäväpalvelustaan. Vuoden viimeisellä kokoontumiskerralla oli tarjolla joulupuuroa. Jokaiseen tapaamiseen sisältyi myös pieni jumppatuokio. Kävijöitä tapaamisissa oli keskimäärin pari kymmentä.

Nivelkävelyt Kaarinassa jatkuivat ja vuoden aikana niitä järjestettiin seitsemän kertaa. Nivelkävelyillä tutustuttiin kävelyn ohessa Kaarinan eri alueiden historiaan. Osallistujia oli 8-15.

2.6.4 Naantalın Nivelkerho

Yhdistys oli kartoittanut toiminnan aloittamista Naantalissa jo vuonna 2017 ja käynnistänyt liikuntatoiminnan paikkakunnalla.

Naantalın Nivelkerhon aloitustapaaminen pidettiin toukokuussa. Silloin suunniteltiin ja sovittiin toiminnan käynnistämisestä syyskuussa 2018. Kokoontumispaikaksi valikoitui Kesti-Maaria. Syksyn aikana ohjelmassa oli sieniin ja huonekasveihin tutustuminen sekä jouluisen tapaaminen glögin ja pikkupakettien merkeissä. Osallistujia tapaamisissa oli vaihtelevasti 5-14.

2.7 Nivelviikko

Nivelviikkoa vietettiin 16.–22.4.2018. Viikon tarkoitus on tuoda nivelasioita tunnetuksi ja jalkautua ihmisten pariin. Nivelviikon aikana järjestettiin kaksi luentoa, joista tarkemmin kappaleessa 2.1.

Nivelviikon suojelijana toimi dosentti, ylilääkäri Ville Äärimaa. Nivelviikon avausluennolla julkaistiin myös Vuoden Nivelteko, joka osoitettiin Tyks Ortolle. Samassa yhteydessä Tyks Ortolle luovutettiin yhdistyksen kolmas standaari. Nivelteko-maininnan kunniakirjassa sanotaan:

Kunniamaininnalla Turun Seudun Nivelyhdistys haluaa kiittää huippuosaamisyyksikkö Tyks Ortoa poikkeuksellisen hyvästä yhteistyöstä kolmannen sektorin kanssa sekä helposti lähestyttävästä ja ajanmukaisesta viestinnästä sähköisessä ja sosiaalisessa mediassa.

Tyks Orton viestintä on asiakaslähtöistä, ihmisläheistä ja nykyaikaista. Yksikkö hyödyntää mallikkaasti digitaalista mediaa asiakkaittensa tavoittamiseen. Henkilökunnan esittelyt ja konkreettiset kuvat toiminnasta tuovat asiantuntijoita lähemmäs potilasta.

Naantalissa järjestettiin ”Lonkan ja selän toiminnallinen yhteys” -luento, jonka piti TtM, ft Terhi Pihlajaniemi TULE-tietokeskuksesta. Osallistujia oli 14.

Neljättä kertaa järjestettiin vanhusten virkistystapahtuma Turun kaupungin palvelutalojen asukkaille 18 vapaaehtoisen voimin. Vanhusten kanssa käytiin ulkoilemassa kolmessa eri vanhainkodissa.

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

Viikon päätti perinteinen Hyvän Olon viikonloppu Ruissalon kylpylässä, jossa osallistujia oli 40. 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 18 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 Ensietoitilaa. Illat olivat kaikille avoimia ja maksuttomia ja niihin osallistui yhteensä 29 henkilöä (2017: 28). Ensietoitiltojen kouluttajana toimi fysioterapeutti.

Avoimien ovien päivä järjestettiin helmikuussa ystävänpäivänä sekä lokakuun alussa. Ystävänpäivänä mukana esittelemässä olivat Venyy tanko ja Robert's Berrie. Lokakuussa esittelijöinä olivat Armi-aktiivituoli ja Venyy-tanko.

3 Yhteistyö ja hankkeet

Kolme ja puoli vuotta hankkeena toiminut Turun TULE-tietokeskus jatkui vuoden 2017 alusta lukien STEAn kohdennetulla toiminta-avustuksella. TULE-tietokeskusta hallinnoi Turun Seudun Selkähdistys. 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 2018 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 oli 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 VAAU ry:ssä, Vanhustyön keskusliitossa sekä Salon seudun vammaisyhdistysten yhteistyöyhdistys SYTY ry:ssä sekä Aikakauslehtien liitossa ja Hyvinvointialan liitossa.

Yhteistyötä jatkettiin mm. seuraavien tahojen kanssa: Tyks Orto, Turku ja lähikunnat, Varsinais-Suomen sairaanhoitopiiri VSSHP, Turun Seudun Vammaisjärjestöt TVJ ry, DaisyLadies, 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 Ammattikorkeakoulu, SoteNavi-hanke ja Turun yliopisto.

Tyks Orto kutsui yhdistyksen edustajat vuoden aikana mm. sidosryhmäristeilylle ja muihin yhteistyökokouksiin. Joulun alla osastoille jaettiin perinteiset piparimuistamiset.

Yhteistyötä jatkettiin Vaikuttavaa elintapaohjausta sosiaali- ja terveydenhuoltoon poikkiallisesti VESOTE-hankkeen kanssa ja kaksi yhdistyksen vapaaehtoistyöntekijää osallistui myös hankkeen koulutukseen.

Yhdistys oli mukana Turun alueen vapaaehtoistoimijoiden Valikko-ryhmän toiminnassa sekä mukana perustamassa Kaarinan Valikko-ryhmää.

Toukokuussa osallistuttiin Helppo liikkua -päivän esittelypisteeseen yhdessä muiden potilasjärjestöjen kanssa. Yhdistys järjesti myös oman esteettömän kävelyretken Ruissalossa samana päivänä.

Syyskaudella käynnistettiin yhteistyö Turun Ammattikorkeakoulun kanssa, jonka myötä yhdistyksen tiloissa pääsi kokeilemaan kuntouttavia tietokonepelejä. Ohjausta sai opiskelijoilta. Marraskuussa kaksi aktiivisinta pelaajaa osallistui kansainväliseen I-SING 2018-kilpailuun. Verkon välityksellä toteutetussa kilpailussa tuli toinen ja neljäs sija.

4 Resurssit, henkilöstö ja talous

Jäsenmaksu vuonna 2018 oli 20 euroa. Jäsenmaksutuloja ja kannatusmaksuja kertyi vuoden aikana 53 070 euroa. Toiminta- ja kohdeavustuksia saatiin alueen kaupungeilta sekä eri säätiöiltä. Varainhankintaa tehtiin mm. myymällä arpoja yhdistyksen tilaisuuksissa, Bonus-kalossien myynnillä ja Tuula Vainikaisen kirjojen myynnillä. Myyntiin tulivat alkuvuoden aikana myös yhdistyksen uudet t-paidat.

Yhdistyksen kevätkokous pidettiin yhdistyksen omissa toimitilassa 27.3. ja syyskokous Lounatuulet -yhteisötilassa 29.11. Kevätkokoukseen osallistui 13 jäsentä ja syyskokoukseen 23 jäsentä.

Hallituksella oli vuoden aikana 11 kokousta. Lisäksi hallitus kokoontui kirjoittamaan toimintakertomusta sekä kolme kertaa työkokoukseen strategiatyön pariin. Hallituksen kevät- ja syyskauden kokouksiin liittyi myös kiittäminen lounaan tai päivällisen muodossa. Hallituksen käytössä oli edelleen yhteinen sähköpostiosoite.

Yhdistys päivitti tietosuojaselosteensa vuoden aikana vastaamaan muuttunutta lainsäädäntöä. Tietosuojaseloste on luettavissa yhdistyksen nettisivulla.

Sote-uudistusta seurattiin hallituksessa TVJ:n edustuksen sekä järjestösote 113-hankkeen kautta. Lisäksi Kansanedustaja Eeva-Johanna Eloranta vieraili yhdistyksessä huhtikuussa kertomassa ajankohtaisia asioita sote-uudistuksesta.

Yhdistyksen hallitus oli tehnyt vierailun Helsinkiin tapaamaan Suomen Nivelyhdistyksen edustajia edellisvuonna. Syksyllä tehtiin vastavierailu Turkuun. Tapaaminen järjestettiin yhdistyksen toimitilassa.

Varsinainen kirjanpito ostettiin alkuvuoden ajan Tilitoimisto Kimmo Heikkinen ky:ltä. Elokuun alussa siirryttiin sähköiseen kirjanpitoon ja vaihdettiin samalla tilitoimisto Lehtimäen asiakkaaksi. Yhdistyksen maksuliikenteestä ja valmistelevasta kirjanpidosta huolehtivat yhdistyksen toimiston työntekijät.

Toiminnantarkastus ostettiin Tilintarkastusyhteisö KPMG Oy:ltä vastuuhenkilönä KHT Eeva Karkkola.

Suuri osa toiminnasta toteutettiin edelleen hallituksen ja noin 90 vapaaehtoistyöntekijän voimin. Vapaaehtois-työntekijät ohjasivat mm. vertaisryhmiä, toimivat liikuntaryhmien avustajina, yhteyshenkilöinä ja matkajohtajina, 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 järjestämällä kaksi kiitostapahtumaa ja antamalla joululahjat. Vapaaehtoistyöntekijöiden talkoovakuutuksen voimassaolo jatkui.



Yhdistyksen hallitus päätti yhdistyksen historiateoksen teettämisestä tulevaa 15-vuotisjuhlavuotta ajatellen. Sopimus tarinallisesta historiateoksesta tehtiin vuoden lopussa. Vuoden 2019 talousarvio tehtiin alijäämäiseksi vastaamaan historiateoksen kustannuksia.

4.1 Henkilöstö

Yhdistyksellä oli vuoden aikana neljä työntekijää, joista kaksi osa-aikaisissa työsuhteissa. Vuoden aikana henkilöstön hyvinvointia tuettiin noin kerran kuukaudessa järjestettävillä liikuntatuokioilla. Lajeina oli mm. VR-lasikokeilu, biljardi, kävelylenkki ja melonta. Yhteistyössä TULE-tietokeskuksen kanssa järjestettiin työhyvinvoinnin työpaja, johon kuului viisi yhteistä tapaamista. Lisäksi käytiin TULE-mittauksissa syyskuussa.

Yhdistys kannusti henkilökuntaa ja harjoittelijoita liikunnan pariin tarjoamalla henkilökunnalle mahdollisuuden osallistua yhdistyksen omiin liikuntaryhmiin - 50 % hinnalla. Palkattomilla harjoittelijoilla oli mahdollisuus osallistua ryhmiin maksutta harjoittelun aikana. Henkilökunta hyödynsi etua yhteensä 11 kertaa vuoden aikana.

Henkilökunnan kouluttautumista tuettiin ja osallistumisia oli mm. Sosten ja STEAn järjestämiin koulutuksiin.

5 Toiminnan ohjaus ja seuranta

Vuoden aikana kirjoitettiin yhdistyksen toimintaohje, jonka avulla varmistetaan keskeisten henkilöiden yhtenevä tieto yhdistyksen toimintaan liittyvistä käytännöistä. Toimintaohjeeseen yhdistettiin aikaisemmin luodut erilliset ohjeet.

Tilastoja ja palautetta käytettiin toiminnan kehittämiseen ja suunnitteluun. Säännöllistä tilastointia sekä osallistujamäärien ja palautteiden keruuta jatkettiin. Jäsenkysely oli tehty syksyllä 2017 ja myös sen tietoa hyödynnettiin yhä.

Hallitus seurasi edellisten vuosien tapaan talousarvion ja toimintasuunnitelman toteutumista säännöllisesti.

Jäsenrekisteri otettiin käyttöön 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 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 arvioi, että tavoitteet saavutettiin hyvin. Tavoitteiden saavuttamisen edellytyksinä olivat erityisesti STEAn myöntämän Ak-avustuksen tuomat resurssit sekä toimintaan sitoutuneet vapaaehtoistyöntekijät.

Hallitus saattoi vuoden aikana strategiatyön loppuun. Strategiatyö oli aloitettu vuoden 2017 alussa ja sitä ohjasi strategiatyöryhmä. Strategia esiteltiin ja hyväksyttiin syyskokouksessa 2018. Se pitää sisällään yhdistyksen vision vuodelle 2023, mission, arvot ja strategiset tavoitteet vuosille 2019-2023.

7 Toimijat

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	Marjo Suominen, Liikuntavastaava (pj) Anneli Ceder Paula Juvonen Terttu Lehtonen Juho Ojala Sari Tuomi Kaisa Karvonen (yhdistyssihteeri)
Tiedotus- ja luentotoimikunta	Paula Kukkonen (pj) Marja Lampio (Nivelpostin päätoimittaja) Ritva Tiittanen-Wallenius Tuula Vainikainen Ritva Vävilä Janita Jalonen (tiedottaja) Kaisa Karvonen (yhdistyssihteeri, Nivelverkko-luennot)
Taloustoimikunta	Hilkka Huiskala (pj) Paula Kukkonen Martti Pietikäinen Annukka Helander (toiminnanjohtaja)
Virkistystoimikunta	Sirkka Koivunen (pj) Pertti Aho Pia Ekholm Anna-Maria Majava Rauni Soranko-Tulonen Seija Tuominen Kaisa Karvonen (yhdistyssihteeri)

Vapaaehtoistyön toimikunta

	Annukka Helander (toiminnanjohtaja, pj) Pirkko Mäkinen Paula Ranta Pirkko-Liisa Ranta Terhi Wickström (toimisto- ja kuntoutussihteeri)
Raision Nivelkerho	Seija Helevä Jyrki Aaltonen Marja Lehto
Härkätien Nivelkerho	Eeva Hilvanto Eila Knuutila Saara Pakula
Kaarinan Nivelkerho	Pirjo Nyman Päivi Virtanen
Naantalin Nivelkerho	Helka Mäntylä Seija Tuominen
Kokemuskouluttajat	Pirkko Karimeri-Essén Minna Tammi
Työntekijät	Annukka Helander, toiminnanjohtaja Janita Jalonen, tiedottaja (25.12.2018 asti) Kaisa Karvonen, yhdistyssihteeri Terhi Wickström, toimisto- ja kuntoutussihteeri

8 Tilastoja

Omat luennot

Aika	Luennoitsija ja aihe	Paikkakunta	osallistujamäärä
23.1.	Juha Markkula: Unen häiriöt ja niiden hoito.	Turku	111
7.2.	Aina-Ilona Terinkoski: Voimaa ja vireyttä ruoasta: parhaat ruokavalinnat ikääntyvälle.	Raisio	82
28.2.	Esko Kaartinen: Elätkö nivelkipujen ehdoilla?	Lieto	123
16.4.	Ville Äärimaa: Nivelrikon uudet hoitokäytännöt.	Turku	122
21.4.	Harri Helajärvi: Pienikin liike kannattaa -koskaan ei ole liian myöhäistä.	Turku	80
26.9.	Aina-Ilona Terinkoski: Voimaa ja vireyttä ruoasta: parhaat ruokavalinnat ikääntyvälle.	Lieto	34
25.10.	Anu Ahola-Kitunen: Suun terveys	Naantali	13
31.10.	Ville Äärimaa: Nivelrikon uudet hoitokäytännöt.	Kaarina	81
22.11.	Patrik Borg: Helpompi tapa syödä hyvin - huomio olennaisessa.	Raisio	80
29.11.	Minna Martin: Hengitys kivunhoidon tukena	Turku	29
Yhteensä	10 luentoja		755

Yhteistyöluennot

Aika	Yhteistyötaho	Luennon nimi	Paikkakunta
20.9.	Turun seudun Reumayhdistys	Tuula Manner: Kivun lääkehoidot.	Turku
11.10.	Tyks tutkii ja hoitaa	Reumaviikko: Hoidetaan reumaa yhteistyössä	Turku

8.11.	Tyks tutkii ja hoitaa	Ikäihmisten tulehdukset -antibiootiaiko apuun ja kenelle?	Turku
-------	-----------------------	---	-------

Vertaistoiminta

	Tilaisuuksien lukumäärä	Osallistujien lukumäärä
Maanantain vertaisryhmät	29	171
Muu vertaistoiminta	53	390
Yhteensä	82	561

Virkistystoiminta

	tilaisuuksien lukumäärä	osallistujien lukumäärä
Retket	8	272
Esteettömät retket	3	61
Lähialueretket	3	58
Lauluillat	9	456
Yhteensä	23	847

Liikuntatoiminta

Paikkakunta	Liikuntamuoto	Käyntien kokonaislukumäärä
Raisio	Vesijumppa	843
Turku	Vesijumppa	9445
Turku	Kuntosali	1532
Turku	Fysiopilates	226
Turku	Asahi/lihasvenyttelyjumppa	250
Turku	Niveljooga	233
Turku	Äijäjooga	321
Turku	Lavis-lavatanssijumppa	235
Turku	TimeLessBody	106
Turku	Mindfulness	50
Turku	Fasciamethod	46
Turku	Vire-Lavis	40
Turku	Lajikokeilut	94
Kaarina	TuoliShindo	140
Turku	Kävelykoulu	50
Turku	Lantionpohjalihaskoulutus	41
Turku	Tasapainokoulutus	72
Yhteensä		13724

Nivelkerhot

	tilaisuuksien lukumäärä	osallistujien lukumäärä
Raision nivelkerho	36	994
Härkätien nivelkerho	9	233
Kaarinan nivelkerho	15	247
Naantalın nivelkerho	4	50
Yhteensä	64	1524

Vaikuttamistyö ja esittelytilaisuudet

	tilaisuuksien lukumäärä	kuulijoiden lukumäärä
Luennot nivelterveydestä	14	532
Yhdistysesittelyt	13	701

Hallitus, toimikunnat ja suunnittelutyöryhmät

	tilaisuuksien määrä	osallistujien lukumäärä
Hallitus	13	118
Virkistystoimikunta	9	49
Tiedotustoimikunta	8	42
Vertaistoimikunta	6	54
Taloustoimikunta	6	20
Liikuntatoimikunta	9	46
Sinapin syysleirin suunnitteluryhmä	7	30
Yhteensä	58	359

Kuvat

Yhdistyksen toimitila ja kesäinen istutuslaatikko
Pelikokeilu
Allasavustajien koulutustilaisuus
Hulvelan kuntosali
Unelmien kannas
Syysleiri Sinapissa
Nivelposti
Avoimet ovet, kevät
Matkamessut

