



**TURUN SEUDUN
NIVELYHDISTYS RY**

ÅBONEJDENS FÖRENING FÖR LEDPATIENTER RF

**Toimintasuunnitelma 2019
Strategia vuosille 2019-2023**

Hyväksytty syyskokouksessa 29.11.2018



Sisältö

1.Yleistä	3
1.2 Strategia vuosille 2019-2023	4
2.Toiminta	6
2.2 Vertais- ja vapaaehtoistoiminta	6
2.3 Liikuntatoiminta	7
2.4 Harraste- ja virkistystoiminta	8
2.5 Tiedotustoiminta	8
2.6 Nivelkerhot	9
2.6.1 Rasion Nivelkerho	9
2.6.2 Härkätien Nivelkerho	10
2.6.3 Kaarinan Nivelkerho	10
2.6.4 Naantalin Nivelkerho	10
2.7 Nivelviikko	10
2.8 Muu toiminta	11
3. Yhteistyö ja hankkeet	11
4. Resurssit, henkilöstö ja talous	12
5. Toiminnan ohjaus ja seuranta	12
Toimintakalenteri	13

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 2018 alussa yhdistykseen kuului 2702 jäsentä (2017: 2818, 2016: 2569 ja 2015: 2374). Yhdistys on toiminut lokakuusta 2017 alkaen osoitteessa Lonttistentie 9. Muuttoon vaikutti lisätilan tarve toiminnan laajentumisen ja henkilökunnan määrän kasvun myötä. Toimitilan koko on 133 m².

Toimitilassa sijaitsee yhdistyksen toimisto, jossa yhdistyksen työntekijät työskentelevät. 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. Myös muuta nivelterveyteen liittyvää materiaalia on saatavilla.

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

Toiminnan suunnittelussa huomioidaan jäsenistön toiveet palautteiden ja vuonna 2017 tehdyn jäsenkyselyn pohjalta. Jäsenkyselyn tuloksia hyödynnettiin myös yhdistyksen strategiatyössä, joka tehtiin vuosille 2019-2023. Strategiatyötä tehtiin yhdistyksen hallituksen ja työntekijöiden voimin kevästä 2017 syksyyn 2018 asti.

Vuoden 2019 teema on **"Arjen valinnat ennaltaehkäisyn tukena"**. Teema huomioidaan monipuolisesti toiminnan järjestämisessä sekä tiedottamisessa. Teeman kautta halutaan kannustaa yhdistyksen jäseniä ja muuta kohderyhmää pitämään huolta terveydestään ja ennaltaehkäisemään sairauksia. Teemalla halutaan tuoda esille ennaltaehkäisyn tärkeyttä ja sitä, että jokapäiväisillä valinnoilla voi vaikuttaa terveyden ylläpitoon.

Vuonna 2020 yhdistys täyttää 15 vuotta. Yhdistyksen tarinallisen historiikin kirjoittaminen aloitetaan vuonna 2018.

1.2 Strategia vuosille 2019-2023

Krykät koura ja faartti pääl!

VISIO 2023

Viestintämme on monimuotoista ja vuorovaikutteista. Meillä on toimivat verkostot ja olemme haluttu yhteistyökumppani. Monipuolinen toimintamme perustuu ammattimaisesti ohjattuun, innovatiiviseen vapaaehtoistyöhön.

MISSIO

Turun Seudun Nivelyhdistys ry on vahva paikallinen toimija.

Se merkitsee ajantasaisen, oikean tiedon ja kokemusten jakamista nivelterveyteen liittyen. Tarjoamme monipuolista nivelistävällistä liikuntaa, vertaistoimintaa sekä sosiaalista hyvinvointia edistävää toimintaa. Toiminnan toteuttamisen keskiössä ovat koulutetut vapaaehtoistyöntekijät.

Olemme aktiivinen toimija tuki- ja liikuntaelinkentällä. Edistämme nivelrikkaisen hyvän arjen toteutumista myös tekemällä edunvalvonta- ja vaikuttamistyötä. Toimimme hyvässä yhteistyössä terveydenhuoltoalan toimijoiden kanssa ja täydennämme sen palveluita.

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.

STRATEGISET TAVOITTEET VUOSILLE 2019-2023

1. Vapaaehtoistoiminta

Panostamme vapaaehtoistyön laatuun. Vapaaehtoistyöntekijöiden koulutus, lisäkoulutus ja kiittäminen on meille tärkeää. Vapaaehtoistyötä ohjaavat yhdessä sovitut pelisäännöt.

Tiedämme, että vertaistuen kokemukset toteutuvat myös muissa tilaisuuksissamme kuin vertaistukiryhmissä.

2. Yhdistys työnantajana

Yhdistyksemme haluaa olla ajanmukainen ja haluttu työnantaja. Panostamme työhyvinvointiin, työergonomiaan, ajanmukaisiin työvälineisiin ja lisäkoulutukseen.

Uskomme elinikäiseen oppimiseen osana yksilön ja yhteisön hyvinvointia.

3. Viestintä

Otamme sosiaalisen median kanavat yhä monipuolisemmin käyttöön ja tarjoamme koulutusta näiden hyödyntämiseksi. Viestinnässämme on oma persoonallinen ilme, emmekä pelkää pitää hauskaa.

Tavoittemme on helposti lähestyttävä viestintä ja lisääntyvä näkyvyys.

4. Nivelrikkoisten uudet sukupolvet, uudet niveleireet

Meille on tärkeää kuulla jäseniämme ja seurata toimintakenttämme tutkimusta. Pidämme toimintamme avoimena uusille kohderyhmille ja sukupolville, ymmärrämme että toiminnan jatkuvuus on elinehtomme.

Huomioimme kohderyhmämme rajoitteet ja tarpeet toiminnan suunnittelussa.

5. Yhteistyö ja vaikuttaminen

Tiivistämme yhteistyötä tuki- ja liikuntaelämäntökökentän toimijoiden ja alueemme järjestöjen kanssa. Seuraamme toimintakenttämme ja -alueemme päätöksentekoa. Yhteiskunnallisessa muutostilanteessa huolehdimme jäseniemme hyvinvoinnista ja mukautamme toimintaamme sen mukaisesti.

Vaikuttamistyömme päämäärä on jäseniemme hyvinvointi.

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.

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.

2.2 Vertais- ja vapaaehtoistoiminta

Nivelrikon vertaisryhmien rinnalle on kehitetty muita vertaistukiryhmiä ja kehitystyö jatkuu edelleen. Nivelrikon vertaisryhmien alkamisaika siirrettiin myöhäisemmäksi syksyllä 2018, jotta työikäiset ehtivät paremmin mukaan.

Uusia ryhmiä perustetaan sitä mukaan, kun vetäjiä saadaan rekrytoitua. Esimerkiksi nuorille olisi tärkeää kehittää omaa vertaistoimintaa.

Nivelrikon vertaisryhmät kokoontuvat viikoittain yhdistyksen toimistolla. Säännöllisesti kokoontuvia ryhmiä on neljä: käsi- ja olkapää-, lonkka-, nilkka ja jalkaterä- sekä polviryhmä. Ryhmien toiminnan pääpaino on kokemustiedon jakamisessa. Ryhmissä voi toisinaan vieraila asiantuntijoita ja niissä voidaan katsoa Nivelverkko-luentoja tallenteita.

Vertaistuen piiriin tulevia voidaan ohjata myös muiden yhdistysten palvelujen pariin. Neuvontaa voi antaa myös yhdistyksen kuntoutus- ja toimistosihteerit. Vapaaehtoistyöntekijän ylläpitämä vertaispuhelin palvelee tukea tarvitsevia.

Kevät- ja syyskaudella järjestetään vapaaehtoistoiminnan kurssi. Kurssi antaa valmiudet toimia yhdistyksen vapaaehtoistyöntekijänä, myös vertaisohjaajana. Kurssille voivat osallistua myös muiden tule-yhdistysten jäsenet.

Toiminnassa mukana oleville vertaisohjaajille järjestetään kaksi tapaamista vuoden aikana lisäkoulutuksen merkeissä. Tammikuussa vapaaehtoistyöntekijöille tarjotaan mahdollisuus osallistua hätäensiapu-koulutukseen.

Yhdistyksen vapaaehtoistyöntekijät kutsutaan kevätkauden päätteeksi yhteiseen tapahtumaan, tällä kertaa elokuvailtaan, ja perinteiselle päivälliselle joulukuun alussa. 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 17.10. (lokakuun kolmas torstai) sekä Vapaaehtoisten päivä 5.12. Yhdistyksen vapaaehtoistoimintaa esitellään sopivissa tapahtumissa vuoden aikana. Yhdistyksen tiedot löytyvät Terveyskylä.fi-sivuston Vertaiskylästä.

Vuosina 2017 ja 2018 käynnistetyt ryhmät jatkavat toimintaansa, työikäisten ryhmä ja miesten tunti kerran kuukaudessa, naisten Kevyempään kuntoon yhdessä-ryhmä sekä Kaffetreffit kaksi kertaa kuukaudessa. Neuvokkaat naiset-ryhmä jatkaa ainakin kevättalvella 2019 kokoontumisiaan. Ryhmät kokoontuvat yhdistyksen toimitilassa.

Luotsi-muutosohjelma käynnistyy tammikuussa ja tähtää elintapojen muutokseen. Ohjelma toteutetaan yhteistyössä Hyvinvoinnin Majakka-yrityksen kanssa.

Vapaamuotoiselle Niveltreffit-lounaalle kokoonnutaan Verkahoviin kerran kuukaudessa, kuukauden toinen keskiviikko. Niveltreffit järjestetään myös kesäkaudella, lisäksi järjestetään yksi vapaamuotoinen kesätapaaminen.

Huhtikuussa käynnistetään valokuvauspainotteinen taidekurssi, jonka teemana on kivut on – kivuton. Aiheeseen pohjaten tehdään teossarja kollaasina. Kurssia ohjaa kuvataiteilija.

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

Vapaaehtoistyön toimikunta kokoontuu vuoden aikana noin kuusi kertaa suunnittelemaan toimintaa. Vertaisohjaajat pidetään ajan tasalla sähköpostitse ja kokoontumistilan materiaalien avulla alan tärkeistä muutoksista sekä yhdistyksen tapahtumista. Vapaaehtoistyöntekijöille lähetetään oma uutiskirje pari kertaa vuodessa.

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 kymmenen kertaa. Liikuntavastaavalla on käytössään yhdistyksen puhelin sekä sähköposti ja hän huolehtii kuntosaliryhmien peruutuspaikkojen jakamisesta. Kuntosaliryhmissä vierailee muutaman kerran kauden aikana vapaaehtoistyötä tekevä fysioterapeutti sekä TULE-tietokeskuksen työntekijä.

Hyväksi havaitut toimintamuodot, kuten allasryhmät ja kuntosaliryhmät, jatkuvat entisellään. Niveljooga jatkuu vuonna 2019 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. Osassa Verkahovin ryhmistä käy kehitysvammaisia, heidän tuekseen ryhmissä on yleisavustajia. Raision Ulpukassa toimii kaksi ryhmää. Kesäaikana Turussa järjestetään kolme allasryhmää. Ryhmiä ohjaavat fysioterapeutit ja jokaisessa ryhmässä on vapaaehtoinen allasavustaja. Allasavustajille ja kuntosaliryhmien avustajille järjestetään vuoden aikana kaksi koulutusta, joiden yhteydessä tarjotaan lounas.

Verkahovin allasjumppiin on kausikortin lisäksi tarjolla kymmenen kerran kortti eli ”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. Korttia myydään vain yhdistyksen jäsenille.

Kuntosaliryhmät jatkavat toimintaansa. Impivaaran kuntosalissa on viisi 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 lavisryhmiä.

Kaarinan tuolishindo loppui syksyllä 2018 ja keväällä 2019 Kaarinassa kokeillaan sisäcurlingia. Syksyllä 2018 alkanut mielen ja kehon hyvinvointi-kurssi jatkuu vuonna 2019.

Kävelykoulu järjestetään opiskelijayhteistyönä Turun ammattikorkeakoulun kanssa. Kävelykoulussa videoidaan kävelyä sekä tehdään harjoitteita oman kävelytekniikan parantamiseksi. Lantionpohjalihaksiin liittyvää kurssi järjestetään syksyllä loka-marraskuussa.

Suosituissa lajikokeiluissa kokeillaan mm. kuntopiiriä, bocciaa, fysiotuolijumppaa ja jatketaan ulkokuntoilulaitteiden parissa.

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. ostosretki Harjavallan seudulle, retki Riihimäelle, teatteriretki ja perinteinen yllätysretki. Vuonna 2018 ensimmäistä kertaa järjestetty luontoretki uusitaan elokuussa. Yhteistyössä Naantalın matkakaupan kanssa järjestetään kylpylämatka Tallinnaan ja loma Gdanskiin.

Kesäkaudella järjestetään retkiä lähialueella, esimerkiksi kesäteatteriin. Uutena kokeillaan viini- ja ruokailuillan järjestämistä yhteistyössä Daisy Ladies-yhdistyksen kanssa. Syyskaudella on suunnitteilla retki Amos Rexiin.

Yhdistyksen omilla matkamessuilla voi tutustua yhdistyksen tuleviin matkoihin ja retkiin.

Yritysvierailuja jatketaan. Kohteina ovat mm. Raision Myllyn Marimekko-myymäla ja Kunnon koti.

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 järjestetään 29.7.-3.8.

Yhdistys järjestää myös oman leirin Sinapin leirikeskuksessa yhteistyössä Turun ja Kaarinan diakoniatyön kanssa lokakuussa. Leirille voi osallistua koko ajaksi tai tulla mukaan päiväkävijänä.

2.5 Tiedotustoiminta

Yhdistyksen tiedotustoiminnasta vastaa tiedotustoimikunta, joka jakautuu kahteen työryhmään: lehti- ja luentoryhmään. Tiedottamisen päätavoitteena on nivelterveyden ja -tietouden edistäminen. Yhdistyksen tiedotustoiminta perustuu luotettavaan ja puolueettomaan tietoon. Tiedotustoiminnalla lisätään yhdistyksen näkyvyyttä, tunnettuutta ja avoimuutta sidosryhmien ja kansalaisten keskuudessa. Tiedotustoiminnassa kiinnitetään erityistä huomiota tiedon luotettavuuteen. Tiedotusta ohjaa erillinen viestintäsuunnitelma, jota päivitetään vuosittain.

Painetulla viestinnällä on tärkeä rooli tiedottamisessa. Painetun viestinnän kanavia ovat lehdet, jäsenkirjeet ja painetut esitteet. Kaksi kertaa vuoden aikana ilmestyvän Nivelposti-lehden lisäksi jäsenille postitetaan jäsenkirje tammikuussa ja kesätiedote touko-kesäkuussa. Nivelposti-lehdelle etsitään lisää kirjoittajia. Uusia esitteitä ja mainoksia painatetaan tarpeen mukaan.

Lehtien yhdistys- ja tapahtumapalstoilla kerrotaan yhdistyksen tapahtumista. Mainostilaa ostetaan erityisesti luentojen markkinointiin.

Mediatiedotteita lähetetään muutaman kerran vuodessa. Viestintää suunnataan myös suoraan terveysalan ammattilaisille ja oppilaitoksille.

Noin puolet jäsenistä on ilmoittanut yhdistykselle sähköpostiosoitteensa. Sähköisen viestinnän kanavia ovat verkkosivut, kuukausittain lähetettävä sähköinen jäsenkirje ja Facebook. Jatkossa otetaan huomioon myös muita sosiaalisen median kanavia, esimerkiksi Instagram.

Asiantuntijaluentoja järjestetään vuoden aikana 10 (kevätkaudella kuusi ja syyskaudella neljä). Luennot järjestetään Turussa ja lähikunnissa. Osa luennoista videoidaan ja tallennetaan Nivelverkko.fi-sivustolle, josta ne ovat maksutta vapaasti katsottavissa. Yhteistyötä tehdään TYKS tutkii ja hoitaa -luentotoiminnan, Raisio-opiston, Lounatuulet Yhteisötilan, TULE-tietokeskuksen, Turun Seudun Vammaisjärjestöjen ja Turun seudun Vanhustuen kanssa. Luentotallenteet teetetään ostopalveluna.

Yhdistys näkyy myös aktiivisesti aihepiiriinsä liittyvissä tapahtumissa. Esittelypisteitä järjestetään eri tilaisuuksiin. Yhdistyksen toimintaa esitellään luennoimalla esimerkiksi ammattilaisille ja harrastusryhmille niveleireista ja yhdistyksen toiminnasta.

Syyskaudella järjestetään lehtikirjoittamisen avustajakurssi.

2.6 Nivelkerhot

Raisiossa toimii Raision Nivelkerho, Liedossa Härkätien Nivelkerho, Kaarinassa Kaarinan Nivelkerho ja Naantalissa Naantalin 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. Nivelkerhojen vetäjät kutsutaan yhdistyksen järjestämiin koulutuksiin ja lisäksi järjestetään Nivelkerhojen vetäjien yhteinen tapaaminen.

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 30 kävelijää joka viikko.

Kevätkauden päätösretki tehdään 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 ovat muistiongelmat, ystävän muistaminen, askartelu, vinkkejä viherpeukaloille sekä kevätjuhla yhdessä Ruskan asukkaiden kanssa. Syksyllä toiminta jatkuu suun terveyteen liittyvällä suuhygienistin tapaamisella. Suunnitelmissa on myös Liedon kirjaston esittäytyminen, seniorin kuuloon liittyvät ongelmat ja Joulujuhlat yhdessä Ruskan väen kanssa.

2.6.3 Kaarinan Nivelkerho

Kaarinan Nivelkerhon kokoontumiset jatkuvat joka kuukauden toinen tiistai Puntarissa. Lisäksi yhteiset sauvakävelylenkit järjestetään kerran kuukaudessa. Tapaamisia ei järjestetä kesäkuukausina.

Keväällä ohjelmassa on mm. kirjastovierailu, fysioterapia tapaaminen, Tulen vierailu, kevätretki. Syksyn ohjelma tarkentuu kevään kuluessa. Osallistujia kokoontumisissa on ollut yleensä noin 20.

2.6.4 Naantalin Nivelkerho

Naantalin Nivelkerhon kokoontumiset järjestetään joka kuukauden toinen torstai klo 18 Kesti-Maariassa.

Keväälle 2019 on suunniteltu askartelua, tietoilta linnuista, lääkkeistä ja vakuutuksista sekä historiatietoa Naantalin kaupungista. Kesäkuussa järjestetään laavuretki Haijaisten laavulle. Syksyn ohjelma vielä auki.

Osallistujia tapaamisissa ollut noin 15 hlöä.

2.7 Nivelviikko

Vuosittain järjestettävä Nivelviikko järjestetään viikolla 14 eli 1.-7.4. Viikon aikana järjestetään kolme luentoa sekä esittelytilaisuuksia esimerkiksi apteekkien tiloissa. Mahdollisuuksien mukaan luennon yhteydessä järjestetään nivelrikon vertaisryhmä.

Nivelviikon tarkoituksena on tiedottaa laajasti nivelterveyteen liittyvistä asioista ja tehdä nivelasioita tunnetuksi. Myös TULE-tietokeskus huomioi Nivelviikon ohjelmassaan.

Nivelviikon päätteeksi 5.-7.4. järjestetään Hyvän olon viikonloppu Ruissalon kylpylässä, jonka yhteydessä järjestetään myös Nivelverkko-luento. Nivelviikolla järjestetään tanssillinen jumppa -kokeilu Happy Housessa ja vanhusten ulkoilutustempaus.

Uutta Nivelviikon ohjelmassa on kotiseuturetki Ett Hem-museoon sekä Turun Tuomiokirkkoon.

2.8 Muu toiminta

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

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

Ystävänäpäivänä 14.2. järjestetään perinteiset yhdistyksen toimiston avoimet ovet, teemana on pienapuvälineet. Syyskauden avoimien ovien päivä järjestetään Vanhusten viikon SeniorSurf-päivän yhteydessä 8.10. Avoimien ovien päivät kutsuvat tutustumaan yhdistyksen toimintaan ja niiden yhteydessä myös yhdistyksen kumppanit esittelevät toimintaansa.

Tablettitietokoneiden lainausta jäsenille jatketaan. Tämän tueksi järjestetään tablettitietokoneiden käyttökoulutus lainaajille.

Toimintansa tukemiseksi yhdistys myy t-paitoja, Tuula Vainikaisen tietokirjoja sekä Bonuskalossit-liukuestekalosseja.

3 Yhteistyö ja hankkeet

Yhdistys toimii aktiivisessa yhteistyössä eri järjestöjen ja alan toimijoiden kanssa. Yhteistyötä pyritään yhä lisäämään. Kartoitetaan yhteistyössä muiden tule-yhdistysten kanssa lasten ja perheiden kanssa tehtävän toiminnan käynnistämistä.

Vuosina 2013-2016 toteutetun TULE tutuksi-hankkeen ja TULE-tietokeskuksen myötä kehittyneitä 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, DaisyLadies 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-hankkeeseen.

Yhdistys kuuluu Hyvinvointialojen liittoon sekä Aikakauslehtien liittoon.

4 Resurssit, henkilöstö ja talous

Toiminnan ylläpitämiseksi yhdistys kerää jäsenmaksuja. 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 2019 yhdistyksessä työskentelevät toiminnanjohtaja, yhdistyssihtööri, toimisto- ja kuntoutussihtööri 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 vapaaehtoistyön toimikunta. Lisäksi yhdistyksellä on taloustoimikunta sekä tarpeen mukaan koottavia työryhmiä. Yhdistyksen vapaaehtoistyöntekijöille on talkoovakuutus.

Kirjanpito ostetaan tilitoimisto Lehtimäeltä. 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.

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.

Toimintakalenteri 2019

TAMMIKUU

Pvm		Tapahtuma
		Jäsenkirje ilmestyy
2.1.	Yhteislaulut	Yhteislaulut: Toivelauluilta
7.1.	Vertaisryhmä	
8.1.	Koulutus	Hätäensiapukurssi
8.1.	Nivelkerho	Kaarinan Nivelkerho
8.1.	Vertaisryhmä	Työikäisten ryhmä
9.1.		Niveltreffit
9.1.	Nivelkerho	Härkätien Nivelkerho, Lieto
10.1.		Neuvokas nainen, aiheena liikunta ja ulkoilu
10.1.	Nivelkerho	Naantalin Nivelkerho
14.1.	Vertaisryhmä	
15.1.		Työikäisten ryhmä
15-17.1.	Retki	Kylpylämatka Tallinnaan
16.1.		Kaffetreffit
16.1.	Koulutus	Hätäensiapukurssi
21.1.	Vertaisryhmä	
23.1.		Matkamessut
24.1.	Yritysvierailu	Yritysvierailu WAU lingerieen. Alusvaateilta naisille. Ilmoittaudu mukaan viimeistään ma 14.1. Mukaan mahtuu 10 osallistujaa.
28.1.	Vertaisryhmä	
30.1.	Vertaisryhmä	Naisten kevyempään kuntoon yhdessä
30.1.	Vertaisryhmä	Miesten Tunti
		Luento
		Luotsi-muutosohjelma alkaa

HELMIKUU

Pvm		Tapahtuma
		Nivelposti 1/2019 ilmestyy
4.2.	Vertaisryhmä	
6.2.		Kaffetreffit
6.2.	Vertaisryhmä	Naisten kevyempään kuntoon yhdessä
6.2.	Yhteislaulut	Yhteislaulut: Toivelauluilta
11.2.	Vertaisryhmä	
12.2.	Lajikokeilu	Kuntopiiri HUR-kuntosalilaitteilla
12.2.	Nivelkerho	Kaarinan Nivelkerho
12.2.	Vertaisryhmä	Työikäisten ryhmä
13.2.	Retki	Retki Satakuntaan
13.2.		Niveltreffit
13.2.	Nivelkerho	Härkätien Nivelkerho, Lieto
13.2.	Luento	ylilääkäri Jan Sundell luennoi aiheesta: "Ruista ranteeseen-parhaat valinnat lihaskuntoon ja ravitsemukseen"
14.2.		Avoimet ovet, esittelijänä Respecta ja pienapuvälineet
14.2.		Neuvokas nainen, aiheena ravitsemus & ruoanlaitto
14.2.	Nivelkerho	Naantalın Nivelkerho
18.2.	Vertaisryhmä	
20.2.		Kaffetreffit
20.2.	Vertaisryhmä	Naisten kevyempään kuntoon yhdessä
	Vertaisryhmä	Miesten tunti
25.2.	Vertaisryhmä	
26.2.	Kävely	Nivelkävely, Kaarina
25.2.	Vertaisryhmä	
26.2.		Uusien jäsenten info
28.2.		Ensitietoilta
		Yritysvierailu Kunnon koti

MAALISKUU

Pvm		Tapahtuma
4.3.	Vertaisryhmä	
6.3.		Kaffetreffit
6.3.	Vertaisryhmä	Naisten kevyempään kuntoon yhdessä
6.3.	Yhteislaulut	Yhteislaulut: Vanhat koulu- ja maakuntalaulut
11.3.	Vertaisryhmä	
12.3.	Nivelkerho	Kaarinan Nivelkerho
12.3.	Vertaisryhmä	Työikäisten ryhmä
13.3.	Lajikokeilu	Kuntopiiri HUR-kuntosalilaitteilla
13.3.		Niveltreffit
13.3.	Nivelkerho	Härkätien Nivelkerho, Lieto
14.3.		Neuvokas nainen, aiheena kierrätys ja kestävä arki
14.3.		Vapaaehtoistyön kurssi alkaa
14.3.	Nivelkerho	Naantalin Nivelkerho
16.3.		Vapaaehtoistyön kurssi
18.3.	Vertaisryhmä	
19.3.		Vapaaehtoistyön kurssi
20.3.		Kaffetreffit
20.3.	Vertaisryhmä	Naisten kevyempään kuntoon yhdessä
20.3.	Vertaisryhmä	Miesten tunti
21.3.		vapaaehtoistyön kurssi
21.3.	Luento	TtT, dosentti, jalkaterapeutti Minna Stolt luennoi aiheesta ”jalkojen terveys”.
22.3.	Retki	Suomen lasimuseo, Riihimäki
25.3.	Vertaisryhmä	
26.3.	Kävely	Nivelkävely, Kaarina
28.3.		Yhdistyksen kevätkokous

HUHTIKUU

Pvm		Tapahtuma
1.4.	Vertaisryhmä	
1.4.	Luento	LL, ortopedian ja traumatologian erikoislääkäri Mikko Karvonen luennoi aiheesta "Lonkan kiputilat"
2.4.		Lähiseuturetki Ett Hem & Turun Tuomiokirkko
3.4.		Vanhusten ulkoilutus
3.4.	Vertaisryhmä	Naisten kevyempään kuntoon yhdessä
3.4.	Yhteislaulut	Yhteislaulut: Toivelauluilta
4.4.	Lajikokeilu	Tanssillinen tuolijumppa
4.4.	Luento	LL, ortopedian ja traumatologian erikoislääkäri Jani Knifsund luennoi aiheesta "Polven kiputilat"
5.-7.4.		Hyvän Olon vkl
6.4.	Luento	Luento hyvästä arjesta
8.4.	Vertaisryhmä	
9.4.	Vertaisryhmä	Työikäisten ryhmä
9.4.	Nivelkerho	Kaarinan Nivelkerho
10.4.		Niveltreffit
10.4.	Nivelkerho	Härkätien Nivelkerho, Lieto
10.4.		Ensitietoilta
11.4.	Yritysvierailu	Länsikeskuksen Marimekko
11.4.	Nivelkerho	Naantalın Nivelkerho
15.4.	Vertaisryhmä	
16.4.		Uusien jäsenten info
17.4.		Kaffetreffit
17.4.	Vertaisryhmä	Naisten kevyempään kuntoon yhdessä
17.4.	Vertaisryhmä	Miesten tunti
23.4.	Kävely	Nivelkävely, Kaarina
24.4.	Lajikokeilu	Boccia
25.4.		Kuvauskurssi alkaa
26.4.		Maria Jotunin näytelmä Miehen kylkiluu
29.4.	Vertaisryhmä	
		Nivelviikko: Apteekkiesittelyt

TOUKOKUU

Pvm		Tapahtuma
		Jäsenkirje ilmestyy
2.5.		Kuvauskurssi
6.5.	Vertaisryhmä	Polvi
7.5.		Liikunta-avustajien koulutus
8.5.		Niveltreffit
8.5.	Vertaisryhmä	Naisten Kevyempään kuntoon yhdessä
8.5.	Yhteislaulut	Yhteislaulut: Merihenkiset laulut
8.5.	Nivelkerho	Härkätien Nivelkerho, Lieto
9.5.	Nivelkerho	Naantalın Nivelkerho
14.5.	Lajikokeilu	Lajikokeilu: Kupittaaan ulkokuntoilulaitteet

KESÄKUU

Pvm		Tapahtuma
12.6.		Niveltreffit
13.6.		Yllätysretki
		Toimiston lyhennetty aukioloaika

HEINÄKUU

Pvm		Tapahtuma
10.7.		Niveltreffit
29.7.- 3.8.		Tuettu loma, Lomakoti Tammilehto
		Kesän vertaistapaaminen
		Kesäteatteriretki
		Toimiston kesätauko
		Toimiston lyhennetty aukioloaika

ELOKUU

Pvm		Tapahtuma
		2/2019 Nivelposti ilmestyy
14.8.		Niveltreffit
31.8.	Retki	Retki Teijon kansallispuisto
		Kesäaltaat vko 33-35
		Toimiston lyhennetty aukioloaika
		Kuvauskurssi

SYYSKUU

Pvm		Tapahtuma
2.9.	Vertaisryhmä	Käsi ja olkapää
4.9.	Yhteislaulut	Yhteislaulut
9.9.	Vertaisryhmä	Lonkka
10.9.	Lajikokeilu	Lajikokeilu, ulkokuntoilulaitteet
11.9.		Niveltreffit
18.9.	Vertaisryhmä	Nilkka ja jalkaterä
18.9.		Matkamessut
19.9.		Uusien jäsenten info
23.9.	Vertaisryhmä	Polvi
26.9.		Ensitietoilta
30.9.	Vertaisryhmä	Käsi ja olkapää
		Kuvauskurssi päättyy
		Luento
		Kaffetreffit
		Kevyempään kuntoon yhdessä
		Miesten tunti
		Valikko-messut
		Työikäisten ryhmä
		Härkätien Nivelkerho
		Naantalin Nivelkerho
		Kaarinan Nivelkerho
		Matka

LOKAKUU

Pvm		Tapahtuma
2.10.	Yhteislaulut	Yhteislaulut
7.10.	Vertaisryhmä	Lonkka
8.10.		Avoimet ovet
9.10.		Niveltreffit
14.10.	Vertaisryhmä	Nilkka ja jalkaterä
14.10.	Vertaisryhmä	Polvi
17.10.		Kansainvälinen vertaistuen päivä
21.- 23.10.	Leiri	Syysleiri Sinapissa
28.10.	Vertaisryhmä	Käsi ja olkapää
29.10.		Lantionpohjalihasten hallinnan kurssi, osa 1
		Luento
		Kaffetreffit
		Kevyempään kuntoon yhdessä
		Miesten tunti
		Vapaaehtoistyön kurssi
		Työikäisten ryhmä
		Härkätien Nivelkerho
		Naantalın Nivelkerho
		Kaarinan Nivelkerho
		Lajikokeilu Vapaat painot vko 41
		Retki



MARRASKUU

Pvm		Tapahtuma
4.11.	Vertaisryhmä	Lonkka
6.11.	Yhteislaulut	Yhteislaulut
7.11.		Uusien jäsenten info
11.11.	Vertaisryhmä	Nilkka ja jalkaterä
12.11.		Lantionpohjalihasten hallinnann kurssi, osa 2
13.11.		Niveltreffit
14.11.		Ensitietoilta
18.11.	Vertaisryhmä	Polvi
25.11.	Vertaisryhmä	Käsi ja olkapää
28.11.		Yhdistyksen syyskokous
		Ruokailta Daisy Ladies kanssa
		Liikunta-avustajien koulutus
		Työkäisten ryhmä
		Härkätien Nivelkerho
		Naantalın Nivelkerho
		Kaarinan Nivelkerho
		Lajikoikeilu Kahvakuula vko 47
		Luento

JOULUKUU

Pvm		Tapahtuma
2.12.		Vapaaehtoisten kiitospäivällinen
4.12.	Yhteislaulut	Yhteislaulut
5.12.		Vapaaehtoisten päivä
11.12.		Niveltreffit
		Retki Fazer + Marimekko Outlet
		Toimiston lyhennetty aukioloaika
		Työkäisten ryhmä
		Kaarinan Nivelkerho
		Härkätien Nivelkerho
		Vapaaehtoisten jouluruokailu
		Naantalın Nivelkerho