



TURUN SEUDUN
NIVELYHDISTYS RY

ÅBONEJDENS FÖRENING FÖR LEDPATIENTER RF

Toimintakertomus 2019

Hyväksytty kevätkokouksessa 1.10.2020



Sisältö

Sisältö	1
1 Toimintakertomus.....	2
1.1 Yhdistyksen talous – <i>ei julkinen</i>	3
1.2 Strategia vuosille 2019-2023.....	4
1.2.1 Strategian toteutumisen arviointi.....	5
2 Toiminta	5
2.1 Nivelverkko-luennot	5
2.2 Vertais- ja vapaaehtoistoiminta	7
2.3 Liikuntatoiminta.....	9
2.4 Harraste- ja virkistystoiminta.....	11
2.5 Tiedotustoiminta	12
2.6 Nivelkerhot	14
2.6.1 Raision Nivelkerho	14
2.6.2 Härkätien Nivelkerho	15
2.6.3 Kaarinan Nivelkerho	16
2.6.4 Naantalin Nivelkerho	16
2.7 Nivelviikko.....	17
2.8 Muu toiminta.....	17
3 Yhteistyö ja hankkeet	18
4 Resurssit, henkilöstö ja talous.....	19
4.1 Henkilöstö.....	20
7 Toimijat.....	21
8 Tilastoja	23

1 Toimintakertomus

Turun Seudun Nivelyhdistys ry – Åbonejdens Förening för Ledpatienter rf on vuonna 2005 perustettu itsenäinen kansanterveysjärjestö. Yhdistyksen kotipaikka on Turku. Yhdistyksellä oli 2665 jäsentä vuoden 2019 lopussa (vuosi 2018: 2664, 2017: 2702). Vuoden aikana yhdistyksen hallitus katsoi eronneeksi 76 jäsentä jäsenmaksun erääntymisen vuoksi. Jäsenmaksuja kerättiin vuoden aikana yhteensä 53 060 euroa ja kannatusmaksuja 175 euroa (vuosi 2018: 53 070 euroa).

Yhdistys järjestää toimintaa Turussa ja lähikunnissa. Sen alla toimivat Raision, Liedon Härkätien, Kaarinan ja Naantalın Nivelkerhot. Yhdistyksen 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 sekä tarjoaa monenlaista virkistys- ja harrastustoimintaa. Yhdistys neuvottelee ja tekee yhteistyötä useiden eri tahojen kanssa. Toiminta perustuu Käypä hoito -suosituksiin.

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 sosiaalililat.

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. Avustuksen sisältöä kehitettiin tammikuussa tarkennetun talousarvion muodossa ja syyskuussa jälleen, kun haettiin avustusta vuodelle 2020. Avustusta myönnettiin 135 394 euroa vuodelle 2019 (haettiin 138 000 euroa) ja 138 394 euroa vuodelle 2020 (haettiin 144 000 euroa). Avustuksen odotetaan jatkuvan tulevana vuosina.

Yhdistyksen toimintaa ohjaa ja valvoo yhdistyksen hallitus puheenjohtajan johdolla. Hallituksen koko oli sääntöjen mukainen enimmäiskoko eli kahdeksan jäsentä ja puheenjohtajan. Vuoden aikana yksi hallituksen jäsen erosi hallituksesta. Hallitus järjesti vuoden aikana 14 kokousta. Lisäksi hallitus ja työntekijät kokoontuivat yhteen kaksi kertaa vuoden aikana. Aiheina yhteisissä työpäivissä oli mm. yhdistyksen strategian ja toiminnan seuranta ja kehittäminen. Yhdistyksen strategia oli hyväksytty vuonna 2018 ja se on voimassa vuoteen 2023 asti.

Yhdistyksen toiminnan riskejä hallittiin vuonna 2018 kootun toimintaohjeen avulla. Toimintaohjeeseen on kirjattu yhdistyksen keskeiset hallinnon ja talouden hoidon sekä toiminnan järjestämisen käytännöt. Sen avulla varmistetaan keskeisten henkilöiden yhtenevä tieto yhdistyksen toimintaan liittyvistä käytännöistä. Hallitus seurasi talousarvion ja toimintasuunnitelman toteutumista säännöllisesti.

Tilastoja ja palautetta käytettiin toiminnan kehittämiseen ja suunnitteluun. Jäsenkysely oli tehty syksyllä 2017 ja myös sen tietoa hyödynnettiin yhä. Vuoden lopulla käynnistettiin tammikuussa 2020 julkaistun jäsenkyselyn suunnittelu. Jäsenrekisterinä toimi FloMembers-ohjelma, joka mahdollisti myös laskutuksen.

Yhdistyksen toimintaa toteuttavat pääosin toimikunnat, joissa toimii sekä hallituksen jäseniä että muita vapaaehtoistyöntekijöitä. Jokaiselle toimikunnalle on nimetty oma työntekijä. Yhdistyksen toiminnan parissa on noin 90 vapaaehtoistyöntekijää.

Päivittäisestä toiminnasta vastasivat vuoden aikana toiminnanjohtaja ja yhdistyssihteeri sekä osa-aikaiset toimisto- ja kuntoutussihteeri ja tiedottaja. Organisaatiota ja toimenkuvia kehitettiin kevään aikana, jolloin yhdistyssihteerin toimenkuva muutettiin vapaaehtoistyön koordinaattoriksi ja toimisto- ja kuntoutussihteerin toimenkuva palvelukoordinaattoriksi. Toimenkuvien uudistaminen oli välttämätöntä, jotta työntekijäresurssi saatiin riittämään yhdistyksen toimintaan nähden. Lisäksi STEAn Ak-avustuksen sisältöön liittyvä kehitystyö ohjasi uudistukseen. Yhdistys tarjosi vuoden aikana harjoittelupaikan kolmelle työkokeilijalle. Vuoden aikana kiinnitettiin huomiota yhdistyksen henkilökunnan työhyvinvointiin ja laadittiin työsuojelun toimintaohjelma.

Yhdistyksen toiminta on ollut viime vuonna kehittyvää ja osallistujamäärät ovat kasvaneet. Yhdistyksen tulevaisuuden haasteena on kohdentaa olemassa olevat resurssit vastaamaan toiminnan määrää.

Toimintasuunnitelman tietoja vertaillaan toteutuneeseen toimintaan osana toiminnanalakoh-
taisia kappaleita. Toimintasuunnitelma toteutui pieniä muutoksia lukuun ottamatta hyvin.

1.1 Yhdistyksen talous – *ei julkinen*

1.2 Strategia vuosille 2019-2023

Krykät koura ja faartti pääl!

Vuosille 2019–2023 on asetettu seuraavat strategiset tavoitteet:

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.

Yhdistys työnantajana

Yhdistyksemme haluaa olla ajanmukainen ja haluttu työnantaja. Panostamme työhyvinvointiin, työergonomiaan, ajanmukaisiin työvälineisiin ja lisäkoulutukseen. Uskomme elinikäiseen oppimiseen osana yksilön ja yhteisön hyvinvointia.

Viestintä

Otamme sosiaalisen median kanavat yhä monipuolisemmin käyttöön ja tarjoamme koulutusta näiden hyödyntämiseksi. Viestinnässämme on oma persoonallinen ilme, emmekä pelkää pitää hauskaa. Tavoitteemme on helposti lähestyttävä viestintä ja lisääntyvä näkyvyys.

Nivelrikkoisten uudet sukupolvet, uudet niveleoireet

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.

Yhteistyö ja vaikuttaminen

Tiivistämme yhteistyötä tuki- ja liikuntaelämäntölkentän 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.



1.2.1 Strategian toteutumisen arviointi

Yhdistyksen hallitus ja työntekijät kokoontuivat arvioimaan strategian toteutumista toukokuussa. Arvioinnin perusteella kiinnitettiin huomiota seuraaviin seikkoihin

- Kehitetään vertaistukitoiminnan uusia muotoja
- Hallitus ja työntekijät järjestävät kaksi kertaa vuodessa yhteisen työpäivän
- Nettisivujen saavutettavuutta kehitetään ja uusitaan nettisivut lähivuosina
- Ammattilaisten tapaamisia ja ”kyselytunteja” kokeillaan
- Kokeillaan Facebook-chatin käyttöä ja selvitetään nettisivujen chat-mahdollisuutta
- Otetaan Instagram ja Twitter käyttöön
- Jäsenkysely toteutetaan vuonna 2020. Lomake lähetetään jäsenkirjeen mukana, eikä Nivelpostin välissä, kuten aikaisemmin
- Lisätään nettisivuille yhteydenottolomake

Suurelta osin kehityskohteiden toteutus tehtiin heti vuoden aikana. Ainoastaan chat-palvelun käytön kokeilu siirtyi myöhempään ajankohtaan.

2 Toiminta

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.

Yhdistyksen vuoden 2019 teema oli ”Arjen valinnat ennaltaehkäisyyn tukena”. Teema huomioitiin monipuolisesti toiminnan järjestämisessä sekä tiedottamisessa. Teema näkyi yhdistyksen toiminnassa ja liittyi myös yhdistyksen strategiaan.

2.1 Nivelverkko-luennot

Kaikille avoimia ja maksuttomia yleisöluentoja järjestettiin yhteensä yksitoista Turussa, Liedossa, Raisiossa, Kaarinassa ja Naantalissa. Kuulijoita luennoilla oli yhteensä 630 (vuonna 2018: 795). Kymmenen luennoista tallennettiin ja ne olivat katsottavissa jälkikäteen Nivelverkko.fi -sivustolla. Luennoilla käsiteltiin muun muassa nivelrikkoa, ravitsemusta, kipua sekä olkapään, lonkan ja polven kiputiloja. Myös yhdistyksen työntekijät, hallituksen jäsenet sekä vapaaehtois-työntekijät saivat yleisöluennoilta ajankohtaista tietoa nivelterveydestä. Nivelverkko-luentoja koordinoi tiedotustoimikuntaan kuuluva lehtityöryhmä, joka kokoontui vuoden aikana kuusi kertaa. Lisäksi koko tiedotustoimikunta eli luento- ja lehtityöryhmä yhdessä kokoontuivat keran vuoden aikana. Luentojen käytännön asioita toimistossa hoitivat yhdistyss sihteeri ja tiedottaja.

Nivelverkko-luentoja 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 ja siihen liittyen myös henkilökunnan toimenkuvia kehitettiin.

Vierailuja Nivelverkko.fi -sivustolle oli vuoden 2019 aikana noin 13 740 (vuonna 2018: 9631). Luentoja katsottiin Nivelverkon kotisivujen ja YouTube -sivuston kautta vuoden aikana yhteensä noin 19 300 kertaa (2018: 29 700). Luentoja järjestettiin Turussa Ruusukorttelissa, Ruisalon kylpylässä Turun ortodoksisen seurakunnan seurakuntasalissa ja Lounatuulet Yhteisötilassa sekä Raision Martinsalissa, Naantalien kylpylässä, Kaarina-talossa ja Liedon valtuustosalissa. Luennoilla kerättiin palautetta, joka huomioitiin luentoja suunniteltaessa.

Kevään 2019 luennot alkoivat helmikuussa Raisiossa, kun dosentti, ylilääkäri Jan Sundell luennoi aiheesta ”Ruista ranteeseen - parhaat valinnat lihaskuntoon ja ravitsemukseen”.

Maaliskuussa Liedossa dosentti, ylilääkäri, Ville Äärimaa (TYKS Tules toimialue) luennoi aiheesta ”Olkapään kiputilat” ja Kaarinassa TtT, dosentti, jalkaterapeutti Minna Stolt aiheesta ”Jalkojen terveys”.

Nivelviikolla huhtikuussa pidettiin kolme luentoja. Naantalien kylpylässä luennoi LL, ortopedian ja traumatologian erikoislääkäri Mikko Karvonen aiheesta ”Lonkan kiputilat”, Ruusukorttelissa LL, ortopedian ja traumatologian erikoislääkäri Jani Knifund aiheesta ”Polven kiputilat” ja Ruisalon kylpylässä fysioterapeuttiopiskelija Emmi-Juulia Hirviniemi ja toimintaterapeuttiopiskelija Terhi Elsilä aiheesta ”Hyvä arki ja arjen valinnat”.

Syksyn luennot alkoivat syyskuussa Naantalissa, kun liikenneasiantuntija Simo Savioja luennoi aiheesta ”lääkäiden vaaranpaikat liikenteessä”.

Lokakuussa ravitsemusasiantuntija, ETM Maija Soljanlahti luennoi Kaarinassa aiheesta ”Voimaa ja vireyttä ruuasta”.

Marraskuussa Raisiossa dosentti, vastuualuejohtaja Hannu Tiusanen luennoi aiheesta ”Yläraajan tekonivelet – käden nivelrikko” ja Turussa LT, reumatologi Markku Mali luennoi aiheesta ”Fibromyalgia ja kipu” sekä LT, osastonylilääkäri Anu Maksimow aiheesta ”Anestesia ja kivunhoito leikkauksessa”.

Yhdistys teki luentoja osalta yhteistyötä mm. Varsinais-Suomen sairaanhoitopiirin kanssa Tyks tutkii ja hoitaa -yleisöluennoilla. Helmikuussa Tyks järjesti luentosarjan teemalla ”Paljon muutakin kuin senkka ja röntgenkuva” ja lokakuussa teemalla ”TULE-ASIAA reuma-, selkä- ja luustoviikoille”. Yhteistyötä tehtiin myös Turun Seudun Vanhustuki ry:n kanssa ja heiltä taltiointiin Suvanto ry:n Mummonmarkan vartijat -hankkeen Erja Ronkaisen ”Ikääntyneisiin kohdistuvan taloudellisen kaltoinkohtelun torjuminen” ja osastofarmaseutti Susanna Lauroman luento ”Ikääntyneiden lääkehoito”.

Turun alueen asiantuntijaluentoja tukena kokoontui luentoja yhteistyöryhmä vuonna 2019. Mukana ryhmässä ovat Turun Seudun Nivelyhdistyksen lisäksi Turun seudun Reumayhdistys, TULE-tietokeskus, Varsinais-Suomen Vammais- ja Pitkäaikaissairausjärjestöt VAPI ry, Tyks tutkii ja hoitaa, Turun Seudun Vanhustuki ja Lounatuulet.

Nivelverkkoon tuotettiin uusia markkinointimateriaaleja. Vuoden aikana teetettiin juomapulloja sekä postikortteja. Luentoja mainostettiin paikallislehdissä maksuttomilla mainoksilla sekä ostetuilla mainoksilla. Mainoksia julkaistiin Turkulaisessa, Turun Tienoossa, Aamuset-kaupunki-mediassa, Rannikkoseudussa, Kaarina-lehdessä ja Turun Sanomissa. Nivelverkko-luentoja mainostettiin myös Vanhustyön lehdessä sekä Eläkeliiton Varsinais-Suomen piirin lehdessä.

Vanhustyö-lehdessä julkaistiin alkuvuodesta Nivelverkosta kertova artikkeli. Turun Tienoossa julkaistiin keväällä lehtiartikkeli Ville Äärämaasta mainostaen samalla hänen luentoaan.

2.2 Vertais- ja vapaaehtoistoiminta

Vertaispuhelin toimi vuoden ympäri ja siihen tuli 33 yhteydenottoa (vuonna 2018: 54). Vertaispuheluissa on kysytty tietoa mm. erilaisista nivelrikon ongelmista, kuten kipu, liikerajoitukset ja hoitomahdollisuudet. Myös yleinen jutustelu vertaishengessä sekä tiedustelut vertaisryhmistä ovat monia kiinnostavia kohtia. Maanantain vertaisryhmissä oli vuoden aikana yhteensä 100 käyntiä (vuonna 2018: 166, vuonna 2017: 124). Vertaisryhmiä järjestettiin yhdistyksen tiloissa kerran viikossa kesä- ja jouluaikaa lukuun ottamatta eri nivelryhmille: käsi- ja olkapää, lonkka, nilkka ja jalkaterä sekä polvi. Syksyllä kokeiltiin teemallisia vertaisryhmiä, joissa aiheena oli kipu ja nivelrikko yleisesti.

Miesten tunti -ryhmä kokoontui kevään aikana 4 kertaa ja osallistujia oli yhteensä 9. Aiheina oli oikeanlainen ravitsemus, osteopaatin vierailu, petanque ja yhteinen jutustelu. Vähäisen kävijämäärän takia miesten ryhmä ei kokoontunut enää syksyllä. Naisten Kevyempää kuntoon yhdessä -ryhmä kokoontui 15 kertaa ja osallistujia oli 81 henkilöä. Ryhmän tavoitteena on pyrkiä elämäntapamuutokseen ja oman hyvinvoinnin lisäämiseen. Tapaamiskerroilla painopiste oli terveellisessä ravinnossa, liikunnassa ja hyvinvoinnin kokonaisuudessa. Ryhmien toiminta perustui vertaistukeen.

Tiistai-iltaisin kokoontui työikäisille suunnattu ryhmä. Ryhmän ohjelmassa oli vuoden aikana muun muassa tukiasiat Kelassa, VENYY-tangon esittelyä, tule-terveys työelämässä, mindfulness, ruoka ja nivelvaivat. Ryhmä kokoontui vuoden aikana yhteensä 8 kertaa ja osallistujia oli yhteensä 36.

Avoimet Nivelitreffit-vertaislounaat jatkuivat ympäri vuoden Verkahovissa. Nivelitreffit järjestettiin yhteensä 11 kertaa ja niihin osallistui yhteensä 139 henkilöä. Erityisesti elokuussa treffeille osallistuttiin hyvin aktiivisesti, kun mukaan tuli yli 30 lounastajaa.

Kaffetreffit jatkui vuonna 2019. Se oli vapaamuotoinen, vertaisuuteen perustuva, virkistävä keskustelutuokio yhdistyksen toimitilassa. Kokoontumisia oli yhteensä 8 kertaa ja osallistujia yhteensä 35.

Miina Sillanpää-säätiön ohjelmaan perustuva Neuvokkaat naiset-ryhmä käynnistyi syksyllä 2018 ja jatkui vielä maaliskuuhun 2019 saakka. Kokoontumisia keväällä oli 3 ja osallistujia 12. Ryhmä oli suljettu ryhmä, joten uusia osallistujia ei tullut mukaan. Aiheina ryhmässä oli kevätkaudella kierrätys ja kierrättäminen, liikunta sekä vierailu taidemuseoon ja lounas Vähätorilla.



Keväällä alkoi ”Kivut on – Kivuton” voimauttava taidekurssi, joka tarjosi vertaistukea valokuvaamisen avulla. Kurssille osallistui neljä henkilöä. Kurssilla otetuista valokuvista koottiin Satumainen metsä -valokuvanäyttely, jonka avajaiset olivat marraskuun lopussa. Kuvien teettämisen tarjosi Rajala Pro Shop Turku. Näyttelyä kävi katsomassa kaikkiaan noin 50 henkilöä. Vuonna 2020 näyttely siirtyi Happy Houseen ja Lounatuulet Yhteisötaloon.

Lukupiiri aloitti toimintansa syksyllä 2019. Se kokoontui neljä kertaa ja osallistujia oli yhteensä 12. Lukupiirissä aiheina olivat suomalaiset kirjailijat eri vuosikymmeniltä- ja sadoilta. Luettava oli mm. Eino Leinoa ja Rosa Liksomia.

Kaikkia vertaisryhmiä ohjasivat koulutetut vapaaehtoistyöntekijät. Vapaaehtoistoiminnan kurseja järjestettiin vuoden aikana yksi, kurssin kesto oli kolme arki-iltaa ja yksi lauantai-iltaa. Kurssilla vapaaehtoisia koulutti yhdistyksen vapaaehtoistyön koordinaattori työparinaan vapaaehtoistyöntekijä Pirkko-Liisa Ranta. Kurssilla vieraili myös muita luennoitsijoita. Kurssin ensimmäinen ilta järjestettiin TULE-tietokeskuksessa, tarkoituksena tuoda paikka tutuksi yhdistyksen vapaaehtoisille.

Keväällä järjestettiin vapaaehtoistyön infoilta, jossa kerrottiin uusille kiinnostuneille, mitä vapaaehtoistyö yhdistyksessä on ja kuinka siihen pääsee mukaan. Mukana olisi viisi osallistujaa, joista osa jatkoi vapaaehtoistyön kurssille mukaan.

Kevään vapaaehtoistyön kurssille osallistui viisi uutta henkilöä. Yksi toiminnassa jo mukana aiemmin ollut henkilö osallistui yhteen koulutuskertaan mukaan. Syksyn kurssi ei toteutunut vähäisen osallistujamäärän vuoksi. Kurssin käyminen ei ole edellytys tulla mukaan yhdistyksen vapaaehtoiseksi, mutta selvästi hyvä väylä siihen. Myös toiminnassa mukana oleville vapaaehtoisille annettiin mahdollisuus osallistua kurssille.

Vapaaehtoisille järjestettiin vuoden aikana kolme lisäkoulutusta. Keväällä järjestettiin hätäensiapukurssi, johon osallistui 10 vapaaehtoista. Kesäkuussa vertaisohjaajat ja nivelkerhojen vetäjät vierailivat Turun Ammattikorkeakoulun Kunnonkodissa tutustumassa uusiin apuvälineisiin. Samalla käytiin läpi kevättä ja suunniteltiin syksyä. Kunnonkodin vierailuun osallistui 13 henkilöä. Syksyllä järjestettiin koulutus puhe- ja esiintymistaidoista Matti Heinosen vetämänä. Osallistujia koulutuksessa oli 6.

Vertaistoiminnasta kertovaa esitettä päivitettiin aikatauluineen ja esite painatettiin keväälle ja syksylle. Vuoden aikana painatettiin myös esite vapaaehtoistyöstä yhdistyksessä. Yhdistyksellä on kaksi koulutettua kokemuskouluttajaa, Pirkko Karimeri-Essén ja Minna Tammi. Yhdistyksen edustajana Kokemuskoulutus-hankkeessa olivat Pirkko-Liisa Ranta ja Kaisa Karvonen. Kokemuskouluttaja-hanke on valtakunnallinen ja Suomen Reumaliiton hallinnoima. Toimintaa on ollut jo vuodesta 1998 alkaen. Kokemuskouluttaja luennoi esimerkiksi opiskelijaryhmille sairautestaan tai vammastaan omaan kokemukseensa pohjaten.

VSSHP:n Kokemusasiatuntija-koulutuksen käynyt Veikko Markkula oli mukana yhdistyksen vapaaehtoistyössä.

Toukokuussa järjestettiin vapaaehtoisille kiitostapahtuma, jolloin menttiin katsomaan Kino Diaanaan elokuvaa ”Britt-Marie kävi täällä”. Osallistujia oli yhteensä 28. Joulukuussa yhdistyksen vapaaehtoistyöntekijät kutsuttiin yhteiselle päivälliselle Verkahoviin. Osallistujia oli 49.

Kaikki vapaaehtoistyöntekijät saivat yhdistykseltä joululahjan. Kansalaisareenan Suuri kiitosteemapäivän myötä postitettiin kiitoskortti yhdistyksen vapaaehtoistyöntekijöille.

Yhdistyksellä oli yhteensä noin 90 vapaaehtoistyöntekijää. Vuoden aikana luotiin sopimus sekä yhdistyksen vapaaehtoisille että liikunta-avustajille. Liikunta-avustajien sopimus esiteltiin syksyn koulutuksessa ja vapaaehtoisten sopimus syksyn kiitosruokailussa. Syksyllä tehtiin myös jaettava mainos vapaaehtoistoiminnasta, jota jaettiin vapaaehtoistyön messuilla sekä muissa syksyn tapahtumissa.

Vapaaehtoistyön toimikunta kokoontui vuoden aikana kuusi kertaa suunnittelemaan ja kehittämään toimintaa. Toimintaa kehitettiin STEAn avustuksen turvin.

Yhdessä Turun Kurjenmäkikodin kanssa järjestettiin mahdollisuus lähteä ulkoiluttamaan vanhuksia syksyllä kerran viikossa kuukauden ajan. Säännöllisen toiminnan aloitti yksi vapaaehtoinen.

Yhdistyksen vapaaehtoistyöntekijöitä kokoontui perinteisiin talkoisiin tammikuussa, kun yhdistyksen jäsenkirjeet ja -kortit postitettiin. Luotsi-muutosohjelmaa yhteistyössä Hyvinvoinnin Majakka-yrityksen kanssa tarjottiin kevätkaudella, mutta ilmoittautumisia ei saatu riittävästi ryhmän käynnistämiseksi.

Vapaaehtoisille lähetettiin tiedote vuoden aikana kahdeksan kertaa. Siinä kerrottiin eri tapahtumista ja vapaaehtoistehävistä sekä myös vapaaehtoisille tarjottavissa koulutuksista sekä virkistytymisilloista.

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 yhdistyksen puhelin ja sähköpostiosoite. Toimikunnassa oli myös fysioterapeutin koulutuksen saaneita henkilöitä, jotka pystyivät antamaan liikkumiseen liittyvää ohjausta ja neuvontaa.

Liikunta-avustajille järjestettiin vuoden aikana kaksi omaa kiitos- ja koulutustilaisuutta. Näihin osallistui yhteensä 44 henkilöä. Kevään koulutuksen aiheena oli puhe- ja esiintymistaidot ja syksyllä aihe oli oikeanlaisen hengityksen merkitys hyvinvoinnille. Kouluttajina toimivat Matti Heinonen ja Heikki Vuorila. Koulutukset järjestettiin Verkahovissa.

Liikuntamuodoista vesijumppa oli edelleen suosituin ja keräsi 10 525 käyntiä (vuonna 2018: 10 288). 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 yleisavustaja 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). Uutena aloitettiin yhteistyö Lehmusvalkaman kanssa, kun heidän kävijöilleen annettiin mahdollisuus osallistua yhdistyksen päiväaikaan järjestettäviin ryhmiin.

Vuonna 2019 yhdistyksellä oli viisi kuntosaliryhmää Impivaaran uimahallissa ja yksi ryhmä Ruusukorttelissa. Ryhmissä käyneet saivat halutessaan käyttöönsä kuntosalikortit oman edistymisensä seuraamiseen. Käyntejä oli yhteensä 1914 (vuonna 2018: 1666). Myös Kaarinan Visiitissä oli mahdollisuus käydä kuntosalilla. Visiitin vuoro järjestettiin yhdessä Reumayhdistyksen kanssa. Raision Hulvelassa oli ryhmä kevätkauden aikana, mutta syksyllä ryhmäaikoja ei ollut enää mahdollista saada.

Neuvontaa harjoitteluun antoi jokaisessa ryhmässä vierailut fysioterapeutti. Yhteistyötä tehtiin TULE-tietokeskuksen kanssa. Liikuntavastaava piti kuntosalivuorojen peruutuspaikoille haluavista listaa ja täytti paikkoja sen avulla.

Kevätkaudella jatkui Mielen ja kehon hyvinvoinnin kokonaisuus, johon kuuluivat Fasciamethod, TimeLessBody ja MindFulness. Syyskaudella vain FasciaMethod jatkoi edellisestä ja uutena ryhmänä aloitti Koko kehon niveljumppa. Suositut FysioPilates-, Asahi- ja Lavis-ryhmät toimivat koko vuoden lukuun ottamatta kesäkautta.

Joogaryhmistä Niveljooga ja Äijäjooga siirtyivät syyskaudella Lehmusvalkamaan. Naantalissa toimi Niveljooga-ryhmä. Naantaliin tarjottiin myös FysioPilates-ryhmää, mutta osallistujia ei saatu mukaan riittävästi.

Lajikokeiluina järjestettiin kaksi kertaa kuntopiiri Movet-kuntokeskuksessa, sisäbocciaa, tanssilista tuolijumppaa, Fasciajoogaa ja Allaslavista. Ulkokuntoilulaitteisiin tutustuttiin Koroisilla ja Kupittaalla.

Sauva- ja nivelkävelyryhmiä järjestettiin Raisiossa ja Kaarinassa. Lantionpohjalihasten hallinnan kurssi pidettiin syksyllä. Ammattikorkeakoulun kanssa yhteistyössä järjestettiin kävelykoulu. Toimikunnan jäsenet osallistuivat vuoden aikana mm. hätäensiapu -koulutukseen ja kävi tutustumassa Turun uimahalliin ja LiikuntaLaboratorioon. Liikunnan esittelypäivässä Lehmusvalkama esiteltiin yhdistyksen toimintaa toukokuussa ja Heikki Vuorila esitteli tilaisuudessa joogaa.

Liikuntaohjelmasta tiedotettiin Nivelposti-jäsenlehden lisäksi yhdistyksen kotisivuilla sekä sanomalehdissä ja tapahtumakalentereissa. Vuoden aikana painatettiin liikuntaesite.

Vuoden aikana tehtiin yhteistyötä Turun ammattikorkeakoulun Turku Game Labin kanssa, jonka kehittämia kuntouttavia virtuaalipelejä oli pelattavissa yhdistyksen pelikerhossa. Pelikerho kokoontui 31 kertaa ja osallistujia oli yhteensä 56.

2.4 Harraste- ja virkistystoiminta

Yhdistyksen yhtenä tavoitteena on lisätä jäsentensä sosiaalista toimintaa ja ylläpitää henkistä vireyttä. Virkistystoimintaa organisoivat virkistystoimikunta yhdessä palvelukoordinaattorin ja yhdistyssihteerin (31.3. asti) kanssa. Vuoden aikana kehitettiin retkien talouden seuranta. Yhdistyksen tulevia retkiä esiteltiin keväällä ja syksyllä yhdistyksen omilla matkamessuilla.

Vuoden 2019 aikana järjestettiin 12 retkeä. Retkille osallistui yhteensä 329 henkilöä (vuonna 2018: 391). Kuusi retkestä suuntautui Turkuun tai lähiseuduille ja näille osallistui 109 henkilöä. Viisi retkestä toteutettiin esteettöminä. Kaiken kaikkiaan virkistystoimintaan osallistuttiin noin 1036 kertaa (vuonna 2018: 1021).

Helmikuussa vierailtiin Emil Cedercreutzin museossa Satakunnassa ja maaliskuussa matkattiin Riihimäelle tutustumaan Suomen lasimuseoon. Huhtikuussa oli Nivelviikolla lähiseuturetki Turun Tuomiokirkkoon ja kuun lopussa retki Turun kaupunginteatteriin katsomaan vierailevaa esitystä Miehen kylkiluu. Leif Segerstamin johtama Salome-oopperan konserttiversiota kuunneltiin Turussa toukokuussa. Kesällä retkiä järjestettiin useita: kesäkuussa yllätysretki Suomalinnalle, heinäkuussa retki Turun linnaan Muutama sananen naisista -näyttelyyn ja elokuussa luontoretki Teijon kansallispuistoon. DaisyLadiesin Muistojen kotiin Turussa tehtiin kaksi retkeä. Marraskuun retki suuntautui Tampereelle Notre Damen kellonsoittajaa katsomaan ja joulukuussa vierailtiin Fazerilassa, Lumenen tehtaalla ja Weiste Wanha Villassa.

Retkien lisäksi järjestettiin marras-joulukuussa kaksi joulukranssikurssia Turussa. Näihin osallistui yhteensä 13 henkeä.

Yhteislauluilloissa laulettiin elävän musiikin säestyksellä yhteensä yhdeksän kertaa. Laulajia oli mukana yhteensä 509. Yhteislaulut järjestettiin Happy Housessa. Yhteislaulujen 10-vuotista taivalta juhlistettiin toukokuussa järjestämällä yhteislauluristeily, johon osallistui 53 henkilöä.

Yhdistyksen Syysleiri järjestettiin 21.-24.10. Turun Kaksikerrassa seurakunnan leirikeskus Sinapissa. Leiri toteutettiin yhteistyössä Turun ja Kaarinan seurakuntayhtymän vammaistyön kanssa. Leirillä painotettiin yhdessäoloa sekä fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia eli leirin ohjelmaan kuului paljon liikuntaa, toimintaa yhdessä sekä pelailua ja aivopähkinöitä. Leirillä oli mukana 28 leiriläistä koko leirin ajan sekä yksi päiväkävijä tiistaina. Nivelyhdistyksestä leiriä järjestämässä oli mukana kolme vapaaehtoista sekä yksi työntekijä. Vapaaehtoiset vastasivat leirin ohjelman suunnittelusta yhdessä seurakunnan diakoniatyöntekijän kanssa.



Marraskuussa järjestettiin Turun kaupungin kanssa yhteistyössä Turun Filharmonisen orkesterin (TFO) virtuaalikonsertti yhdistyksen tiloissa. Mukana oli juontaja Turun kaupungilta ja vierailvana tähtenä TFO:n toinen konserttimestari Juha-Pekka Vikman.

Yhdistys teki yhteistyötä Hyvinvointilomat ry:n kanssa, joka järjesti tuetun loman Rymättylän Tammilehtoon heinä-elokuun vaihteessa. Rymättylän lomalle osallistui 30 henkilöä. Yhdistyksen vapaaehtoisia yhdessä tiedottajan kanssa vieraili leirillä kertomassa yhdistyksen toiminnasta.

Yhteistyössä Naantalin Matkakaupan kanssa järjestettiin Hyvinvointimatka Gdanskiin Puolaan. Matkanjohtajana reissulla toimi yhdistyksen vapaaehtoinen.



2.5 Tiedotustoiminta

Yhdistys jatkoi viestinnän ja tiedotuksen kehittämistä sekä perinteisen että sähköisen viestinnän osalta. Yhdistys otti käyttöön uusia sosiaalisen median kanavia sekä järjesti lehtikirjoittamisen kurssin.

Sähköisinä tiedotusvälineinä toimivat kuukausittain ilmestyvä sähköpostitiedote, yhdistyksen verkkosivut (www.nivelposti.fi), Facebook-sivut (www.facebook.com/turunseudunnivelyhdistys/) sekä Nivelverkko-luentojen sivut (www.nivelverkko.fi). Uusina kanavina yhdistys otti syksyllä käyttöön yhteisöpalvelu Twitterin ([@nivelturku](https://twitter.com/nivelturku)) sekä kuvapalvelu Instagramin ([@nivelturku](https://www.instagram.com/nivelturku)). Sosiaalisen median viestintää alettiin myös mitata.

Sähköinen kuukausikirje ilmestyi kymmenen kertaa. Nykyisellään uutiskirje tavoittaa noin 1600 henkilöä. Myös muiden kuin jäsenien on mahdollista tilata uutiskirje. Viestintä verkkosivustolla ja Facebookissa oli aktiivista. Myös Twitterin ja Instagramin kohdalla viestintä saatiin hyvin alkuun. Facebook-sivulla oli yli 900 seuraajaa, Instagramissa yli 100 seuraaja ja Twitterissäkin lähes 30 seuraajaa.

Sähköisten kanavien lisäksi yhdistys tiedotti toiminnastaan Turun ja lähikuntien paikallislehtien yhdistyspalstoilla, maksullisilla lehti-ilmoituksilla, Nivelposti-lehdessä, postitettavissa jäsenkirjeissä, ilmoitustauluilla, terveysasemilla sekä erilaisissa tapahtumissa. Jäsenille postitettiin tammi-kuussa ja touko-kesäkuun vaihteessa jäsenkirje. Käytössä olleet esitteet olivat yhdistyksen yleis-, vertais- ja liikuntaesitteet sekä vapaaehtoistoiminnan esite ja Nivelverkko-postikortti. Lisäksi tulostettiin itse esitteet yhteislauluilloista, niveltreffeistä, nivelkerhojen toiminnasta ja Nivelverkko-luennoista.

Nivelposti-jäsenlehti ilmestyi kaksi kertaa. Yhteensä lehtien painosmäärä oli 11 000 kpl. Lisäksi Nivelposti oli luettavissa yhdistyksen verkkosivuilla sähköisesti. Nivelposti-lehdet 1/2019 ja 2/2019 sisälsivät ajankohtaista tietoa nivelasioista ja yhdistyksen toiminnasta sekä asiantunti-

joiden artikkeleita. Lehti postitettiin jäsenille ja sitä jaettiin Turun seudun sairaaloihin, yksityisille ja julkisille terveysasemille, apteekkeihin, palvelutaloihin ja muille yhdistyksen yhteistyötaidoille.

Nivelpostista 1/2019 tehtiin sähköinen lukijakysely. Tuloksissa esille nousi muun muassa lehden monipuolisuus. Suurin osa lukijoista myös kertoi lukevansa lehden vähintään kaksi kertaa ja säilyttävänsä sen puoli vuotta tai kauemmin. Tuloksia on hyödynnetty seuraavien lehtien suunnittelussa.

Yhdistyksen tiedotustoimikunta jaettiin vuonna 2019 kahteen työryhmään. Syksyllä järjestettiin neljän koulutuskerran pituinen lehtikirjoittamisen kurssi, joka sijoittui ilta-aikaan. Kurssille osallistui 11 henkilöä. Kurssilta saatiin uusia vapaaehtoisia tekemään yhdistyksen lehteä.

Yhdistyksen vapaaehtoinen kävi pyydettäessä pitämässä useille alueen yhteisöille neuvontaa ja tiedotusta nivelrikon itsehoidosta, Nivelverkosta ja yhdistyksen toiminnasta. Yhteensä näitä tilaisuuksia oli 20 ja niillä tavoitettiin 711 kuulijaa. Kuulijoina oli muun muassa eläkeläis- ja muita yhdistyksiä sekä työyhteisöjä.

Yhdistys oli vuoden aikana esillä useissa eri yleisötapahtumissa, seminaareissa ja muissa tilaisuuksissa. Niiden kautta tavoitettiin noin 1000 henkilöä. Esittelytilaisuuksia ja luentoja oli muun muassa Raision Eläkeläisfestareilla, Auralan Senioripäivillä, Turun Seudun Valikon järjestö- ja vapaaehtoistyön messuilla, järjestöesittelyssä kaupungin työntekijöille, Terveysteknologia NYT -tapahtumassa sekä Tyksin luentoja ja Kaffekamelin yhteydessä.

Yhdistyksen jäsenillä oli mahdollisuus lainata iPad kuukaudeksi parin tunnin perehdytyksen jälkeen. IPadeja lainattiin vuoden aikana neljä kertaa.



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 ja keräävät palautetta ja kehitysehdotuksia osallistujilta.

2.6.1 Raision Nivelkerho

Raision Nivelkerhon sauvakävelyt jatkuivat keskiviikkoisin. Kävelyjen 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. Kävelyille lähtö ja paluu tapahtuivat Tasalan aukiolta Raision keskustasta. Ennen lähtöä suoritettiin aina pieni alkuverryttely. Tarjolla oli kolme eritasoista ryhmää ja jokaisella ryhmällä oli oma vetäjänsä. Mahdollisten esteiden varalle oli olemassa varavetäjät.

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

Keväällä 2019 käveltiin 21 kertaa:

	kävelijöitä	kilometrejä, hitaat	kilometrejä, nopeat
yhteensä	565	110,65	135,55
keskiarvo	27	5.27	6.45

Syksyllä 2019 käveltiin 16 kertaa:

	kävelijöitä	kilometrejä, hitaat	kilometrejä, nopeat
yhteensä	443	78,9	98,09
keskiarvo	28	4.93	6.13

Yhteensä vuonna 2019 Raision Nivelkerhon kävelyihin osallistui 1008 kävelijää ja kilometrejä kertyi vuoden aikana 423.19. Kilometrit jakaantuivat hitaiden ja nopeiden kesken siten, että hitaat kävelivät 189.55 km ja nopeat 233.64 km. Osallistujia kävelyissä oli 12-42.

Raision Nivelkerhon vapaaehtoistyöntekijät avustivat Nivelviikon tapahtumissa Myllyn apteekissa, Raision kirjaston Martinsalin luennolla sekä Raision kaupungin Seniorimessuilla jakaen esitteitä ja kertoen yhdistyksen toiminnasta.

Kevätkaudella käveltiin lintujen bongausretkelle Raisioon lintutornille, jossa nähtiin muun muassa kuovi, isokoskelo, taivaanvuohi ja jouhisorsa. Huhtikuussa kävelijät osallistuivat Raision eläkeläisten liikuntapäivään, jossa kävelijämme veivät Hauskin hattu-palkinnot. Kevätkausi päättyi kävelyyn Raision ryhmäpuutarhan alueelle Kaanaaseen. Siellä jaettiin mitalit ahkerimmin syys- ja kevätkaudella kävelyihin osallistuneille sekä nautittiin talkoovoimin valmistetuista leivonnaisista kera kahvin ja mehun. Kaikki osallistujat saivat Raision Myllyn apteekin lahjoittamat muistamiset. Suvivirren laulaminen salkoon nostetun Suomen lipun luona aloitti kävelijöiden kesäloman.

Syyskausi aloitettiin syyskuussa. Joulukuussa 11. päivä kävelijät kerääntyivät kävelyn jälkeen Tasalan kamariin joulukahville. Tarjolla olleet kahvi, voileipä ja kakku maistuivat kaikille ja paikalla oli 40 kävelijää herkuttelemassa. Vuoden viimeinen kävely oli 18. päivä ja siitä alkoi joululoma.



2.6.2 Härkätien Nivelkerho

Toiminta Liedossa on alkanut vuonna 2008. Tapaamisia oli viisi keväällä ja neljä syksyllä. Niihin osallistui yhteensä 209 henkilöä. Ohjelma oli monipuolista. Tapaamiset järjestettiin palvelukeskus Ruskassa. Osallistujia tapaamisissa oli 17-33.

Tammikuussa mukana oli muistihoitaja, joka kertoi mielenkiintoisesti muistisairauden tutkimisesta, toteamisesta ja ehkäisemisen keinoista. Myös edunvalvonnasta puhuttiin, kun muistisairas tarvitsee tukea. Helmikuussa Nivelkerhossa oli ystävyysteema ja puhuttiin ystävydestä ja sen merkityksestä. Mukana olivat Raija Isotalo-Aaltonen, Kyllikki Mäkinen ja Leena Tamminen esittämässä lauluja ja runoja ystävydestä.

Maaliskuussa askarreltiin pääsiäiskortteja. Huhtikuussa kerrottiin Nivelyhdistyksen kevään toiminnasta sekä ajankohtaisista kuulumisista. Kevätkausi huipentui palvelukeskus Ruskan asukkaiden kanssa pidettyyn siman ja munkkien herkutteluhetkeen. Mukana oli Torsti Hellström laulattamassa ja säestämässä haitarilla.

Syksyllä kerhon kokoontumisissa saatiin tietoa lintujen bongaamisesta ja lintuharrastuksesta. Eritoten lintujen muutto herätti kysymyksiä. Lokakuussa mukana vieraili fysioterapeutti puhumassa liikunnan merkityksestä sekä liikuttamassa osallistujia. Marraskuussa askarreltiin joulua varten paperitulppaneita.

Marraskuussa Härkätien Nivelkerholaiset vierailivat myös Turussa tehden tutustumiskäynnin Verkahoviin sekä osallistuen yhdistyksen tiloissa olleeseen Turun Sinfoniaorkesterin virtuaali-konserttiin.

Joulukuussa oli perinteinen joulutorttujen tarjoilu livemusiikin säestyksellä. Säestämistä ja laulattamisesta huolehti Anna-Mari Satomaa. Ruskan asukkaat lauloivat mukana ja ehdottivat laulettavia lauluja. Laulumonisteet laulettiin kannesta kanteen ja vielä lisääkin. Kaikille jäi hyvä mieli tilaisuudesta.

2.6.3 Kaarinan Nivelkerho

Kaarinan Nivelkerho kokoontui Puntarissa. Kevään aikana ohjelmassa oli luento kävelyn merkityksestä ja jalkojen hoitamisesta sekä esittelyä kirjaston palveluista. Keväällä tutustuttiin myös TULE-tietokeskuksen toimintaan sekä kuultiin erilaisista yrteistä ja niiden käytöstä. Toukokuinen kevätretki suuntautui Tuorlan majatalon tuntumaan.

Syksyn ohjelmassa oli vierailu Kaarinan kirjastoon, tietoa hyvinvoinnista arjessa ja muutenkin. Joulukuussa tarjolla oli riisipuuroa ja ohjelmassa bingoa. Osallistujia oli 16-18.

Nivelkävelyjä järjestettiin yhteensä seitsemän kertaa. Osallistujia oli kävelyissä 4-8.

2.6.4 Naantalın Nivelkerho

Naantalın Nivelkerhon toiminta oli käynnistetty syksyllä 2018. Kevään aikana kokoontumispaikka vaihdettiin Kesti-Maariasta Naantalın seurakuntakeskukseen. Keväällä ohjelmassa oli luento arjen hyvinvoinnista, tietoa Suomen linnuista sekä tietoa lihaskunnosta ja puristusvoiman mittaamista. Syksyllä ohjelmassa oli elokuinen retki Paraisille, luento kaatumisen ehkäisystä ja bingoa. Liikunta-aiheeseen tutustuttiin paremmin Coronarian esittelyllä sekä tuolijoogaamalla pikkujouluissa ennen glögin nauttimista. Osallistujia tapaamisissa oli 5-10.



2.7 Nivelviikko

Nivelviikkoa vietettiin 1.–7.4.2019. Viikon tarkoitus on tuoda nivelasioita tunnetuksi ja jalkautua ihmisten pariin. Nivelviikon aikana järjestettiin kolme luentoa, joista tarkemmin kappaleessa 2.1.

Nivelviikon suojelijana toimi dosentti Petri Virolainen. Nivelviikon avausluennolla julkaistiin myös Vuoden Nivelteko, joka osoitettiin Turku Game Labille. Nivelteko-maininnan kunniakirjassa sanotaan:

Kunniamaininnalla Turun Seudun Nivelyhdistys ry haluaa kiittää Turun AMK:n ja Turun yliopiston Turku Game Labia yhteistyöstä kolmannen sektorin kanssa sekä peliteknologian hyödyntämisen kehittämisestä nivelrikon kuntoutuksessa ja ennaltaehkäisyssä. Turun Seudun Nivelyhdistyksen jäsenillä on yhteistyön kautta ollut mahdollisuus olla mukana kehittämässä ja testaamassa pelejä.

Turussa järjestettiin opastettu lähiseuturetki Turun tuomiokirkkoon. Viikon aikana oli Turun ammattikorkeakoulun opiskelijoita esittelemässä Turku Game Labin suunnittelemaa liikunnalla ohjattavia pelejä.

Viidettä kertaa järjestettiin vanhusten virkistystapahtuma Turun kaupungin palvelutalojen asukkaille 16 vapaaehtoisen voimin. Yhdessä vanhainkodeista oli mukana myös koira ja hänen ulkoiluttajansa Karva-kavereista piristämässä ulkoilua. Vanhusten kanssa käytiin ulkoilemassa kolmessa eri vanhainkodissa.

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

Viikon päätti perinteinen Hyvän Olon viikonloppu Ruissalon kylpylässä. Ohjelmassa oli mm. ulkoilua, bingoa ja leikkimielistä kisailua. Myös käytännön vinkkejä hyvästä arjesta saatiin lauantain luennolla.

2.8 Muu toiminta

Uusille jäsenille ja jäsenyydestä kiinnostuneille järjestettiin neljä uusien jäsenten infotilaisuutta. Tilaisuuksiin osallistui yhteensä 16 henkilöä. Uudet jäsenet saivat myös tervetulo-paketin, joka sisälsi jäsenkortin, Nivelrikköisen itsehoito-oppaan (Orion 2016) ja esitteitä yhdistyksen toiminnasta.

Tekonivelleikkaukseen meneville ja sitä harkitseville järjestettiin neljä Ensieto-iltaa. Illat olivat kaikille avoimia ja maksuttomia ja niihin osallistui yhteensä 27 henkilöä (vuonna 2018: 29). Ensieto-iltojen kouluttajana toimi fysioterapeutti.

Avoimien ovien päivä järjestettiin helmikuussa ystävänpäivänä sekä lokakuun alussa. Ystävänpäivänä mukana esittelyssä olivat Respectan pienapuvälineet ja Salli-satulatuoli. Lokakuussa ohjelmassa oli Turun kaupungin vapaa-aikatoimialan esittelyä sekä Sippe hyvinvointikutsut aiheina luonto sekä uni ja lepo. Päivän aikana vapaaehtoiset fysioterapeutit tarjosivat myös neuvoja pieniin vaivoihin.

Marraskuussa yhdistyksen luennon yhteydessä luovutettiin yhdistyksen standaarit kiitoksena pitkäaikaisesta vapaaehtoistyöstä Eeva Himmaselle ja Seija Helevälle.

3 Yhteistyö ja hankkeet

Kolme ja puoli vuotta hankkeena toiminut Turun TULE-tietokeskus jatkui vuoden 2017 alusta alkaen STEAn kohdennetulla toiminta-avustuksella. TULE-tietokeskusta hallinnoi Turun Seudun Selkäyhdistys. Muut yhteistyökumppanit ovat Turun Seudun Nivelyhdistys, Turun Seudun Luus-toyhdistys 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 liikuntaelimistön 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 eri sisältöisiä tule-päiviä, joissa esiteltiin valitun teeman lisäksi yhdistysten toimintaa. Yhdistysten välistä yhteistyötä tehtiin sekä liikunta-, retki- ja harrastustoiminnan että esittelypisteiden järjestämisessä. Yhdistyksellä on edustukset TULE:n yhteistyöryhmässä ja tule-päivien suunnitteluryhmässä.

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, jonka nimi muuttui vuoden aikana Varsinais-Suomen Vammais- ja Pitkäaikaissairausjärjestöt VAPI ry:ksi sekä Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry:ssä, Vanhustyön keskusliitossa sekä Salon seudun vammaisyhdistysten yhteistyöyhdistys SYTY ry:ssä sekä Aikakauslehtien liitossa ja Hyvinvointialan liitossa. Vuoden aikana liittyttiin Gerontologinen ravitsemus Gery ry:n jäseneksi.

Yhteistyötä jatkettiin lisäksi mm. seuraavien tahojen kanssa: Tyks Orto, Turku ja lähikunnat, Varsinais-Suomen sairaanhoitopiiri VSSH, 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, Lounais-Suomen neuroyhdistys ry, yksityiset terveydenhuollon organisaatiot ja apteekit, Raisio-opisto, Turun Ammattikorkeakoulu, SoteNavi-hanke ja Turun yliopisto.

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

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

Yhdistys oli mukana Turun ja Kaarinan alueen vapaaehtoistoimijoiden Valikko-ryhmissä.

Toukokuussa osallistuttiin Helppo liikkua -päivän esittelypisteeseen yhdessä muiden potilasjärjestöjen kanssa.

Yhteistyötä jatkettiin Turun ammattikorkeakoulun kanssa, jonka myötä yhdistyksen tiloissa pääsi kokeilemaan kuntouttavia tietokonepelejä.

4 Resurssit, henkilöstö ja talous

Jäsenmaksu oli 20 euroa. Jäsenmaksutuloja ja kannatusmaksuja kertyi 53 315 euroa. Toiminta- ja kohdeavustuksia saatiin alueen kunnilta. Varainhankintaa tehtiin mm. myymällä arpoja yhdistyksen tilaisuuksissa, Bonus-kalosseja ja Tuula Vainikaisen kirjoja. Yhdistyksen t-paitojen myyntiä jatkettiin. Uutena myyntiin tulivat Kirsti Akolahden maalaukset ja XCLIP-kyynärsauvojen pidikkeet. Vuoden aikana otettiin käyttöön iZettle-korttimaksupääte.

Yhdistyksen kevätkokous pidettiin yhdistyksen omassa toimitilassa 28.3. ja syyskokous Lounatuulet -yhteisötilassa 28.11. Kevätkokoukseen osallistui 10 jäsentä ja syyskokoukseen 20 jäsentä. Hallituksen käytössä olleesta yhteisestä sähköpostiosoitteesta luovuttiin vuoden aikana ja hallituksen jäsenille avattiin yhdistyksen sähköpostiositteet ja yhteinen tiedostokansio.

Sote-uudistusta seurattiin hallituksessa VAPI:n edustuksen sekä järjestösote 113-hankkeen kautta.

Varsinainen kirjanpito ostettiin tilitoimisto Lehtimäeltä, joka liitettiin vuoden aikana osaksi Aallon tilitoimistoa. Yhdistyksen maksuliikenteestä ja valmisteleavasta kirjanpidosta huolehtivat yhdistyksen työntekijät. Tilintarkastus ostettiin Tilintarkastusyhteisö KPMG Oy:ltä vastuuhenkilönä KHT Jari Nurmi.

Suuri osa toiminnasta toteutettiin edelleen hallituksen ja noin 90 vapaaehtoistyöntekijän voimin. Vapaaehtoistyöntekijät ohjasivat mm. vertaisryhmiä, toimivat liikuntaryhmien avustajina, yhteyshenkilöinä ja matkanjohtajina, järjestivät harrastustoimintaa, avustivat luentojen järjestämisessä, esittelivät yhdistyksen toimintaa esimerkiksi messuilla ja organisoivat Nivelkerhojen toimintaa. Lisäksi he auttoivat tiedotuksessa sekä tuottivat sisältöä Nivelposti-jäsenlehteen. Vapaaehtoistyöntekijöitä kiitettiin vuoden aikana järjestämällä kaksi kiitostapahtumaa ja antamalla joululahjat. Vapaaehtoistyöntekijöiden talkoovakuutuksen voimassaolo jatkui.

Yhdistyksen historiateosta tehtiin vuoden aikana. Kirjan kirjoitti Fandonia Oy:n Anne Pentti yhdistyksen ohjausryhmän tuella. Historiikin valmistuminen siirtyi vuodelle 2020. Vuoden 2019 talousarvio oli tehty alijäämäiseksi vastaamaan historiateoksen kustannuksia, mutta syyskokouksen päätöksellä kulut siirrettiin vuodelle 2020, joka on yhdistyksen 15-vuotisjuhlavuosi.

4.1 Henkilöstö

Yhdistyksellä oli vuoden aikana neljä työntekijää, joista kaksi oli osa-aikaisissa työsuhteissa. Vuoden aikana henkilöstön hyvinvointia tuettiin noin kerran kuukaudessa järjestettävillä liikuntatuokioilla. Lajeina oli mm. spinning, metsäretki, persoonallisuuksien värit ja purjehdus. Lisäksi käytiin TULE-mittauksissa.

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.

Henkilökunnan kouluttautumista tuettiin ja osallistumisia oli mm. Lapin yliopiston, Turun yliopiston, Vision, Rastorin ja STEAn järjestämiin koulutuksiin.



7 Toimijat

Hallitus	Hilkka Huiskala, hallituksen puheenjohtaja Paula Ranta, varapuheenjohtajana Anneli Ceder Pekka Ketola Paula Kukkonen Marja Lampio Eino Rautiainen (29.10. saakka) Marjo Suominen Ritva Väilä
Asiantuntijalääkärit	Ville Äärimaa, ylilääkäri, dosentti Petri Virolainen, sairaalajohtaja, dosentti, kirurgian, ortopedian ja traumatologian erikoislääkäri
Liikuntatoimikunta	Marjo Suominen, liikuntavastaava (pj) Anneli Ceder Paula Juvonen Terttu Lehtonen Kaisa Karvonen (yhdistyssihteeri 31.3. saakka) Sága Darth (Palvelukoordinaattori 1.4. alkaen)
Tiedotustoimikunta	Marja Lampio (pj, Nivelpostin päätoimittaja) Eeva Himmanen Paula Kukkonen Ritva Tiittanen-Wallenius (9/2019 saakka) Tuula Vainikainen Ritva Väilä Tarja Jalo (tiedottaja, Nivelposti-lehti 31.3. saakka) Kaisa Karvonen (yhdistyssihteeri, Nivelverkko-luennot 31.3. saakka) Oona Karhunen (tiedottaja 1.4. alkaen)
Taloustoimikunta	Pekka Ketola (pj) Paula Kukkonen Martti Pietikäinen Annukka Helander (toiminnanjohtaja)

Virkistystoimikunta	Seija Tuominen (pj) Eeva Himmanen Pekka Ketola Rauni Soranko-Tulonen (11/2019 saakka) Sága Darth (Palvelukoordinaattori 1.4. alkaen) Kaisa Karvonen (yhdistyssihteeri 31.3. saakka)
Vapaaehtoistyön toimikunta	Annikka Helander (toiminnanjohtaja, pj 31.3. saakka) Kaisa Karvonen (vapaaehtoistyön koordinaattori, pj 1.4. alkaen) Pirkko Mäkinen Paula Ranta Pirkko-Liisa Ranta Terhi Wickström (toimisto- ja kuntoutussihteeri 1.3. saakka)
Raision Nivelkerho	Seija Helevä Jyrki Aaltonen Marja Lehto
Härkätien Nivelkerho	Eila Knuutila Eeva Hilvanto Saara Pakula
Kaarinan Nivelkerho	Pirjo Nyman Päivi Virtanen
Naantalin Nivelkerho	Helka Mäntylä Seija Tuominen
Kokemuskouluttajat	Pirkko Karimeri-Essén Minna Tammi
Työntekijät	Annikka Helander, toiminnanjohtaja Kaisa Karvonen, yhdistyssihteeri, vapaaehtoistoiminnan koordinaattori, toimenkuvan muutos 3/2019 Tarja Jalo, tiedottaja 31.3.2019 saakka Oona Karhunen, tiedottaja 1.4.2019 alkaen Terhi Wickström, toimisto- ja kuntoutussihteeri 31.3. saakka Sága Darth, palvelukoordinaattori 1.4. alkaen

8 Tilastoja

Omat luennot

Aika	Luennoitsija ja aihe	Paikkakunta	osallistujamäärä
13.2.	Jan Sundell: Ruista ranteeseen - parhaat valinnat lihaskuntoon ja ravitsemukseen	Raisio	119
6.3.	Ville Äärimaa: Olkapään kiputilat	Lieto	100
21.3.	Minna Stolt: Jalkojen terveys	Kaarina	59
1.4.	Mikko Karvonen: Lonkan kiputilat	Naantali	78
4.4.	Jani Knif Sund: Polven kiputilat	Turku	60
6.4.	Emmi-Juulia Hirviniemi ja Terhi Elsilä: Hyvä arki ja arjen valinnat	Turku	39
18.9.	Simo Savioja: Iäkkäiden vaaranpaikat liikenteessä	Naantali	15
3.10.	Maija Soljanlahti: Voimaa ja vireyttä ruuasta	Kaarina	19
5.11.	Hannu Tiusanen: Yläraajan tekonivelet – käden nivelrikko	Raisio	60
12.11.	Markku Mali: Fibromyalgia ja kipu	Turku	68
28.11.	Anu Maksimow: Anestesia ja kivunhoito leikkauksessa	Turku	13
Yhteensä	11 luentoa		630

Yhteistyöluennot

Aika	Yhteistyötaho	Luennon nimi	Paikkakunta
14.2.	Tyks tutkii ja hoitaa	Paljon muutakin kuin senkka ja röntgenkuva	Turku
13.6.	Turun Seudun Vanhustuki ry, Turun kaupunki	Ikääntyneisiin kohdistuvan taloudellisen kaltoinkohtelun torjuminen	Turku
10.10.	Tyks tutkii ja hoitaa	TULE-ASIAA reuma-, selkä- ja luustovii-koille	Turku

19.11.	Turun Seudun Vanhustuki ry, Turun kaupunki	Ikääntyneiden lääkehoito	Turku
--------	--	--------------------------	-------

Vertaistoiminta

	Tilaisuuksien lukumäärä	Osallistujien lukumäärä
Maanantain vertaisryhmät	28	100
Muu vertaistoiminta	53	321
Yhteensä	81	421

Virkistystoiminta

	tilaisuuksien lukumäärä	osallistujien lukumäärä
Retket	6	202
Esteettömät retket	2	52
Lähialueretket	5	97
Lauluillat	9	509
Hyvän olon viikonloppu	1	40
Yhteensä	23	900

Liikuntatoiminta

Paikkakunta	Liikuntamuoto	Käyntien kokonaislukumäärä
Raisio	Vesijumppa	868
Turku	Vesijumppa	9657
Turku	Kuntosali	1954
Turku	Fysiopilates	172
Turku	Asahi/lihasvenyttelyjumppa	230
Turku	Niveljooga	234
Turku	Äijäjooga	325
Turku	Lavis-lavatanssijumppa	340
Turku	TimeLessBody	35
Turku	Mindfulness	36
Turku	Fasciamethod	129
Turku	Vire-Lavis	340
Turku	Lajikokeilut	39
Turku	Kävelykoulu	40
Turku	Lantionpohjalihasten hallinnan kurssi	17
Yhteensä		14 416

Nivelkerhot

	tilaisuuksien lukumäärä	osallistujien lukumäärä
Raision Nivelkerho	37	1008
Härkätien Nivelkerho	9	209
Kaarinan Nivelkerho	16	208
Naantalın Nivelkerho	8	95
Yhteensä	70	1520

Vaikuttamistyö ja esittelytilaisuudet

	tilaisuuksien lukumäärä	kuulijoiden lukumäärä
Luennot nivelterveydestä	20	711
Yhdistysesittelyt	17	1117

Muu toiminta

	tilaisuuksien lukumäärä	osallistujien lukumäärä
Ensitietoillat	4	27
Uusien jäsenten infot	4	16
Avoimien ovien päivät	2	36
Turku Game Lab-pelit	31	56
Neuvokas nainen-ryhmä	2	12
Postitustalkoot	1	13

Hallitus, toimikunnat ja suunnittelutyöryhmät

	tilaisuuksien määrä	osallistujien lukumäärä
Hallitus	15	113
Virkistystoimikunta	8	37
Tiedotustoimikunta (lehti-työryhmä, luentotyöryhmä)	15	45
Vapaaehtoistyön toimikunta	6	30
Taloustoimikunta	1	4
Liikuntatoimikunta	10	50
Sinapin syysleirin suunnitteluryhmä	5	25
Muut työryhmät ja kokoukset (työvaliokunta, historiikin ohjausryhmä)	20	50
Yhteensä	60	304

Yhdistyksen toimitilassa asioitiin vuoden aikana keskimäärin kolme kertaa päivässä kokousten ja ryhmäkäyntien lisäksi. Vuositasolla asiointeja arvioidaan olevan noin 550.

Toimiston puhelimeen tulleiden puheluiden määrää seurattiin viikkokohtaisin otannoin. Enimmillään puheluita tuli 32 päivässä. Puheluiden keskiarvo on lähes 30 viikossa.

Tilastot perustuvat osittain arvioihin. Yhdistyksen työntekijät eivät ole mukana tilastoissa.

Kuvat

Verkahovin allasjumppa

Anu Maksimow luennoi Lounatuulissa

Valokuvanäyttelyn avajaiset yhdistyksen toimitilassa

Yhteislauluilta Happy Housessa

Yhdistyksen edustajien vierailu tuetulla lomalla

Vapaaehtoistyöntekijöiden koulutus

Raision nivelkerho retkellä

Härkätien nivelkerhon askartelua

Juomapullo yhdistyksen ja Nivelverkon logoilla

Yhdistyksen t-paitoja

