



TURUN SEUDUN
NIVELYHDISTYS RY

ÅBONEJDENS FÖRENING FÖR LEDPATIENTER RF

Toimintakertomus 2020

Hyväksytty kevätkokouksessa 30.3.2021



Sisältö

Sisältö	1
1 Toimintakertomus.....	2
1.1 Yhdistyksen talous – <i>ei julkinen</i>	Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.
1.2 Strategia vuosille 2019-2023.....	4
1.2.1 Strategian toteutumisen arviointi	4
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	13
2.6 Nivelkerhot	14
2.6.1 Raision Nivelkerho	14
2.6.2 Härkätien Nivelkerho	15
2.6.3 Kaarinan Nivelkerho	15
2.6.4 Naantalın Nivelkerho	15
2.6.5 Turun Nivelkerho	16
2.7 Nivelviikko ja yhdistyksen 15-vuotisjuhlavuosi	16
2.8 Muu toiminta	17
3 Yhteistyö ja hankkeet	18
4 Resurssit, henkilöstö ja talous.....	19
4.1 Henkilöstö.....	19
5 Toimijat.....	20
6 Tilastoja	22

1 Toimintakertomus

Turun Seudun Nivelyhdistys ry – Åbonejdens Förening för Ledpatienter rf on vuonna 2005 perustettu itsenäinen kansanterveysjärjestö. Vuonna 2020 juhlittiin yhdistyksen 15-vuotista taivalta. Yhdistyksen kotipaikka on Turku. Yhdistyksellä oli 2515 jäsentä vuoden 2020 lopussa (vuosi 2019: 2665, 2018: 2664). Jäsenmaksuja kerättiin vuoden aikana yhteensä 55 050 euroa ja kannatusmaksuja saatiin 98 euroa (vuonna 2019 yhteensä 53 235 euroa). Koronavuosi vaikutti jäsenmäärään ja toiminnan järjestämiseen niitä vähentävästi.

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. Avustusta myönnettiin 138 394 euroa vuodelle 2020 (haettiin 144 000 euroa). Avustus sisälsi korotuksen Nivelverkko-sivuston uusimista varten. Sivusto kehitettiin vastaamaan nykyisiä saavutettavuusvaatimuksia ja luentojen tekstitys aloitettiin. Avustuksen odotetaan jatkuvan tulevina vuosina.

Yhdistyksen toimintaa ohjaa ja valvoo yhdistyksen hallitus puheenjohtajan johdolla. Hallituksen koko oli sääntöjen mukainen enimmäiskoko eli kahdeksan jäsentä ja puheenjohtaja. Yksi hallitusjäsen pyysi eron jäsenyydestä vuoden aikana. Hallitus järjesti vuoden aikana 13 kokousta, joista neljä pidettiin kokonaan sähköpostikokouksina koronapandemian aikana. Syyskaudella Teams-yhteydet otettiin käyttöön mahdollistamaan etäkokoukset.

Hallitus ja työntekijät pitivät yhteisen työpäivän elokuussa. Aiheena oli tammikuussa toteutetun jäsenkyselyn tulokset ja niiden hyödyntäminen yhdistyksen toiminnan suunnittelussa.

Yhdistyksellä on kirjallinen toimintaohje, johon on kirjattu yhdistyksen keskeiset hallinnon ja talouden hoidon sekä toiminnan järjestämisen käytännöt. Sen avulla varmistetaan keskeisten henkilöiden yhtenevä tieto yhdistyksen toimintaan liittyvistä käytännöistä ja minimoidaan toiminnan riskien mahdollisuus. Hallitus seurasi talousarvion ja toimintasuunnitelman toteutusta säännöllisesti. Uusille hallitusjäsenille järjestettiin perehdytystilaisuus kauden alussa.

Tilastoja ja palautetta käytettiin toiminnan kehittämiseen ja suunnitteluun. Jäsenkysely teetettiin tammikuussa ja siihen saatiin ennätykselliset 463 vastausta. Edellinen jäsenkysely oli tehty syksyllä 2017. 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 vapaaehtoistyön koordinaattori sekä osa-aikaiset palvelukoordinaattori ja tiedottaja (8/2021 alkaen nimike viestintäkoordinaattori). Yhdistys tarjosi vuoden aikana harjoittelupaikan kolmelle työkokeilijalle.

Korona toi muutoksen yhdistyksen kasvaviin osallistujamääriin, sillä toiminta oli keväällä tauolla ja syksyllä rajoitukset vaikuttivat osallistujamääriin. Vuoden aikana haasteita toi toiminnan muokkaaminen niin, että se oli rajoituksia vastaavaa ja kaikille turvallista. Tästä syystä muun muassa osallistumisohjeita tarkennettiin.

Toimintasuunnitelman tietoja vertaillaan toteutuneeseen toimintaan osana toiminnanalakoh-
taisia kappaleita.

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 niveloireet

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 liikuntaelämäntököentän 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 touko-kuussa 2019. Seuraavan kerran strategiaa arvioidaan keväällä 2021. Koronatilanteen vuoksi arviointi ei ollut mielekästä poikkeuksellisena vuonna 2020.

2 Toiminta

Nivelrikko on maailman yleisin nivelsairaus, jota sairastaa yli miljoona suomalaista. Riski sairastua kasvaa iän myötä, joten väestön vanhentuessa myös nivelrikkoisten määrä kasvaa. Nivelrikkoon viittaavia röntgenologisia muutoksia on todettavissa 65-vuotiaista jo yli puolella. Turussa yli 65-vuotiaita on noin 40 000. (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 2020 teema oli **”Hyvä huominen yhdessä tekemällä”**. Teema huomioitiin monipuolisesti toiminnan järjestämisessä sekä tiedottamisessa. Teeman myötä haluttiin korostaa yhdessä toimimisen ja vertaistuen tärkeyttä sekä katsoa positiivisesti tulevaisuuteen. Nämä seikat liittyivät myös yhdistyksen 15-vuotisjuhlavuoden ohjelman toteuttamiseen.

Vuonna 2020 yhdistys täytti 15 vuotta. Juhlavuoden slogan oli **”Vireä 15-vuotias”**. Sloganilla haluttiin nostaa esiin yhdistyksen aktiivista ja monipuolista toimintaa, johon kaikki ovat tervetulleita mukaan.

Covid-19 toi muutoksia yhdistyksen toimintaan vuoden 2020 aikana. Maaliskuussa alkaneet rajoitukset sulki yhdistyksen tilat ja toiminta siirtyi verkkoon. Lähitapaamisia käynnistettiin pienimuotoisesti kesäkuussa ja isommin syyskaudella. Osa keväälle suunnitelluista tapahtumista siirrettiin pidettäväksi syyskaudella. Syksyllä tuli mahdolliseksi osallistua tapaamisiin joko tulemalla yhdistyksen tiloihin tai etäyhteydellä. Syyskaudella toimintaan osallistumista rajattiin kokoontumissuosittelun mukaan ja tämä näkyi muun muassa luentojen osallistujamäärissä. Toiminnan siirtyessä etäyhteyksillä toteutettavaksi, annettiin ohjelmien käyttämiseen ohjeistusta.

2.1 Nivelverkko-luennot

Kaikille avoimia ja maksuttomia yleisöluentoja järjestettiin yhteensä kahdeksan Turussa, Liedossa, Raisiossa ja Kaarinassa. Kuulijoita luennoilla oli yhteensä 219 (vuonna 2019: 630). Kokoontumissuosittelut näkyivät syyskaudella luentojen osallistujamäärissä, kun osallistujamääriä jouduttiin rajaamaan. Lisäksi yksi luento taltiointiin yhdistyksen tiloissa ilman yleisöä. Kaikki luennot tallennettiin ja ne olivat katsottavissa jälkikäteen Nivelverkko.fi -sivustolla. Nivelverkko.fi -sivusto uudistettiin aiempaa saavutettavammaksi ja uudet sivut julkaistiin syyskuussa. Syyskuussa ja sen jälkeen julkaistut videot oli mahdollista katsoa myös tekstitettyinä.

Luennoilla käsiteltiin muun muassa nivelrikkoa, ravitsemusta, kipua sekä olkapään, lonkan ja polven kiputiloja. Myös yhdistyksen työntekijät, hallituksen jäsenet sekä vapaaehtoistyöntekijät saivat yleisöluennoilta ajankohtaista tietoa nivelterveydestä. Nivelverkko-luentoja koordinoi tiedotustoimikuntaan kuuluva luentotyöryhmä, joka kokoontui vuoden aikana kuusi kertaa. Lisäksi koko tiedotustoimikunta eli luento- ja lehtityöryhmät yhdessä kokoontuivat kerran vuoden aikana. Luentojen käytännön asioita toimistossa hoitivat yhdistyssihteeri ja tiedottaja/viestintäkoordinaattori.

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.

Vierailuja Nivelverkko.fi -sivustolle oli vuoden 2020 aikana noin 9600 (vuonna 2019: 13 470). Luentoja katsottiin Nivelverkon kotisivujen ja YouTube -sivuston kautta vuoden aikana yhteensä noin 10 690 kertaa (2019: 19 300). Luentoja järjestettiin Turussa Ruusukorttelissa, Turun ortodoksisen seurakunnan seurakuntasalissa, Turun pääkirjastossa, Turun virastotalossa, Lounatuulet Yhteisöotalossa, Raision Martinsalissa, Kaarina-talossa ja Liedon valtuustosalissa. Luennoilla kerättiin palautetta, joka huomioitiin luentoja suunnitellessa.

Kevään 2020 luennot alkoivat helmikuussa Raisiossa, kun professori Paulina Salminen luennoi aiheesta "Vaikea ja sairaaloinen lihavuus - kenelle hoidoksi lihavuuskirurgia?". Helmikuussa luennoi myös sisätautien erikoislääkäri Jari Forsström kodeiin riskiestä ja perimän vaikutuksesta lääkkeiden tehoon. Koronapandemian puhjettua kevään luentoja siirtyi syksylle.

Syyskuun alussa taltioidimme yhdistyksen tiloissa Pentti Huovisen luennon "Miten elää hyvien ja pahojen bakteerien kanssa?".

Syksyn yleisöluennot alkoivat syyskuun puolessavälissä Liedossa, kun Jukka Pekka Kouri luennoi Liedon valtuustosalissa aiheena Nivelrikkokivun lääkkeetön ja lääkkeellinen hoito.

Yhdistyksen 15-vuotisjuhlassa Turun Aitiopaikassa luennoi Tyksin sairaalajohtaja Petri Virolainen aiheella "Viimeiset 15 vuotta kehitystä ortopediassa". Syyskuun lopussa yhdistys järjesti Turun Kaupunginkirjaston Studio-tilassa luennon sormien nivelrikosta. Puhujia oli kaksi: käsikirurgi Hanna-Stiina Taskinen sekä toimintaterapeutti Heidi Löytönen.

Lokakuussa järjestettiin luento ortodoksisen seurakunnan tiloissa, kun kipuhuoltaja Päivi Kuusisto puhui oman kivun arvioinnista ja hallinnasta.



Marraskuun alun luennon aiheena oli "Lonkkakipu ja sen hoito – milloin tekonivelleikkaukseen?". Luentopaikkana toimi Kaarina-sali ja luennoitsijana ortopedian ja traumatologian erikoislääkäri Matti Seppänen.

Vuoden viimeinen luento pidettiin Raision Martinsalissa marraskuun lopussa. Aiheena oli "Miten lukea laboratoriotuloksia? Esimerkkeinä rautavarastot ja kilpirauhasen toiminta" ja luennoitsijana kliinisen kemian erikoislääkäri, dosentti ja professori Kerttu Irjala.

Varsinais-Suomen sairaanhoitopiirin Tyks tutkii ja hoitaa -luennot peruttiin heti alkuvuodesta, eikä niitä järjestetty loppuvuonna. Tästä syystä yhteistyötä luentojen kuvaamisen kanssa ei tehty heidän kanssaan.

Turun alueen asiantuntijaluentojen tukena kokoontui luentojen yhteistyöryhmä vuonna 2020. 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 lisää kyniä markkinointimateriaaliksi vuoden aikana. Luentoja mainostettiin paikallislehdissä maksuttomilla mainoksilla sekä ostetuilla mainoksilla. Mainoksia julkaistiin seuraavissa lehdissä: Turun Sanomat, Turkulainen, Turun Tienoo, Aamuset-kaupunkimedia, Rannikkoseutu, Kaarina-lehti, Kunnallislehti sekä Auranmaan viikkolehti.

Turun Tienoo-lehdessä julkaistiin syksyllä viestintäkoordinaattorin kirjoittama artikkeli Jukka Pekka Kourin luennosta, mainostaen samalla luennon Nivelverkko-talennetta.

2.2 Vertais- ja vapaaehtoistoiminta

Vertaispuhelin toimi vuoden ympäri ja siihen tuli 36 yhteydenottoa (vuonna 2019: 33). Vertaispuheluissa on kysytty tietoa mm. valmistautumisesta leikkaukseen, kun sellainen on tulossa, jumppaohjeita ja keinoja selviytyä arjesta leikkauksen jälkeen. Osa halusi jutella ja saada vertaistukea ennen leikkaukseen menoa. Vaivaavia niveliä soittajilla olivat ensisijaisesti lonkka ja polvi, mutta myös olkapää-, nilkka- ja ranneongelmista tuli kyselyitä.

Korona vaikutti vertaisryhmiin ja tapaamiset toimistolla olivat tauolla maaliskuussa. Kevään jälkeen toimistolla oleviin vertaisryhmiin oli mahdollista osallistua myös etäyhteyksin. Keväällä toiminnan ollessa tauolla, kokeiltiin myös etänä tapahtuvaa vertaistoimintaa. Etäyhteyksiä varten laadittiin helpot käyttöohjeet sekä tarjottiin neuvontaa, jotta jokaisella oli mahdollisuus osallistua. Ryhmät olivat pieniä, mutta palaute niistä hyvää. Esimerkiksi polven ja lonkan vertaisryhmää sekä lukupiiriä kokeiltiin etäyhteyksin. Syksyllä käyttöön tulivat hybridimalliset illat, joissa osa oli halutessaan mukana etäyhteydellä ja osa toimitiloissa.

Maanantain vertaisryhmissä oli vuoden aikana yhteensä 93 käyntiä (vuonna 2019: 100 käyntiä). Vertaisryhmiä järjestettiin yhdistyksen tiloissa kerran viikossa tammi- maaliskuussa sekä syys-marraskuussa eri nivelryhmille: käsi- ja olkapää, lonkka, nilkka ja jalkaterä sekä polvi. Osa maanantain vertaisryhmistä oli teemallisia ja silloin mukana oli aina joku alustaja aiheesta. Yksi lonkan ja polven vertaisryhmä pidettiin keväällä verkossa ja siihen osallistui neljä henkeä. Aiheina oli vuonna 2020 syömishäiriöt, uni ja lepo, jalan virheasennot, elämäntapamuutoksen tekeminen, nivelrikko ja liikkuminen sekä niska- ja hartiaseudun vaivat.

Ylimääräisenä ryhmänä keväällä järjestettiin Kavereiksi kotona -ryhmä, jossa juteltiin ja annettiin vertaistukea muun muassa liikunnasta, ravinnosta ja sopeutumisesta poikkeusaikaan.

Ryhmä kokoontui verkossa kolme kertaa ja osallistujia siinä oli yhteensä 9. Ryhmä perustettiin vapaaehtoisen innovoimana, kun lähitapaamisia ei voitu järjestää. Ryhmä ei ollut alun perin toimintasuunnitelmassa.

Naisten Kevyempään kuntoon yhdessä -ryhmä kokoontui 8 kertaa ja osallistujia oli 41 henkilöä. Ryhmän tavoitteena on pyrkiä elämäntapamuutokseen ja oman hyvinvoinnin lisäämiseen. Tapaamiskerroilla painopiste oli terveellisessä ravinnossa, liikunnassa ja hyvinvoinnin kokonaisuudessa. Ryhmän toiminta perustui vertaistukeen.

Tiistai-iltaisain kokoontui työikäisille suunnattu ryhmä. Ryhmän ohjelmassa oli vuoden aikana muun muassa tule-mittaukset ja tutustuminen TULE-tietokeskukseen, särkylääkkeet ja niiden käyttö, kasvisruokailta, fyysinen kuormitus arjessa sekä jumppaa liikuntaneuvontaopiskelijoiden vetämänä ja tutustuminen liikuntaneuvojien työhön. Ryhmä kokoontui vuoden aikana yhteensä 6 kertaa ja osallistujia oli yhteensä 17.

Avoimet Nivelitreffit-vertaislounaat olivat tauolla maaliskokuussa sekä heinäkuussa. Nivelitreffit järjestettiin yhteensä 8 kertaa ja niihin osallistui yhteensä 55 henkilöä.

Kaffetreffit nostivat suosiotaan vuoden aikana. Se oli vapaamuotoinen, vertaisuuteen perustuva, virkistävä keskustelutuokio yhdistyksen toimitilassa, jossa samaan aikaan pääsi pelaamaan korttia yhdessä muiden kanssa. Kokoontumisia oli yhteensä 7 kertaa ja osallistujia yhteensä 48.

Lukupiiri jatkoi toimintaansa vuonna 2020. Se kokoontui 8 kertaa ja osallistujia oli yhteensä 20. Yksi kerroista järjestettiin kokonaan etänä. Lukupiirissä aiheina oli keväällä suomalaiset kirjailijat ja syksyllä kirjojen aiheena oli Turku. Luettavana oli muun muassa Mike Pohjolan "1827", Miika Nousiainen "Juurihoito" ja Rauno Lehtisen ja Anu Salmisen "Kakola: Vankilan tarina".

Keväällä ja syksyllä järjestettiin kirjailta tietokirjailija Tuula Vainikaisen uusimmasta kirjasta "Nivelet kuntoon. Elämää ennen ja jälkeen tekonivelten." Huhtikuussa ollut ilta järjestettiin etäyhteyksin ja syksyllä ollut yhdistyksen toimitiloissa. Osallistujia oli illoissa yhteensä 13.

Kaikkia vertaisryhmiä ohjasivat koulutetut vapaaehtoistyöntekijät. Vapaaehtoistoiminnan peruskurssia järjestettiin vuoden aikana yksi syksyllä ja kurssin kesto oli yksi lauantai-ilta. Mukaan osallistui neljä vapaaehtoistoiminnasta kiinnostunutta. Vapaaehtoistyön jatkokurssi pidettiin keväällä ja siihen osallistui seitsemän vapaaehtoista. Jatkokurssilla oli mukana kouluttamassa Pirkko-Liisa Ranta. Jatkokurssilla teemoina olivat muun muassa pulmatilanteet vapaaehtoistyössä sekä jaksaminen ja se pidettiin kahtena arki-iltaa.

Lisäkoulutuksiksi oli suunniteltu luento- ja esiintymiskoulutus, Oman tarinan kertominen: ilta vertaisille sekä elämäntapamuutoksen tekeminen. Nämä illat peruuntuivat keväällä rajoitusten vuoksi. Syksyllä koulutuksista pidettiin elämäntapamuutoksen tekeminen ja muut siirtyivät pidettäväksi vuonna 2021.

Vertaistoiminnasta kertovaa esitettä päivitettiin aikatauluineen ja esite tehtiin keväälle ja syksylle. Yhdistyksellä on kaksi koulutettua kokemuskouluttajaa, Pirkko Karimeri-Essén ja Minna Tammi. Yhdistyksen edustajana Kokemuskoulutus-verkostossa olivat Pirkko-Liisa Ranta ja Kaisa Karvonen. Kokemuskoulutus-verkosto muuttui vuoden aikana mahdolliseksi vain valtakunnallisille järjestöille, joten yhdistyksen mukanaolo päättyi siinä.

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

Kesäkuussa järjestettiin vapaaehtoisille kiitostapahtuma, jolloin menttiin Rauhaniemeen pelailemaan kesäpelejä sekä grillailemaan yhdessä. Mukana oli 12 vapaaehtoista. Joulukuuksi suunniteltu kiitostapahtuma siirrettiin toukokuulle 2021. Siirto tehtiin voimassa olevien kokoontumisrajoitusten vuoksi.

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

Yhdistyksellä oli yhteensä noin 90 vapaaehtoistyöntekijää. Poikkeusolojen vuoksi vuoden aikana kehiteltiin mahdollisuuksia osallistua etänä mukaan toimintaan ja kokeiltiin erilaisia alustoja yhteydenpitoon.

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

Keväällä ja syksyllä suunniteltiin vanhusten ulkoilutustapahtumaan Vuokkokodin kanssa, mutta valitettavasti tämä peruuntui kummallakin kerralla koronarajoitusten vuoksi.

Yhdistyksen vapaaehtoistyöntekijöitä kokoontui perinteisiin talkoisiin tammikuussa, kun yhdistyksen jäsenkirjeet ja -kortit postitettiin.

Vapaaehtoisille lähetettiin tiedote vuoden aikana kahdeksan kertaa. Siinä kerrottiin eri tapahtumista, poikkeusajan muutoksista tapahtumiin, vapaaehtoistehtävistä sekä myös vapaaehtoisille tarjottavista koulutuksista sekä virkistytymisilloista.

2.3 Liikuntatoiminta

Yhdistys on järjestänyt liikuntaa nivelrikkoisille vuodesta 2004 lähtien. Sopiva liikunta voi tutkitusti vähentää niveloireista kärsivän 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.

Koronaepidemiasta johtuvat rajoitukset vaikuttivat vuoden aikana voimakkaasti yhdistyksen järjestämään liikuntatoimintaan. Kevään liikuntakausi keskeytyi maaliskuun puolivälissä poikkeustilan vuoksi, eikä sitä päästy enää jatkamaan. Syyskaudella liikuntaryhmät saatiin toteutettua lähes suunnitellusti. Ainoastaan Verkahovin allasjumpparyhmien ja Impivaaran kuntosaliryhmien syyskausi päättyi reilun viikon etuajassa, kun alueelliset koronasuositukset keskeyttivät aikuisten ryhmäharrastustoiminnan sisätiloissa. Verkahovin allasjumppa- ja Impivaaran kuntosaliryhmien 24 liikunta-avustajalle on tavallisesti järjestetty vuoden aikana kaksi kiitos- ja koulutustilaisuutta. Kevään tilaisuus siirtyi koronatilanteen vuoksi elokuulle ja se pidettiin pienryhmissä. Syksyn tilaisuus päädyttiin huonontuneen koronatilanteen vuoksi peruuttamaan kokonaan.

Liikuntamuodoista vesijumppa oli edelleen suosituin ja keräsi 6132 käyntiä (vuonna 2019: 10 525). Viikoittaisia ryhmiä oli kevät- ja syyskaudella yhteensä 23 (Turussa 21 ja Raisiossa 2).

Edellisvuosina kesä-elokuussa järjestettyjä kesäallasjumbpia Verkahovissa ei vuonna 2020 järjestetty. 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 liikuntaryhmät ovat avoimia kaikille, mutta jäsenhintainen osallistuminen edellyttää jonkin Turun Seudun Tule-yhdistyksen tai ryhmäkohtaisesti erikseen mainitun yhteistyöyhdistyksen jäsenyyttä. Vuonna 2020 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). Vuonna 2019 aloitettu yhteistyö Lehmusvalkaman kanssa jatkui; heidän kävijöillään oli mahdollisuus osallistua heidän tiloissaan järjestettäviin liikuntaryhmiin jäsenhintaan. Lisäksi Naantalın Reumayhdistyksen jäsenille tarjottiin edelleen mahdollisuus osallistua Naantalın Niveljooga-ryhmään jäsenhintaan.

Vuonna 2020 yhdistyksellä oli viisi kuntosaliryhmää Impivaaran uimahallissa ja yksi ryhmä Ruusukorttelissa. Ryhmissä käyneet saivat halutessaan käyttöönsä kuntosalikortit oman edistymisensä seuraamiseen. Käyntejä oli yhteensä 1182 (vuonna 2019: 1914). Myös Kaarinan Visiitissä oli mahdollisuus käydä kuntosalilla. Visiitin vuoro järjestettiin yhdessä Reumayhdistyksen kanssa. Koronarajoitusten vuoksi myös Ruusukorttelin ja Visiitin kuntosalivuorojen ryhmäkojoja jouduttiin rajaamaan ja niihin oli poikkeuksellisesti ennakoilmoittautuminen. Neuvontaa harjoitteluun antoi ryhmissä vierailut yhdistyksen vapaaehtoinen fysioterapeutti. Lisäksi ohjausyhteistyötä tehtiin TULE-tietokeskuksen kanssa.

Kevätkaudella järjestettiin Lavis-, Asahi-, Fasciamethod-, Fysiopilates- sekä Tasapaino ja kehonhallinta -ryhmät Ruusukorttelissa. Myös näiden ryhmien kausi keskeytyi poikkeustilan vuoksi suunniteltua aikaisemmin. Syksyllä kaikki ryhmät aloittivat suunnitellusti, mutta tilavaraushaasteiden vuoksi niiden aikatauluihin jouduttiin tekemään muutoksia. Fysiopilates ryhmä jouduttiin keskeyttämään puolivälissä syyskautta tilavarausten päällekkäisyyden vuoksi.

Joogaryhmistä Niveljooga ja Äijäjooga jatkoivat Lehmusvalkamassa ja Naantalissa toimi edelleen Niveljooga-ryhmä.

Lajikokeiluina järjestettiin helmikuussa kahvakuula Ruusukorttelissa ja marraskuussa tanssillinen tuolijumppa yhdistyksen toimitilassa. Kevään suunnitelmissa oli järjestää lajikokeilut tanssillisesta tuolijumpasta, niveljoogasta sekä äijäjoogasta, mutta ne jouduttiin perumaan.

Koronatilanteen vuoksi yhdistyksessä ideoitiin vuoden aikana myös ulkoliikuntaa. Kesäkuussa järjestettiin kävelyryhmiä eri puolilla Turkua; Uittamalla, Ilpoissa, Impivaarassa ja keskustassa. Osanottajamäärät jäivät kuitenkin hyvin vähäisiksi: kahdeksalla kävelyllä oli mukana yhteensä 19 osallistujaa. Syksyksi ideoitiin Toimintakyky Kuntoon -ryhmä, joka olisi kokoontunut viitenä eri kertana eri lajien pariin pääsääntöisesti ulkona. Mainostamisesta huolimatta ryhmään ei saatu ollenkaan ilmoittautumisia, joten se päädyttiin perumaan.

Sauva- ja nivelkävelyryhmiä järjestettiin Raisiossa ja Kaarinassa. Ammattikorkeakoulun kanssa oli keväällä tarkoitus järjestää jälleen yhteistyössä kävelykoulu, mutta se siirtyi seuraavaan vuoteen koronatilanteen vuoksi.

Liikuntaohjelmasta tiedotettiin Nivelposti-jäsenlehden lisäksi yhdistyksen kotisivuilla sekä sanomalehdissä ja tapahtumakalentereissa.

Yhteistyötä Turun ammattikorkeakoulun Turku Game Labin kanssa jatkettiin: heidän kehittämään kuntouttavia virtuaalipelejä oli pelattavissa yhdistyksen pelikerhossa. Pelikerho kokoontui tammi-maaliskuussa 9 kertaa ja osallistujia oli yhteensä 11.



2.4 Harraste- ja virkistystoiminta

Yhdistyksen yhtenä tavoitteena on lisätä jäsentensä sosiaalista toimintaa ja ylläpitää henkistä vireyttä. Strategiaan kirjatuissa arvoissa mainitaan yhteisöllisyys ja inhimillisyys: toiminta on ihmisläheistä ja jäsenlähtöistä. Asioita tehdään yhdessä ja osallisuutta edistetään. Edellä mainitut asiat ohjaavat erityisesti yhdistyksen harraste- ja virkistystoiminnan suunnittelua ja toteutusta. Virkistystoimintaa organisoivat virkistystoimikunta yhdessä palvelukoordinaattorin kanssa. Toimikunta kokoontui vuoden aikana 10 kertaa.

Vuodelle 2020 oli suunniteltu 11 yhdistyksen omaa retkeä, joista toteutui neljä. Tule-yhdistysten yhteistyöretkiä oli suunniteltu kaksi, joista vain ensimmäinen toteutui; teatterimatka Raumalle helmikuussa. Teatteriretkelle osallistui 21 Nivelyhdistyksen jäsentä. Koronan tuomiin haasteisiin pyrittiin vastaamaan siirtämällä retkien ajankohtia ja ideoimalla lähiretkivaihtoehtoja. Retkille osallistui yhteensä 103 henkilöä (vuonna 2019: 329). Loput toteutuneista retkistä suuntautuivat Turkuun tai lähiseudulle ja niille osallistui yhteensä 56 henkilöä. Retkistä yksi, sieniretki Kurjenrahkan kansallispuistoon syyskuussa, oli esteetön. Kaiken kaikkiaan virkistystoimintaan osallistuttiin noin 334 kertaa (vuonna 2019: 1036).

Suurin osallistujamäärä, 47 henkilöä, oli helmikuussa ennen koronaepidemian alkua toteutetulla retkellä Helsinkiin taidemuseo Amos Rexiin ja keskustakirjasto Oodiin. Kevään retkistä koronan vuoksi peruuntuivat Amelié-musikaali Turun Kaupunginteatterissa maaliskuussa, Yllätysretki huhtikuussa, retki Liedon Vanhalinnaan ja puutarhoille toukokuussa sekä retki Uuteenkaupunkiin kesäkuussa. Elo-Syyskuun taitteessa toteutettiin lähiretki Naantalin Casa Haartmaniin sekä Kurjenrahkan sieniretki. Toukokuulta peruuntunutta Amos Rex & Oodi -retkeä yritettiin järjestää uudelleen lokakuussa, mutta koronarajoitusten vuoksi se jouduttiin jälleen perumaan. Tilalle ideoitiin samalle päivälle teatteriretki Turun Kaupunginteatteriinkin Cabaret-musikaaliin, mikä sai osakseen kiitosta osallistujilta. Samoin joulukuulle suunniteltu retki Fazerilaan ja Helsinki Outletiin jouduttiin perumaan. Sen tilalle yritettiin ideoida jouluteemaista lähiseuturetteä, mutta vaikeassa koronatilanteessa sopivan kohteen löytäminen osoittautui mahdottomaksi.



Retkien lisäksi järjestettiin pääsiäiskranssikurssi Turussa. Kurssille osallistui yhteensä 5 henkeä.

Yhteislauluilloissa laulettiin elävän musiikin säestyksellä yhteensä kolme kertaa. Laulajia oli mukana yhteensä 201. Yhteislaulut järjestettiin Happy Housessa. Yhteislaulut jäivät tauolle maaliskuun jälkeen eikä niitä jatkettu loppuvuonna rajoitusten vuoksi.

Yhdistyksen Syysleiri ”Ravintoa keholle ja mielelle” järjestettiin 19.-22.10. Turun Kaksikerrassa seurakunnan leirikeskus Sinapissa. Leiri toteutettiin yhteistyössä Turun ja Kaarinan seurakuntayhtymän vammaistyön kanssa. Leirin nimen ja teeman mukaisesti leirillä sai paljon tietoa muun muassa terveellisestä ruoasta, mielenhyvinvointia pelein ja aivopähkinöin sekä runsaasti liikuntaa ja ulkoilua. Leirillä oli mukana 23 leiriläistä koko leirin ajan sekä kaksi päiväkävijää tiistaina. Nivelyhdistyksestä leiriä järjestämässä oli mukana kolme vapaaehtoista sekä yksi työntekijä ja työkokeilija. Vapaaehtoiset vastasivat leirin ohjelman suunnittelusta yhdessä seurakunnan diakoniatyöntekijän kanssa.

Yhdistys teki yhteistyötä Hyvinvointilomat ry:n kanssa, joka järjesti tuetun loman Rymättylän Tammilehtoon heinä-elokuun vaihteessa. Rymättylän lomalle osallistui 19 henkilöä. Yhdistyksen vapaaehtoinen yhdessä vapaaehtoistyön koordinaattorin kanssa vieraili leirillä kertomassa yhdistyksen toiminnasta.



Suunnitelmissa oli myös matkat Tartoon maaliskuussa yhteistyössä Matka-Viitala Oy:n kanssa sekä Kaunasiin lokakuussa yhteistyössä Naantalin Matkakaupan kanssa, mutta molemmat peruuntuivat koronatilanteen vuoksi.

2.5 Tiedotustoiminta

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

Sähköisinä tiedotusvälineinä toimivat kuukausittain ilmestyvä sähköpostitiedote, yhdistyksen verkkosivusto (www.nivelposti.fi), Facebook-sivut (www.facebook.com/turunseudunnivelyhdistys/) sekä Nivelverkko-luentojen sivusto (www.nivelverkko.fi). Yhdistys hallinnoi myös Twitter-tiliä (@nivelturku) sekä Instagram-kuvapalvelutiliä (@nivelturku). Uutena kanavana otettiin käyttöön LinkedIn ja Nivelverkolle avattiin omat Facebook-sivut luentotalenteiden markkinoinnin edistämiseksi. 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. Facebook-sivulla on noin 1000 seuraajaa, Instagramissa noin 230 seuraajaa ja Twitterissä noin 40 seuraajaa. Nivelverkon Facebook-sivua seuraa noin 45 henkilöä.

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. Touko-kesäkuun kirje lähti sähköisenä sähköpostinsa ilmoittaneille. 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 10 000 kpl. Lisäksi Nivelposti oli luettavissa yhdistyksen verkkosivuilla sähköisesti. Nivelposti-lehdet 1/2020 ja 2/2020 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 yhteistyötaidoille. Nivelpostista 2/2020 tehtiin sähköinen lukijakysely, jonka tuloksia hyödynnettiin seuraavan lehden toimitustyössä.

Yhdistyksen vapaaehtoinen kävi pyydettäessä pitämässä useille alueen yhteisöille neuvontaa ja tiedotusta nivelrikon itsehoidosta, Nivelverkosta ja yhdistyksen toiminnasta. Yhteensä näitä tilaisuuksia oli 5 ja niillä tavoitettiin 254 kuulijaa. Kuulijoina oli muun muassa eläkeläis- ja muita yhdistyksiä sekä työyhteisöjä.

Normaalitilanteessa yhdistys osallistuu vuoden aikana useisiin eri yleisötapahtumiin, seminaareihin ja muihin tilaisuuksiin. Korona-aikana suurin osa tapahtumista peruuntuivat, mutta yhdistys pystyi kuitenkin syksyllä järjestämään esittelytilaisuuksia Turun seudun apteekkeissa.

Yhdistyksen jäsenillä oli mahdollisuus lainata iPad kuukaudeksi parin tunnin perehdytyksen jälkeen. IPadeja ei lainattu kertaakaan vuoden aikana.

2.6 Nivelkerhot

Raisiossa toimii Raision Nivelkerho, Liedossa Härkätien Nivelkerho, Kaarinassa Kaarinan Nivelkerho ja Naantalissa Naantalin Nivelkerho. Turussa aloiteltiin Turun Nivelkerhoa. 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 vuoden alusta 11.3. saakka. Kävelysten kesto oli 1–1,5 tuntia. Kävelyreittejä oli 15 ja niitä kierretään vaihtelevasti myötä- tai vastapäivään. Kävelyryhmään osallistuminen ei edellyttänyt yhdistyksen jäsenyyttä. Nykyään suurin osa kävelijöistä on jäseniä.

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 2020 käveltiin 11 kertaa:

	kävelijöitä	kilometrejä, hitaat	kilometrejä, nopeat
yhteensä	289	59,6	93,96
keskiarvo	26	5,42	8,54

Yhteensä vuonna 2020 Raision Nivelkerhon kävelyihin osallistui 289 kävelijää ja kilometrejä kertyi vuoden aikana 156,56. Kilometrit jakaantuivat hitaiden ja nopeiden kesken siten, että hitaat kävelivät 59,6 km ja nopeat 96,96 km.

Raision Nivelkerho lopetti kevään kävelyt 11.3.2020, eikä niitä jatkettu enää loppuvuonna koronan vuoksi. Kevätkauden päätteeksi palkittiin neljä ahkerinta kävelijää kulta-, hopea- tai pronssimitalilla. Kultamitalin sai, jos oli osallistunut kävelyihin joka kerta. Kulta- ja hopeamitaleita jaettiin yksi ja pronssimitaleita kaksi. Koronan aiheuttaman poikkeustilan vuoksi mitalit postitettiin palkituille.

2.6.2 Härkätien Nivelkerho

Toiminta Liedossa on alkanut vuonna 2008. Tapaamisia oli sekä keväällä että syksyllä 3. Niihin osallistui yhteensä 119 henkilöä. Ohjelma oli monipuolista. Tapaamiset järjestettiin palvelukeskus Ruskassa.

Tammikuussa Nivelkerhossa vierailu Olavi Rantanen kertomassa kuolonhuoltopalveluiden saatavuudesta Liedossa. Helmikuussa Nivelkerhossa bingoiltiin vaaleanpunaisissa ystävänpäivän tunnelmissa yhdistyksen työntekijän vetämänä. Maaliskuussa ennätettiin vielä tutustua jätehuollon ja kierrätyksen ohjeisiin ja kuulla kestävästä kehityksestä. Vierailijana oli Ellinoora Jalonen Kierrätyskeskus Kisällistä, Lounais-Suomen jätehuollosta. Maaliskuun jälkeen rajoitukset sulki Ruskan ja kevätkautta ei enää jatkettu.

Syksyn toiminta käynnistyi syyskuussa, kun Tuulensuun Kukan omistaja Terhi Laine tuli vierailemaan heillä kisällityötään tekevän Sannan kanssa. He kertoivat kukkien taustoista ja kukkien merkityksestä niitä annettaessa. Nivelkerhossa kerrottiin myös koronan tuomista muutoksista toimintaan. Lokakuussa aiheena oli ikäihmisen uni, lepo ja ravitseminen, joista kertomassa olivat yhdistyksen omat vapaaehtoiset Anneli Ceder ja Eeva Himmanen. Marraskuussa liikettä niveliin oli laittamassa Vire-laviksen vetäjä Sirpa Rönkkönen. Kun hikeä oli saatu pintaan, venyteltiin vielä lopuksi. Mukana oli myös yhdistyksen työntekijä kertomassa syksyllä julkaistusta historiikista. Joulukuun Nivelkerhoa ei järjestetty rajoitusten tiukentuessa osanottajamäärien suhteen.

2.6.3 Kaarinan Nivelkerho

Kaarinan Nivelkerho kokoontui Kansalaistoiminnan keskus Puntarissa. Kokoontumisia oli kerran kuussa keväällä tammi–maaliskuussa ja syksyllä syys–joulukuussa. Sen lisäksi järjestettiin Kaarinan Nivelkävelyitä kevät- ja syyskaudella yhteensä kuusi kertaa. Kävelyt lähtivät aina Kansalaistoiminnan keskus Puntarin edestä. Vuoden aikana nivelkerhoon ja kävelyihin osallistui yhteensä 126 henkilöä.

Tammikuussa ohjelmassa oli tietoa muistikummi-toiminnasta. Helmikuussa yhdistyksen vapaaehtoinen Hilkka Huiskala kertoi edunvalvontavaltuutuksesta. Maaliskuussa yhdistyksen vapaaehtoiset Anneli Ceder ja Eeva Himmanen puhuivat unesta ja levosta osana terveellisiä elämäntapoja. Kevätkausi loppui maaliskuuhun, kun rajoitukset estivät kokoontumisen.

Syyskuussa kausi käynnistyi kirjaillalla, kun yhdistyksen vapaaehtoinen Matti Heinonen tuli kertomaan kirjasta ”1827”. Lokakuussa saatiin hikeä pintaan, kun Sirpa Rönkkönen veti Vire-Lavista. Valoniasta saatiin Liisa Harjula vieraaksi marraskuussa, kun hän tuli kertomaan lampujen voimakkuuksista ja käytöstä. Syyskausi taputeltiin joulukuussa joulupuorolla, jonka ohessa bingoiltiin.

2.6.4 Naantalın Nivelkerho

Naantalın Nivelkerho kokoontui keväällä kolme kertaa tammi–maaliskuussa ja syksyllä neljä syys–joulukuussa. Osallistujia kerroilla oli yhteensä 47. Tapaamiset järjestettiin Naantalın seurakuntakeskuksessa joulukuuta lukuun ottamatta, jolloin oltiin SunTownin tiloissa Naantalın keskustassa.

Kevätkausi alkoi TULE-tietokeskuksen Terhi Pihlajaniemen alustuksella aiheesta jalkaterän toiminta ja kiputilat. Helmikuussa yhdistyksen vapaaehtoinen Hilikka Huiskala puhui edunvalvontavaltuutuksesta ja maaliskuussa tehtiin pääsiäiskortteja yhdistyksen työntekijän johdolla. Maaliskuun jälkeen ei kokoonnuttu rajoitusten vuoksi.

Syyskuussa toiminta käynnistyi kirjaillalla, kun yhdistyksen vapaaehtoinen Matti Heinonen kävi esittelemässä kirjaa ”1827”. Lokakuussa Sippe-vapaaehtoinen Marjatta oli vetämässä keskustelua unesta ja levosta. Marraskuussa yhdistyksen vapaaehtoinen Paula Juvonen piti tuolijumppaa ja samalla puhuttiin myös nivelvaivoista. Joulukuussa TULE-tietokeskuksen Jenna Walldén tuli puhumaan liikuntaneuvojien toimenkuvasta sekä piti pienen jumpan.

2.6.5 Turun Nivelkerho

Turun Nivelkerhon aloituspalaveri pidettiin keväällä, jolloin mukana oli 7 osallistujaa. Siinä ideoitiin Nivelkerhon toimintaa. Keväällä ei muita kokoontumisia ennättänyt olla rajoitusten vuoksi.

Syksylle ohjelmaksi oli suunniteltu lintujen ja sienien tunnistusta sekä sisäpetankkia. Näistä pidettiin vain syyskuinen sienien tunnistus kahdella osallistujalla sekä marraskuinen sisäpetankki, jossa oli yhteensä kolme osallistujaa. Muut kerran peruutettiin kokonaan.

2.7 Nivelviikko ja yhdistyksen 15-vuotisjuhlavuosi

Nivelviikko oli tarkoitus järjestää 20.-26.4.2020, mutta koronasulut siirsivät viikon syksylle. Se vietettiin pienimuotoisempana 21.-27.9.2020.

Nivelviikon käynnisti yhdistyksen 15-vuotisjuhla, johon osallistui noin 60 henkeä. Juhla pidettiin Aitiopaikassa Turussa, jolloin iso tila mahdollisti turvavälit. Ennen tilaisuuden alkua tarjolla oli kahvi- ja kakkutarjoilu vieraille livemusiikin siivittämänä. Juhlan käynnisti Annika Saarikon toimittama videotervehdys, jota seurasi sairaalajohtaja Petri Virolaisen luento ortopedian kehityksestä Nivelyhdistyksen olemassaolon aikana. Yhdistyksen vapaaehtoiset musikantit, soittivat ja lauloivat tunnelmallisia kappaleita ennen kuin Turun kaupungin hyvinvointitoimialan johtaja Riitta Liuksa toi oman tervehdyksensä juhlivalle yhdistykselle. Historiikin tekijä Anne Pentti kertoi lopuksi yhdistyksen kulu-neista vuosista ja esitteli juhlissa julkaistun yhdistyksen historiikin. Juhlasta tehtiin videotallenne poikkeustilan vähäisen osanottajamäärän vuoksi.



Juhlissa jaettiin kaksi yhdistyksen standaaia, joista toisen sai Nivelposti-lehden pitkäaikainen päätoimittaja Marja Lampio sekä Turun kaupungin hyvinvointitoimiala, jonka standaanin Riitta Liuksa otti vastaan. Juhlissa ojennettiin vuoden nivelteko tietokirjailija Tuula Vainikaiselle. Nivelteko-maininnan kunniakirjassa sanotaan:

Kunniamaininnalla Turun Seudun Nivelyhdistys ry haluaa kiittää tietokirjailija Tuula Vainikaista yhdistyksen sekä muiden kolmannen sektorin toimijoiden esiin nostamisesta uusitus Nivelet kuntoon. Elämää ennen ja jälkeen tekonivelten -kirjassa.

Tuula Vainikaisen tapa tehdä tietokirjaa on uudenaikainen. Erityisen kiinnostavaksi kirjan sisällön tekee siihen haastateltujen henkilöiden tarinat, jotka osin päivittyvät kirjan edellisen painoksen tarinoin. Teksti kohtaa tavallisen lukijan maanläheisyydellään ja ymmärrettävyydellään ja yllättää lukijan positiivisesti tempaamalla mukaansa tärkeän aiheen pariin.

Juhlan lisäksi viikolla oli ohjelmassa nivelkävelyä Kaarinassa, tietokirjailija Tuula Vainikaisen uuden kirjan ”Nivelet kuntoon. Elämää ennen ja jälkeen tekonivelten” esittelyä yhdistyksen tiloissa sekä kaffetreffit ja uusien jäsenten infoilta. Viikolle suunniteltu vanhusten ulkoilutus Vuokkokodissa ei toteutunut koronan aiheuttaman vierailukiellon vuoksi. Perinteisiä apteekki-vierailuja ei Nivelviikolla tänä vuonna järjestetty rajoitusten takia.

Juhlavuodelle oli suunniteltu myös juhlaristeily marraskuulle, mutta se peruutettiin pahentuneen koronatilanteen vuoksi. Juhlaristeily voidaan järjestää myöhemmin, kun sen järjestäminen on turvallista.

2.8 Muu toiminta

Uusille jäsenille ja jäsenyydestä kiinnostuneille järjestettiin kaksi uusien jäsenten infotilaisuutta. Tilaisuuksiin osallistui yhteensä 7 henkilöä. Uudet jäsenet saivat myös tervetulopaketin, joka sisälsi jäsenkortin, Nivelrikköisen itsehoito-oppaan (Orion 2016) ja esitteitä yhdistyksen toiminnasta. Kaksi suunnitelluista illoista peruttiin rajoitusten vuoksi. Tekonivelleikkaukseen meneville ja sitä harkitseville järjestettiin neljä Ensietoiltaa. Illat olivat kaikille avoimia ja maksuttomia ja niihin osallistui yhteensä 22 henkilöä (vuonna 2019: 27). Ensietoiltojen kouluttajana toimi fysioterapeutti.



Avoimien ovien päivä peruttiin keväältä koronan aiheuttaman toimintataulun vuoksi. Syksyllä avoimet ovet järjestettiin ja päivän aikana kävijöitä oli 30 henkeä. Syksyllä esittelyssä oli VENYY-passiivinen venytystanko sekä Relaxion Oy tarjosi 15 minuutin maksuttomia alaraajakonsultaatioita, joihin varattiin aika ennakoon. Tämän lisäksi yhdistyksen työntekijät neuvoivat sosiaalisten kanavien käyttöönotossa.

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 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 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 Turun Vanhustyön neuvottelukunnassa ja Turun Seurakuntien vammaistyöryhmässä.

Yhdistys oli jäsenenä Varsinais-Suomen Vammais- ja Pitkäaikaissairausjärjestöt VAPI ry:ssä, Paralympiakomiteassa (entinen nimi Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry), Vanhustyön keskusliitossa, Gerontologinen ravitsemus Gery ry:ssä, Salon seudun vammaisyhdistysten yhteistyöyhdistys SYTY ry:ssä sekä Aikakauslehtien liitossa ja Hyvinvointialan liitossa.

Yhteistyötä jatkettiin lisäksi mm. seuraavien tahojen kanssa: Tyks Orto, Turku ja lähikunnat, Varsinais-Suomen sairaanhoitopiiri VSSHP, 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 ja Turun Ammattikorkeakoulu.

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

Lokakuussa osallistuttiin Helppo liikkua -päivän esittelypisteeseen yhdessä muiden potilasjärjestöjen kanssa Raision Myllyssä.

Yhteistyössä Turun ammattikorkeakoulun kanssa pääsi kokeilemaan kuntouttavia tietokonepelejä kevään ajan.

4 Resurssit, henkilöstö ja talous

Jäsenmaksu oli 22 euroa. Jäsenmaksutuloja ja kannatusmaksuja kertyi 55 050 euroa. Toiminta- ja kohdeavustuksia saatiin alueen kunnilta. Varainhankintaa tehtiin mm. myymällä Bonuskalosseja, Tuula Vainikaisen kirjoja, Kirsti Akolahden maalauksia ja XCLIP-kyynärsauvojen pidikkeitä. Yhdistyksen t-paitojen myyntiä jatkettiin. Uutena myyntiin tuli yhdistyksen historiikki.

Yhdistyksen kevätkokous jouduttiin siirtämään keväältä syksyyn ja se pidettiin yhdistyksen omissa toimitilassa 1.10. Syyskokous pidettiin Lounatuulissa 25.11. Kevätkokoukseen osallistui 8 jäsentä ja työharjoittelija, syyskokoukseen 12 jäsentä.

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

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

Suuri osa toiminnasta toteutettiin 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 autoivat tiedotuksessa sekä tuottivat sisältöä Nivelposti-jäsenlehteen. Vapaaehtoistyöntekijöitä kiitettiin vuoden aikana järjestämällä yksi kiitostapahtuma ja antamalla joululahjat. Vapaaehtoistyöntekijöiden talkoovakuutuksen voimassaolo jatkui.

4.1 Henkilöstö

Yhdistyksellä oli vuoden aikana neljä työntekijää, joista kaksi oli osa-aikaisissa työsuhteissa. Vuoden aikana henkilöstön hyvinvointia tuettiin noin kerran kuukaudessa järjestettävillä yhteisellä hyvinvointituokiolla. Ohjelmassa oli mm. elokuvan katsominen, pakohuone, roolipeli ja minigolf.

Yhdistys kannusti henkilökuntaa ja harjoittelijoita liikunnan pariin tarjoamalla mahdollisuuden osallistua yhdistyksen omiin liikuntaryhmiin maksutta. Palkattomilla harjoittelijoilla oli mahdollisuus osallistua ryhmiin maksutta harjoittelun aikana. Henkilökunnan kouluttautumista tuettiin ja siihen kannustettiin.



5 Toimijat

Hallitus	Paula Ranta, hallituksen puheenjohtaja Pekka Ketola, varapuheenjohtaja Tuija Kallio Marja Lampio Aniita Lehtonen Timo Luotola Eira Suikkila Marjo Suominen Jouni Särkilahti (6/2020 asti)
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 Timo Luotola Hanna Okodugha (palvelukoordinaattori)
Tiedotustoimikunta	Marja Lampio (pj, Nivelpostin päätoimittaja) Eeva Himmanen Pia Ekholm Nita Karlsson Veikko Karskela Pekka Ketola Paula Kukkonen Minna Laine Tuula Vainikainen Ritva Väliä Oona Karhunen (tiedottaja 22.6. saakka) Annika Welling-Nyberg (viestintäkoordinaattori 17.8. alkaen)
Taloustoimikunta	Pekka Ketola (pj) Hilkka Huiskala Tuija Kallio Annukka Helander (toiminnanjohtaja)

Virkistystoimikunta	Seija Tuominen (pj) Tuula Jansson Eeva Himmanen Aniita Lehtonen Hanna Okodugha (palvelukoordinaattori)
Vapaaehtoistyön toimikunta	Kaisa Karvonen (vapaaehtoistyön koordinaattori, pj) Pirkko Mäkinen Pirkko-Liisa Ranta Eira Suikkila
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	Annukka Helander, toiminnanjohtaja Kaisa Karvonen vapaaehtoistoiminnan koordinaattori Hanna Okodugha, palvelukoordinaattori 24.2. alkaen Annika Welling-Nyberg, viestintäkoordinaattori 17.8. alkaen Sága Darth, palvelukoordinaattori 17.1. asti Oona Karhunen, tiedottaja 22.6. asti

6 Tilastoja

Omat luennot

Aika	Luennoitsija ja aihe	Paikkakunta	osallistujamäärä
4.2	Paulina Salminen: Vaikea ja sairaalloyinen lihavuus – kenelle hoidoksi lihavuuskirurgia?	Raisio	23
27.2	Jari Forsström: Onko kodeiini minulle vaarallinen? Perimän vaikutus lääkkeiden tehoon ja turvallisuuteen	Turku	28
10.9.	Jukka Pekka Kouri: Nivelrikko-kivun lääkkeetön ja lääkkeellinen hoito	Lieto	25
21.9	Petri Virolainen: Ortopedian kehitys Turun Seudun Nivelyhdistyksen aikana	Turku	60
30.9	Hanna-Stiina Taskinen ja Heidi Löytönen: Käden nivelrikko / Sormien ja käden nivelrikon hoito toimintaterapian keinoin	Turku	27
13.10	Päivi Kuusisto: Oman kivun hallinta ja arviointi: ”Sen, mitä suu ei puhu, joutuu keho kantamaan	Turku	17
3.11	Matti Seppänen: Lonkkakipu ja sen hoito – milloin tekonivelleikkaukseen?	Kaarina	30
26.11	Kerttu Irtala: Miten lukea laboratoriotuloksia? Esimerkkeinä rautavarastot ja kilpirauhasen toiminta	Raisio	9
Yhteensä	8 luentoa		219

Vertaistoiminta

	Tilaisuuksien lukumäärä	Osallistujien lukumäärä
Maanantain vertaisryhmät	21	95
Vertaisryhmät verkossa	4	20
Muu vertaistoiminta	36	182
Yhteensä	61	297

Virkistystoiminta

	tilaisuuksien lukumäärä	osallistujien lukumäärä
Retket	3	82
Esteettömät retket	1	21
Lauluillat	3	201
Nivelyhdistyksen syysleiri	1	25
Yhteensä	8	329

Liikuntatoiminta

Paikkakunta	Liikuntamuoto	Käyntien kokonaislukumäärä
Raisio	Vesijumppa	530
Turku	Vesijumppa	5602
Turku	Kuntosali	1182
Turku	Fysiopilates	63
Turku	Asahi	214
Turku	Äijäjooga	330
Turku	Lavis-lavatanssi	101
Turku	Fasciamethod	173
Turku	Tasapaino ja keuhonhallinta	115
Raisio	Kävely	289
Turku	Kesäkävely	19
Turku	Niveljooga	188
Naantali	Niveljooga	91
Turku	Lajikokeilut	21
Yhteensä		8918

Nivelkerhot

	tilaisuuksien lukumäärä	osallistujien lukumäärä
Turun Nivelkerho	5	11
Härkätien Nivelkerho	6	119
Kaarinan Nivelkerho	13	126
Naantalın Nivelkerho	7	47
Yhteensä	31	303

Vaikuttamistyö ja esittelytilaisuudet

	tilaisuuksien lukumäärä	kuulijoiden lukumäärä
Luennot nivelterveydestä	4	254
Yhdistysesittelyt	5	110

Muu toiminta

	tilaisuuksien lukumäärä	osallistujien lukumäärä
Ensietoillat	4	22
Uusien jäsenten infot	2	7
Avoimien ovien päivät	1	30
Pelikerho	6	8
15-vuotisjuhla	1	60
Postitustalkoot	1	12

Hallitus, toimikunnat ja suunnittelutyöryhmät

	tilaisuuksien määrä	osallistujien lukumäärä
Hallitus	13	63
Virkistystoimikunta	10	34
Tiedotustoimikunta (lehti-työryhmä, luentotyöryhmä)	10	53
Vapaaehtoistyön toimikunta	7	27
Taloustoimikunta	2	5
Liikuntatoimikunta	10	43
Sinapin syysleirin suunnitteluryhmä	5	20
Muut työryhmät ja kokoukset (mm. työvaliokunta, historiikin ohjausryhmä)	25	80
Yhteensä	49	175

Yhdistyksen toimitilassa asioitiin vuoden aikana keskimäärin kolme kertaa päivässä kokousten ja ryhmäkäyntien lisäksi. Vuositasolla asiointeja arvioidaan olevan noin 210.

Toimiston puhelimeen tulleiden puheluiden määrää seurattiin viikkokohtaisin otannoin. Enimmillään puheluita tuli 30 päivässä. Puheluiden keskiarvo oli noin 10 viikossa.

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

Kuvat

Yhdistyksen 15-vuotisjuhla

Päivi Kuusiston luento ortodoksisalissa

Kesäkävely jokirannassa

Retki Amos Rexiin ja Oodiin

Syysleiri ”Ravintoa keholle ja mielelle”

Kukkaloistoa Yhdistyksen 15-vuotisjuhlista

Yhdistyksen avoimet ovet syksyllä

Henkilökuntaa virkistäytymässä

