



Toimintasuunnitelma 2024

Hyväksytty syyskokouksessa 30.11.2023



Sisälllys

1. Yleistä	2
1.2 Strategia vuosille 2019-2023, visio 2026.....	3
2. Toiminta	4
2.1 Nivelverkko-luennot.....	4
2.2 Vertais- ja vapaaehtoistoiminta	5
2.2.1 Vertaistoiminta yhdistyksessä.....	5
2.2.2 Vapaaehtoistoimintaa vahvistetaan	6
2.3 Liikuntatoiminta	6
2.4 Harraste- ja virkistystoiminta	9
2.5 Tiedotustoiminta.....	9
2.6 Nivelkerhot.....	10
2.6.1 Raision ja Naantalin Nivelkerho	10
2.6.2 Härkätien Nivelkerho	10
2.6.3 Kaarinan Nivelkerho.....	10
2.7 Nivelterveysviikko	10
2.8 Muu toiminta	10
2.9. Ruotsinkielinen toiminta	11
3 Yhteistyö ja hankkeet	12
4 Resurssit, henkilöstö ja talous.....	13
5 Toiminnan ohjaus ja seuranta	13
6 Toimintakalenteri 2024.....	14

1. Yleistä

Turun Seudun Nivelyhdistys ry - Åbonejdens Artrosförening rf on itsenäinen sosiaali- ja terveysalan järjestö, joka rekisteröitiin vuonna 2005.

Nivelrikko on yleinen sairaus, jota sairastaa yli miljoona suomalaista. Sen kansantaloudellinenkin merkitys on merkittävä, joten sen ennaltaehkäisy ja oikea-aikainen hoito on tärkeää. Yhdistyksen toiminnan tarkoituksena on nivelterveyden edistäminen. Tähän sisältyy nivelsairauksien ennaltaehkäisy, sairastuneiden hoidon ja kuntoutumisen edistäminen sekä jäsenten sosiaalisen toiminnan ja henkisen vireyden ylläpitäminen. Toiminnassa korostuu osallisuus, yhteisöllisyys ja vertaistuki.

Yhdistyksellä oli 2112 jäsentä vuoden 2023 alussa (vuosi 2022: 2376, 2021: 2515, 2020: 2665). Koronatilanne vaikuttaa edelleen jäsenmäärään ja toiminnan järjestämiseen niitä vähentävästi. Yhdistys on toiminut loka-kuusta 2017 alkaen osoitteessa Lonttistentie 9. Toimitilan koko on 133 m². Yhdistyksen toimintaa on tukenut vuoden 2017 alusta alkaen myönnetty STEAn kohdennettu toiminta-avustus, joka kohdistuu yhdistyksen vapaaehtois- ja vertaistoimintaan sekä tiedotustoimintaan.

Toimitilassa sijaitsee yhdistyksen toimisto, jossa yhdistyksen työntekijät työskentelevät. Toimitilassa on kaksi kokoushuonetta ja kaksi työhuonetta sekä kaksi työpistettä. Kokoushuoneissa järjestetään suurin osa yhdistyksen kokouksista ja ryhmätapaamisista. Toimitilasta voi noutaa yhdistyksen esitteitä ja oppaita. Myös muuta nivelterveyteen liittyvää materiaalia on saatavilla.

Yhdistys järjestää toimintaa Turussa, Liedossa, Raisiossa, Kaarinassa ja Naantalissa. Toiminnan suunnittelussa huomioidaan jäsenistön toiveet palautteiden ja vuonna 2023 tehdyn jäsenkyselyn pohjalta. Yhdistyksen strategia on voimassa vuosille 2019-2023. Strategisia tavoitteet päivitettiin syksyllä 2021. Yhdistyksen hallitus tekee strategiaa vuonna 2023 ja valmis strategia esitellään yhdistyksen kevätkokouksessa 2024.

Vuoden 2024 teema on **”Ilolla ja innolla terveellisesti eteenpäin!”**. Teeman myötä halutaan kannustaa jäseniä osallistumaan toimintaan ja muistuttaa toiminnan ennaltaehkäisevästä merkityksestä. Vertaisten kohtaamisen myötä ilo ja innostus tarttuu osallistujiin.



1.2 Strategia vuosille 2019-2023, visio 2026

Krykät koura ja faartti pääl!

Päivitetyt strategiset tavoitteet ja mahdollinen uusi missio esitellään kevätkokouksessa 2024.

VISIO 2026

Panostamme nivelrikon ennaltaehkäisyyn. Keinoinamme ovat monipuolisen tiedon välittäminen sekä laadukkaan liikuntatoiminnan tarjoaminen.

Meillä on toimivat verkostot ja olemme haluttu yhteistyökumppani. Toimimme aktiivisesti alueellisena nivelterveyden edistäjänä.

Monipuolinen toimintamme on mahdollista ammattimaisesti ohjatun vapaaehtoistyön kautta. Vapaaehtoistyössä on lupa innostua ja onnistua. Panostamme henkilökuntamme hyvinvointiin ja ammattitaidon kehittämiseen.

MISSIO

Turun Seudun Nivelyhdistys ry on vahva paikallinen toimija.

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

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

ARVOT

1. Vastuullisuus ja luotettavuus

Jaamme luotettavaksi todettua tietoa.

Toimintamme on avointa, läpinäkyvää ja luottamuksellista.

2. Ennakkoluulottomuus ja rohkeus

Tavoitteemme on parantaa jäsentemme elämänlaatua.

Teemme sen luovasti ja ennakkoluulottomasti, katseemme on tulevaisuudessa.

3. Yhteisöllisyys ja inhimillisyys

Toimintamme on ihmisläheistä ja jäsenlähtöistä, teemme asioita yhdessä.

Edistämme osallisuutta.



2. Toiminta

Yhdistyksen toimintaa ohjaa ja valvoo yhdistyksen hallitus. Hallitus kokoontuu vuoden aikana noin kymmenen kertaa. Toimintaa toteuttavat pääosin toimikunnat, joissa toimii sekä hallituksen jäseniä että muita vapaaehtoistyöntekijöitä. Kaikessa toiminnassa huomioidaan mahdollisuuksien mukaan esteettömyys.

Yhdistyksen strategiatyön päivittäminen valmistuu kevätkokouksessa 2024. Strategiatyötä tehtiin muuttuvassa toimintakentässä vuonna 2023. Strategiatyössä hyödynnettiin jäsenkyselyn tuloksia ja toiminnasta saatuja tuloksia. Strategiatyötä vei eteenpäin yhdistyksen hallitus.

Vuoden aikana vahvistetaan yhä ruotsinkielistä toimintaa toteuttamalla esimerkiksi vertais- ja tiedotustoimintaa myös ruotsin kielellä. Vuoden aikana kehitetään myös yhdistyksen liikuntatoimintaa, että yhä useammalla olisi mahdollisuus kuntouttaa itseään ennaltaehkäisevään ja laadukkaasti toteutetun toiminnan parissa.

2.1 Nivelverkko-luennot

Asiantuntijaluentoja järjestetään vuoden aikana kuusi-seitsemän, joista yksi luento on ruotsinkielinen. Luennot järjestetään Turussa ja lähikunnissa ja niistä 1-2 livestriimataan eli suoratoistetaan. Luennot tallennetaan saatavutettavuusdirektiivin mukaisesti tekstitettyinä Nivelverkko.fi-sivustolle, josta ne ovat maksutta vapaasti katsottavissa. Luennoissa tehdään yhteistyötä muun muassa Lieto-opiston, Turun seudun tule-yhdistysten, sekä Liikehäiriöliiton kanssa. Yhteistyötä on kaavailtu myös Hengitysyhdistyksen kanssa. Yhdistyksen luennoilla on vapaaehtoisia luentoavustajia. Luentotallenteet ja -tekstitykset teetetään ostopalveluna. Luentoja suunnittelee ja järjestää vapaaehtoistyön koordinaattori yhdessä Luentotoimikunnan kanssa.

Luentokerhotoimintaa jatketaan ja kehitetään edelleen. Luentokerhotoimintaa järjestetään sovitusti Varsinais-Suomen Hyvinvointialueen eri yksiköissä sekä mahdollisesti muissa yhdistyksissä tai tahoissa, jotka ovat aiheesta kiinnostuneet. Luentokerhotoimintaa toteuttavat vapaaehtoiset. Uusille vapaaehtoisille järjestetään koulutus alkuvuodesta. Luentokerhotoiminnassa näytetään luentotallenteita, keskustellaan aiheista eli yhdistetään Nivelverkko-luentoja taltiointit sekä vertaiskeskustelut.

Sovitut luennot vuodelle 2024

päivämäärä	paikkakunta	luennoitsija	aihe	yhteistyökumppani	taltiointi
28.2.	Turku	Petra Toivonen	Artros, livskvalitet och psykiskt välbefinnande.	Åbo svenska arbetarinstitut	taltioidaan
6.3.	Turku	Minna Stolt	Jalkaterveys – neuvoja jalkojen itsehoitoon	Varha	taltioidaan ja livestriimataan
Nivelterveysviikko		Tommi Vasankari	Liikunta		taltioidaan ja livestriimataan
9.4.	Lieto	Lenita Jokinen	Itsehoitolääkkeet osana lääkehoitoa	Turun Seudun apteekkarit, Lieto-opisto	taltioidaan
1.10.		Sirkka-Liisa Kivelä	Positiivinen vanheneminen		taltioidaan
syksy 2024			Tasapaino	Liikehäiriöliitto	taltioidaan



2.2 Vertais- ja vapaaehtoistoiminta

2.2.1 Vertaistoiminta yhdistyksessä

Vertaistoiminta jakaantuu seuraaviin alaosioiden

Nivelrikon vertaistukiryhmät

Nivelrikon vertaistukiryhmiä järjestetään kevään ja syksyn aikana muutaman kerran maanantai-iltapäivisin. Ryhmässä on aiheina käden, olkapään, lonkan, polven, nilkan tai jalkaterän nivelrikko. Lisäksi järjestetään ryhmä tekonivelleikkaukseen meneville. Osa ryhmistä järjestetään lyhytkurssina, joka kokoontuu muutaman kerran ja näissä tapaamisissa mukana on myös fysioterapeutti.

Kuukausittain maanantai-iltaisin järjestetään ammattilaisten alustama ryhmä, jossa mukana on myös vapaaehtoinen. Ammatilaisen alustuksen jälkeen vapaaehtoinen voi jatkaa vertaiskeskustelua aiheesta. Aiheiksi on suunniteltu mm. selän ja niskan ongelmat sekä oikeanlainen ruokavalio.

Muut tiedollinen vertaistoiminta

Hyvinvointitapahtuma järjestetään keväällä lauantaina tai arki-iltana, jolloin siihen osallistuminen on myös työikäisille mahdollista.

Hyvinvointileiri järjestetään syksyllä maanantaista torstaihin yhteistyössä Turun ja Kaarinan seurakuntayhtymän kanssa. Leiri on teemallinen, missä hyvinvointi sekä liikunta ovat keskeinen osa niiden sisältöä.

Toiminnalliset vertaisryhmät

Lukupiiri kokoontuu keväällä ja syksyllä kerran kuukaudessa. Kirjat päätetään etukäteen puolivuositain.

Yhteislauluiltoja järjestetään keväällä ja syksyllä. Laulamisen ohessa on kahvittelevia ja keskusteluita.

Skipbokka kootaan keväällä ja syksyllä kerran kuukaudessa. Skipbokkailla kahvitellaan, käydään vertaiskeskusteluita sekä pelataan yhdessä Skip-Boa tai muita korttipeliejä.

Niveltreffit kokoontuvat kerran kuukaudessa tiistaisin paitsi heinäkuussa. Elokuun alussa järjestetään niveltreffien lisäksi Niveltreffit rannalla eli tapaaminen Ekvallan esteettömällä uimarannalla.

Yksilövertaistuki

Yksilövertaistukea on mahdollista saada yhdistyksen kautta henkilökohtaisesti keskustelemalla vapaaehtoistyöntekijän kanssa, vertaispuhelimeen soittamalla tai verkossa. Yksilövertaistuki toimii vertaisryhmien ja tapahtumien rinnalla ja tarjoaa lisätukea sitä kaipaavalle.

2.2.2 Vapaaehtoistoimintaa vahvistetaan

Vapaaehtoistoiminnasta kiinnostuneille järjestetään tutustumisilta, jossa vapaaehtoistoiminnasta kerrotaan. Uusia vapaaehtoisia tuetaan yksilöllisesti ja heidät perehdytetään toimintaan. Näitä järjestetään keväällä ja syksyllä. Vapaaehtoisille järjestetään lyhyitä iltakoulutuksia, joissa aiheena on mm. luentokerhotoiminta, yhdistyksen esittely, omasta nivelrikosta kertominen sekä It-ilta.

Vapaaehtoisille järjestetään vertaistapaamisia, joissa on pientä toimintaa sekä vertaiskeskusteluja vapaaehtoisten kesken. Omia suunnittelutapaamisia järjestetään myös eri vapaaehtoistyötä tekeville, esimerkiksi nivelkerhojen vetäjille. Ryhmien vetäjien kanssa suunnitellaan yhdessä aikatauluja ja sisältöä.

Yhdistyksen vapaaehtoistyöntekijät kutsutaan tammi-helmikuussa sekä elo-syyskuussa vapaaehtoisten yhteisiin iltamiin, joissa on tarjolla mm. erilaista ohjelmaa ja pientä syötävää. Vuoden aikana huomioidaan Vertaistuen päivä 20.10. (lokakuun kolmas torstai) sekä Vapaaehtoisten päivä 5.12.

Vapaaehtoisille lähetetään tiedote 9-10 kertaa vuodessa ajankohtaisista asioista sekä tehtävistä, mihin vapaaehtoisia tarvitaan. Vapaaehtoistyön koordinaattori tukee vapaaehtoisten toimintaa sekä koordinoi vapaaehtoistyön ja vertaistoiminnan kokonaisuutta.

Yhdistyksen vapaaehtoistoimintaa esitellään sopivissa tapahtumissa vuoden aikana. Yhdistyksen tiedot löytyvät Terveyskylä.fi-sivuston Vertaistalosta.

Vapaaehtoistyön toimikunta kokoontuu vuoden aikana noin kuusi kertaa suunnittelemaan ja kehittämään vapaaehtois- ja vertaistoimintaa.

2.3 Liikuntatoiminta

Liikunta on tutkimusten mukaan ensisijaisen tärkeää nivelterveyden ylläpidolle ja nivelrikon hoidolle. Yhdistys tarjoaa sekä säännöllisiä liikuntaryhmiä että mahdollisuuksia kokeilla uusia lajeja. Yhdistyksen liikuntatoimintaa suunnittelee ja koordinoi liikuntatoimikunta, joka kokoontuu vuoden aikana noin kymmenen kertaa. Yhdistyksen työntekijä toimii liikuntatoimikunnan puheenjohtajana.

Liikuntaryhmät ovat avoimia myös muille kuin jäsenille. Pääsääntöisesti osallistumismaksu ryhmää kohti on tällöin 20 € suurempi kuin yhdistyksen tai yhteistyöyhdistyksen jäsenille. Ruusukorttelin ja Lehmusvalkaman Hyvinvointikeskuksissa järjestettävien liikuntaryhmien sekä lajikokeiluiden osallistumismaksu on sama kaikille. Osallistumismaksut pidetään samalla tasolla kuin edellisvuonna, mikäli liikuntatoiminnan taloudellinen tilanne ei muuta edellytä. Ryhmien toteutumisen edellytyksenä pidetään ryhmäkohtaista, laskennallista minimiosallistujamäärää, joka kattaa järjestämisestä syntyvät kulut. Yhdistys myös pidättää oikeuden keskeyttää ryhmän toimintakausi, jos osallistujamäärä ryhmän alkamisen jälkeen laskee peruutuksista johtuen alle minimin.

Yhdistyksen liikuntaryhmät 2024	
Kevätkausi 8.1.-31.5.	Syyskausi 2.9.-15.12.
<ul style="list-style-type: none"> Allasjumpat (19-20 kertaa) Kuntosaliryhmät (20 kertaa) Ryhmäliikunta (12-15 kertaa) 	<ul style="list-style-type: none"> Allasjumpat (14-15 kertaa) Kuntosaliryhmät (15 kertaa) Ryhmäliikunta (10-12 kertaa)
Allasjumpparyhmät ja -tilat (19 ryhmää)	
<ul style="list-style-type: none"> Petreliuksen uimahalli (2 ryhmää) Puolalankatu 5 (2 ryhmää) Ruissalon kylpylä (4 ryhmää) Ruusukorttelin Hyvinvointikeskus (1 ryhmä) Kylpylähotelli Caribia (3 ryhmää) Lehmusvalkaman Hyvinvointikeskus (2 ryhmää) Palvelutalo Esikko (3 ryhmää) Raisio, Uintikeskus Ulpukka (2 ryhmää) 	
Kuntosaliryhmät ja -tilat (9 ryhmää)	
<ul style="list-style-type: none"> Impivaara, tilauskuntosali Männistö / 4 ryhmää Luolavuorentie, Folkhälsan / 2 ryhmää Ruusukorttelin Hyvinvointikeskus / 1 ryhmä Kaarinan Visiitti / 1 ryhmä Lehmusvalkaman Hyvinvointikeskus / 1 ryhmä 	
Ryhmäliikunta ja -tilat (8 ryhmää)	
<ul style="list-style-type: none"> Itämainen tanssillinen jumppa, Ruusukorttelin Hyvinvointikeskus Jooga Naantali, Kesti-Maaria Jooga Turku, Lehmusvalkaman Hyvinvointikeskus Äijäjooga Turku, Lehmusvalkaman Hyvinvointikeskus FasciaMethod – PhysioPilates, Gillesgårdenin Peilitalo Aurakatu 1 Asahi, Kaarinan Vapari Asahi, Ruusukorttelin Hyvinvointikeskus FasciaMethod, Ruusukorttelin Hyvinvointikeskus 	

Yhteistyökumppanit, Turun seudun tule-yhdistykset

Turun Seudun Reumayhdistys,	Turun Seudun Luustoyhdistys	Turun Seudun Selkäyhdistys
-----------------------------	-----------------------------	----------------------------

Muut yhteistyökumppanit

Turun Seudun Kehitysvammaisten tuki ry	Turun seudun Psoriasisyhdistys ry	Turun Seudun Parkinson yhdistys ry
Turun Seudun Hengitysyhdistys ry	Lounais-Suomen Diabetesyhdistys ry	Lounais-Suomen Syöpäyhdistys ry

Puolalankadulla järjestettäviin allasjumpsuihin on kausimaksun lisäksi tarjolla kymmenen tai viiden kerran sarjakortti. Kortit on tarkoitettu niille, jotka eivät jostain syystä, esimerkiksi leikkauksen tai työaikataulujen takia, voi olla koko kautta mukana. Korttia myydään vain yhdistyksen jäsenille. Kortin käyttöä voidaan kauden aikana tarpeen mukaan laajentaa myös muihin sellaisiin ryhmiin, jotka eivät ole täynnä kausimaksulla osallistujista ja joissa on yhdistyksen oma ohjaaja, joka voi merkitä kerran käytetyksi osallistujan korttiin.

Kevätkaudella Folkhälsanin esteettömälle kuntosalille Luolavuorentiellä Turussa perustetaan kaksi uutta kuntosaliryhmää. Kuntosaliryhmissä vierailee muutaman kerran kauden aikana vapaaehtoistyötä tekevä fysioterapeutti sekä TULE-tietokeskuksen fysioterapeutti. Keväällä Turkuun perustetaan uusi FasciaMethod-Fysiopilates-ryhmä Gillesgårdenin peilisaliin Aurakadulla, sillä jo olemassa olevaan FasciaMethod-ryhmään on ollut enemmän tulijoita, kuin siellä on tilaa.

Kurssit ja lajikokeilut 2024

Kevät

- Kävely Kuntoon -ryhmä
- Lajikokeilu: avantouinti
- Lajikokeilu: Pöytäcurling (Nivelterveysviikko)

Syky

- Lantionpohjalihasten merkitys ja lihaskuntoharjoittelu, toiminnallinen työpaja

Kävely kuntoon -ryhmä järjestetään yhteistyössä Tule-tietokeskuksen kanssa. Ryhmä kokoontuu neljä kertaa, jonka aikana osallistujat saavat tietoa oikeasta kävelytekniikasta ja -ergonomiasta ja sekä tekevät käytännön harjoitteita oman kävelytekniikan parantamiseksi.

Lajikokeiluina järjestetään avantouinti maaliskuussa ja pöytäcurling Nivelterveysviikolla. Syksyllä toteutetaan toiminnallinen työpaja lantionpohjalihasten merkityksestä ja niiden harjoittamisesta.



2.4 Harraste- ja virkistystoiminta

Virkistystoiminnalla on keskeinen merkitys jäsenten sosiaalisen toimintakyvyn ja aktiivisuuden ylläpitämisessä. Retkitoiminnan kysyntä on kasvanut vuoden 2023 aikana ja ryhmäkoot ovat kasvaneet. Tästä johtuen retkille lähtee pääsääntöisesti kaksi yhdistyksen vapaaehtoista matkanjohtajaa, mikä helpottaa isomman ryhmän hallintaa. Retkien ideointi ja suunnittelu toteutetaan Virkistystoimikunnassa, jonka puheenjohtajana toimii yhdistyksen työntekijä.

Yhdistyksen omia retkiä toteutetaan vuonna 2024 viisi minkä lisäksi suunnitteilla on keväällä kylpylämatka Pärnuun ja syksyllä matka Ahvenanmaalle matkatoimistojen kanssa. Tule-yhdistysten yhteisiä retkiä toteutetaan kaksi, yksi keväällä ja toinen syksyllä. Vuoden aikana järjestetään mahdollisesti myös risteily.

Kevät	Syksy
<ul style="list-style-type: none">• Maaliskuu: Yllätysretki• Huhtikuu: Lähiretki: Kaskenmäen Nukkemuseo• Huhti-toukokuu: Kylpylämatka Pärnuun• Kesäkuu: Saaristoretki• Ajankohta avoin: Tule-yhteistyöretki	<ul style="list-style-type: none">• Syyskuu: Ahvenanmaa• Loka-marraskuu: Teatterimatka• Marras-joulukuu: Jouluretki• Ajankohta avoin: Tule-yhteistyöretki

2.5 Tiedotustoiminta

Yhdistyksen tiedotustoiminnasta vastaavat lehti- ja luentotoimikunnat työntekijöiden apuna. Tiedottamisen päätavoitteena on nivelterveyden ja -tietouden edistäminen. Yhdistyksen tiedotustoiminta perustuu luotettavaan ja tieteeseen perustuvaan, puolueettomaan tietoon. Tiedotustoiminnalla lisätään yhdistyksen näkyvyyttä, tunnettuutta ja avoimuutta sidosryhmien ja kansalaisten keskuudessa. Tiedotustoiminnassa kiinnitetään erityistä huomiota tiedon luotettavuuteen. Vuoden aikana lisätään yhä ruotsinkielistä viestintää mm. Nivelposti-lehden artikkeleissa.

Lehtien yhdistys- ja tapahtumapalstoilla kerrotaan yhdistyksen tapahtumista. Mainostilaa ostetaan erityisesti luentojen markkinointiin. Verkkoluentoja ja tapahtumien markkinoinnissa on käytetty maksettua Facebook-mainontaa.

Noin kaksi kolmasosaa jäsenistä on ilmoittanut yhdistykselle sähköpostiosoiteensa. Sähköisen viestinnän kanavia ovat verkkosivusto, kuukausittain lähetettävä sähköinen jäsenkirje sekä Facebook, Instagram ja LinkedIn. Vuoden 2023 aikana yhdistyksen tiedot vietiin Palvelutietovarantoon.

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



2.6 Nivelkerhot

Yhdistyksellä on kolme Nivelkerhoa: Raision ja Naantalın Nivelkerho, Kaarınan Nivelkerho ja Härkätien Nivelkerho Liedossa. Varsinaisen toimintansa ohella kerhot ovat tärkeitä vertaistuen toteutumisen kannalta. Nivelkerhojen vetäjät kutsutaan yhdistyksen järjestämiin koulutuksiin ja lisäksi järjestetään Nivelkerhojen vetäjien yhteinen suunnittelutapaaminen keväällä ja syksyllä.

2.6.1 Raision ja Naantalın Nivelkerho

Raision ja Naantalın yhteinen Nivelkerho kokoontuu kerran kuussa Raision seurakunnan tiloissa. Kokoontumisia on vuoden aikana yhdeksän. Kevään viimeinen kerta on ulkoiluretki lähiseudulle. Kevään ja syksyn ohjelmaan on suunniteltu shindoa, ravintoasiasa sekä tuolijumppaa. Lopullinen ohjelma ja aikataulu ilmoitetaan Nivelpostilehdessä.

2.6.2 Härkätien Nivelkerho

Härkätien Nivelkerho kokoontuu keväällä ja syksyllä palvelukeskus Ruskassa. Aiheiksi on suunniteltu kevätulkoulu, ystävänpäivän bingoilua sekä kodin paloturvallisuutta. Lopullinen ohjelma ja aikataulu ilmoitetaan Nivelpostilehdessä.

2.6.3 Kaarınan Nivelkerho

Kaarınan Nivelkerhon kokoontuu kerran kuussa keväällä ja syksyllä. Kokoontumisia on yhteensä yhdeksän. Kevään viimeinen kokoontuminen on ulkoiluretki lähiseudulle. Aiheiksi on suunniteltu luomihuolta, kodin paloturvallisuus, terveyspalveluiden digitaalisuutta sekä akupunktiota. Lopullinen ohjelma ja aikataulu ilmoitetaan Nivelpostilehdessä.

2.7 Nivelterveysviikko

Vuosittain järjestettävä Nivelterveysviikko järjestetään viikolla 16 eli 15.-21.4. Perinteistä teemaviikkoa vietetään nyt neljättä kertaa peräkkäin yhteistyössä Suomen Nivelyhdistyksen kanssa. Viikon teema on

Nivelrikon ennaltaehkäisy ja motivaatio elämäntapamuutoksen tekemiseen.

Viikon aikana järjestetään Nivelverkko-luento sekä esitellään yhdistyksen toimintaa. Nivelterveysviikon tarkoituksena on tiedottaa laajasti nivelterveyteen liittyvistä asioista ja tehdä nivelasioita tunnetuksi. Vuokkokodissa järjestetään perinteinen vanhusten palvelutempaus.

2.8 Muu toiminta

Uusille jäsenille ja jäsenyydestä kiinnostuneille järjestetään vuoden aikana Nivelyhdistys tutuksi -infotilaisuuksia. Tilaisuudet järjestetään pääosin verkossa ja osittain tapahtumien yhteydessä. Uudet jäsenet saavat myös tervetulo-paketin, joka sisältää jäsenkortin, Nivelrikon hoito-oppaan (Orion) ja esitteitä yhdistyksen toiminnasta.

Ensitietoiltoja järjestetään tekonivelleikkauksiin valmistautuville tai niitä harkitseville neljä kertaa vuodessa sekä suomen että ruotsin kielellä. Iltojen vetäjänä toimii fysioterapeutti.

Syyskauden avoimien ovien päivä järjestetään Vanhusten viikolla lokakuun alussa. Avoimien ovien päivät kutsuvat tutustumaan yhdistyksen toimintaan ja niiden yhteydessä myös yhdistyksen kumppanit esittelevät toimintaansa.

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

Toimintansa tukemiseksi yhdistys myy omaa Krämpää ja jumppaa -historiikkiaan, XCLIP-kyynärsauvapidkeitä, pipoja, t-paitoja sekä Tuula Vainikaisen tietokirjoja.

2.9. Ruotsinkielinen toiminta

Yhdistyksen ruotsinkielisen toiminnan kehittämisprojekti jatkaa Eschner-säätiön (Stiftelsen Eschnerska Frilansarettet sr) vuonna 2023 myöntämän rahoituksen turvin tammi-helmikuun.

Yhdistys on edelleen aktiivisesti mukana ruotsin- ja kaksikielisten, liikuntaa järjestävien toimijoiden verkostossa, joka kokoontuu muutaman kerran vuodessa. Lisäksi verkostossa jaetaan sähköpostitse tietoa ajankohtaisesta toiminnasta. Yhteistyötä tehdään mm. Turun kaupungin ruotsinkielisten liikuntapalveluiden, tiedotus- ja kulttuurikeskus Luckanin, Folkhälsanin, Åbo Svenska Pensionärsklubbenin ja Turun ruotsinkielisen työväenopiston kanssa. Yhdistys on mm. mukana verkoston organisoimissa ruotsinkielisissä seniori-infoissa, joista ensimmäinen järjestetään tammikuussa. Helmikuussa toteutetaan yhteistyöluento Turun ruotsinkielisen työväenopiston kanssa aiheesta ”Nivelrikko, elämänlaatu ja psyykinen hyvinvointi”. Luento taltioidaan Nivelverkko-sivustolle.

Eschner-säätiö myönsi toiminnan jatkorahoituksen vuodelle 2024. Jatkorahoitus kohdistuu edellisvuonna pilotoitujen ruotsinkielisten toimintamuotojen vakiinnuttamiseen sekä yhdistyksen liikuntatoiminnan kehittämiseen. Vuoden aikana järjestetään neljä ruotsinkielistä Artroskvällen -vertaisiltaa ja syksyllä toinen ruotsinkielinen luento. Lisäksi yhdistyksen työntekijät ja puheenjohtajisto tekevät Ahvenanmaalle opintomatkan, jonka tavoitteena on mm. verkostoitua ja tutustua Ålands Reumaförening rf:n toimintaan.



3 Yhteistyö ja hankkeet

TULE-tietokeskus

Yhdistys toimii aktiivisessa yhteistyössä eri järjestöjen ja alan toimijoiden kanssa. Vuosina 2013-2016 toteutetun TULE tutuksi-hankkeen ja TULE-tietokeskuksen myötä kehittynyttä yhteistyötä jatketaan Turun Seudun Luustoyhdistyksen, Turun seudun Reumayhdistyksen ja Turun Seudun Selkäyhdistyksen kanssa. TULE-tietokeskus on tarjonnut tärkeän lisän yhdistyksen toiminnalle.

Jäsenyydet

Varsinais-Suomen Vammais- ja Pitkäaikaissairausjärjestöt VAPI ry	Lounatuulet-yhteisötila ry	Kansalaisareena ry
Suomen Paralympiakomitea	Vanhustyön Keskusliitto	Hyvinvointialojen liitto HALI ry

Muut yhteistyökumppanit

Turun ja lähikuntien hyvinvointi- ja vapaa-ajantoimialat	Tyks Orto	Varsinais-Suomen hyvinvointialue Varha
Lieto-opisto	Avustajakeskus	Arkeen voimaa-toiminta
Turun ja Kaarinan seurakuntayhtymän diakoniatyö	Suomen Nivelyhdistys ry, VetoVoimaa-hanke	Turun Vanhustyön neuvottelukunta ry
Raision seurakunta	Liiku lähellä, viesti vertaisena -hanke, Kotikunnas	Turun Seudun Valikko-ryhmä Kaarinan Valikko-ryhmä
Turun Siskot ja Simot		

Yritysyhteistyön eri muodot

jäsenetuliikkeet, yli 60 yritystä	ilmoitusmyynti Nivelposti-lehteen	muu yritysyhteistyö esim. yhteiset tapahtumat, tuote-esittelyt, luennot, vierailut
-----------------------------------	-----------------------------------	--

Yhdistys on hakenut vuodelle 2024 avustusta Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus STEAlta kohdennettuna toiminta-avustuksena, Paikka auki-avustuksena sekä hankeavustuksena. Hankeavustushakemus liittyy Näkymättömät-avustushjelmaan. Avustusta haettiin hankkeelle, jossa toteutettaisiin ennaltaehkäisevää pienryhmätoimintaa ja luontokokemuksia työikäisille yksinasuville tai yksinäisyyttä kokeville, joiden työuraan tai liikkumiskykyyn tule-sairaudet tai niiden oireet vaikuttavat. Avustusta haettiin 319 500 euroa kolmelle vuodelle.

Yhdistys on hakenut avustusta myös Varsinais-Suomen hyvinvointialueelta ja hakee toimintaan liittyen avustuksia alueen kaupungeilta sekä säätiöiltä.

4 Resurssit, henkilöstö ja talous

Toiminnan ylläpitämiseksi yhdistys kerää jäsenmaksuja. Jäsenmaksu on 28 euroa. Yhdistys hakee yleis- ja kohdeavustuksia Turun kaupungin hallintokunnilta ja lähikunnilta sekä Varsinais-Suomen Hyvinvointialueelta. Lisäksi voidaan hakea rahoitusta säätiöiltä.

Vuoden 2017 alusta alkaen yhdistys on saanut STEAn kohdennettua toiminta-avustusta eli Ak-avustusta. Avustus raportoidaan ja haetaan vuosittain. STEAn hankke- ja muun rahoituksen hakeminen on mahdollista.

Yhdistys toteuttaa pienimuotoista varainhankintaa, kuten arpajaisia ja myyntitoimintaa. Nivelposti-lehteen myydään ilmoitustilaa TJM-Systemsin toimesta.

Jäsenrekisteri- ja laskutusohjelmalla toimii FloMembers.

Vuonna 2024 yhdistyksessä työskentelevät toiminnanjohtaja, palvelukoordinaattori ja vapaaehtoistyön koordinaattori. Toimiin ja toimenkuviin vaikuttaa voimakkaasti avustukset sekä toiminnan toipuminen koronatilanteen jälkeen. Yhdistyksen toimistolla on tarjolla mahdollisuuksien mukaan paikkoja myös työkokeiluun, työharjoitteluun ja kuntouttavaan työtoimintaan. Harjoittelupaikkoja annetaan erityisesti henkilöille, joita tule-oireet koskevat.

Yhdistyksen käytännön toiminnan toteuttamisesta vastaavat toimikunnat, joita ovat luento-, lehti-, liikunta-, virkistys- sekä vapaaehtoistyön toimikunta. Lisäksi yhdistyksellä on taloustoimikunta sekä tarpeen mukaan koottavia työryhmiä. Yhdistyksen vapaaehtoistyöntekijöille on talkoovakuutus.

Kirjanpito ostetaan edelleen tilitoimisto Lehtimäeltä, joka kuuluu Aallon tilitoimistoihin. Tilintarkastajana toimii Jari Viljanen ja varatilintarkastajana Robert Wetterstein Aurum Auditilta.

5 Toiminnan ohjaus ja seuranta

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

Jäsenkysely toteutettiin vuosina 2020 ja 2023.

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

Kuvatekstit, kuvat ovat yhdistyksen toiminnasta vuodelta 2023

Nivelverkko-luento, Petteri Unkuri luennoi Kaarinassa

Yhdistyksen toiminnan esittelyä Loimaan sairaalassa

Nivelverkko-luento, Hannu Aro luennoi Turussa

Takaisin liikkeelle-ryhmä tuolijumpan pyörteissä Liedossa

Yhdistyksen vapaaehtoistyöntekijät kahvia tarjoilemassa Naantalissa

Yhdistyksen työntekijät yhteistyötapaamisessa Tyks Ortossa

Nokipannukahvia tarjolla Hyvinvoinnin iltapäivässä Tuorlassa



6 Toimintakalenteri 2024

Muutokset mahdollisia!

Toimintakalenteri julkaistaan www.nivelposti.fi/yhdistyksessa-tapahtuu

Tammikuu

	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
1	1. tammi Yhdistystoiminnan joulutauko Uudenvuodenpäivä	2	3 18:30 Yhteislaulut	4	5	6 Loppiainen	7
2	8	9 13:00 Raision Nivelk 17:00 Kaarinan Nivel	10	11	12	13	14
3	15	16 13:00 Nivelitreffit	17 17:00 Lukupiiri	18	19	20	21
4	22	23	24 16:30 Luentokerhon	25 10:00 Skipbokaffet	26	27	28
5	29	30 16:00 It-ilta Vapaaeh	31 18:30 Yhteislaulut	1. helmi	2	3	4

Helmikuu

	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
5	29	30 16:00 It-ilta Vapaaeh	31 18:30 Yhteislaulut	1. helmi	2	3	4
6	5	6 13:00 Raision Nivelk	7	8	9	10	11
7	12 16:30 Maanantain ve	13 17:00 Kaarinan Nivel	14 Härkätie? Ystävänpäivä 17:00 Lukupiiri	15 10:00 Skipbokaffet 16:00 Koulutus: Yhdi	16	17	18
8	19 Maanantain vertaisryh	20 13:00 Nivel treffit	21	22	23	24	25
9	26 Maanantain vertaisryh	27	28 18:00 Samarbetsföre 18:30 Yhteislaulut	29	1. maalis	2	3

Maaliskuu

	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
9	26 Maanantain vertaisryh	27	28 • 18:00 Samarbetsförr • 18:30 Yhteislaulut	29	1. maalis	2	3
10	4 Maanantain vertaisryh	5 • 13:00 Raision Nivelk • 17:00 Artroskvällen:	6 Minnan Stoltin luento	7 Yllätysretki	8	9	10
11	11 • 13:00 Maanantain ve	12 • 17:00 Kaarinan Nivel	13 Härkätie? • 17:00 Lukupiiri	14	15	16	17
12	18 • 13:00 Maanantain ve	19 • 13:00 Nivelitreffit	20	21 • 10:00 Skipbokaffet • 17:00 kevätkokous	22	23	24
13	25 • 16:30 Maanantain ve	26	27	28	29 Pitkäperjantai	30	31 Pääsiäispäivä

Huhtikuu

	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
14	1. huhti 2. pääsiäispäivä	2	3 Retki: Nukkemuseo?	4	5	6	7
15	8 Maanantain vertaisryh	9 • 13:00 Raision Nivelk • 17:30 Luento: "itseh	10 Härkätie?	11	12	13	14
16	15 Nivelterveysviikko	16 • 13:00 Nivel treffit • 14:00 Artroskvällen:	17 • 17:00 Lukupiiri	18 • 10:00 Skipbokaffet	19	20	21
17	22 Maanantain vertaisryh	23	24	25	26	27	28
18	29	30	1. touko Vappu	2	3	4	5 Kylpylämatka Pärnuun

Toukokuu

	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
18	29	30	1. touko Vappu	2	3	4	5 Kylpylämatka Pärnuun
19	6 Kylpylämatka Pärnuun	7 • 13:00 Raision Nivelk	8	9 Helatorstai	10	11	12 Äitienpäivä
20	13	14 • 17:00 Kaarinan Nivel	15 • 17:00 Lukupiiri	16 • 10:00 Skipbokaffet	17	18	19 Helluntaiapäivä
21	20	21 • 13:00 Nivel treffit	22	23	24	25	26
22	27	28	29	30	31	1. kesä	2

Kesäkuu

23	3	4 Retki: Saarieto	5	6	7	8	9
24	10	11	12	13	14	15	16
25	17	18 ● 13:00 Nivelitreffit	19	20	21 Juhannusaatto	22 Juhannuspäivä	23
26	24	25	26	27	28	29	30

Heinäkuu

Elokuu

31	MA 29	TI 30	KE 31	TO 1. elo	PE 2	LA 3	SU 4
32	5	6 ● 13:00 nivel treffit rani	7	8	9	10	11
33	12	13	14	15	16	17	18
34	19	20 ● 13:00 Nivel treffit	21	22	23	24	25
35	26	27	28	29	30	31	1. syys

Syyskuu

35	MA 26	TI 27	KE 28	TO 29	PE 30	LA 31	SU 1. syys
36	2	3	4	5	6	7	8
37	9	10	11	12	13	14	15
38	16	17 ● 13:00 Nivel treffit	18	19	20	21	22
39	23	24	25	26	27	28	29
40	30	1. loka Luento: Sirikka- Liisa Ki	2	3	4 ● 17:00 Kaarinan Nivel	5	6

Lokakuu

	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
40	30	1. loka Luento: Sirikka- Liisa Ki	2	3	4 17:00 Kaarinan Nivel	5	6
41	7	8 17:00 Kaarinan Nivel	9	10	11	12	13
42	14	15 13:00 Nivelitreffit	16	17	18	19	20
43	21	22	23	24	25	26	27
44	28 Syysleiri	29	30	31	1. marras	2 Pyhäinpäivä	3

Marraskuu

	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
44	28 Syysleiri	29	30	31	1. marras	2 Pyhäinpäivä	3
45	4	5	6	7	8	9	10 Isänpäivä
46	11	12 17:00 Kaarinan Nivel	13	14	15	16	17
47	18	19 13:00 Nivel treffit	20	21	22	23	24
48	25	26	27	28 17:00 yhdistyksen s	29	30	1. joul

Joulukuu

49	2	3	4	5	6 Itsenäisyyspäivä	7	8
50	9	10 17:00 Kaarinan Nivel	11	12	13	14	15
51	16	17 13:00 Nivel treffit	18	19	20	21	22
52	23	24 Jouluaatto	25 Joulupäivä	26 Tapaninpäivä	27	28	29