Lounais-Suomen Lihastautiyhdistys ry

VUOSI-KERTOMUS

2025

SISÄLLYS

3 JOHDANTO

4 TOIMINTAYMPÄRISTÖ

5 VUOSI 2025 NUMEROINA – VAIKUTTAVAA TUKEA JA KOHTAAMISIA

7 PAIKKA AUKI! -HANKE TOI LISÄRESURSSIN YHDISTYKSEN ARKEEN

8 AVUSTAJAKESKUKSEN STRATEGIATYÖ – KOKO TYÖYHTEISÖN OSALLISTUMINEN JA TULEVAISUUDEN VISIO



Turun joulujuhlat joulukuussa 2025.

JOHDANTO

Vuosi 2025 oli Lounais-Suomen Lihastautiyhdistyksen toiminnan kannalta aktiivinen aiempaan tapaan. Toteutimme perustehtäväämme, eli edistimme lihassairauksia sairastavien, sekä heidän läheistensä hyvinvointia. Yhteisöllisyys, monipuoliset harrastusmahdollisuudet ja vertaistuki olivat tärkeitä teemoja.

Vuoden mittaan teimme kannanottoja yhdessä muiden vammaisjärjestöjen kanssa, sekä toimimme monissa yhteistyöfoorumeissa. Jäseniämme valittiin vammaisneuvostoihin, joiden kautta paransimme vaikutusmahdollisuuksia. Vaikutustyötämme leimasi pyrkimys lihastautia sairastavien monimuotoisempaan ja tasa-arvoiseen arkeen ja yhdenvertaisiin oikeuksiin.

Lounais-Suomen Avustajakeskus on ollut keskeinen osa toimintaamme jo vuosikymmenien ajan ja sen toimintaa pysähdyttiin vuoden 2025 aikana kehittämään strategiatyön kautta. Avustajakeskuksen tavoitteena on ollut ja tulee jatkossakin olemaan henkilökohtaisen avun välitys ja tukipalvelut niitä tarvitseville.

Tässä vuosikertomuksessa on eriteltynä vuoden keskeisiä tapahtumia ja saavutuksia, sekä yhteistyöhankkeita. Lämmin kiitos kuluneesta vuodesta kuuluu kaikille jäsenillemme, vapaaehtoisille, yhteistyökumppaneille, sekä tukijoille. Ilman teitä yhdistystä ei olisi!

Lounais-Suomen Lihastautiyhdistys ry jatkaa työtään jäsentensä hyväksi myös tulevana vuonna - Yhdessä olemme vahvempia!

Lounais-Suomen Lihastautiyhdistys ry
Viivi Kurkilahti, puheenjohtaja

TOIMINTAYMPÄRISTÖ

Lounais-Suomen Lihastautiyhdistys ry toimii osana valtakunnallista lihastautiyhdistysten verkostoa, keskittyen erityisesti Varsinais-Suomen ja Satakunnan alueilla asuvien lihassairauksia sairastavien ja heidän läheistensä tukemiseen. Yhdistyksen toimintaympäristö muodostuu useista eri tekijöistä, jotka vaikuttavat toimintaamme ja palveluidemme kehittämiseen.

SOSIAALI- JA TERVEYDENHUOLLON UUDISTUS

Vuosi on ollut merkittävä sote-uudistuksen etenemisen kannalta. Hyvinvointialueiden käynnistyminen on vaikuttanut henkilökohtaisen avun, kuntoutuspalveluiden ja muiden vammaispalveluiden järjestämiseen. Muutokset ovat tuoneet sekä uusia mahdollisuuksia että haasteita, ja yhdistys on aktiivisesti seurannut kehitystä sekä vaikuttanut jäsentensä oikeuksien turvaamiseen.

JÄRJESTÖKENTÄN MUUTOKSET JA YHTEISTYÖ

Kolmannen sektorin rooli palveluiden tuottajana ja edunvalvojana on ollut edelleen keskeinen. Yhdistyksen yhteistyö muiden vammaisjärjestöjen, kuntoutuslaitosten, oppilaitosten ja hyvinvointialueiden kanssa on vahvistunut. Lounais-Suomen Avustajakeskus on jatkanut henkilökohtaisen avun ja vapaaehtoisten välitystoimintaa, ja palveluiden kysyntä on ollut kasvussa.

TALOUDELLISET JA RAHOITUKSELLISET HAASTEET

Julkisen rahoituksen muutokset ja avustusten hakuprosessit ovat vaikuttaneet yhdistyksen toimintaan. Rahoituksen jatkuvuuden turvaaminen on edellyttänyt entistä aktiivisempaa varainhankintaa ja uusien yhteistyömuotojen kehittämistä. Yhdistys on hyödyntänyt erilaisia hankerahoituksia ja lahjoitusvaroja toimintansa turvaamiseksi.

JÄSENTEN TARPEET JA TOIMINTAYMPÄRISTÖN MUUTOKSET

Lihassairauksia sairastavien henkilöiden tarpeet ovat moninaiset ja muuttuvat ajan myötä. Teknologian kehitys, kuten digitaaliset etäpalvelut ja apuvälineiden uudet innovaatiot, ovat avanneet uusia mahdollisuuksia arjen sujuvuuden parantamiseen. Samalla on tärkeää huolehtia saavutettavuudesta ja esteettömyydestä, jotta kaikki jäsenet voivat osallistua toimintaan yhdenvertaisesti.

TULEVAISUUDEN NÄKYMÄT

Yhdistys seuraa tiiviisti toimintaympäristön muutoksia ja kehittää palveluitaan vastaamaan jäsentensä tarpeisiin. Sote-uudistuksen vaikutusten selkiytyessä yhdistyksen rooli neuvonnassa, vaikuttamistyössä ja vertaistuen tarjoajana korostuu entisestään. Lounais-Suomen Lihastautiyhdistys ry jatkaa työtään varmistaakseen lihassairauksia sairastaville ja heidän läheisilleen mahdollisimman hyvän elämänlaadun ja osallisuuden yhteiskunnassa.

VUOSI 2025 NUMEROINA – VAIKUTTAVAA TUKEA JA KOHTAAMISIA

Vuosi 2025 oli yhdistyksellemme aktiivinen, kasvava ja vaikuttava. Toimintamme ytimessä olivat vertaistuki, kohtaamiset, neuvonta sekä tietoisuuden lisääminen. Vuoden aikana tavoitimme, kohtasimme ja tuimme jäseniä monin eri tavoin – sekä kasvokkain että etänä.

YHTEYDENOTOT JA NEUVONTA – MATALAN KYNNYKSEN TUKEA

Yhdistykseen otettiin vuoden aikana yhteyttä yhteensä 1472 kertaa. Yhteydenotot koskivat muun muassa jäsenyyttä, tapahtumia, palveluja, etuuksia, liikuntaa ja arjen haasteita. Tämä kertoo siitä, että yhdistys toimii tärkeänä tukipisteenä ja tiedon lähteenä jäsenille ja heidän läheisilleen.

Lisäksi vapaaehtoiset vertaistukihenkilömme vastaanottivat 968 yhteydenottoa. Vapaaehtoisten panos on korvaamaton – he tarjoavat kokemukseen perustuvaa tukea ja kulkevat rinnalla tilanteissa, joissa ymmärrys ja kuulluksi tuleminen ovat erityisen tärkeitä.



Postitustalkoot tammikuussa 2025.



Yhdistyksen kevätristeily toukokuussa 2025.



Kirjailija Hannele Cantell kävi puhumassa psyykkisestä hyvinvoinnista maaliskuussa 2025.

VERTAISTUKI JA YHTEISÖLLISYYS

Vuoden aikana järjestimme yhteensä 47 vertaistapaamista, joihin osallistui 469 henkilöä. Kohtaamiset tarjoavat mahdollisuuden jakaa kokemuksia, saada tukea ja vahvistaa yhteisöllisyyttä.

Vertaistuen merkitys näkyy myös jäsenkyselyn tuloksissa:

- 67 % koki saaneensa vertaistukea
- 59 % kokee sopeutuneensa sairauteensa paremmin vertaistuen avulla
- 61 % kokee saaneensa lisää voimavaroja ja jaksamista arkeen

Nämä luvut kertovat selvästi vertaistuen vaikuttavuudesta ja tarpeellisuudesta.

TAPAHTUMAT, OSALLISTUMINEN JA HYVINVOINTI

Vuonna 2025 järjestimme monipuolista toimintaa sekä kasvokkain että etänä. Lähitilaisuuksia toteutui 73, ja niihin osallistui yhteensä 623 henkilöä. Lisäksi järjestimme 28 etätilaisuutta, joissa oli mukana 183 osallistujaa. Etäosallistuminen mahdollisti vertaistuen myös niille, joille matkustaminen tai liikkuminen on haastavaa, samalla kun lähitilaisuudet säilyivät monelle tärkeinä kohtaamisen paikkoina.

Liikunta ja toimintakyvyn ylläpitäminen olivat tärkeä osa vuoden toimintaa. Vuoden aikana toteutui yhteensä 257 liikuntakertaa, joista osa järjestettiin yhteistyössä muiden järjestöjen kanssa. Liikuntatapahtumat tukevat fyysistä hyvinvointia, mutta tarjoavat myös mahdollisuuden vertaistukeen, yhteisöllisyyteen ja arjessa jaksamisen vahvistamiseen.



Yhdistyksen liittokokousedustajat Turussa Liittokokouksessa huhtikuussa 2025. Kuvassa vasemmalta: Hannu Mikkola, Antti Virta, Iita Makkonen, Aino Mäkinen, Leena Tammioja ja Sonja Lindholm sekä avustajakoira Messi.



Porin joulujuhlat marraskuussa 2025.

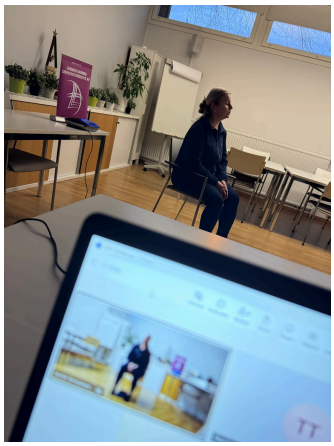
VAIKUTTAMINEN JA TIETOISUUDEN LISÄÄMINEN

Vuoden aikana järjestimme 238 markkinointi- ja esittelytilaisuutta, joissa tavoitimme lähes 11 000 ihmistä. Tavoitteena oli lisätä tietoisuutta, ymmärrystä ja näkyvyyttä.

Myös sosiaalisen median vaikuttavuus kasvoi merkittävästi: kattavuus kasvoi 200 % vuoden aikana. Tämä kertoo siitä, että yhä useampi löytää tiedon ja vertaistuen äärelle.



Yhdistyksen työntekijät Sirke Salmela, Melina Vasama ja Minna Kylälehtonen Porin joulujuhlissa marraskuussa 2025.



Tuolijoogaa verkossa joogaohjaaja Susanna Ryynäsen johdolla marraskuussa 2025.

PAIKKA AUKI! -HANKE TOI LISÄRESURSSIN YHDISTYKSEN ARKEEN

Vuonna 2025 saimme rahoituksen Paikka auki! -hankkeeseen Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus STEA:lta. Hankkeen avulla pystyimme palkkaamaan nuoren työntekijän järjestösuunnittelijan työpariksi ja vahvistamaan samalla yhdistyksemme arjen toimintaa.



Järjestösuunnittelija Jasmin Toropainen sekä hanketyöntekijä Melina Vasama.

Nuori yhdistystyöntekijä aloitti tehtävässään 1.9.2025, ja työsuhde jatkuu heinäkuun 2026 loppuun saakka. Työparimalli on tarjonnut nuorelle tiivistä ohjausta ja tukea ammatilliseen kasvuun, samalla kun yhdistys on saanut lisää resursseja toimintansa kehittämiseen ja näkyvyyden lisäämiseen.

Nuori on saanut vastuulleen tapahtumien organisointia, sosiaalisen median sisällöntuotantoa sekä viestinnän tehtäviä ja osallistunut toiminnan kehittämiseen. Yksi ensimmäisistä kokonaisuuksista oli vapaaehtoisten vertaistukihenkilöiden virkistys- ja koulutusviikonlopun suunnittelu ja toteutus. Työ sisältää matkustamista Varsinais-Suomen ja Satakunnan alueella, mikä on tarjonnut mahdollisuuden kohdata monenlaisia ihmisiä ja harjoitella työssä joustavuutta sekä toimimista muuttuvissa tilanteissa.

Hankkeen kautta olemme edistäneet nuoren työelämävalmiuksia, vahvistaneet järjestöosaamista sekä lisänneet yhdistyksen kykyä vastata kohderyhmän tarpeisiin.







Vertaisten virkistys- ja koulutusviikonloppu Ruissalon kykpylässä syyskuussa 2025. Kuvissa vasemmalta yhdistyksen vapaaehtoiset vertaiset: Sonja Lindholm, Leena Tammioja, Aino Mäkinen, Erja Simonen ja Rami Jokinen. Viimeisessä kuvassa mukana työntekijät Jasmin ja Melina.



Ydistyksen koko työyhteisö strategiatyöpajassa Linnasmäen opistolla maaliskuussa 2025.

AVUSTAJAKESKUKSEN STRATEGIATYÖ – KOKO TYÖYHTEISÖN OSALLISTUMINEN JA TULEVAISUUDEN VISIO

STRATEGIATYÖN LÄHTÖKOHDAT

Vuonna 2025 Avustajakeskus käynnisti merkittävän strategiatyön, jonka tavoitteena oli vahvistaa organisaation toimintaa, selkeyttää sen suuntaa ja luoda vankka perusta tulevien vuosien kehittämiselle. Strategiatyössä haluttiin erityisesti varmistaa, että koko työyhteisö pääsee mukaan – jokainen työntekijä sai mahdollisuuden tuoda esiin omat näkemyksensä, kokemuksensa ja ideansa. Tämä osallistava lähestymistapa teki prosessista aidosti yhteisöllisen ja vahvisti työyhteisön sitoutumista tuleviin tavoitteisiin.



STRATEGIAN MERKITYS ORGANISAATIOLLE

Strategia on organisaation suunnannäyttäjä: se määrittelee pitkän aikavälin tavoitteet, priorisoi resurssit ja luo yhteisen vision, joka ohjaa päivittäistä toimintaa. Hyvin laadittu strategia auttaa organisaatiota sopeutumaan muuttuviin olosuhteisiin, vahvistaa asiakaskeskeisyyttä, tukee henkilöstön sitoutumista ja varmistaa, että organisaatio pystyy saavuttamaan päämääränsä tehokkaasti ja tarkoituksenmukaisesti. Avustajakeskuksen strategiatyössä haluttiin erityisesti huomioida nämä elementit ja samalla rakentaa silta tulevaisuuden vision toteuttamiseen.



Yhdistyksen hallitus pohtimassa Avustajakeskuksen strategiaa Turussa lokakuussa 2025.

PROSESSIN TOTEUTUS JA TYÖYHTEISÖN OSALLISTUMINEN

Strategiatyötä vetänyt Yeppis Oy vastasi prosessin fasilitoinnista ja asiantuntijaohjauksesta. Prosessi sisälsi laajoja työpajoja, keskustelutilaisuuksia ja kyselyjä, joissa kartoitettiin työyhteisön kokemuksia, kehittämistarpeita ja tulevaisuuden toiveita. Työpajoissa käsiteltiin muun muassa palveluiden kehittämistä, asiakaskokemuksen vahvistamista, henkilöstön osaamisen kehittämistä sekä taloutta. Tämä kokonaisvaltainen lähestymistapa varmistaa, että strategia ei jää pelkäksi paperiksi, vaan näkyy konkreettisesti arjen työssä ja päätöksenteossa.



Yhdistyksen koko työyhteisö ensimmäisessä strategiatyöpajassa Laitilassa tammikuussa 2025.



Ryhmätyön satoa Laitilassa tammikuussa 2025.



Yeppiksen kouluttajat Patrik ja Minna Stara maaliskuussa 2025.

VISIO VUOSILLE 2026–2028

Strategiatyön yhteydessä valmistui myös Avustajakeskuksen visio vuosille 2026–2028. Visio kuvastaa organisaation pitkän aikavälin suuntaa ja tarjoaa innostavan ja selkeän tavoitteen, jonka työyhteisö voi saavuttaa yhdessä. Vision avulla Avustajakeskus vahvistaa asemaansa luotettavana ja asiakaslähtöisenä toimijana, jonka palvelut tukevat ihmisten arkea ja mahdollistavat heidän osallistumisensa yhteiskuntaan. Visio konkretisoi strategian tavoitteet ja antaa kaikille organisaation jäsenille yhteisen päämäärän, jonka eteen työskennellä.

STRATEGIATYÖN VAIKUTUKSET JA OSALLISTAVUUS

Osallistava strategiatyö vahvisti työyhteisön ymmärrystä siitä, miten jokainen voi omalla työllään vaikuttaa organisaation tulevaisuuteen. Kun henkilöstö osallistuu strategian ja vision muotoiluun, sitoutuminen ja motivaatio lisääntyvät luonnollisesti. Työyhteisön jäsenet eivät ole pelkkiä strategian toteuttajia, vaan aktiivisia vaikuttajia, joiden asiantuntemus ja näkemykset ovat olennainen osa päätöksentekoa.



Ryhmätöitä Laitilassa tammikuussa 2025.



STRATEGINEN TIEKARTTA JA JATKUVA KEHITTÄMINEN

Strategiatyön tuloksena syntynyt strateginen tiekartta ja visio muodostavat selkeän suunnan Avustajakeskuksen toiminnalle vuosille 2026–2028. Tiekartta sisältää konkreettisia tavoitteita, toimenpiteitä ja mittareita, joiden avulla strategian toteutumista voidaan seurata ja arvioida. Tämä mahdollistaa systemaattisen ja pitkäjänteisen kehittämisen sekä joustavan reagoinnin muuttuviin olosuhteisiin. Tiekartta toimii myös viestintävälineenä, joka selkeyttää organisaation suuntaa niin henkilöstölle kuin sidosryhmillekin.

Strategiatyö ei ole kertaluonteinen hanke, vaan jatkuva prosessi. Organisaation on tärkeää seurata strategian ja vision toteutumista, arvioida niiden vaikuttavuutta ja tarvittaessa päivittää niitä vastaamaan muuttuvia tarpeita. Avustajakeskuksessa tämä näkyy käytännössä johtamisessa, palveluiden kehittämisessä ja henkilöstön osaamisen vahvistamisessa. Strategia ja visio toimivat myös työkaluna, joka ohjaa resurssien kohdentamista ja auttaa priorisoimaan kehittämistoimenpiteitä siten, että ne tukevat parhaiten organisaation tavoitteita.

YHTEINEN SUUNTA TULEVAISUUDESSA

Kokonaisuutena Avustajakeskuksen strategiatyö ja tulevaisuuden visio vuosille 2026–2028 ovat vahvistaneet organisaation kykyä kohdata tulevaisuuden haasteet, lisänneet avoimen vuorovaikutuksen kulttuuria ja sitouttaneet koko työyhteisön yhteisiin tavoitteisiin. Prosessi on osoitus siitä, miten osallistava strategiatyö yhdistää organisaation vision, henkilöstön osaamisen ja asiakaskeskeisen toimintatavan yhdeksi selkeäksi ja toimeenpantavaksi suunnaksi, joka ohjaa Avustajakeskusta menestyksekkäästi tulevina vuosina.



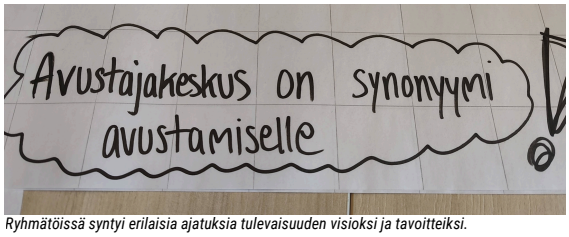
Ryhmätöitä Linnasmäen opistolla Turussa maaliskuussa 2025.





Patrik ja Minna Stara ensimmäisessä strategiatyöpajassa Laitilassa tammikuussa 2025.





Ryhmätöissä syntyi erilaisia ajatuksia tulevaisuuden visioksi ja tavoitteiksi.

Lounais-Suomen Lihastautiyhdistys ry

lsly.fi

@lslyry

Lounais-Suomen Lihastautiyhdistys ry

Lounais-Suomen Avustajakeskus

AVUSTAJAKESKUS
www.avustajakeskus.fi

avustajakeskus.fi

@avustajakeskus

Lounais-Suomen Avustajakeskus