

TURUN SEUDUN  
NIVELYHDISTYS RY  
ÅBONEJDENS ARTROSFÖRENING RF

# Toimintakertomus 2023

Julkinen

Hyväksytty kevätkokouksessa 21.3.2024



# Sisältö

Sisältö .....	1
1 Toimintakertomus.....	2
1.2 Strategia vuosille 2019-2023.....	5
2 Toiminta .....	7
2.1 Nivelverkko-luennot.....	7
2.2 Vertais- ja vapaaehtoistoiminta .....	8
2.3 Liikuntatoiminta .....	11
2.4 Harraste- ja virkistystoiminta .....	16
2.5 Tiedotustoiminta .....	17
2.6 Nivelkerhot.....	19
2.6.1 Raision ja Naantalin Nivelkerho .....	19
2.6.2 Härkätien Nivelkerho .....	19
2.6.3 Kaarinan Nivelkerho.....	20
2.7 Nivelterveysviikko .....	20
2.8 Muu toiminta .....	20
3 Yhteistyö ja hankkeet.....	21
3.1. Ruotsinkielisen toiminnan kehittämishanke .....	21
3.2 Yhteistyö.....	23
4 Resurssit, henkilöstö ja talous.....	24
4.2 Opinnäytetyöt .....	25
5 Toiminnan ohjaus ja seuranta.....	25
6 Toimijat.....	26

# 1 Toimintakertomus

Turun Seudun Nivelyhdistys ry – Åbonejdens Förening för Ledpatienter rf on vuonna 2005 perustettu itsenäinen sosiaali- ja terveysalan järjestö. Yhdistyksen kotipaikka on Turku. Yhdistyksellä oli 2005 jäsentä vuoden 2023 lopussa.

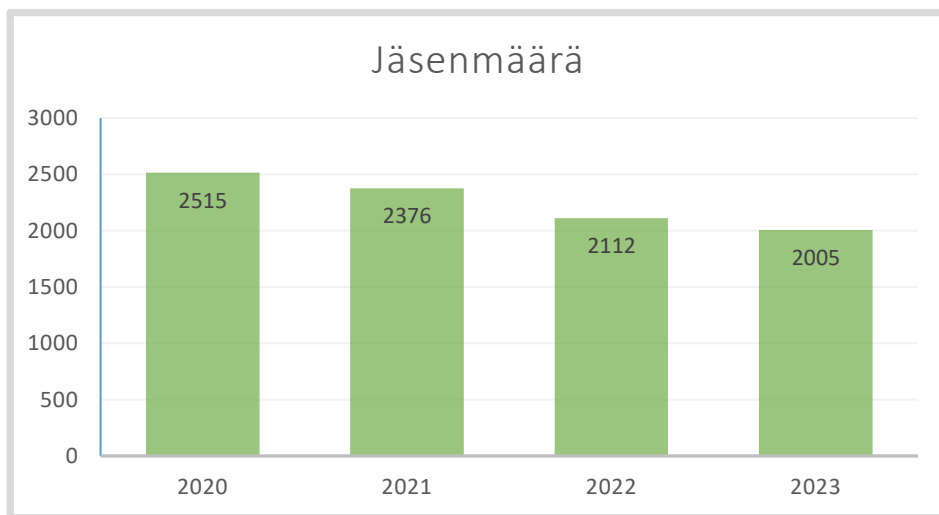
Jäsenmaksuja kerättiin vuoden aikana yhteensä 55 785 euroa ja kannatusmaksuja saatiin 341 euroa (vuonna 2022 yhteensä 55 584 euroa ja vuonna 2021 yhteensä 51 189,27 euroa). Koronapandemian jälkeinen talouden heikentyminen ja kustannusten nousu näkyi jäsenmäärän vähenemisenä.

Yhdistys järjestää toimintaa Turussa ja lähikunnissa. Sen alla toimivat Raision ja Naantalin, Liedon Härkätien sekä Kaarinan Nivelkerhot. Vuoden alussa Naantalin Nivelkerho yhdistettiin Raision Nivelkerhoon vähäisen kävijämäärän vuoksi. Yhdistyksen tarkoituksena on edistää nivelterveyttä: ehkäistä ja torjua nivelvammoja, edistää 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 m<sup>2</sup> vuokratiloissa Turun keskustan kupeessa osoitteessa Lonttistentie 9 B 15. Toimitilaan yhdistys muutti syksyllä 2017 kasvavan toiminnan tarpeiden myötä. Toimitila kattaa kaksi kokoontumishuonetta, neljä varsinaista ja yhden osa-aikatyöhön soveltuvan työpisteen sekä sosiaalilat.

Yhdistykselle myönnettiin Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus STEAn kohdennettu toiminta-avustus eli Ak-avustus vuoden 2017 alussa. Avustuksella turvataan yhdistystoiminnan ja [www.nivelverkko.fi](http://www.nivelverkko.fi) -sivuston jatkuvuutta sekä kehitetään erityisesti yhdistyksen vapaaehtoistoimintaa. Vuodelle 2023 avustusta myönnettiin 99 800 euroa (haettiin 110 375 euroa).

Yhdistyksen toimintaa ohjaa ja valvoo yhdistyksen hallitus. Hallituksessa oli puheenjohtaja ja kahdeksan jäsentä. Vuoden aikana kaksi hallituksen jäsentä joutui jäämään pois henkilökohtaisista syistä. Hallitus kokoontui vuoden aikana 12 kertaa ja yhden kerran ylimääräiseen kokoukseen. Kokouksiin oli mahdollista osallistua myös etäyhteydellä.



Vuoden aikana valmistui yhdistyksen sääntömuutos, jonka yhteydessä myös yhdistyksen ruotsinkielinen nimi muutettiin. Uudet säännöt hyväksyttiin kevätkokouksessa.

Hallitus ja työntekijät pitivät vuoden aikana kaksi yhteistä kehittämispäivää. Toukokuussa aiheena oli jäsenkyselyn tulokset osana strategiatyötä ja elokuussa yhdistyksen Ak-avustettu toiminta. Lisäksi marraskuussa yhdistyksen hallitus piti WhatsApp-ryhmätyönä ideoinnin strategista.

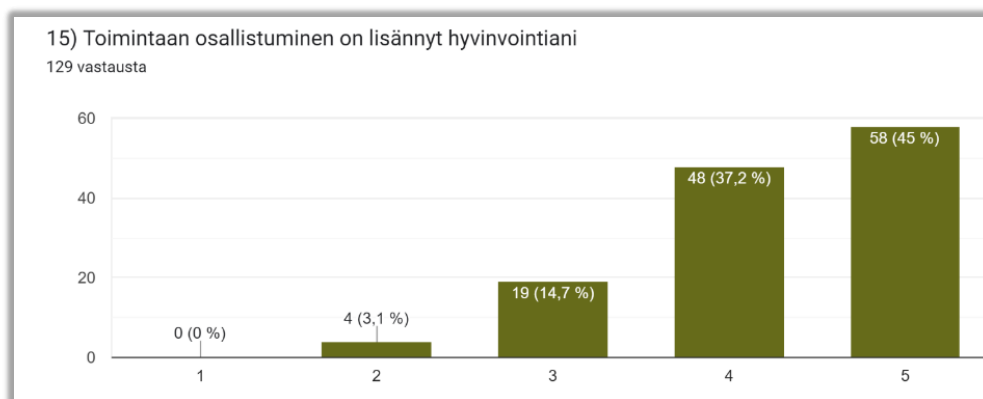
Yhdistyksellä on kirjallinen toimintaohje, johon on kirjattu yhdistyksen keskeiset hallinnon ja talouden hoidon sekä toiminnan järjestämisen käytännöt. Sen avulla varmistetaan keskeisten henkilöiden yhtenevä tieto yhdistyksen toimintaan liittyvistä käytännöistä ja minimoidaan toiminnan riskien mahdollisuus.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

Tilastoja ja palautetta käytettiin toiminnan kehittämiseen ja suunnitteluun. Jäsenrekisterinä toimi FloMembers-ohjelma, joka mahdollisti myös laskutuksen. Palautetta kerättiin paperilomakkeilla sekä sähköisesti ryhmien, kokoontumisten ja tapahtumien jälkeen. Myös suullista palautetta kerättiin ja kirjattiin ylös yhdistyksen toiminnasta.

Vuoden alussa toteutettiin jäsenkysely, johon saatiin 147 vastausta. Loppuvuonna kehitettiin yhdistyksen liikuntatoiminnan palautekyselyitä vastaamaan myös laadullisiin kysymyksiin.

Yhdistyksen toimintaa toteuttivat pääosin toimikunnat, joissa toimi sekä hallituksen jäseniä että muita vapaaehtoistyöntekijöitä. Jokaiselle toimikunnalle on nimetty oma työntekijä. Yhdistyksen toiminnan parissa oli noin 65 vapaaehtoistyöntekijää.

Yhdistyksellä oli kolme vakituista työntekijää: toiminnanjohtaja, vapaaehtoistyön koordinaattori ja palvelukoordinaattori. Lisäksi helmikuussa palkattiin STEAn Paikka auki-rahoituksella järjestöassistentti. Yhdistys tarjosi vuoden aikana harjoittelupaikan kahdelle merkonomiopiskelijalle ja yhdelle kuntoutuksen ohjaaja opiskelijalle sekä yhdelle työkokeilijalle. Lisäksi kaksi toimintaterapeuttiopiskelijaa teki opinnäytetyönsä yhteistyössä yhdistyksen ja Tyksin toimintaterapiayksikön kanssa.



*Jäsenkyselyn tulos: 82,2 % vastaajista oli täysin tai lähes samaa mieltä, että toimintaan osallistuminen lisäsi hyvinvointia.*

## 1.1 Yhdistyksen talous – *ei julkinen*

## 1.2 Strategia vuosille 2019-2023

*Krykät koura ja faartti pääl!*

### **VISIO 2023**

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

### **MISSIO**

Turun Seudun Nivelyhdistys ry on vahva paikallinen toimija.

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

Olemme aktiivinen toimija tuki- ja liikuntaelinkentällä. Edistämme nivelrikkoisen 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.

Strategiset tavoitteet vuosille 2022-2023 päivitettiin syksyllä 2021.

## Vapaaehtoistoiminta

Vapaaehtoistoiminta on yhdistyksemme perusta. Panostamme vapaaehtoistyön laatuun kouluttamalla ja huomioimalla vapaaehtoisia. Vapaaehtoistyötä ohjaavat yhdessä sovitut pelisäännöt. Vertaistukiryhmät ovat yksi tärkeistä toimintatavoistamme, vaikka vertaistuki toteutuu myös muissa tilaisuuksissamme.

## Yhdistys työnantajana

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

Uskomme elinikäiseen oppimiseen osana yksilön ja yhteisön hyvinvointia.

## Viestintä

Käytämme sosiaalisen median kanavia monipuolisesti ja tarjoamme koulutusta näiden hyödyntämiseksi. Viestinnässämme on oma persoonallinen ilme, emmekä pelkää pitää hauskaa.

Tavoitteemme on helposti lähestyttävä vuorovaikutuksellinen viestintä ja lisääntyvä näkyvyys.

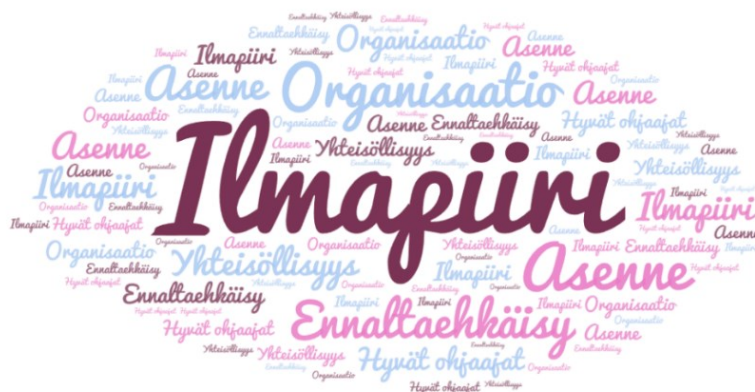
## Nivelrikkoisten uudet sukupolvet, uudet niveleireet

Ymmärrämme että toiminnan jatkuvuus on ehtomme, etsimme uusia kohde- ja ikäryhmiä mukaan toimintaan. Meille on tärkeää kuulla jäseniämme ja seurata toimintakenttämme tutkimusta. Huomioimme kohderyhmämme rajoitteet ja tarpeet toiminnan suunnittelussa.

## Yhteistyö ja vaikuttaminen

Tiivistämme yhteistyötä tuki- ja liikuntaelämäkentän 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.



## 2 Toiminta

Nivelrikko on maailman yleisin nivelsairaus, jota sairastaa yli miljoona suomalaista. Riski sairastua kasvaa iän myötä, joten väestön vanhentuessa myös nivelrikkoisten määrä kasvaa. Nivelrikoon viittaavia röntgenologisia muutoksia on todettavissa 65-vuotiaista jo yli puolella. Turussa yli 64-vuotiaita on yli 41 000 eli 20,8 %. (Lähteet: [www.kaypahoito.fi](http://www.kaypahoito.fi) ja [www.turku.fi/tilastot/](http://www.turku.fi/tilastot/)). Sairautta ei voi estää, mutta oireita voidaan vähentää esimerkiksi sopivalla liikunnalla. Siksi panostamme ennaltaehkäisyyn, itsehoitoon ja oireilevien sosiaalisen hyvinvoinnin lisäävään toimintaan.

Yhdistyksen vuoden 2023 teema oli ”Annetaan innon tarttua!”. Teeman myötä haluttiin luoda uskoa uuden nousun mahdollisuuteen poikkeusajan jälkeen. Samalla haluttiin kannustaa jäseniä liikkeelle ja osallistumaan toimintaan. Covid-19 -pandemian jälkeen toiminta palautuikin vireäksi.

### 2.1 Nivelverkko-luennot

Asiantuntijaluentoja järjestettiin suunnitellun mukaisesti kuusi. Luennot järjestettiin Turussa, Liedossa, Raisiossa ja Kaarinassa. Kaksi luennoista oli katsottavissa myös livestriiminä. Saavutettavuusdirektiivin mukaisesti tallennetut luennot tekstitettiin. Tekstitykset teetettiin ostopalveluna.

Vuoden aikana Covid 19-pandemian jalkoihin jäänyt luentokerhotoiminta saatiin käynnistettyä. Siinä luentoja näytetään ja niistä keskustellaan. Luentokerhotoimintaa järjestettiin Vuokkokoodin, Ruusukorttelin ja Lehmusvalkaman palveluyksiköissä. Näiden lisäksi luentokerhotoimintaa oli Nivelkerhoissa ja Kustavissa palveluyksikössä. Luentokerhotoiminnan ohjaamisesta järjestettiin koulutus vapaaehtoistyöntekijöille. Koulutukseen osallistui kuusi henkilöä.

18 luentokerhoa	262 osallistujaa
-----------------	------------------

Nivelverkko-luentojen järjestäminen ja taltiointi toteutettiin RAY:n projektirahoituksen turvin vuosina 2014–2015. Nivelverkko sai jatkoa vuodesta 2017 alkaen STEAn Ak-avustuksen turvin. Luentojen käytännön asioita toimistossa hoiti vapaaehtoistyön koordinaattori.

Sivukatseluita Nivelverkko.fi -sivustolla oli vuoden 2023 aikana noin 13455. Luentoja katsottiin Nivelverkon kotisivujen, Vimeon ja YouTube -sivuston kautta vuoden aikana yhteensä noin 53555 kertaa (2022: 47104).

46 luentotallennetta	53 555 katselukertaa
----------------------	----------------------



Luennoilla kerättiin palautetta väittämin ja avoimin kysymyksin. Vastauksia kerättiin yhteensä 162. Väittämiin vastattiin skaalalla 1-4 ja vastauksista laskettiin keskiarvo.

- Sai uutta tietoa luennon aiheesta ka. 3,4.
- Luento ylläpiti tai paransi elämänlaatua ka. 3,5
- Sai käytännön neuvoja sairauden hoitoon tai ennaltaehkäisyyn ka. 3,3
- Aikoo hyödyntää tietoa käytännössä ka. 3,5

Palaute oli siis luennoista hyvää ja tämä näkyi myös avoimissa vastauksissa. Luentojen aiheet ja niistä saatu tieto oli kuulijoiden mielestä hyödyllistä.

Luentoja mainostettiin paikallislehdissä ja sosiaalisessa mediassa sekä maksuttomilla että ostetuilla ilmoituksilla.

päivä-määrä	paikka-kunta	luennoitsija	aihe	yhteistyö-kumppani	Osallistujamäärä
8.3.	Turku	Saana Myllyntausta	Hyvää unta – miksi ja miten edistää terveyttä nukkumalla hyvin?		18
28.3.	Raisio	Pauliina Luukkala	Yläraajojen toiminnalliset ongelmat sekä niiden hoito		26
19.4.	Turku	Petteri Unkuri	Milloin tekonivelleikkaukseen?		189 (luento + livestriimi)
11.10.	Turku	Hannu Aro & Irmeli Hujala	Elintapojen vaikutus luun haurastumiseen	Turun Seudun tule-yhdistykset	115
26.10.	Kaarina	Petteri Unkuri	När är det dags för proteskirurgi?		12 (luento + livestriimi)
8.11.	Lieto	Tarja Ketola	Mitä aivoni kaipavat?	Lieto-opisto	67
				<b>yhteensä</b>	<b>427</b>

## 2.2 Vertais- ja vapaaehtoistoiminta

Vertaistoimintaa toteutettiin henkilökohtaisena vertaistukena, ryhmämuotoisesti sekä erilaisin tilaisuuksin ja tapahtumin. Vertaistoiminnasta kertovaa esitettä tehtiin aikatauluineen keväälle ja syksyille. Yhdistyksen tiedot löytyvät myös Terveyskylä.fi-sivuston Vertaistalosta.

Henkilökohtaista tukea sai soittamalla vertaispuhelimeen tai sopimalla vapaaehtoisten kanssa oman tapaamisajan tai puhelinyhteyden. Monella henkilökohtaista tukea saaneella oli kysymyksiä tekonivelistä ja leikkaukseen valmistautumisesta sekä toipumisesta.

Ryhmämuotoista vertaistoimintaa oli maanantain vertaisryhmissä, joissa toisinaan oli mukana myös asiantuntijoita. Eri nivelien (käsi ja olkapää, nilkka ja jalkaterä, lonkka ja polvi) lisäksi ai-

heina oli purentalihaksiston toimintahäiriöt, selän itsehoito, osteopatia, työssä jaksaminen, ravinnon vaikutus nivelsärkyihin, tekonivelleikkaukseen menevien sekä siitä toipuvien ryhmä sekä vierailut Kunnonkotiin ja Apuvälinekauppaan. Ryhmiin osallistuneet kokivat saaneensa lisätietoa sekä vertaistukea oman jaksamisensa tueksi.

Useammin kokoontuvia ryhmiä olivat

- Voin hyvin! -ryhmä, jossa keskusteltiin positiivisesta elintapamuutoksesta
- Nivelitreffit, kokoontui tammi-helmikuussa Wercaffessa, ja maaliskuusta lähtien Turun Kellariravintolassa. Elokuussa oli Nivelitreffit rannalla -tapahtuma Ekvallan esteettömällä uimarannalla
- Skipbokaffet
- Lukupiiri, Kevään lukulistalla oli seuraavat kirjat: Hovitanssija, Tasangot, Rouva Einstein, Vanikan palat ja Intohimon saari. Syksyllä lukulistalla olivat kirjat nimeltä Suo-maa, Pullopostia Seilin saarelta, Rouva C. sekä Isäni, sankari
- Yhteislaulut, joissa kevät laulettiin Happy Housessa ja syksyllä Taimi II tiloissa
- Käsityöillat, joissa tehtiin toukokuiseen Knit 'N' Tag tapahtumaan taloja ja muita elementtejä Nivelyhdistyksen teokseen.

Vertaistoimintaa järjestettiin myös toteuttamalla uniaiheinen ryhmä Happy Housessa, jalkautumalla Taivassaloon Nivelterveysviikolla sekä järjestämällä sekä neljän kerran käsiryhmä että neljän kerran unikoulu yhdistyksen tiloissa. Näitä tapahtumia ja ryhmiä ei ollut toimintasuunnitelmassa, mutta ne järjestettiin ylimääräisenä resurssien sen salliessa.

Yhdistyksen vertaistuellisia leirejä oli kaksi, maaliskuussa "Lännen tie" ja lokakuussa "Meren Maailma". Leiri toteutettiin yhteistyössä Turun ja Kaarinan seurakuntayhtymän vammaistyön kanssa leirikeskus Sinapissa. Kummallakin leirillä oli mainio osanotto. Mukana oli sekä yöpyjiä että päiväkävijöitä. Nivelyhdistyksestä leirejä järjestämässä sekä suunnittelemassa oli mukana neljä vapaaehtoista ja vapaaehtoistyön koordinaattori yhdessä seurakunnan diakoniatyöntekijän kanssa. Syyskuussa järjestettiin hyvinvoinnin iltapäivä Tuorlassa. Siellä ohjelma painottui liikuntaan, hyvinvointiin ja luontoon.

Vertaistoiminnan tavoitteena oli tarjota vertaistukea sekä mahdollistaa vertaiskeskusteluja saman elämäntilanteen jakavien kanssa. Palautteissa vertaistoimintaan osallistuneet kokivat saaneensa vertaistukea ja saivat myös tietoa, joka auttaa heitä omassa arjessaan. Havaintojen mukaan vertaistuki toteutui myös esimerkiksi liikuntaryhmissä ja muissa yhdistystoiminnan tapaamisissa.



## Vertaistoiminta lukuina

Toimintamuoto	Tapaamisten / tapahtumien lukumäärä	Osallistujamäärä
Nivelveuvonta ja/tai vertaispuhelut		25
vertaistuelliset leirit ja hyvinvoinnin iltapäivä	3	81
Nivelrikon vertaisryhmät, osassa mukana asiantuntija	18	110
Voin hyvin -tapaamiset	5	14
Niveltreffit	12	118
Skipbokaffet (aiempi nimi Kaffetreffit)	8	38
Lukupiiri	9	36
Muu satunnainen vertaistoiminta (ryhmät, tapahtumat)	14	142
Käsityöillat	3	9
Yhteislaulut	9	339
<b>Yhteensä</b>	<b>81</b>	<b>912</b>

Kaikkia vertaisryhmiä ohjasivat koulutetut vapaaehtoistyöntekijät. Yhdistystoiminnan parissa oli noin 65 vapaaehtoistyöntekijää, joista 61 toimi STEA-rahoitteen vertaistoiminnan parissa. Vapaaehtoiset toimivat hallituksessa, ryhmänvetäjinä, toimikunnissa, tapahtumasuunnittelussa, esittelijöinä, luentoavustajina sekä kahvittajina eri ryhmissä ja tapahtumissa. Vapaaehtoistyön toimikunta suunnitteli ja kehitti toimintaa.

Vapaaehtoistoiminnan perus- ja jatkokurssia ei järjestetty. Vapaaehtoisille järjestettiin lisäkoulutuksina ilta luentokerhon vetämisestä sekä toisen kohtaamisesta ja vertaistukena toimimisesta. Toisen kohtaaminen ja vertaistukena toimiminen -koulutus pidettiin syksyllä myös Turun Seudun Omaishoitajat ry:n vapaaehtoisille. Syksyllä järjestettiin myös Minäkö vapaaehtoiseksi -ilta vapaaehtoistoiminnasta kiinnostuneille.

Nivelterveysviikolla järjestettiin ulkoilutustempaus Vuokkokodin ja syksyllä palvelutalo Esikon asukkaille. Tapahtumayhteistyötä tehtiin Turun Siskojen ja Simojen kanssa. Yhdistyksen vapaaehtoisia osallistui myös Siskojen ja Simojen Joulupostia ikäihmisille-tempaukseen, jossa toimitettiin postikortteja joulun alla ikäihmisten iloksi yhteensä 4815.

Vapaaehtoisille järjestettiin kaksi virkistystapahtumaa. Tammikuussa kokoonnuttiin Tarmon talolle, jossa tarjolla oli ruokailua ja ohjelmaa. Elokuussa vapaaehtoiset kutsuttiin Turun Kasvi-

tieteelliseen puutarhaan, jossa oli kahvittelun lisäksi opastettu kierros kasvihuoneissa. Vapaaehtoisia tuettiin myös keskusteluihin ja tapaamisiin vapaaehtoistyön koordinaattorin kanssa. Keskusteluiden määrä kasvoi edellisvuodesta.

Vapaaehtoisille lähetettiin tiedote vuoden aikana kymmenen kertaa. Siinä kerrottiin eri tapahtumista, käytännön asioista, vapaaehtoistehtävistä sekä myös vapaaehtoisille tarjottavista koulutuksista sekä virkistäytymistapahtumista.

Toimintamuoto	Tapaamisten/ tapahtumien lkm	Osallistujamäärä
Koulutukset vapaaehtoisille	3	26
Ulkoilutempaukset palvelutaloissa	2	25
Vapaaehtoisten virkistysillat	2	57
Keskustelut ja tapaamiset vapaaehtoisten kanssa	40	40

## 2.3 Liikuntatoiminta

Liikunta on tutkimusten mukaan ensisijaisen tärkeää sekä nivelterveyden ylläpitämiselle että nivelrikon hoidolle. Yhdistys jatkoi sekä monipuolisen, säännöllisen liikuntatoiminnan että lajikoiteiluiden järjestämistä vuonna 2023.

Liikuntatoiminta oli edelleen kaikille avointa ja siihen osallistuttiin kausimaksulla. Kausimaksun lisäksi Puolalankadun allasjumppiin myytiin viiden ja kymmenen kerran sarjakortteja yhdistyksen jäsenille. Ruusukorttelin ja Lehmusvalkaman Hyvinvointikeskuksissa järjestettävissä ryhmissä osallistumismaksu oli yhteistyösopimuksen mukaisesti sama kaikille, muissa ryhmissä muille kuin Turun Seudun Tule-yhdistyksen jäsenille kausimaksu oli 20 € korkeampi per ryhmä. Lisäksi yksittäisissä ryhmissä jäsenhinta oli voimassa tietyn, nimetyn yhteistyöyhdistyksen jäsenille.

Liikuntatoiminnan suunnittelusta vastasivat liikuntatoimikunta, liikuntavastaava sekä yhdistyksen palvelukoordinaattori. Liikuntavastaava toimi toimikunnan puheenjohtajana ja hänen käytössään on yhdistyksen puhelin ja sähköposti. Yhdistyksen kuntosaliryhmissä toimi kuusi vapaaehtoista, jotka pitivät yllä ryhmien osallistujalistoja ja jakoivat Impivaarassa osallistujille rannekkeet vuorojen alussa. Maksullisten vuorojen vapaaehtoisille myönnettiin tästä hyvästä 10 € alennus kausimaksusta. Verkahovissa toimineiden vapaaehtoisten allasavustajien tehtävistä luovuttiin jumppien siirtyessä muihin tiloihin ja uusien ryhmien ohjaajat ottivat hoitaakseen myös osallistujalistojen ylläpidon.

Liikuntaohjelmasta tiedotettiin Nivelposti-jäsenlehden lisäksi yhdistyksen kotisivuilla, somekanavissa, sanomalehdissä, Turun seudun tapahtumakalenterissa, Tule-tietokeskuksen ko-koamissa liikuntaesitteissä sekä Rajatonta liikuntaa –soveltavan liikunnan oppaassa.

## **Yhdistyksen allasjummat Turussa siirtyivät Verkahovista uusiin tiloihin**

Yhdistyksen allasjumpparyhmistä Turussa ostopalveluna vastannut Coronaria Oy ilmoitti loppuvuodesta 2022 lopettavansa toimintansa Verkahovissa helmikuun 2023 lopussa. Yhdistyksen etsi pikaisella aikataululla korvaavat allasilat allasjumbpien jatkumiseksi. Kevätkaudella järjestettiin viikoittain 17 allasjumpparyhmää (Turussa 15 ja Raisiossa kaksi), syyskaudella ryhmien määrä kasvoi 19 ryhmään (Turussa 17 ja Raisiossa kaksi).

Liikuntatoiminnan talouden tasapainottamiseksi ja allasjumbpien järjestämiskustannusten nousun vuoksi osallistumismaksuihin tehtiin maltillisia tarkistuksia. Hintoja korotettiin kahdessa osassa: laskennallinen osallistumismaksu oli kevätkaudella maaliskuun alusta lukien 5 €/30 min ja 6 €/45 min ja syyskaudella hinta oli 5,30 €/30 min ja 7,30€/45 min. Tarkistus merkitsi ryhmästä riippuen noin 5-20 euron korotusta kausimaksuun. Vähävaraisten jäsenten tukemiseksi sovittiin Turun ja Kaarinan seurakuntayhtymän diakoniatyön kanssa, että osallistujia voidaan tarvittaessa ohjata hakemaan sieltä avustusta liikuntaryhmiin osallistumiseksi. Lisäksi kaikille osallistujille tarjottiin edelleen mahdollisuutta maksaa kausimaksu useammassa erässä.

Allasjumbpien ohjauksen järjestäminen siirtyi Coronarian lopetettua yhdistyksen vastuulle. Ruissalon ja Caribbean kylpylöissä järjestetyissä jumbissa oli vaihtuva ohjaaja talon puolesta, tämän lisäksi yhdistys osti ohjauspalveluita suoraan kuudelta ammatinharjoittajalta.



### Allasjummat vuonna 2023

	Kevät 2023 Allasjummat Verkahovissa 9.1.-28.2.	Kevät 2023 Allasjummat uusissa allasti- loissa 1.3.- 30.5., Turku	Syksy 2023 Allasjummat uusissa allasti- loissa 4.9.- 15.12., Turku	Vuosi 2023 Allasjummat Raisiossa
Allastilojen määrä	1	6	7	1
Ryhmien määrä	15	15	17	2
- joista 30 min ryh- miä	7	4	4	0
- joista 45 min ryh- miä	8	11	13	2
- joista päiväryhmiä (klo 10-16)	12	14	15	2
- joista iltaryhmät (klo 16 jälkeen)	3	1	2	0
Krt/ryhmä/kausi	7-8	8-13	11-15	
Jumppakerrat kau- den aikana	110	147	239	15 + 15
Osallistumiskerrat jumpissa yhteensä	1472	1809	2932	770
<b>Yhteensä: 6983</b> (2022: 6588)	<b>Turku: 6213</b> (2022: 5982)			<b>Raisio: 770</b> (2022: 606)

Vakiintuneen käytännön mukaan yhdistyksen allasjumbien kevätkauden pituus on noin 20 kertaa ja syyskauden noin 15 kertaa, pois lukien mahdolliset arkipyhät.

Turun allasjumbien jatkamiseksi yhdistyksessä tehtiin työntekijä- ja vapaaehtoisvoimin kattava selvitys soveltavan allasjumbin järjestämiseen käyvistä tiloista. Selvityksessä käytiin läpi 17 allastilaa ja toimintaa pystyttiin toteuttamaan niistä kuudessa. Syyskaudella käytössä olevien allastilojen määrä nousi seitsemään. Selvityksen pohjalta käynnistetyt ryhmät esiteltiin allasjumbpaajille infotilaisuudessa Ruusukorttelin Hyvinvointikeskuksen juhlasalissa helmikuussa. Tilaisuuteen osallistui 120 henkilöä, joista osa etäyhteydellä.

Vuoden 2023 lopuksi uusiin allasjumbpparyhmiin osallistuneille lähetettiin sähköinen palautekysely, jonka tarkoituksena on kartoittaa osallistujien osallistuneiden kokemuksia ryhmien toiminnasta. Kyselyyn oli mahdollista vastata nimettömästi. Kyselyyn vastasi 66 henkilöä, joista 61 naista ja 5 miestä. Vastauksissa korostui allasjumbin merkitys nivelrikon hoidossa ja sen positiivinen vaikutus omaan, koettuun hyvinvointiin. Yhdistyksen tekemä työ, ammattitaitoiset ohjaajat ja uudet tilat saivat kiitosta, vaikka allasjumbien loppuminen Verkahovin tiloissa oli monille harmillinen asia.

## Muut yhdistyksen säännölliset liikuntaryhmät

### Kuntosalivuorot ja -tilat (7 ryhmää)

- Impivaara, tilauskuntosali Männistö / 4 vuoroa
- Ruusukorttelin Hyvinvointikeskus / 1 vuoro
- Kaarinan Visiitti / 1 vuoro
- Lehmusvalkaman Hyvinvointikeskus / 1 vuoro

Kevätkausi 8.1.-31.5. / 20 kertaa

Syyskausi 4.9.-14.12. / 15 kertaa

**Kerrat vuoden aikana: 240**

**Osallistumiskerrat: 1783** (2022: 1419)

### Ryhmäliikunta (7 ryhmää)

- Lavis (kevät) / Tanssillinen jumppa, Ruusukorttelin Hyvinvointikeskus
- Niveljooga (kevät) / Jooga Naantali, Kesti-Maaria
- Niveljooga (kevät) / Jooga Turku, Lehmusvalkaman Hyvinvointikeskus
- Äijäjooga Turku, Lehmusvalkaman Hyvinvointikeskus
- Asahi, Kaarinan Vapari
- Asahi Turku (syksy), Ruusukorttelin Hyvinvointikeskus
- FasciaMethod, Ruusukorttelin Hyvinvointikeskus

Kevätkausi: 6.2.-19.4. / 8-10

Syyskausi 11.9.-29.11. / 8-12 kertaa

**Kerrat vuoden aikana: 130**

**Osallistumiskerrat: 1559** (2022: 1413)

Impivaaran kuntosalivuorojen osallistumismaksuihin tehtiin tarkistus keväällä 2023 ja laskennallinen kertamaksu nousi 2,60 eurosta 3 euroon, mikä näkyi kausimaksussa noin 8 euron hinnankorotuksena. Ohjattujen ryhmäliikuntojen osallistumismaksut säilytettiin ennallaan, 5 €/45 min ja 6 €/60 min.

Neuvontaa kuntosaliharjoitteluun antoi ryhmissä vierailut yhdistyksen vapaaehtoinen fysioterapeutti ja lisäksi ohjausyhteistyötä tehtiin TULE-tietokeskuksen kanssa.

Yhdistyksen liikuntatoimikunta oli mukana esittelemässä yhdistyksen liikuntatarjontaa Turun Kaupungin liikuntapalveluiden järjestämässä Ikääntyneiden Testipäivässä Kupittaaan urheiluhallissa sekä keväällä että syksyllä.



Kurssit ja lajikokeilut 2023
<p><b>Kevät</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lajikokeilu: KuntoVoiTas, osallistujat 11</li> </ul> <p><b>Syksy</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kävely kuntoon -ryhmä, Turku</li> <li>Takaisin liikkeelle -ryhmä, Lieto</li> <li>Liiku lähellä, Turku</li> </ul> <p><b>Osallistumiskerrat: 148</b></p>

Kevään KuntoVoiTas-lajikokeilu (voima-, tasapaino- ja liikkuvuusharjoitteet) järjestettiin Nivel-terveysviikolla ja sen tarkoituksena oli kartoittaa kiinnostusta säännölliseen ryhmään. Syksyä suunniteltaessa todettiin kuitenkin, että kiinnostuneita ei ollut riittävästi ryhmän perustamiseksi.

Kävely kuntoon -ryhmä järjestettiin yhteistyössä TULE-tietokeskuksen kanssa syksyllä. Ryhmä kokoontui neljä kertaa, jonka aikana osallistujat saivat tietoa oikeasta kävelytekniikasta ja -ergonomiasta sekä tekivät käytännön harjoitteita oman kävelytekniikan parantamiseksi.

Takaisin liikkeelle -ryhmä toteutettiin Liedon POP Pankkisäätiön tuella ja se oli osallistujille maksuton. Ryhmän tarkoitus oli innostaa eläkeikäisiä liikunnan pariin. Ryhmä kokoontui viisi kertaa Liedossa ja ryhmään osallistui hieman yli 20 henkilöä. Ryhmän ohjelma painottui liikumiseen, ravintoon ja palautumiseen. Ryhmää ohjasivat yhdistyksen vapaaehtoistyöntekijät ja toiminnanjohtaja. Yhteistyötä tehtiin Gery ry:n, Liedon kaupungin ja TULE-tietokeskuksen kanssa ohjelman toteuttamisessa.

Liiku Lähellä -ryhmä käynnistettiin yhteistyössä Kotikunnaan ja Turun Kaupungin liikuntapalveluiden kanssa loppusyksystä osana samannimistä hanketta. Yhdistyksen toimitila toimii kokoontumis- ja lähtöpaikkana kerran viikossa kokoontuvalle Lonttisten Liiku lähellä -ryhmälle, jonka vetovastuu on hankkeella. Maksuton Liiku lähellä -toiminta on yli 65-vuotiaille suunnattua rentoa ohjattua liikkumista ja yhdessäoloa, joka tarjoaa mahdollisuuden tavata muita asuinalueen ihmisiä ja saada uutta sisältöä arkeen.

### Yhteistyökumppanit

Turun Seudun Luustoyhdistys ry	Turun seudun Reumayhdistys ry	Turun Seudun Selkäyhdistys
Lounais-Suomen Diabetesyhdistys ry – uusi	Naantalın Reumayhdistys ry	Turun Kaupungin liikuntapalvelut
Turun Seudun Hengitysyhdistys ry	Turun Seudun Kehitysvammaisten tuki ry	Turun Seudun Parkinson yhdistys ry
Turun seudun Psoriasisyhdistys ry – uusi	Lounais-Suomen Syöpäyhdistys ry - uusi	Kotikunnas, Liiku lähellä, viesti vertaisena -hanke



## 2.4 Harraste- ja virkistystoiminta

Yhdistyksen virkistystoiminnan tarkoituksena on lisätä jäsenten sosiaalista toimintaa sekä ylläpitää henkistä vireyttä. Retkitoimintaa suunnitteli virkistystoimikunta yhdessä järjestöassistentin ja palvelukoordinaattorin kanssa. Toimikunnassa oli vuonna 2023 kaksi vapaaehtoistyöntekijää, jotka toimivat myös järjestettyjen retkien vetäjinä.

Vuodelle 2023 oli suunniteltu neljä yhdistyksen omaa retkeä, mutta retkiä toteutettiin viisi. Osa kohteista vaihtui suunnitelluista. Retkistä kolme tehtiin arkipäivinä ja kaksi lauantaina. Toimintasuunnitelman mukaisesti painopiste siirtyi lähiretkistä takaisin päiväretkiin: huhtikuussa tehtiin Yllätysretki Sastamalaan, kesäkuussa päiväretki Paimion parantolaan, syyskuussa päiväretki Kemiönsaareen ja marraskuussa jouluretki Tampereelle ja Nokialle. Lähiretkenä järjestettiin lokakuussa retki Turun Kaupunginteatteriin.

Lokakuulle suunniteltu yhdistyksen syysristeily jouduttiin peruuttamaan liian vähäisen osallistujamäärän vuoksi. Omien retkien lisäksi toukokuussa järjestettiin yhteistyöretket jäsenetuliike TTC-Charterin kanssa Keuruulle sekä TULE-yhteistyöretki Turun konserttitalolle.



Päivämäärä	Retken nimi	Kohde	Osallistujamäärä
ke 12.4.	Yllätysretki	Sastamala	49
ke 3.5.	TULE-yhteistyöretki: Heli Laaksonen & Kyösti Mäkimattila, Runoja ja lauluja jär- jissään pysymisestä	Turku	12
pe-su 19.-20.5	Yhteistyöretki TTC- Charterin kanssa	Keuruu	19
to 1.6.	Paimion parantola	Paimio	40
ke 27.9.	Syysretki Kemiönsaa- reen	Kemiönsaari	42
la 21.10.	Turun Kaupunginte- atteri: Ei kertonut katuvansa	Turku	48
la 25.11.	Jouluretki	Tampere ja Nokia	48
			<b>Yht. 258</b> (2022: 197)

## 2.5 Tiedotustoiminta

Yhdistys jatkoi viestinnän ja tiedotuksen kehittämistä sekä perinteisen että sähköisen viestinnän osalta. Sähköisinä tiedotusvälineinä toimivat kuukausittain ilmestyvä sähköpostitiedote, internet-sivut ja sosiaalisen median kanavat.

		seuraajia	kävijöitä
Yhdistyksen verkkosivusto	<a href="http://www.nivelposti.fi">www.nivelposti.fi</a>		17242
Facebook-sivut	<a href="http://www.facebook.com/turunseudun-nivelyhdistys/">www.facebook.com/turunseudun-nivelyhdistys/</a>	1 275	
	<a href="http://www.facebook.com/Nivel-verkko.fi/">www.facebook.com/Nivel-verkko.fi/</a>		221
Nivelverkko-luentojen sivusto	<a href="http://www.nivelverkko.fi">www.nivelverkko.fi</a>		6 903
Instagram-tili	<a href="https://www.instagram.com/nivel-turku/">https://www.instagram.com/nivel-turku/</a>	413	
LinkedIn-tili	<a href="https://fi.linkedin.com/company/turun-seudun-nivelyhdistys-ry">https://fi.linkedin.com/company/turun-seudun-nivelyhdistys-ry</a>		
Sähköinen uutiskirje	ilmestyi 11 kertaa	2071, joista 132 muita kuin yhdistyksen jäseniä	

Yhdistys hallinnoi myös viestipalvelu X:n (entinen Twitter) tiliä [@nivelturku](https://twitter.com/nivelturku) mutta resurssien vuoksi tilillä ei tehty päivityksiä tai jakoja vuoden aikana.



Nivelposti-jäsenlehti ilmestyi kaksi kertaa. Lehtien painosmäärä oli 3000 kpl. Lisäksi Nivelposti oli luettavissa yhdistyksen verkkosivuilla sähköisesti. Nivelposti-lehdet 1/2023 ja 2/2023 sisälsivät ajankohtaista tietoa nivelasioista ja yhdistyksen toiminnasta sekä asiantuntijoiden artikkeleita. Lehti postitettiin jäsenille ja sitä jaettiin yhteistyötahoille. Kevään lehden palautekysely tehtiin jäsenkyselyn yhteydessä, syksyn omana kyselynään. Lisäksi palautekeskustelu käytiin toimikunnan kanssa ja perustettiin Lukijaraati.

Yhdistyksen vapaaehtoinen kävi pitämässä useille alueen yhteisöille neuvontaa ja tiedotusta nivelrikon itsehoidosta, Nivelverkosta ja yhdistyksen toiminnasta. Yhteensä näitä tilaisuuksia oli 24 ja niillä tavoitettiin 876 kuulijaa. Kuulijoina oli muun muassa eläkeläis- ja muita yhdistyksiä sekä työyhteisöjä.

Yhdistys esitteli toimintaansa erilaisissa yleisötapahtumissa ja messuilla vuoden aikana yhteensä 12 kertaa. Näiden kautta tavoitettiin kaikkiaan 653 henkilöä. Yhdistys oli mukana muun muassa Turun kaupungin järjestämässä ikääntyneiden testipäivissä ja Auralan Senioripäivässä.



### Vuoden aikana yhdistys näkyi printtimediassa varsin hyvin

Aamuset	Liike on lääke nivelrikkoon	Liikuntatoiminta, allasjummat
Vanhustyö	Vapaaehtoinen luentokerhotoiminta vanhustyön voimavarana	Luentokerhotoiminta
Turun Tienoo	Eläkeläisiä kutsutaan takaisin liikkeelle Liedossa	Takaisin liikkeelle-ryhmä
Vakka-Suomen Sanomat	Liikunta on lääke nivelrikon hoitoon	Nivelterveyttä Taivassalossa-tapahtuma

## 2.6 Nivelkerhot

Raision ja Naantalin Nivelkerho, Härkätien Nivelkerho Liedossa ja Kaarinan Nivelkerho toimivat vuoden 2023 aikana. Varsinaisen toimintansa ohella kerhot ovat tärkeitä vertaistuen toteutumisen kannalta. Kerhojen toimintaa suunniteltiin yhdessä vapaaehtoisten ja vapaaehtoistyön koordinaattorin kanssa. Toiminnasta kerättiin palautetta sekä kehitysehdotuksia tulevan toimintaan. Aiheita pitämässä olivat sekä asiantuntijat että asiaan perehtyneet vapaaehtoiset.

Nivelkerho	Paikkakunta	Tapaamiskerrat	Osallistujamäärät
Härkätien Nivelkerho	Lieto, Palvelukeskus Ruska	6	90
Kaarinan Nivelkerho	Kaarina, Kansalaistoiminnan keskus Puntari	9	148
Raision ja Naantalin Nivelkerho	Raisio, Raision seurakuntatalo	9	88
		25	326

### 2.6.1 Raision ja Naantalin Nivelkerho

Raision ja Naantalin Nivelkerho kokoontui keväällä ja syksyllä Raision seurakuntatalon kahviossa. Aiheina Nivelkerhossa keväällä oli niveljooga, tuolijumppaa, ravinnon merkitys nivelkipuihin ja rentoutuminen. Toukokuussa tehtiin retki Haunisten altaalle. Syksyllä aiheina oli tulemittaukset, tuolijumppa, uniapnea sekä jouluihin bingoilu.

### 2.6.2 Härkätien Nivelkerho

Härkätien Nivelkerho kokoontui palvelukeskus Ruskan kerhotilassa Liedossa. Keväällä Nivelkerhossa aiheina oli lääkkeetön kivunhoito, ravinnon vaikutus nivelsärkyihin sekä vappubingo. Syksyllä ohjelmassa oli asiaa petoksista ja huijauksista, tulemittauksia sekä joulubingoilua. Ryhmä toimi poikkeuksellisesti työntekijävetoisesti, koska vetäjää ei yrityksistä huolimatta kerholle saatu.

### 2.6.3 Kaarinan Nivelkerho

Kaarinan Nivelkerho kokoontui Kansalaistoiminnan keskus Puntarissa. Keväällä tapaamisten aiheina oli luontaistuotteet ja nivelrikon lääkitys, rentoutuminen, pienapuvälineiden esittely, lääkkeetön kivunhoito sekä laavuretki Kuusiston hiihtomajalle. Syksyllä aiheina oli uniapnea, senioreihin kohdistuvat huijaukset ja petokset, ikäihmisten terveyttä edistävä ruokavalio sekä joulupuuro visailuineen.



### 2.7 Nivelterveysviikko

Nivelterveysviikkoa vietettiin 7.-21.4. yhteistyössä Suomen Nivelyhdistyksen kanssa.

Nivelterveysviikon pääohjelmana oli ortopedian ja traumatologian erikoislääkäri Petteri Unkurin Nivelverkko-luento Milloin tekonivelleikkaukseen?

Luento järjestettiin Lehmusvalkamassa ja sen pystyi katsomaan myös livestriiminä. Samaan aikaan järjestettiin Nivelterveyttä Taivassalossa-tilaisuus, jossa luento katsottiin. Ennen luentoa Taivassalossa oli ohjelmassa tule-mittauksia sekä TULE-tietokeskuksen ft Ina Vihilehden luento Keinoja nivelrikon itsehoitoon.

Vuoden Nivelteko-mainintaa ei tällä kertaa jaettu. Nivelterveysviikon muuta ohjelmaa oli

- KuntoVoitTas-lajikokeilu Ruusukorttelissa
- Nivel treffit-lounas
- Rasion ja Naantalin Nivelkerhon kokoontuminen, aiheena rentoutuminen
- Ilta Tempurin kanssa, luennot liikuntaan ja nivelrikkoon sekä nukkumisergonomiaan liittyen
- Unen ja levon vertaisryhmä Happy Housessa
- Ulkoilua Vuokkokodin asukkaiden kanssa

### 2.8 Muu toiminta

Tekonivelleikkaukseen meneville ja sitä harkitseville järjestettiin neljä suomenkielistä ja kolme ruotsinkielistä Ensietoitiltaa. Illat olivat kaikille avoimia ja maksuttomia ja niihin osallistui yhteensä 37 henkilöä (vuonna 2022: 22). Ensietoitiltojen kouluttajina toimi fysioterapeutit Sanna Niemi ja Sabina Renwall.

Avoimien ovien päivä järjestettiin lokakuussa ja päivän aikana yhdistyksen tiloissa vieraili yhteensä 25 henkilöä. Kävijöille järjestettiin kahvitarjoilu ja yhdistyksen työntekijät olivat paikalla.

Avoimien ovien päivän ohjelma

- TTC-Charter kertoi retkistä
- Turun kaupungin kulttuuri-  
kuntoilureitit ja kuntosalin  
ABC
- Armi Aktiivituoli
- Hierontaterapeutti Juho Ojalan vastaanotto
- Tietoa tuetuille lomille hakemisesta

**Avoimien ovien päivä**  
keskiviikkona 4.10. klo 13.00-17.00

Tapi Hella Turun kaupungilta kertoo kulttuurikuntoilureiteistä, kuntosalin ABC:sta sekä muista kaupungin liikuntapalveluista klo 13-15.00.

TTC-Charter tietoa retkistä, tapahtumista ja tarjous niihin liittyen!

Tule tutustumaan Armi Aktiivituoliin!

Hierontaterapeutti Juho Ojalan vastaanotto. 15 minuutin pikahieronnassa niska-hartia, pohkeet tai kädet hintaan 10 €. Voit varata aikasi etukäteen yhdistyksen toimistosta tai tulla paikalle.

Kahvitarjoilu.  
Lonttistentie 9 B 15, käynti Helsinginkadun puolelta

Henkilökuntamme neuvoo tuetuille lomille hakemisessa.

Vuoden aikana järjestettiin yritysvierailut Tempuriin, Wau Lingerieen ja Apuvälinekauppaan. Lisäksi tuotelahjoituksia tapahtumiin saatiin Raisiolta ja Rostenilta.

Marraskuussa yhdistys järjesti luennon aiheesta ”Testamentin laatiminen -mitä tulisi ottaa huomioon?”. Luennoitsijoina olivat Varatuomarit Johanna Rajalin-Siro ja Tommi Siro. Luento järjestettiin Kaarinassa ja sitä ennen esiteltiin yhdistyksen toimintaa. Kuulijoita oli paikalla 33.

Yhdistyksen jäsenillä oli mahdollisuus lainata iPad tai rollaattori.

## 3 Yhteistyö ja hankkeet

### 3.1. Ruotsinkielisen toiminnan kehittämishanke

Stiftelsen Eschnerska Frilasarettet sr myönsi yhdistykselle vuonna 2023 rahoituksen projektiin, jonka tavoitteena oli kehittää ja vahvistaa yhdistyksen ruotsinkielistä toimintaa. Projektissa kartoitettiin yhdistyksen ruotsinkielisen jäsenistön tarpeita ja toiveita sekä pyrittiin lisäämään tietoisuutta yhdistyksen toiminnasta ruotsinkielisten keskuudessa Turun seudulla. Projektin vetovastuu oli yhdistyksen palvelukoordinaattorilla ja projektityöskentelyn tueksi muodostettiin yhteistyöryhmä, johon kutsuttiin eri ruotsinkielisten parissa toimivien organisaatioiden edustajia. Ryhmä kokoontui vuoden aikana kolme kertaa. Ryhmään etsittiin myös jäsenedustajia, mutta kiinnostuneita ei ilmoittautunut mukaan. Projektin kautta tavoitettiin vuoden 2023 aikana yhteensä noin 400 henkilöä.

<b>Projektin yhteistyöryhmä</b>
Finlandssvenska informations- och kulturcentret Luckan Åbo Folkhälsans förbund rf Svenska folkskolans vänner rf (SFV) Turun kaupungin ruotsinkieliset liikuntapalvelut Åbo svenska pensionärsklubb (ÅSP)
<b>Muut yhteistyökumppanit</b>
Arbis

Yhdistyksen palvelukoordinaattori oli mukana Turun kaupungin liikuntapalveluiden koordinoimassa ruotsin- ja kaksikielisten, liikuntaa järjestävien toimijoiden verkostossa, joka kokoontui kahdesti vuoden aikana. Lisäksi verkostossa jaettiin sähköpostitse tietoa ajankohtaisesta toiminnasta.

<b>Yhdistyksen ruotsinkielinen toiminta vuonna 2023</b>		<b>osallistujamäärä</b>
<b>Kevät 2023</b>	to 13.4. Artroskvällen -teemailta: Nivelrikko ja itsehoito	5
	to 16.3. ruotsinkielinen ensitietoilta tekonivelleikkauksista	3
	ke 26.4. ruotsinkielinen ensitietoilta tekonivelleikkauksista	3
<b>Syksy 2023</b>	Ti 5.9. Artroskvällen -teemailta: Liikunta ja nivelrikko	3
	To 26.10. När är det dags för proteskirurgi? -luento Kaarina-talolla	12
	Ti 31.10. Artroskvällen -teemailta: Painonhallinta ja terveelliset elintavat	6
	Ma 13.11. ruotsinkielinen ensitietoilta tekonivelleikkauksista	1
<b>Yhteensä</b>	<b>7</b>	<b>33</b>

<b>Esittelytilaisuudet</b>	<b>Tavoitettujen ihmisten määrä</b>
Åbo svenska pensionärsklubb Fredagsträff -jäsentapaaminen	140
Höststart / Syysstartti – kolmannen sektorin toiminnan esittelytapahtuma Kemiönsaaressa	40
Kropp & Sinne -seniori-info tiedotus- ja kulttuurikeskus Luckanilla	40
Loimaan aluesairaalan juhlavuoden avoimet ovet -tapahtuma	85
Jalkautuminen Kemiönsaareen Liikkuvan resurssikeskuksen kanssa	22
<b>Yhteensä</b>	<b>327</b>

Yhdistyksen palvelukoordinaattorin kautta halukkaat saivat asiakaspalvelua ja neuvontaa ruotsiksi. Toiminnasta tiedotettiin esittelytilaisuuksien ja yhdistyksen omien tiedotuskanavien lisäksi Turun Seudun tapahtumakalenterissa, Åbo Underrättelser -sanomalehden Föreningspublifaryhdistyspalstalla, yhteistyöverkoston kautta, ÅSP:n verkko- ja Facebook-sivuilla sekä Folkhälsanin ja Luckanin ilmoitustauluilla. Ruotsinkielistä luentoa mainostettiin lisäksi Pargas Kungörelser -paikallislehdessä. Kemiönsaaren Syysstartti-tapahtuman yhteydessä yhdistys sai näkyvyyttä Annonnsbladet-paikallislehdessä.

## 3.2 Yhteistyö

Yhdistys toimii aktiivisessa yhteistyössä eri järjestöjen ja alan toimijoiden kanssa.

### TULE-tietokeskus

Vuosina 2013-2016 toteutetun TULE tutuksi-hankkeen ja TULE-tietokeskuksen myötä kehittyntä 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 Nivelpostilehteen	muu yritysyhteistyö esim. yhteiset tapahtumat, tuote-esittelyt, luennot, vierailut
-----------------------------------	----------------------------------	--

Yhdistyksen toiminnanjohtaja oli varajäsen Maakunnan yhteistyöryhmän järjestöjaostossa (kausi 2022-2025) sekä Liiku lähellä-hankkeen ohjausryhmän jäsen. Vapaaehtoistyön koordinaattori oli VetoVoimaa-hankkeen puheenjohtaja ja Turun Seudun Valikko-ryhmän varapuheenjohtaja.



## 4 Resurssit, henkilöstö ja talous

Jäsenmaksu oli 28 euroa. Toiminta- ja kohdeavustuksia saatiin alueen kunnilta sekä hyvinvointialueelta. Varainhankintaa tehtiin mm. myymällä t-paitoja, Bonuskalosseja, yhdistyksen historiikkaa sekä Tuula Vainikaisen kirjoja, Kirsti Akolahden maalauksia ja XCLIP-kyynärsauvojen pidikkeitä. Syksyllä myyntiin tulivat yhdistyksen logolla varustetut pipot.

Yhdistyksen kevätkokous pidettiin 30.3. ja syyskokous 30.11. Kokoukset pidettiin yhdistyksen tiloissa ja niihin oli mahdollista osallistua myös etäyhteydellä. Kevätkokoukseen osallistui 13 jäsentä ja syyskokoukseen 12. Lisäksi molempiin kokouksiin osallistui yksi harjoittelija.

Varsinainen kirjanpito ostettiin tilitoimisto Lehtimäeltä, joka on osa Aallon tilitoimistoa. Yhdistyksen maksuliikenteestä ja valmisteleavasta kirjanpidosta huolehtivat yhdistyksen työntekijät. Tilintarkastus ostettiin Aurum Auditilta vastuullisena tilintarkastajana KHT Jari Viljanen.

Vapaaehtoisten tekemä toiminta oli merkityksellistä yhdistyksessä. 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 tuottivat sisältöä Nivelposti-jäsenlehteen. Vapaaehtoistyöntekijöitä kiitettiin vuoden aikana järjestämällä kaksi kiitostapahtuma. Vapaaehtoistyöntekijöiden talkoovakuutuksen voimassaolo jatkui.

Yhdistyksellä oli vuoden aikana yhteensä neljä työntekijää, joista kaksi oli 80 % osa-aikaisissa työsuhteissa. Yhden henkilön palkkaaminen oli mahdollista STEAn Paikka auki-rahoituksen tuella. Vuoden aikana henkilöstön hyvinvointia tuettiin noin kerran kuukaudessa järjestettävillä yhteisellä hyvinvointituokiolla.

Yhdistys kannusti henkilökuntaa ja harjoittelijoita liikunnan pariin tarjoamalla mahdollisuuden osallistua yhdistyksen omiin liikuntaryhmiin maksutta. Henkilökunnan kouluttautumista tuettiin ja siihen kannustettiin.



## 4.2 Opinnäytetyöt

Vuoden aikana valmistui kaksi opinnäytetyötä, joissa yhdistys toimi tilaajana sekä yksi opinnäytetyö, joka toteutettiin yhteistyössä yhdistyksen kanssa.

Helander, Annukka. ”Ryhmä on kuin liuta hyviä naapureita tai sukulaisia tai sukulaissieluja”: taupaustutkimus Turun Seudun Nivelyhdistyksen soveltavan liikunnan ryhmätoiminnan merkityksistä. Humanistinen ammattikorkeakoulu, Yhteisöpedagogi YAMK.

Lehto, Ella. Krooninen kipu ja seksuaalisuus. Turun ammattikorkeakoulu, Seksologian perusopinnot.

Salo, Johanna & Virtanen, Viivi-Stiina. Käden nivelrikon itsehoitoryhmän pilotointi. Turun ammattikorkeakoulu, Toimintaterapeutti AMK.

## 5 Toiminnan ohjaus ja seuranta

Yhdistyksen toimintaa tilastoidaan säännöllisesti osallistujamäärien ja palautteen osalta. Näitä käytetään toiminnan kehittämiseen ja suunnitteluun.

Jäsenkysely toteutettiin vuoden 2023 alussa. Sen tuloksia hyödynnettiin mm. yhdistyksen strategiatyössä sekä STEAn kohdennetun toiminta-avustuksen hakemuksen sisällössä.

Hallitus seuraa talousarvion toteutumista kolmen kuukauden välein. Kevätkaudella laadittiin tarkennettu talousarvio.

### Vaikuttamistyö ja esittelytilaisuudet

	tilaisuuksien lukumäärä	kuulijoiden lukumäärä
Nivelterveysluento ja yhdistysesittely	24	876
Yhdistysesittely ja messut	9	618
Yhteensä	33	1494

### Hallitus, toimikunnat ja suunnittelutyöryhmät

	tilaisuuksien määrä	osallistujien lukumäärä
Hallitus	13	80
Virkistystoimikunta	6	12
Lehtitoimikunta	7	34
Luentotoimikunta	5	16
Vapaaehtoistyön toimikunta	5	15
Taloustoimikunta	3	9
Liikuntatoimikunta	10	42

Sinapin leirien suunnittelu-ryhmä	7	27
Muut työryhmät ja kokoukset (mm. työvaliokunta)	18	33
Yhteensä	74	268

Yhdistyksen toimitilassa asioitiin vuoden aikana keskimäärin 1-2 kertaa aukiolopäivinä kokousten ja ryhmäkäyntien lisäksi. Vuositasolla asiointeja arvioidaan olevan noin 200.

Toimiston puhelimeen tulleiden puheluiden määrää seurattiin viikkokohtaisin otannoin. Enimmillään puheluita tuli 37 päivässä. Puheluiden keskiarvo oli noin 16 päivässä.

Toimistoon tulee yksittäisiä yhteydenottoja myös tekstiviesteillä sekä sosiaalisen median kanavissa (Facebook ja Instagram). Tilastot perustuvat osittain arvioihin eivätkä yhdistyksen työntekijät eivät ole mukana tilastoissa.

## 6 Toimijat

Hallitus	Tuija Kallio, hallituksen puheenjohtaja Pekka Ketola, varapuheenjohtaja Kristiina Laakso Aniita Lehtonen (23.3. asti) Sinikka Leino Anne-Marie Salonen Marjo Suominen Carl-Bertil Tauler (24.8. asti) Matti Vainikainen
Asiantuntijalääkäri	Ville Äärimaa, ylilääkäri, dosentti
Liikuntatoimikunta	Marjo Suominen, liikuntavastaava (pj) Anneli Ceder Anne Friman Paula Juvonen Anne-Marie Salonen Hanna Okodugha (palvelukoordinaattori)
Vapaaehtoistyön toimikunta	Kaisa Karvonen (vapaaehtoistyön koordinaattori, pj) Tuula Jansson Pirkko Mäkinen Pirkko-Liisa Ranta
Taloustoimikunta	Pekka Ketola (pj) Hilkka Huiskala Tuija Kallio Annukka Helander (toiminnanjohtaja)

Lehtitoimikunta	Eeva Himmanen (päätoimittaja) Pia Ekholm (kevätkaudella) Kim Fredriksson Marjatta Kannisto (syyskaudella) Veikko Karskela (kevätkaudella) Minna Laine Senni Metsäranta (kevätkaudella) Carl-Bertil Tauler (kevätkaudella) Matti Vainikainen Tuula Vainikainen Helmi-Riitta Toivari (asiantuntijalääkäri) Eeva Silvennoinen (kielenhuolto) Annukka Helander (toiminnanjohtaja, toimitussihteeri)
Luentotoimikunta	Kristiina Laakso (pj) Eeva Himmanen Sinikka Leino Tytti Sokura Veronika Ståhlberg Kaisa Karvonen (vapaaehtoistyön koordinaattori)
Virkistystoimikunta	Eeva Himmanen Pirkko-Liisa Ranta Aapo Koivusalo (tt, sihteeri) Hanna Okodugha (palvelukoordinaattori, pj)
Härkätien Nivelkerho	Yhdistyksen työntekijät
Kaarinan Nivelkerho	Pirjo Nyman Päivi Virtanen
Raision ja Naantalin Nivelkerho	Riitta Heikkilä Helka Mäntylä
Työntekijät	Annukka Helander, toiminnanjohtaja Kaisa Karvonen, vapaaehtoistoiminnan koordinaattori Hanna Okodugha, palvelukoordinaattori Aapo Koivusalo, järjestöassistentti 10.2.2023 alkaen

#### **Kuvat**

Yhdistyksen Knit'n Tag teos Aurajokirannassa  
Sanapilvi yhdistyksen strategiaan liittyen  
Viimeiset Nivelitreffit Verkahovissa  
Allasjumbppaa Verkahovissa  
Esittelypöytä Ikääntyneiden testipäivässä  
Jouluretken rusetihäntäinen poni  
Nivelterveyttä Taivassalossa -tapahtuman valmistelu

Aamuset julkaisi elokuussa artikkelin yhdistyksen liikuntatoiminnasta  
Vapaaehtoistyöntekijä Liedon Penkkilenkin pisteellä  
Aamuset kirjoitti yhdistyksen liikuntatoiminnasta  
Knit'n Tag teos sai jatkoa yhdistyksen rampin kaiteessa