TURUN SEUDUN
NIVELYHDISTYS RY
ÅBONEJDENS ARTROSFÖRENING RF

Toimintakertomus 2025

Hyväksytty kevätkokouksessa 26.3.2026

NIVELVERKKO.FI

Sisältö

1 Toimintakertomus 1

1.2 Strategia vuosille 2024-2026, visio 2026 3

2. Toiminta 5

2.1 Nivelverkko-luennot ja luentokerhotoiminta 6

2.2 Vertais- ja vapaaehtoistoiminta 8

2.2.1 Vertaistoiminta yhdistyksessä 8

2.2.2 Vapaaehtoistoiminta yhdistyksessä 11

2.3 Liikuntatoiminta 12

2.4 Virkistystoiminta 16

2.5 Tiedotustoiminta 17

2.6 Nivelterveysviikko 19

2.7 Muu toiminta 19

3 Yhteistyö ja hankkeet 20

3.2 Ruotsinkielinen toiminta 21

3.3 Yhteistyö 22

4 Resurssit, henkilöstö ja talous 24

4.1 Työharjoittelijat ja opinnäytetyöt 25

5 Toiminnan ohjaus ja seuranta 25

1 Toimintakertomus

Turun Seudun Nivelyhdistys ry - Åbonejdens Artrosförening rf on itsenäinen sosiaali- ja terveysalan järjestö, joka on perustettu vuonna 2005 ja merkitty yhdistysrekisteriin 2.2.2006

Nivelrikko eli artroosi on yleinen sairaus, jota sairastaa yli miljoona suomalaista. Nivelrikon kansantaloudellinen 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.

Vuoden 2025 alussa yhdistyksellä oli 1999 jäsentä, (vuonna 2024: 2005, 2023: 2112, 2022: 2376, 2021: 2515). Koronatilanne ja yleisen kustannustason nousu ovat vaikuttaneet jäsenmäärään laskevasti. Jäsenmaksuja kerättiin vuoden aikana yhteensä 53 231,00 euroa ja kannatusmaksuja saatiin 84 euroa (vuonna 2024 yhteensä 53 858 euroa ja vuonna 2023 yhteensä 56 126 euroa). Yhdistyksen toimintaa on tukenut vuoden 2017 alusta alkaen myönnetty STEAn kohdennettu toiminta-avustus yhdistyksen vapaaehtois- ja vertaistoimintaan sekä tiedotustoimintaan.

Yhdistys on toiminut lokakuusta 2017 alkaen osoitteessa Lonttistentie 9. Toimitilan koko on 133 m2. Toimitilassa on kaksi kokoushuonetta ja työpisteet työntekijöille. Kokoushuoneissa järjestetään suurin osa yhdistyksen kokouksista ja ryhmätapaamisista. Toimitilassa voi asioida ja ilmoittautua yhdistyksen tapahtumiin ja ryhmiin sekä 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 2025 tehdyn jäsenkyselyn pohjalta. Yhdistyksen strategia on voimassa vuosille 2024–2026.

Vuoden 2025 teema oli ”Iloa, tukea ja yhteisöllisyyttä.” Teemaan kiteytyy hyvin yhdistyksen toiminnan perusajatus. Vuosi 2025 oli yhdistyksen juhlavuosi yhdistyksen täyttäessä 20 vuotta.

1.2 Strategia vuosille 2024-2026, visio 2026

VISIO 2026

Olemme arvostettu ja luotettava paikallinen toimija, joka tekee näkyvää työtä nivelterveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi.

Vakaa rahoitus, aktiivinen jäsenistö ja osaavat vapaaehtoiset luovat perustan vastuulliselle, avoimelle ja helposti lähestyttävälle yhteisöllemme, johon jokaisen on helppo tulla mukaan.

MISSIO

Turun Seudun Nivelyhdistys ry on vahva paikallinen toimija nivelterveyden edistämisessä.

Jaamme ajantasaista, tutkittua tietoa ja kokemuksia nivelrikosta ja nivelten hyvinvoinnista. Tarjoamme monipuolista, nivelystävällistä liikuntaa, vertaistukea ja sosiaalista hyvinvointia vahvistavaa toimintaa.

Toimintamme toteuttamisen keskiössä ovat koulutetut vapaaehtoistyöntekijät sekä yhteistyö alan muiden toimijoiden kanssa.

Edistämme nivelrikkoa sairastavien hyvää arkea ja teemme aktiivista edunvalvonta- ja vaikuttamistyötä tuki- ja liikuntaelinterveyden kentällä.

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 päämäärät 2024-2026

Kohtaamiset

Kasvokkaiset kohtaamiset ovat tärkeä osa paikallistoimintaa. Lisäksi kannustamme digitaalisesti mahdollistettuihin kohtaamisiin. Näemme ne toisiaan tukevina ja osallistumismahdollisuuksia lisäävinä.

Valjastamme myös vapaaehtoistyöntekijöitämme uudelle areenalle yhdistystoiminnan viestijöiksi somekentälle.

Uusien jäsenten hankkiminen

Tavoitteemme on saada uudet jäsenet osaksi yhteisöämme huomioimalla heidät jäsenyyden alkuvaiheessa. Tavoitteena on positiivisen jäsenkokemuksen syntyminen.

Ennaltaehkäisyn merkitys korostuu yhdistyksemme toiminnassa. Huomioimme eri ikäryhmät ja erilaiset tarpeet toiminnassamme.

Rahoituksen turvaaminen

Pyrimme vaikuttamaan olemassa olevan rahoituksen jatkumiseen, mutta samalla kehitämme uusia rahoitusmuotoja, kuten yritysyhteistyötä ja omaa varainhankintaa.

Huomioimme toimintaamme osallistuvien vaihtelevan taloudellisen tilanteen ja pidämme osallistumismaksut kohtuullisina.

Vastuullinen toimintatapa

Toimintamme on kaikille avointa ja kohtelemme osallistujia yhdenvertaisesti ja ystävällisesti.

Huomioimme myös luonnonvarojen säilymisen osana vastuullista toimintaamme kulutushankinnoissamme.

2. Toiminta

Yhdistyksen toimintaa ohjaa ja valvoo yhdistyksen hallitus. Hallitus kokoontui vuoden aikana 12 kertaa. Toimintaa toteutettiin pääosin toimikuntien suunnittelemana. Toimikunnissa toimii sekä hallituksen jäseniä että muita vapaaehtoistyöntekijöitä. Jokaisella toimikunnalla on myös oma, nimetty työntekijä. Esteettömyys huomioitiin kaikessa toiminnassa mahdollisuuksien mukaisesti.

Vuoden aikana ruotsinkielistä toimintaa vahvistettiin edelleen esimerkiksi toteuttamalla vertais- ja tiedotustoimintaa ruotsin kielellä. Vuoden aikana myös yhdistyksen liikuntatoimintaa kehitettiin, jotta yhä useammalla olisi mahdollisuus kuntouttaa itseään ennaltaehkäisevän ja laadukkaasti toteutetun toiminnan parissa.

Julkisiin avustuksiin kohdistuvat muutokset herättivät laajasti huolta järjestökentällä. Yhdistyksen rahoitus säilyi kuitenkin vakaana, mikä mahdollisti toiminnan toteuttamisen suunnitellusti.

Yhdistyksen 20-vuotisjuhlavuotta vietettiin erilaisten tapahtumien merkeissä. Juhlavuosi käynnistettiin jäsenhankintakampanjalla, ja lokakuussa järjestetty vuosijuhla oli onnistunut ja lämminhenkinen tilaisuus, joka kokosi yhteen jäsenistöä ja yhteistyökumppaneita.

2.1 Nivelverkko-luennot ja luentokerhotoiminta

Asiantuntijaluennot tallennettiin tekstitettyinä www.nivelverkko.fi -sivustolle. Luentotilaisuuksia järjestettiin suunnitellun kuuden sijasta kahdeksan. Kahden luennon yhteydessä järjestettiin minimessut. Luennot järjestettiin Turussa, Liedossa, Naantalissa, Raisiossa ja Kaarinassa. Yksi luennoista striimattiin. Saavutettavuusdirektiivin mukaisesti tallennetut luennot tekstitettiin. Tallenteet ja tekstitykset teetettiin ostopalveluna.

Luentokerhotoiminta jatkui. Siinä taltioituja luentoja näytetään ja niistä keskustellaan. Luentokerhotoimintaa järjestettiin kevätkaudella Raision Hulvelassa, Kaarinan Kansalaistoiminnan keskus Puntarissa, Raision valtuustosalissa, Maarian kylätalolla, Sakunkulmassa (Uusikaupunki), Manillan alueolohuoneessa ja Omaishoitoyhdistyksessä. Syyskaudella kerhoja järjestettiin Raision Hulvelassa, Lehmusvalkamassa, Maarian kylätalolla, Kaarinan Kansalaistoiminnan keskus Puntarissa, yhdistyksen avoimissa ovissa, Vuokkokodissa ja Askaisten eläkeläisryhmässä.

16 luentokerhoa	277 osallistujaa

Sivukatseluita Nivelverkko.fi -sivustolla oli vuoden 2025 aikana noin 19 357. Luentoja katsottiin Nivelverkon kotisivujen, Vimeon ja YouTube -sivuston kautta vuoden aikana yhteensä noin 97 020 kertaa (2024: 36 314, 2023: 53 555)**.**

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

- Sai ajankohtaista tietoa luennon aiheesta ka 3,6 (vastauksia 469)
- Luento antoi keinoja hyvinvoinnin parantamiseen ka 3,5 (vastauksia 461)
- Sai käytännön neuvoja sairauden hoitoon tai ennaltaehkäisyyn ka 3,5 (vastauksia 442)
- Aikoo hyödyntää tietoa käytännössä ka 3,6 (vastauksia 456)

Palaute oli 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. Nivelverkon omaa Instagram-tiliä käytettiin osana mainontaa. Nivelverkkopostikortti uusittiin ja siihen lisättiin selkeät ohjeet taltiointien katsomiseksi.

päivä-määrä	**paikka-kunta**	**luennoitsija**	**aihe**	**yhteistyö-kumppani**	**Osallistuja-määrä**
11.2.	Turku	Pirkko Lahti	Elämältä se maistuu -arjen voimavarat	Maarian seura-kunta	125
26.2.	Kaarina	Maura Tiura-niemi & Hanne Man-sala	Asumisen turvalli-suus ja Muistisairas asukas	Kiinteistöliiton Ikä- ja muis-tiystävällinen taloyhtiö -hanke, Kaari-nan kaupunki	45 (Osa tur-vallinen asu-minen -ta-pahtumaa)
31.3.	Raisio	Jan Sundell	Nuorentava elämä	Raisio-opisto	507 (luento + livestriimi)
24.4.	Lieto	Anssi Ryösä	Olkapään kuluma - jumppaa vai teko-nivel ratkaisuksi?	Lieto-opisto	54
15.9.	Naan-tali	Tuomas Var-jonen	Nivelrikon ei-leik-kauksellinen hoito ja kuntoutus	Kuntoutuskes-kus Ruissalo	102
25.9.	Turku	Anna-Mari Siekkeli	Pysähdys vahvuuk-sien ja voimavaro-jen äärelle	Yhteisötalo Lounatuulet	43
25.9.	Turku	Taija Wilenius	Oivalluksia syömi-sen psykologiasta	Yhteisötalo Lounatuulet	39
9.10.	Turku	Vappu Tai-pale	Arvokas elämä		137
17.11.	Turku	Heidi Löytö-nen & Hanna-	Käden nivelrikko ja sen hoito kirurgi-sesti ja Sormien ja	Turun seudun Reumayhdistys	105

		Stiina Taskinen	käden nivelrikon hoito toimintaterapian keinoin		
			Yhteensä	**9 luentoa**	**1157 osallistujaa**

2.2 Vertais- ja vapaaehtoistoiminta

2.2.1 Vertaistoiminta yhdistyksessä

Kaikki vertaistoiminnan tapahtumat olivat avoimia kaikille riippumatta jäsenyydestä tai järjestämisen yhteistyötahosta.

Vertaistoiminta jakaantui seuraaviin alaosioihin

Nivelrikon vertaistukiryhmät

Nivelrikon vertaistukiryhmiä järjestettiin arkisin. Niistä osa järjestettiin asiantuntijailtoina tai vierailuina. Ryhmätapaamisten aiheina oli lonkan ja polven ryhmä, leikkaukseen menevien tai sitä suunnittelevien ryhmä, hyvät nivelet oikealla ravinnolla, yleisilta nivelrikosta sekä kahden kerran ryhmät, joissa aiheena oli keväällä ja syksyllä käden ja sormen nivelrikko. Asiantuntijavierailijat alustivat seuraavista aiheista: terveysarvot, suunterveys, faskiakäsittely ja lymfahoidot sekä jalkojen hoito.

Vuoden aikana vierailut järjestettiin Fysio R:ään, Kaarinan Relaxioniin, Turun ammattikorkeakoulun laboratoriopalveluihin, Tempur Brand Storeen, jalkineliike Stellaan ja Fysiopalettiin. Lisäksi Kaarinan Relaxionin tiloissa järjestettiin neljän kerran kurssi polven nivelrikkoa sairastaville.

Muu tiedollinen vertaistoiminta

Hyvinvointitapahtuma järjestettiin toukokuussa lauantaina ja aiheena oli villiyrtit. Toinen villiyrtti-ilta järjestettiin syyskuussa arki-iltana. Siinä käsiteltiin eri reseptejä ja osin eri yrttejä kuin keväällä.

Hyvinvointileiri järjestettiin syksyllä maanantaista torstaihin yhteistyössä Turun ja Kaarinan seurakuntayhtymän diakoniatyön kanssa. Leirin teema oli tulevaisuus ja hyvinvointi sekä liikunta olivat keskeinen osa sen sisältöä.

Toiminnalliset vertaisryhmät

Vuoden aikana kokoontui seuraavat toiminnalliset ryhmät:

- Niveltreffit Turun Kellariravintolassa tammi-kesäkuussa sekä elo-joulukuussa. Elokuussa oli Niveltreffit rannalla -tapahtuma Ekvallan esteettömällä uimarannalla.
- Skipbokaffet yhdistyksen toimitiloissa.
- Lukupiiri yhdistyksen toimitiloissa. Kevään lukulistalla oli seuraavat kirjat: Talo maailman reunalla, Karkulainen, Huono tyttö, Valkoisen pilven maa, Viinitila. Syksyllä lukulistalla oli: Margarita, Norwegian Wood, Vaimotesti ja Lumilapsi.
- Yhteislaulut, Happy Housen tiloissa.
- Tarinain ilta kokoontui keväällä kerran yhdistyksen tiloissa. Toinen suunnitelluista peruuntui. Syksyksi ryhmä vaihtoi nimeä Runojen illaksi. Syksyllä kokoontumisia oli kaksi.
- Geokätköryhmä yhdistyksen toimitiloissa.
- Marraskuussa pidetty joulukorttiaskarteluilta.

Yksilövertaistuki

Henkilökohtaista tukea sai soittamalla vertaispuhelimeen. Mahdollisuus oli myös sopia vapaaehtoisten kanssa tapaamisaika kasvokkain tai Teamsin välityksellä, mutta näitä toiveita ei tullut. Yhteyttä ottaneista moni kaipasi neuvoja omaan arkeen ja liikuntaan sekä tietoja, missä tavata muita, joilla on vastaavia oireita.

Nivelkerhot

Yhdistyksellä on kolme Nivelkerhoa: Raision ja Naantalin Nivelkerho, Kaarinan Nivelkerho ja Härkätien Nivelkerho Liedossa. Varsinaisen toimintansa ohella kerhot olivat tärkeitä vertaistuen toteutumisen kannalta. Nivelkerhojen vetäjien yhteinen suunnittelutapaaminen järjestettiin keväällä ja syksyllä.

Härkätien Nivelkerho

Härkätien Nivelkerho kokoontui palvelukeskus Ruskassa vuoden aikana seitsemän kertaa. Keväällä aiheina oli asahi, metsäjumppa, visailua sekä lonkan ja pakaran alueen toiminnalliset harjoitteet. Syksyllä kertojen aiheina oli bingoilu, kuulumiset apteekista, faskiat ja niiden toiminta sekä nivelrikko ja ravinto.

Raision ja Naantalin Nivelkerho

Raision ja Naantalin Nivelkerho kokoontui vuoden aikana kahdeksan kertaa Raision seurakunnan tiloissa. Kevään viimeinen tapaaminen järjestettiin Hahdenniemen uimarannalle. Kevään aiheina kerhossa oli avustajapalvelut, asahi, sormien ja olkapään toiminnalliset harjoittelut, omaishoitajuus sekä makkaranpaistoa ulkona. Syksyllä aiheina oli faskiat, virelavis, tuolijumppa, ravinto nivelrikossa ja bingoilua.

Kaarinan Nivelkerho

Kaarinan Nivelkerhon kokoontui vuoden aikana kahdeksan kertaa Kansalaistoiminnan keskus Puntarissa. Lisäksi toukokuussa järjestettiin makkaranpaistoretki Kaarinan hiihtomajalle. Keväällä ohjelmassa oli askel kevyeksi -tietoisku, omaishoitajuus, lonkan ja pakaran toiminnalliset harjoitteet, avustajapalvelut. Syksyllä aiheina kerhossa oli faskiat, kotivara & varautuminen, Nivelrikko ja ravinto, joulupuuro sekä visailua.

Vertaistoiminta lukuina

Vertaistoiminnassa kysyttiin palautteita osallistujilta. Ryhmiin ja vierailuihin osallistuneet kokivat saaneensa lisätietoa sekä vertaistukea oman jaksamisensa tueksi. He arvioivat toimintaa seuraavasti. Skaala vastauksissa on 1-4.

1. Sai osallistumisesta voimavaroja omaan arkeen ka 3,5 (vastaajia 259)

2. Osallistuminen toimintaan antoi keinoja pärjätä oman sairauden kanssa ka 3,4 (vastaajia 111)

3. Sai osallistumisesta vertaistukea omaan arkeen ka 3,4 (vastaajia 503)

4. Sai lisätietoa nivelrikosta tai kerran aiheesta, joka tukee omaa hyvinvointia ka 3,6 (vastaajia 372)

5. Koki tulleensa kuulluksi ja sai jakaa kokemuksia muiden kanssa 3,4 (vastaajia 211)

6. Voi hyödyntää saamaansa tietoa käytännössä 3,6 (vastaajia 89)

7. Osallistuminen vertaistoimintaan toi hyvää oloa ja lisäsi omaa hyvinvointia ka 3,8 (vastaajia 371)

Toimintamuoto	**Tapaamisten / tapahtumien lukumäärä**	**Osallistujamäärä**
Nivelneuvonta ja/tai vertaispuhelut	24	24
Nivelrikon vertaisryhmät, osassa mukana asiantuntija, myös vierailut	23	196
Tiedolliset vertaistukiryhmät & toiminta (hyvinvoinnin iltapäivä, hyvinvointileiri ja Askel askeleelta -ryhmä)	7	96

Toiminnalliset vertaisryhmät (mm. Yhteislaulut, Lukupiiri, Runojen ilta, Niveltreffit, Skipbokaffet, joulukorttiaskartelu)	55	858
Alueellinen ryhmätoiminta (Nivelkerhot)	25	425
Yhteensä	**134**	**1599**

2.2.2 Vapaaehtoistoiminta yhdistyksessä

Vapaaehtoisia oli vuoden aikana toiminnassa mukana 71. Vapaaehtoistoiminnasta kiinnostuneille järjestettiin tutustumisilta keväällä ja syksyllä, jossa kerrottiin vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksista yhdistyksessä. Uusia vapaaehtoisia tuettiin yksilöllisesti ja he saivat perehdytystä tehtävään vapaaehtoistyön koordinaattorilta, muilta työntekijöiltä tai esimerkiksi toimikunnalta. Vapaaehtoisille järjestettiin koulutuksia, joiden aiheina oli ChatGPT, Esittelijäkoulutus, Peruskurssi, Instagram-koulutus, luentokerhotoiminta ja ChatGPT:n jatkokurssi. Lisäksi meiltä osallistui 1 vapaaehtoinen Asahin vertaiskouluttajakoulutukseen.

Vapaaehtoisille järjestettiin vertaistapaamisinen, jossa testattiin lautapelejä yhdessä. Yhdistyksen vapaaehtoiset kutsuttiin tammikuussa iltamiin sekä kesäkuussa virkistysiltapäivään, joissa on tarjolla oli ohjelmaa, yhdessäoloa sekä pientä syötävää. Suunnittelutapaamisia järjestettiin yhdessä vapaaehtoisten kanssa eri ryhmistä. Vapaaehtoiset kutsuttiin mukaan Varsinais-Suomen yhteiseen kiitostapahtumaan Vapaaehtoisten päivänä 5.12. Vapaaehtoiset osallistuivat Vuokkokodin ulkoilutempaukseen sekä Turun Siskojen ja Simojen organisoimaan joulukorttikampanjaan.

Vapaaehtoisille lähetettiin tiedote vuoden aikana 11 kertaa. Vapaaehtoistyön koordinaattori tuki vapaaehtoisten toimintaa sekä koordinoi vapaaehtoistyön ja vertaistoiminnan kokonaisuutta. Vapaaehtoistyön toimikunta kokoontui vuoden aikana noin neljä kertaa suunnittelemaan ja kehittämään vapaaehtois- ja vertaistoimintaa.

Vapaaehtoistoiminnasta tiedotettiin omien kanavien lisäksi Lähellä.fi -sivustolla, Turun Tapahtumakalenterissa sekä Turun seudun valikkoryhmän Facebook-sivulla.

Vapaaehtoiset vastasivat kyselyyn vuoden lopussa. vastauksia tuli yhteensä 45. Näin vapaaehtoiset kokivat toiminnan. Heidän vastauksissaan skaala on ollut 1-5.

-THL:n osallisuusindikaattorin tulos 84,88, (asteikko 0–100), osoittaa vapaaehtoisten kokeneen vahvaa osallisuutta.

-Vapaaehtoiset pitivät yhdistyksen toimintaa merkityksellisenä, ka 4,6

-Vapaaehtoiset kokivat saaneensa itse vertaistukea, ka 4,3

-Vapaaehtoistoiminnan tekeminen lisäsi omaa hyvinvointia, ka 4,5

-Vapaaehtoiset olivat tutustuneet uusiin ihmisiin ja/tai tavannut vapaaehtoisia, ka 4,7

Toimintamuoto	**Tapaamisten / tapahtumien lukumäärä**	**Osallistujamäärä**
Vapaaehtoisten koulutus/esittely kiinnostuneille	9	46
Vapaaehtoisten kiitos- ja vertaistapahtumat	3	58
Kertaluontoinen vapaaehtoistyö yhteistyökumppaneille (joulukorttikampanja & ulkoilu)	3	15
Vapaaehtoisten tukikeskustelut	60	60

2.3 Liikuntatoiminta

Yhdistyksen liikuntatoiminta koostui säännöllisistä liikuntaryhmistä, erilaisista lyhytkursseista ja kertaluontoisista lajikokeiluista. Liikuntaan kohdistuvien avustusten ja hyvinvointialueen kanssa tehtävän yhteistyön myötä liikuntatoiminta oli edelleen avointa kaikille eikä osallistuminen ei edellyttänyt yhdistyksen jäsenyyttä. Yhdistyksen liikuntatoimintaa suunnitteli ja koordinoi liikuntatoimikunta, joka kokoontui vuoden aikana seitsemän kertaa. Yhdistyksen työntekijä toimii liikuntatoimikunnan puheenjohtajana.

Yhdistyksen säännölliset liikuntaryhmät 2025 (47 ryhmää, 2024: 40)	
Kevätkausi 7.1.-30.5. Allasjumpat (20 kertaa) Kuntosaliryhmät (20 kertaa) Ryhmäliikunta (15 kertaa)	Syyskausi 1.9.-12.12. Allasjumpat (15 kertaa) Kuntosaliryhmät (15 kertaa) Ryhmäliikunta (15 kertaa)
Allasjumpparyhmät ja -tilat *(23 ryhmää)* • Petreliuksen uimahalli (2 ryhmää) • Puolalankatu 5 (2 ryhmää) • Ruissalon kylpylä (4 ryhmää) • Kylpylähotelli Caribia (2 ryhmää) Keskiviikon iltaryhmää ei järjestetty, sillä Caribia supisti käytettävissä olevien vuorojen määrää. Myös ohjauksen järjestelyissä tapahtui muutoksia. Kevätkaudella tiistain iltaryhmään tuli yhdistyksen oma ohjaaja. Syksyllä Caribia lopetti kokonaan ohjauspalveluiden tarjoamisen ja myös päiväryhmä siirtyi yhdistyksen omalle ohjaajalle. • Lehmusvalkaman Hyvinvointikeskus (2 ryhmää)	

- Palvelutalo Esikko (3 ryhmää)
- Ruusukortteli (4 ryhmää)
- Naantali, Aurinkosäätiön allas (2 ryhmää)

Varhan luovuttua Aurinkosäätiön altaasta lokakuusta lähtien tila ei ollut enää yhdistyksen käytettävissä ja ryhmien syyskausi keskeytyi. Yhdistys neuvotteli altaan jatkokäytön mahdollisuudesta ja sai sovittua ryhmien käynnistämisestä uudelleen keväällä 2026.

- Raisio, Uintikeskus Ulpukka (2 ryhmää)

Ryhmästä tulleen palautteen perusteella kevätkautta pidennettiin niin, että myös Ulpukassa allasjumpat järjestettiin toukokuun loppuun saakka. Aikaisempina vuosina Ulpukan kevätkausi on päättynyt jo huhtikuussa.

Päivä/ilta: 21/2, 30min/45min:2/21

Kevätkausi 7.1.-30.5. / 20 kertaa
Syyskausi 1.9.-12.12. / 15 kertaa
Kerrat vuoden aikana: 662 *(2024: 598, 2023: 556)*
Osallistumiskerrat: 8464 *(2024: 8266, 2023: 6983)*

Kuntosaliryhmät ja -tilat *(12 ryhmää)*

- Impivaara, tilauskuntosali Männistö (4 ryhmää)
- Luolavuorentie, Folkhälsan (3 ryhmää)
- Ruusukorttelin Hyvinvointikeskus (1 ryhmä)
- Lehmusvalkaman Hyvinvointikeskus (2 ryhmää)
- Kuntokäytävä Kataja (1 ryhmä, syksy)
- Kaarinan Visiitti (1 ryhmä)

Vuorot omatoimiseen harjoitteluun. Kaikissa ryhmissä vieraili kerran kauden aikana TULE-tietokeskuksen fysioterapeutti sekä tarvittaessa yhdistyksen vapaaehtoinen fysioterapeutti.

Kevätkausi 7.1.-26.5. / 20 kertaa
Syyskausi 1.9.-12.12. / 15 kertaa

Kerrat vuoden aikana: 377 *(2024: 314 2023: 240)*
Osallistumiskerrat: 2828 *(2024: 2138, 2023: 1783)*

Ryhmäliikunta ja -tilat *(12 ryhmää)*

- Jooga Turku, Hengitysyhdistys Skanssi
- Äijäjooga Turku, Hengitysyhdistys Skanssi

Yhdistyksen Lehmusvalkaman joogaryhmät siirtyivät Hengitysyhdistyksen tiloihin Skanssiin, kun Lehmusvalkaman juhlasali ei ollut enää käytettävissä päiväaikaan.

- Jooga Länsikeskus, Tanssiseura Sekahaun tilat (syksy)
- Asahi, Ruusukorttelin Hyvinvointikeskus
- FasciaMethod Ruusukorttelin Hyvinvointikeskus
- Itämainen tanssi, Ruusukorttelin Hyvinvointikeskus
- Pilates, Lehmusvalkaman Hyvinvointikeskus
- Pilates, Riimi

- Asahi Raisio, Tasalanaukion liikuntatila (syksy)
- Asahi Kaarina, Valkeavuoren liikuntahalli (kevät)
- FasciaMethod Kaarina, Valkeavuoren liikuntahalli (syksy)

Kaarinan ryhmä siirtyi Vaparista Valkeavuoren liikuntahalliin. Ryhmäkoon kasvattamiseksi syksyllä kokeiltiin lajin vaihtamista FasciaMethodiin.

- Fascia-kehonhuolto Naantali, Kesti-Maaria

Kevätkausi 20.1.-12.5. / 15 kertaa
Syyskausi 1.9.-12.12. / 15 kertaa
Kerrat vuoden aikana: 303 *(2024: 219; 2023: 130)*
Osallistumiskerrat: 2832 *(2024: 2254; 2023: 1559)*

Toimintasuunnitelmassa mainituista ryhmistä Virastotalon ryhmät (PhysioPilates ja Kehonhuolto/rentoutus) eivät toteutuneet, sillä selvittelyjen jälkeen kävi ilmi, että ryhmien järjestäminen olisi ollut taloudellisesti tappiollista yhdistykselle

Muut kurssit, lajikokeilut ja kertaluontoiset liikuntatapahtumat 2025

Kevät

- Lajikokeilu: Toiminnallinen lihasvoimaharjoittelu vapailla painoilla (kahvakuula, käsipainot), Lehmusvalkaman Kuntosalilla (11 osallistujaa)
- Kurssi: Kävely kuntoon -ryhmä (4 kertaa, 6 osallistujaa)

Yhteistyössä TULE-tietokeskuksen kanssa. Osallistujat saavat tietoa oikeasta kävelytekniikasta ja -ergonomiasta ja sekä tekevit käytännön harjoitteita oman kävelytekniikan parantamiseksi. Kevään ryhmä järjestettiin päiväaikaan. Syksyn ryhmä oli suunnitteilla ilta-aikaan työssäkäyviä ajatellen, mutta se peruuntui vähäisen kiinnostuksen vuoksi.

- Kurssi: Askel Askeleelta-ryhmä yhteistyössä Fysioterapiakeskus Relaxionin kanssa Kaarinassa (4 kertaa, 11 osallistujaa)

Syksy

- Kurssi: Toiminnallinen lihasvoimaharjoittelu vapailla painoilla, Lehmusvalkama (2 kertaa, 8 osallistujaa)

Kurssi keskeytyi ohjaajan äkillisestä estymisestä johtuen, ehdittiin järjestää kaksi kertaa.

- Lajikokeilu: Talvi/avantouinti, Ispoisten uimaranta (4 osallistujaa)

Liikuntaryhmien osallistumiskertoja vuonna 2025 yhteensä 14 242 ***(2024: 12 770)***

Vuonna 2025 järjestettiin yhteensä 47 viikoittaista liikuntaryhmää. Ryhmiä järjestettiin 18 eri liikuntatilassa ja niiden ohjauksesta vastasi 11 ohjaajaa. Yhdistyksellä ja ryhmien ohjaajilla oli viestintää ja sijaisjärjestelyjä varten yhteinen WhatsApp-ryhmä. Yhdistyksen kuntosaliryhmissä toimi kuusi vapaaehtoista, jotka pitivät yllä ryhmien osallistuja listoja ja jakoivat Impivaarassa

osallistujille rannekkeet vuorojen alussa. Maksullisten vuorojen vapaaehtoisille myönnettiin tästä hyvästä 10 € alennus kausimaksusta. Yhdistyksen muissa ryhmissä osallistujalistojen ylläpitämisestä vastasi ryhmän ohjaaja.

Liikuntaohjelmasta tiedotettiin Nivelposti-jäsenlehden lisäksi yhdistyksen kotisivuilla, somekanavissa, sanomalehdissä, Turun seudun tapahtumakalenterissa, TULE-tietokeskuksen kokoamissa liikuntaesitteissä sekä Turun kaupungin soveltavan liikunnan verkkosivulla.

Yhdistyksen liikuntatoimikunta oli syksyllä esittelemässä yhdistyksen liikuntatarjontaa Turun Kaupungin liikuntapalveluiden järjestämässä Ikääntyneiden Testipäivässä Kupittaan urheiluhallissa.

Vuonna 2025 toteutettiin kaksi liikunnan sähköistä palautekyselyä ryhmiin osallistuneille, kevätkauden jälkeen kuntosali- ja ryhmäliikunnasta (77 vastausta) ja syyskauden jälkeen allas jumpista (91 vastausta). Kyselyyn oli mahdollista vastata nimettömästi. Allasjumpissa 67% vastaajista ilmoitti pääasialliseksi osallistumisen syyksi nivelrikon, sen oireet tai tekonivelleikkauksen. Muissa liikuntaryhmissä määrä oli 59%. Nivelrikko tai muut tule-sairaudet olivat edelleen yleisin syy osallistua yhdistyksen liikuntatoimintaan. Vastauksissa korostui liikunnan merkitys nivelrikon hoidossa ja sen positiivinen vaikutus omaan, koettuun hyvinvointiin. Yhdistyksen tekemä työ ja ammattitaitoiset ohjaajat saivat kiitosta. Omassa liikuntakyvyssä oli nähty konkreettista muutosta parempaan ja moni vastaaja oli löytänyt liikuntaryhmästä itselleen myös merkityksellisen, sosiaalisen yhteisön. Palautekyselyiden 168 vastaajasta 163 antoi yhdistyksen allasjumpille yleisarvosanan 4 tai 5 (asteikolla 1-5).

Osallistumismaksut
Liikuntaryhmiin osallistuttiin ryhmäkohtaisella kausimaksulla, jonka suuruus määräytyi lajin ja järjestettävien kertojen määrän mukaan. Syyskaudella Raision Asahi-ryhmään ja Kaarinan FasciaMethodiin myytiin myös kerta- ja sarjalippuja. *Laskennalliset kertamaksut* Allasjumpat 5,30 €/30 min, 7,30 €/45 min Kuntosaliryhmät 3 €/60 min (Folkhälsanin pienryhmät 4,50€/60 min) Ryhmäliikunta 5,30 €/45 min, 6,30 €/60 min

Osallistumismaksuihin ei tehty vuoden aikana tarkistuksia. Kausimaksun sai pyynnöstä maksaa erissä, millä pyrittiin lisäämään toiminnan taloudellista saavutettavuutta.

Ryhmien toteutumisen lähtökohtana pidettiin ryhmäkohtaista, laskennallista minimiosallistujamäärää, joka kattoi järjestämisestä syntyvät kulut. Ryhmien käynnistämisessä käytettiin kuitenkin myös ryhmäkohtaista harkintaa huomioiden liikuntatoiminnan taloudellinen kokonaisuus ja yhdistyksen liikuntatarjonnan tasapuolisuus jäsenille.

2.4 Virkistystoiminta

Yhdistyksen virkistystoiminnan tarkoituksena on lisätä jäsenten sosiaalista aktiivisuutta, tukea yhteisöllisyyttä sekä ylläpitää henkistä vireyttä. Retkien suunnittelusta vastasi virkistystoimikunta yhdessä järjestöassistentin ja palvelukoordinaattorin kanssa, joka toimi myös toimikunnan puheenjohtajana ja sihteerinä. Toimikunnassa oli vuonna 2025 kaksi vapaaehtoistyöntekijää, jotka toimivat järjestettyjen retkien vetäjinä. Yhdistyksen 20-vuotisjuhlaristeilyä suunnittelemassa oli erillinen työryhmä. Retkien suunnittelu ja vetäminen on mahdollista myös muille, kuin toimikunnan jäsenille, jos yhdistyksen vapaaehtoisella on hyvä retki-idea – vuonna 2025 toteutettiin yksi tällainen retki Tytyrin elämyskaivokseen ja toinen Seilin saarelle.

Vuonna 2025 toteutetut retket ja niiden osallistujamäärät

Päivämäärä	Retken nimi	Kohde	Osallistuja-määrä
to 3.4.	Turun Kaupunginteatteri: Isä	Turku	32
ke 23.4.	Tytyrin elämyskaivos	Lohja	39
su-la 4.–10.5.	Kylpylämatka Haapsaluun	Haapsalu, Viro	35
ke 21.5.	Yllätysretki Hämeenlinna	Hämeenlinna	47
To 5.6.	Luontoretki Seilin saarelle	Turku	58
Ke 24.9.	Kultaranta ja Louhisaari	Naantali	38

		ja Askainen	
La 18.10.	Turun Kaupunginteatteri: Rakkauskirjeitä	Turku	30
Pe 31.10.	Salon taidemuseo Veturitalli ja provinssiteatteri Sound of Music	Salo	35
ma-ti 3.–4.11.	Yhdistyksen 20-vuotisjuhlaristeily M/S Viking Grace	Turku	40
Ma 17.11.	Turun Kaupunginteatteri: Ilonhilaaja	Turku	25
La 13.12.	Jouluretki Fiskarsin ruukkiin ja Billnäsin joulumarkkinoille	Raasepori	51
		Retkiä yhteensä 11 (2024: 13)	**Osallistujat yhteensä 430** (2024: 440)

Yhteensä retkiä toteutettiin vuoden aikana 11 eli muutama suunniteltua enemmän. Kaksi päiväretkistä tehtiin lauantaina, loput arkipäivinä. Syksyn luontoretki Kurjenrahkaan peruuntui vähäisen kiinnostuksen vuoksi ja Ett hem -museovierailusta luovuttiin, sillä muita retkiä oli ohjelmassa riittävästi. Retkistä kerättiin kirjallista palautetta niiden yhteydessä, mistä saatiin sekä retki- että kehitysideoita toimintaan.

2.5 Tiedotustoiminta

Yhdistys jatkoi viestinnän ja tiedotuksen kehittämistä perinteisissä ja sähköisen viestinnän kanavissa. Yhdistyksen sähköisiä viestintäkanavia ovat verkkosivusto, kuukausittain lähetettävä sähköinen jäsenkirje sekä sosiaalisen median kanavat. Tiedottamisen päätavoitteena oli nivelterveyden ja tiedon edistäminen sekä yhdistyksen näkyvyyden, tunnettuuden ja avoimuuden lisääminen sidosryhmien ja kansalaisten keskuudessa.

Nivelposti-lehti ilmestyi vuoden aikana kaksi kertaa. Painosmäärän kasvattamiseksi haettiin Eschnerin säätiön avustusta, ja molempien lehtien painosmäärä oli 3500 kpl (vuonna 2024 3000 kpl). Noin 2000 lehteä postitettiin jäsenille ja yhteistyökumppaneille. Lehtiä jaettiin myös esittelytilaisuuksissa, yhteistyökumppaneiden toimipisteissä ja terveydenhuollon toimipisteissä. Nivelpostin näköislehdet ovat luettavissa myös verkkosivuilla.

Yhdistyksen tapahtumista tiedotettiin paikallislehtien yhdistys- ja tapahtumapalstoilla sekä yhdistyksen omissa sähköisissä viestintäkanavissa. Luentojen markkinointiin ostettiin mainostilaa printtilehdistä. Verkkoluentojen ja tapahtumien markkinoinnissa käytettiin maksettua Facebook- ja Instagram-mainontaa.

Yhdistyksen toimijoita kävi pitämässä esittely- ja neuvontatilaisuuksia yhdistyksen toiminnasta ja nivelaiheista. Yhteensä tilaisuuksia oli 7 ja niillä tavoitettiin 257 kuulijaa. Kuulijoina oli muun muassa yhdistyksiä ja senioriryhmiä.

Yhdistys esitteli toimintaansa erilaisissa yleisötapahtumissa ja messuilla. Näiden kautta tavoitettiin kaikkiaan 1787 henkilöä. Yhdistys oli mukana muun muassa K50-messuilla, Kaarinan harrastemessuilla, Eväitä arkeen -tapahtumissa ja seniorimessuilla. Yhdistys oli mukana Liikkuvan Resurssikeskuksen pysäkeillä vuoden aikana 10 kertaa ja niissä kohdattiin yhteensä 373 henkilö (22 ammattilaista sekä 351 senioria). Pysäkeillä kerrottiin erityisesti Nivelverkosta ja luennoista, mutta myös yhdistyksen muu toiminta, kuten ensitietoillat, kiinnostivat.

		Seuraajia	Sivukatseluita
Yhdistyksen verkkosivusto	www.nivelposti.fi		72 742
Facebook-sivut	www.facebook.com/turunseudun-nivelyhdistys/	1 484	
	www.facebook.com/Nivelverkko.fi/	584	
Nivelverkko-luentojen sivusto	www.nivelverkko.fi		19 357
Instagram-tili	https://www.instagram.com/nivel-turku/	507	
Instagram-tili	https://www.instagram.com/nivel-verkko/	356	
LinkedIn-tili	https://fi.linkedin.com/company/turun-seudun-nivelyhdistys-ry		
Sähköinen uutiskirje	ilmestyi 11 kertaa	1681	

2.6 Nivelterveysviikko

Vuosittain järjestettävä Nivelterveysviikko järjestettiin viikolla 14 eli 31.3.-6.4.2025. Viikkoa nostettiin näkyviin sosiaalisessa mediassa sekä yhdistyksen omilla sivuilla.

Viikon aikana järjestettiin Raisiossa Nivelverkko-luento, jossa luennoitsijana oli Jan Sundell. Yhdistystä esiteltiin Wiklundin apteekissa maanantaista perjantaihin. Lisäksi viikon aikana oli yhdistyksen muita tapahtumia, kuten nivelkerhoja ja yhteislaulut.

2.7 Muu toiminta

Uusille jäsenille ja jäsenyydestä kiinnostuneille järjestettiin vuoden aikana tutustumistilaisuuksia Kosken leipomon kabinetissa Yliopistonkadulla sekä yhdistyksen toimitilassa. Uusille jäsenille annettiin tervetulopaketti, joka sisälsi Nivelposti-lehden, jäsenkortin, Nivelrikon hoito-oppaan (Orion) sekä esitteitä yhdistyksen toiminnasta.

Ensitietoiltoja järjestettiin tekonivelleikkauksiin valmistautuville tai niitä harkitseville sekä suomen että ruotsin kielellä kuusi kertaa. Iltojen vetäjinä toimivat fysioterapeutit Sanna Niemi ja Sabina Renwall ja vuonna 2025 ensitietoilta järjestettiin Turun lisäksi myös Vakka-Suomen sairaalassa Uudessakaupungissa.

Syyskauden avoimien ovien päivä järjestettiin Vanhusten viikolla lokakuun alussa 7.10.2025. Avoimien ovien päivät kutsuivat tutustumaan yhdistyksen toimintaan ja niiden yhteydessä myös yhdistyksen kumppaneilla oli mahdollisuus esitellä toimintaansa. Avoimissa ovissa järjestettiin prof. Minna Stoltin luentokerho, luento jalkaterveydestä sekä tietoiskuja yhdistyksen tapahtumista.

Toimintansa tukemiseksi yhdistys teki varainhankintaa myymällä XCLIP-kyynärsauvapidikkeitä, pipoja, t-paitoja sekä Tuula Vainikaisen tietokirjoja.

2.8 Juhlavuoden tapahtumat ja toiminnat

Turun Seudun Nivelyhdistys ry juhlisti toimintavuottaan järjestämällä jäsenilleen useita erityisiä juhlavuoden tapahtumia vuoden aikana. Tapahtumien tavoitteena oli nivelterveyden edistämisen lisäksi tuoda jäsenistöä yhteen, lisätä yhteisöllisyyttä sekä tehdä yhdistyksen toimintaa tunnetuksi.

Juhlavuoden liikunnallisena kohokohtana järjestettiin Turun päivänä kaikille avoin ja maksuton allasjumppamaraton, jossa osallistujat pääsivät jumppaamaan useissa peräkkäisissä 30–45 minuutin ohjatuissa vuoroissa. Tapahtuma kokosi runsaasti osallistujia ja tarjosi sekä liikunnan iloa että yhteistä tekemistä.

Juhlavuoden aikana järjestettiin jäsenille kuvakilpailu teemalla ”Mikä saa minut liikkumaan?” Kilpailu kannusti jäseniä luovuuteen ja tarjosi mahdollisuuden jakaa näkökulmia arjesta, luonnosta ja liikkumisesta. Lisäksi toteutettiin jäsenhankintakilpailu ja järjestettiin juhlavuoden risteily, joka tarjosi jäsenille mahdollisuuden vertaistukeen, virkistäytymiseen ja yhdessäoloon merellisessä ympäristössä.

Juhlavuoden ohjelma huipentui yhdistyksen 20-vuotisjuhlatilaisuuteen, jossa kuultiin lääketieteen ja kirurgian tohtori Vappu Taipaleen luento ”Arvokas elämä” ja seurattiin monipuolista ohjelmaa. Tilaisuus tarjosi osallistujille mahdollisuuden kohdata muita jäseniä ja juhlistaa yhteistä taivalta yhdistyksessä.

3 Yhteistyö ja hankkeet

3.1 Lehmusvalkama

Lehmusvalkaman hyvinvointikeskuksen koordinointi aloitettiin syksyllä 2024 yhteistyössä Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry:n kanssa. Toimintaa tukee Turun kaupungin testamenttirahasto.

Koordinaattoreiden toimenkuvaan kuuluu kaikille avoimen toiminnan tasapuolinen tarjonta ja tilavarauksien mahdollistaminen yhdistyksille ja järjestöille.

Hyvinvointikeskuksen koordinointi pitää sisällään myös erilaisten tapahtumien järjestämistä. Vuoden 2025 aikana Lehmusvalkamassa järjestettiin esimerkiksi vapaaehtoisten vetämiä avoimia kuntosalivuoroja, kuukausittain toistuvat päivätanssit, kuoroesityksiä, luentoja sekä kevät- , syys- ja joulumyyjäiset. Syksyllä 2025 järjestettiin lisäksi avoimien ovien päivä, jossa yhdistykset ja järjestöt esittelivät toimintaansa.

Kevät- ja syyskaudella 2025 yhdistys järjesti toimintatonniavustusten turvin viikoittaisia avoimia allasjumpparyhmiä ja kevätkaudella 2025 myös “Perjantai Picassot” -ryhmä kokoontui viikoittain, kun taas syyskaudella ryhmä kokoontui joka toinen viikko. Syksyllä 2025 järjestettiin lisäksi kaksi kuntosaliperehdytyskurssia, jotka oli suunnattu uusille kuntosalikävijöille.

Toimintamuoto	**Kertojen / ryhmien määrä**	**Osallistujamäärä**
Allasjumppa kevät 2025	1 krt/vko, 2 ryhmää	257
Allasjumppa syksy 2025	1 krt/vko, 2 ryhmää	296
Perjantai Picassot kevät 2025	1 krt/vko, 1 ryhmä	110
Perjantai Picassot syksy 2025	2 krt/kk, 1 ryhmä	59
Kuntosalin perehdytyskurssit syksy 2025	2 krt/ syksy	54

Lehmusvalkaman hyvinvointikeskuksen kävijämäärät keväällä 2025 oli 10 542 henkilöä ja syksyllä 12 433 henkilöä.

3.2 Ruotsinkielinen toiminta

Yhdistyksen ruotsinkielistä toimintaa ja toiminnasta viestintää toteutettiin Stiftelsen Escnerska Frilasarettet sr:n tuella. Keväälle suunnitellut kaksi ruotsinkielistä ensitietoiltaa eivät toteutuneet, sillä niihin ei ollut ilmoittautuneita. Tämän vuoksi syksyllä kokeiltiin ensin yhden ensitietoillan järjestämistä ruotsinkielisen informaatio- ja kulttuurikeskus Luckanin tiloissa ja toisen kokonaan verkossa, joka olisi mahdollistanut paremman kohderyhmän tavoittamisen koko Varhan alueella. Luckanilla järjestettyyn iltaan osallistui 4 henkilöä, verkkotilaisuus peruuntui. Johtopäätöksenä tästä yhdistyksen hallitus hyväksyi jäsenyyden hakemisen vuodelle 2026 Svenska Föreningsråd rf:n, mikä vahvistaa yhdistyksen ruotsinkielisiä yhteistyöverkostoja Turun alueella ja mahdollistaa tilaisuuksien järjestämisen Luckanin tiloissa edullisemmin jatkossa.

Syyskuussa Nivelyhdistys järjesti yhteistyössä Turun kaupungin liikuntapalveluiden kanssa ruotsinkielisen Seniori-infon teemalla ”Fysioterapi, artros och ledvänlig motion” informaatio- ja kulttuurikeskus Luckanilla, missä aiheesta puhumassa oli fysioterapeutti Alexander Sandström. Tilaisuuteen osallistui 22 henkilöä ja tapahtuman yhteydessä järjestetyllä infotorilla olivat mukana Turun kaupungin ruotsinkieliset kulttuuripalvelut, Folkhälsan, Åbo Svenska Pensionärsklubb sekä Egentliga Finlands Minnesförening.

3.3 Yhteistyö

Yhdistys toimii aktiivisessa yhteistyössä eri järjestöjen ja alan toimijoiden kanssa. Yhdistyksellä on henkilöjäsenten lisäksi yhteisöjäseniä. Yhteistyötä tehdään myös jäsenetuliikkeiden kanssa.

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-yhteisötalo 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	Turun Vanhustyön neuvottelukunta ry
Raision seurakunta	Liiku lähellä, viesti vertaisena -hanke, Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry	Turun Seudun Valikko-ryhmä Kaarinan Valikko-ryhmä
Turun Siskot ja Simot	Liikkuva resurssikeskus, Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry	Kiinteistöliitto Varsinais-Suomi, Ikä- ja muistiystävällinen taloyhtiö-hanke
Raisio-opisto	Lehmusvalkamasäätiö	Vakka-Suomen sairaala

Liikunta: Turun seudun Tule-yhdistykset, Turun ja lähikuntien liikuntapalvelut, Relaxion (Askel Askeleelta -kurssi)

Ruotsinkielinen toiminta: Turun kaupungin ruotsinkieliset liikuntapalvelut, Informaatio- ja kulttuurikeskus Luckan, Åbo Svenska Pensionärsklubben, Folkhälsan

Yritysyhteistyön eri muodot

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

4 Resurssit, henkilöstö ja talous

Yhdistyksen toiminta rahoitettiin pääasiassa jäsenmaksuilla, avustuksilla sekä pienimuotoisella varainhankinnalla. Vuonna 2025 henkilöjäsenten jäsenmaksu oli 28 euroa ja yhteisöjäsenten 200 euroa. Toimintavuoden aikana varainhankintaa toteutettiin muun muassa tuotemyynnillä, tapahtumissa järjestetyillä pika-arpajaisilla sekä myymällä ilmoitustilaa Nivelposti-lehteen. Juhlavuoden johdosta yhdistyksellä oli myös pienkeräyslupa ajalla 1.9.-30.11.2026.

Yhdistys haki vuodelle 2025 avustuksia STEAlta kohdennettuna toiminta-avustuksena sekä Paikka auki -avustuksena. Valtionavustuksiin kohdistuneiden leikkausten seurauksena Paikka auki -avustusten myöntäminen kuitenkin lopetettiin. Yhdistys jatkoi vuoden aikana vaikuttamistyötä avustusten jatkuvuuden turvaamiseksi. Lisäksi avustuksia haettiin Varsinais-Suomen hyvinvointialueelta sekä alueen kaupungeilta ja säätiöiltä.

Yhdistyksen kevätkokous pidettiin 27.3.2025 ja syyskokous 27.11.2025 yhdistyksen toimitiloissa.

Yhdistyksen palveluksessa työskentelivät toimintavuonna toiminnanjohtaja, palvelukoordinaattori ja vapaaehtoistyön koordinaattori. Lisäksi määräaikaisissa tehtävissä toimivat järjestöassistentti, viestintäkoordinaattori sekä toimintakoordinaattori, jonka työajasta puolet kohdistui Lehmusvalkaman toiminnan koordinointiin. Elokuussa 2025 yhdistyksessä aloitti uusi toiminnanjohtaja pitkäaikaisen toiminnanjohtajan siirtyessä muihin tehtäviin.

Henkilöstön hyvinvointia ja osaamista tuettiin tarjoamalla mahdollisuus osallistua maksutta yhdistyksen omiin liikuntaryhmiin sekä tukemalla kouluttautumista. Vuonna 2025 osa henkilöstöstä osallistui muun muassa ensiapukoulutukseen.

Avustusten taso vaikutti merkittävästi yhdistyksen toimintaan ja henkilöstörakenteeseen. Yhdistys tarjosi mahdollisuuksien mukaan paikkoja työkokeiluun, työharjoitteluun ja kuntouttavaan työtoimintaan. Vuoden aikana yhdistyksessä oli kaksi työharjoittelijaa. Harjoittelupaikkoja pyrittiin tarjoamaan erityisesti henkilöille, joita tuki- ja liikuntaelinoireet koskettavat.

Yhdistyksen käytännön toiminnasta vastasivat eri toimikunnat, joita olivat luento-, lehti-, liikunta-, virkistys- ja vapaaehtoistyön toimikunta sekä taloustoimikunta. Lisäksi toimintaa varten koottiin tarvittaessa erillisiä työryhmiä. Vapaaehtoistoiminta oli yhdistykselle erittäin merkityksellistä, ja vuoden aikana toiminnassa oli mukana 71 vapaaehtoista. Yhdistys oli vakuuttanut vapaaehtoiset talkoovakuutuksella.

Yhdistyksen jäsenrekisterin ja laskutuksen hallinnassa käytettiin FloMembers-järjestelmää. Kirjanpito hankittiin ostopalveluna Aallon Groupilta. Yhdistyksen tilintarkastajana toimi Jari Viljanen ja varatilintarkastajana Robert Wetterstein Aurum Auditilta.

4.1 Työharjoittelijat ja opinnäytetyöt

Syyskaudella yhdistyksellä oli kaksi työharjoittelijaa. Yhdistys ei tilannut vuoden aikana opinnäytetöitä.

5 Toiminnan ohjaus ja seuranta

Yhdistyksen toimintaa tilastoitiin säännöllisesti osallistujamäärien ja palautteen osalta. Palautteita käytettiin toiminnan kehittämiseen ja suunnitteluun.

Jäsenkysely toteutettiin vuoden 2025 alussa. Sen tuloksia hyödynnettiin mm. yhdistyksen strategiatyössä sekä STEAn kohdennetun toiminta-avustuksen hakemuksen sisällössä.

Hallitus seurasi talousarvion toteutumista kolmen kuukauden välein.

Yhdistyksen asiakaspalvelu oli toimintakaudella avoinna maanantaista keskiviikkoon klo 10.00-13.00. Asiointi aukioloaikojen ulkopuolella oli sovittavissa tapahtumien yhteyteen ja henkilökunnan työaikojen puitteissa.

Yhdistyksen toimitilassa asioitiin keskimäärin 1-2 kertaa aukiolopäivinä kokousten ja ryhmäkäyntien lisäksi. Vuositasolla asiointeja arvioidaan olevan noin 200. Ryhmäkäyntejä kertyy vuosittain noin 350 ja vapaaehtoisten kokouskäyntejä noin 300.

Toimistossa asiointimääriä seurattiin viikkokohtaisin otannoin. Seurantaviikoilla puheluiden määrän keskiarvo oli 17 päivässä ja sähköpostien 14. Toimistoon tuli lisäksi yksittäisiä yhteydenottoja myös tekstiviesteillä sekä sosiaalisen median kanavissa (Facebook ja Instagram). Tilastot perustuvat osittain arvioihin eivätkä yhdistyksen työntekijät ole mukana tilastoissa.

Vuoden toimintakalenteri julkaistiin Nivelposti-lehdissä sekä yhdistyksen verkkosivuilla. Lisäksi toiminnasta tiedotettiin sähköisillä uutiskirjeillä sekä sosiaalisen median kanavissa.