

TURUN SEUDUN
NIVELYHDISTYS RY
ÅBONEJDENS ARTROSFÖRENING RF

Toimintakertomus 2024

Hyväksytty kevätkokouksessa 27.3.2025



Sosiaali- ja
terveysministeriön
RAHOITTAMA

Sisältö

Sisältö	1
1 Toimintakertomus	2
1.2 Strategia vuosille 2024-2026, visio 2026	5
2 Toiminta	7
2.1 Nivelverkko-luennot	7
2.2 Vertais- ja vapaaehtoistoiminta	10
2.3 Liikuntatoiminta	13
2.4 Harraste- ja virkistystoiminta	17
2.5 Tiedotustoiminta	18
2.6 Nivelkerhot	21
2.6.1 Raision ja Naantalin Nivelkerho	21
2.6.2 Härkätien Nivelkerho	21
2.6.3 Kaarinan Nivelkerho	21
2.7 Nivelterveysviikko	22
2.8 Muu toiminta	23
3 Yhteistyö ja hankkeet	25
3.1. Ruotsinkielisen toiminnan kehittämishanke	25
3.2 Lehmusvalkaman toiminnan koordinointi	26
3.3 Yhteistyö	27
4 Resurssit, henkilöstö ja talous	28
4.2 Opinnäytetyöt	29
5 Toiminnan ohjaus ja seuranta	29
6 Toimijat	30

1 Toimintakertomus

Turun Seudun Nivelyhdistys ry – Åbonejdens Artrosförening rf on vuonna 2005 perustettu itsenäinen sosiaali- ja terveysalan järjestö. Yhdistyksen kotipaikka on Turku. Yhdistyksellä oli 1999 jäsentä vuoden 2024 lopussa.

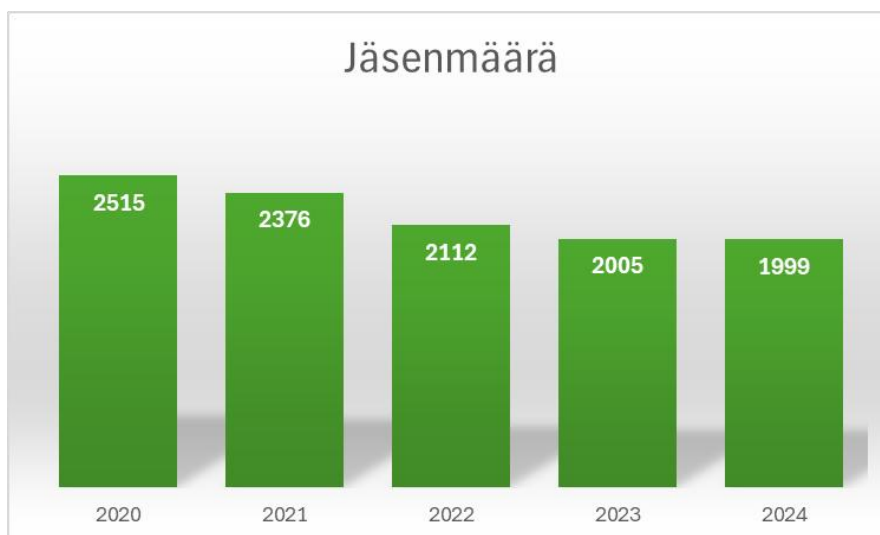
Jäsenmaksuja kerättiin vuoden aikana yhteensä 53 640,90 euroa ja kannatusmaksuja saatiin 218 euroa (vuonna 2023 yhteensä 56 126 euroa ja vuonna 2022 yhteensä 55 584 euroa). Jäsenmäärä lähti laskuun koronapandemian aikana ja jatkui laskusuuntaisena kustannusten nousun ja muiden yhteiskunnallisten muutosten vuoksi.

Yhdistys järjestää toimintaa Turussa ja lähikunnissa. Sen alla toimivat Raision ja Naantalien, Liedon Härkätien sekä Kaarinan Nivelkerhot. 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 m² 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 sosiaalitynit. Syksyllä toiseen kokoontumishuoneeseen rakennettiin kuudes työpiste.

Yhdistykselle myönnettiin Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus STEAn kohdennettu toiminta-avustus eli Ak-avustus vuoden 2017 alussa. Avustuksella turvataan yhdistystoiminnan ja www.nivelverkko.fi -sivuston jatkuvuutta sekä kehitetään erityisesti yhdistyksen vapaaehtoistoimintaa. Vuodelle 2024 avustusta myönnettiin 113 977 euroa (haettiin 115 431 euroa).

Yhdistyksen toimintaa ohjaa ja valvoo yhdistyksen hallitus. Hallituksessa oli puheenjohtaja ja kuusi jäsentä. Hallitus kokoontui vuoden aikana 11 kertaa. Kokouksiin oli mahdollista osallistua myös etäyhteydellä.



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.

Yhdistyksen toimintaa toteuttivat pääosin toimikunnat, joissa toimi sekä hallituksen jäseniä että muita vapaaehtoistyöntekijöitä. Jokaiselle toimikunnalle on nimetty oma työntekijä. Yhdistyksen toiminnan parissa oli noin 66 vapaaehtoistyöntekijää.

1.1 Yhdistyksen talous – *ei julkinen*

1.2 Strategia vuosille 2024-2026, visio 2026

VISIO 2026

Olemme jäsenmäärältämme vaikuttava paikallinen toimija. Rahoituksemme on vakaalla pohjalla ja vastaa toiminnan vaatimia resursseja.

Meidät tunnetaan ystävällisenä ja vastuullisena yhteisönä, johon jokaisen on helppo tulla mukaan.

MISSIO

Turun Seudun Nivelyhdistys ry on vahva paikallinen toimija. Se merkitsee ajantasaisen, tutkitun tiedon ja kokemusten jakamista nivelterveyteen liittyen. Tarjoamme monipuolista nivelistävää 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 muiden alan toimijoiden kanssa.

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

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 ja 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.

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

2.1 Nivelverkko-luennot

Asiantuntijaluennot tallennetaan tekstitettyinä www.nivelverkko.fi -sivustolle. Luentoja järjestettiin suunnitellun kuuden sijasta yhdeksän. Lisäksi taltioitiin yhteistyökumppanin järjestämä luento nettihuijauksista. Yksi luennoista oli katsottavissa sivustolla vain kahden viikon ajan luennoitsijan toiveesta eikä luentoa tekstitetty. Luennot järjestettiin Turussa, Liedossa, Naantalissa ja Kaarinassa. Kaksi luennoista striimattiin. Saavutettavuusdirektiivin mukaisesti tallennetut luennot tekstitettiin. Tallenteet ja tekstitykset teetettiin ostopalveluna.

Luentokerhotoiminta jatkui. Siinä taltioituja luentoja näytetään ja niistä keskustellaan. Luentokerhotoimintaa järjestettiin Portsakodissa, Kerttulin vanhainkodissa, Runosmäen vanhuskeskuksessa ja Kulkurin valssissa. Näiden lisäksiluentokerhotoimintaa oli Kaarinan Kansalaistoiminnan keskus Puntarissa, Raision Hulvelassa sekä Mynämäellä osana hyvinvointimessuja. Salon Halikkokotiin ja Turun Omaishoitokeskukseen suunnitellutluentokerhot eivät toteutuneet. Luentokerhotoiminnasta kerrottiin Veto- ja pitovoimaa yhdistyksiin -webinaarissa, johon osallistui kuulijoita valtakunnallisesti.

11 luentokerhoa	166 osallistujaa
-----------------	------------------

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

Sivukatseluita Nivelverkko.fi -sivustolla oli vuoden 2024 aikana noin 18 054. Luentoja katsottiin Nivelverkon kotisivujen, Vimeon ja YouTube -sivuston kautta vuoden aikana yhteensä noin 36 314 kertaa (2023: 53 555).

51 luentotallennetta	36314 katselukertaa
----------------------	---------------------

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

- sai uutta tietoa aiheesta ka 3,4 (vastaajia 254)
- luento antoi keinoja hyvinvointini parantamiseen ka 3,4 (vastaajia 203)
- sai käytännön neuvoja sairauden hoitoon tai ennaltaehkäisyyn ka 3,3 (vastaajia 251)
- aikoo hyödyntää tietoa käytännössä ka 3,5 (vastaajia 249).

Palaute oli siis 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 oma Instagram-tili avattiin vuoden aikana.

päivä-määrä	paikka-kunta	luennoitsija	aihe	yhteistyö-kumppani	Osallistujamäärä
28.2.	Turku	Petra Toivonen	Artros, livskvalitet och psykiskt välbefinnande	Åbo svenska arbetarinstitut	21
6.3.	Turku	Minna Stolt	Jalkaterveys - neuvoja jalkojen itsehoitoon	Varsinais-Suomen hyvinvointialue Varha	104 (luento + striimi)
12.3.	Turku	Kaisa Mähkä	Edunvalvontavaltuus – miksi ja miten se tehdään ja mitä tulee ottaa huomioon asiakirjaa laadittaessa?	Lähitapiola	45
9.4.	Lieto	Lenita Jokinen	Itsehoitolääkkeet osana lääkehoitoa - tunnistammeko riskit	Lieto-opisto	25
17.4.	Naan-tali	Tommi vasankari	Lääkkeenä liikunta apua nivelrikkoon ja muihin TULE-sairauksiin		409 (luento + livestriimi)
12.9.	Turku	Jaana Savolainen	Tunnista nettihuijaus	Luennon järjestivät yhteistyössä Varsinais-Suomen Kuluttajat, Kuluttajaliitto ja Turun Seudun Hengitysyhdistys	Taltioitu Nivelverkkoon
10.10.	Turku	Terhi Oinaa-noja	Positiiviset tunteet voimavarana	Turun Ammatikorkeakoulu	30

6.11.	Turku	Hanna Lagström	Syödäkö vai eikö syödä	Turun Seudun Luustoyhdistys, Turun Seudun Selkäyhdistys, Turun seudun Reumayhdistys ja TULE-tietokeskus	80
19.11.	Turku	Tuuli Erjanti & Anne Hietanen	Jalkaterän nivelrikko		70
26.11.	Kaarina	Taina Vahtera	Minä, rennosti tasapainossa		34
			10	yhteensä	818



2.2 Vertais- ja vapaaehtoistoiminta

Vertaistoimintaa toteutettiin henkilökohtaisena vertaistukena, ryhmämuotoisesti sekä erilaisin tilaisuuksin ja tapahtumin. Vertaistoiminnasta kertovaa esitettä tehtiin aikatauluineen keväälle ja syksylle. Yhdistyksen tiedot löytyvät www.lahella.fi -sivustolta, jonne myös www.terveyskyla.fi -sivusto ohjaa toistaiseksi.

Henkilökohtaista tukea sai soittamalla vertaispuhelimeen tai sopimalla vapaaehtoisten kanssa tapaamisajan kasvokkain tai Teamsin välityksellä. Moni kaipasi neuvoja omaan arkeen ja liikuntaan sekä tietoja, missä tavata muita, joilla on vastaavia oireita.

Ryhmämuotoista vertaistoimintaa järjestettiin arkisin vertaisryhmissä, joissa oli toisinaan mukana myös asiantuntijoita. Ryhmiä oli lonkan ja polven ryhmä, leikkaukseen menevien tai sitä suunnittelevien ryhmät sekä kahden kerran ryhmät, joissa aiheena oli keväällä olkapää ja syksyllä käsi ja sormet. Asiantuntijavierailijat puhuivat seuraavista aiheista: tasapaino, nivelrikkoisen hoitopolku, niskan ja selän ongelmat, faskiahoidot, asumisen ennakointi ja esteettömyys, tekonivelleikkaus päiväkirurgisena toimenpiteenä, lonkan ja pakaralan alueen kivut ja alaraaja-ongelmat.

Myös geokätköilyyn, mysteerikätköihin ja Adventure Labeihin tutustuttiin vertaistoiminnassa. Muita kertaluontoisia tapahtumia olivat Tekonivelen 20-vuotisjuhlat ja pyöräilymatkailun infoilta. Vuoden aikana vierailut järjestettiin Neuropisteeseen, Omaishoitoyhdistykseen, Tempur Brand Storeen ja Kinttupisteeseen.

Säännöllisesti kokoontuvia ryhmiä olivat:

- Nivelitreffit Turun Kellariravintolassa tammi-kesäkuussa sekä elo-joulukuussa. Elokuussa oli Nivelitreffit rannalla -tapahtuma Ekvallan esteettömällä uimarannalla
- Skipbokaffet yhdistyksen toimitiloissa.
- Lukupiiri yhdistyksen toimitiloissa. Kevään lukulistalla oli seuraavat kirjat: Turun linnan kolme Katariinaa, Mainingin varjo, Mitä männyt näkevät, Rannalla ja Kokonainen elämä. Syksyllä lukulistalla oli: Rantahuvilan naiset, Nuorena nukkunut, Leijapoika ja Ystävyyden oppimäärä
- Yhteislaulut, joissa laulettiin keväällä Taimi II tiloissa ja syksyllä Happy Housessa
- Tarinain ilta kokoontui syksyllä kahdesti. Marraskuisella kerralla sai tehdä myös joulukortteja joulukorttikeräykseen.
- Geokätköryhmä, joka jatkoi ryhmätapaamisia tutustumiskertojen jälkeen
- Neljän kerran Unikoulu, joka järjestettiin TULE-tietokeskuksessa.

Huhtikuussa järjestettiin hyvinvoinnin iltapäivä Maarian pappilassa sekä Koroistenniemellä. Ohjelmassa oli tietoa stressinhallinnasta ja palautumisesta, Fasciamethod-tunti sekä tutustuminen alueen historiaan. Yhdistyksen vertaistuellisia leiri ”Metsän siimeksessä” järjestettiin lokakuussa. Leiri toteutettiin yhteistyössä Turun ja Kaarinan seurakuntayhtymän vammaistyön kanssa leirikeskus Sinapissa. Mukana oli sekä yöpyjiä että päiväkävijöitä. Leiriä suunnittelemassa sekä järjestämässä oli kolme vapaaehtoista ja vapaaehtoistyön koordinaattori yhdessä seurakunnan diakoniatyöntekijän kanssa.

Vertaistoiminnan tavoitteena oli tarjota vertaistukea sekä mahdollistaa vertaiskeskustelut saman elämäntilanteen jakavien kanssa. Havaintojen mukaan vertaistuki toteutui myös esimerkiksi liikuntaryhmissä ja muissa yhdistystoiminnan tapaamisissa.

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.

- Toiminta lisäsi omia voimavaroja ja hyvinvointia ka 3,7 (vastaajia 122)
- Sosiaalinen hyvinvointi ja ryhmään kuuluminen auttaa jaksamaan sairauden kanssa ka 3,6 (vastaajia 167)
- Koki olevansa tervetullut ja osa ryhmää ka 3,7 (vastaajia 209)
- Sai tietoa oman hyvinvointinsa tueksi ka 3,6 (248/354)
- Sain vertaistukea ja kävin keskusteluja muiden osallistujien kanssa (vastaajia 325)
 - Nivelrikon vertaistukiryhmät ka 3,5
 - Tiedolliset vertaistukiryhmät ja toiminta ka 3,4
 - Toiminnalliset vertaistukiryhmä ka 3,4
 - Alueellinen ryhmätoiminta ka 3,3

Vertaistoiminta lukuina

Toimintamuoto	Tapaamisten / tapahtumien lukumäärä	Osallistujamäärä
Nivelveuvonta ja/tai vertaispuhelut	18	18
Nivelrikon vertaisryhmät, osassa mukana asiantuntija, myös vierailut	22	286
Tiedolliset vertaistukiryhmät & toiminta (hyvinvoinnin iltapäivä, hyvinvointileiri ja unikoulu)	6	90
Niveltreffit	12	158
Skipbokaffet	9	62
Lukupiiri	9	55
Muut teematapahtumat	3	49
Yhteislaulut	9	420
Yhteensä	91	1147

Vertaisryhmiä ohjasivat koulutetut vapaaehtoiset. Yhdistystoiminnan parissa oli 66 vapaaehtoista, joista 59 toimi STEA-rahoitteisen vertaistoiminnan parissa. Vapaaehtoiset toimivat hallituksessa, ryhmänvetäjinä, toimikunnissa, tapahtumasuunnittelussa, esittelijöinä, luentoavustajina sekä kahvittajina eri ryhmissä ja tapahtumissa. Vapaaehtoistyön toimikunta suunnitteli ja kehitti toimintaa.

Vapaaehtoisille järjestettiin seuraavat koulutukset

- Google Driven käyttö sekä puhelinverkon jakaminen
- Yhdistyksen esittely ja oman tarinan kertominen
- Luentokerhon ohjaaminen
- ChatGPT:n perusteet sekä käyttö osana toiminnan suunnittelua
- Minäkö vapaaehtoiseksi -ilta

Nivelterveysviikolla järjestettiin ulkoilutustempaus Vuokkokodin asukkaiden kanssa. Yhdistyksen vapaaehtoisia osallistui myös Siskojen ja Simojen Joulupostia ikäihmisille-tempaukseen, jossa toimitettiin postikortteja joulun alla ikäihmisten iloksi yhteensä 7202.

Vapaaehtoisille järjestettiin kaksi virkistystapahtumaa. Tammikuussa kokoonnuttiin Tarmon talolle, jossa oli tarjolla ruokailu ja yhteistä ohjelmaa. Elokuussa vapaaehtoiset kutsuttiin Ruusmäen Riimiin kokeilemaan naurujoogaa. Lisäksi vapaaehtoisille oli kolme vertaistapaamista: kesäkuussa järjestettiin ulkopelejä Ruusupuistossa ja joulun alla oli kaksi suklaatasting-iltaa. Vapaaehtoisia tuettiin myös keskusteluihin ja tapaamisiin vapaaehtoistyön koordinaattorin kanssa. Keskusteluiden määrä kasvoi hieman edellisvuodesta.

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

Toimintamuoto	Tapaamisten/ tapahtumien lkm	Osallistujamäärä
Koulutukset vapaaehtoisille	4	22
Ulkoilutempaukset ja joulukorttitalkoot	3	14
Minäkö vapaaehtoiseksi -ilta	1	2
vapaaehtoisten vertaisilta	3	34
Vapaaehtoisten virkistysillat	2	43
Keskustelut ja tapaamiset vapaaehtoisten kanssa	45	45

2.3 Liikuntatoiminta

Liikunta on tutkimusten mukaan ensisijaisen tärkeää nivelterveyden ylläpidolle ja nivelrikon hoidolle. Yhdistyksen liikuntatoimintaa suunnitteli ja koordinoi liikuntatoimikunta, joka koontui vuoden aikana viisi kertaa. Yhdistyksen palvelukoordinaattori toimi liikuntatoimikunnan puheenjohtajana.

Liikuntaryhmien osallistumismaksut

	2024	2023 (kevät/syky)
Ohjattu ryhmäliikunta 45 min	5,00	5,00
Ohjattu ryhmäliikunta 60 min	6,00	6,00
Kuntosalivuoro omatoimiseen harjoitteluun	3,00	3,00
Allasjumppa 30 min	5,30	5,00 / 5,30
Allasjumppa 45 min	7,30	6,00 / 7,30
Allasjumppa Ulpukka (45 min, ei sis. sisäänpääsy)	5,00	5,00
10 kerran sarjakortti allasjumppa, jäsenille	78,00	65,00/78,00



Liikuntaryhmät olivat avoimia myös muille kuin jäsenille. Kevätkaudella oli käytössä jäsenhinnoittelu, jossa osallistumismaksu ryhmää kohti oli pääsääntöisesti 20 € suurempi muille kuin yhdistyksen tai nimettyjen yhteistyöyhdistysten jäsenille. Ruusu-korttelin ja Lehmusvalkaman Hyvinvointikeskuksissa järjestettävien liikuntaryhmien sekä lajikokeiluiden osallistumismaksu oli sama kaikille.

Syyskaudella osallistumismaksut olivat kaikille samansuuruisia liikuntaan kohdistuvien avustusten ja hyvinvointialueen kanssa tehtävän yhteistyön myötä. Ryhmien toteutumisen edellytyksenä pidettiin ryhmäkohtaista, laskennallista minimiosallistujamäärää, joka kattoi järjestämisestä syntyvät kulut.

Osallistumismaksuihin ei tehty vuoden aikana tarkistuksia. Vähävaraisten jäsenten oli mahdollista hakea avustusta osallistumismaksuihin Turun ja Kaarinan seurakuntayhtymän diakoniatyöstä. Lisäksi kaikille osallistujille tarjottiin edelleen mahdollisuutta maksaa kausimaksu useassa erässä. Liikunnan osallistumisehtoja tarkennettiin poissaolojen osallistumismaksusta hyvittämisen ja paikan varattuna pitämisen osalta. Yhdistyksen hallitus vahvisti uudet osallistumisehdot joulukuussa 2024.

Yhteistyökumppanit

Turun Seudun Luustoyhdistys ry	Turun seudun Reumayhdistys ry	Turun Seudun Selkäyhdistys
Lounais-Suomen Diabetesyhdistys ry – uusi	Naantalin 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

Yhdistyksen säännölliset liikuntaryhmät 2024 (40 ryhmää, 2023: 33)

Allasjumpparyhmät ja -tilat (20 ryhmää)

- Petreliuksen uimahalli (2 ryhmää)
- Puolalankatu 5 (2 ryhmää)
- Ruissalon kylpylä (4 ryhmää)
- Kylpylähotelli Caribia (3 ryhmää)
- Lehmusvalkaman Hyvinvointikeskus (2 ryhmää)
- Palvelutalo Esikko (3 ryhmää)
- Naantali, Aurinkosäätion allas (2 ryhmää, syksy)
- Raisio, Uintikeskus Ulpukka (2 ryhmää)

Päivä/ilta: 19 / 1, 30 min/ 45 min: 2 / 18

Kevätkausi 8.1.-31.5. / 20 kertaa

Syyskausi 2.9.-14.12. / 15 kertaa

Kerrat vuoden aikana: 598 (2023: 556, 2022: 633)

Osallistumiskerrat: 8266 (2023: 6983, 2022: 6588)

Kuntosaliryhmät ja -tilat (10 ryhmää)

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

Kevätkausi 8.1.-31.5. / 20 kertaa

Syyskausi 2.9.-14.12. / 15 kertaa

Kerrat vuoden aikana: 314 (2023: 240, 2022: 215)

Osallistumiskerrat: 2138 (2023: 1783, 2022: 1419)

Ryhmäliikunta ja -tilat (9 ryhmää)

- Tanssillinen jumppa, Ruusukorttelin Hyvinvointikeskus
- Jooga Naantali, Kesti-Maaria
- Jooga Turku, Lehmusvalkaman Hyvinvointikeskus (kevät)/Hengitysyhdistys Skanssi (syksy)
- Äijäjooga Turku, Lehmusvalkaman Hyvinvointikeskus (kevät) /Hengitysyhdistys Skanssi (syksy)
- FasciaMethod – PhysioPilates, Gillesgårdenin Peilisali Aurakatu 1 (kevät)
- Asahi, Kaarinan Vapari (kevät) / Valkeavuoren liikuntahalli (syksy)
- Asahi, Ruusukorttelin Hyvinvointikeskus
- FasciaMethod, Ruusukorttelin Hyvinvointikeskus
- Pilates, Riimi (syksy)

Kevätkausi 24.1.-8.5. / 15 kertaa

Syyskausi 2.9.-14.12. / 15 kertaa

Kerrat vuoden aikana: 219 (2023: 130, 2022: 145)

Osallistumiskerrat: 2254 (2023: 1559, 2022: 1413)

Muut ryhmät (1 ryhmä)

- Liiku Lähellä

Kerrat vuoden aikana: 30

Osallistumiskerrat: 112

Liikuntaryhmien osallistumiskertoja vuonna 2024 yhteensä 12 770

Vuonna 2024 järjestettiin yhteensä 40 viikoittaista liikuntaryhmää. Ryhmiä järjestettiin 18 eri liikuntatilassa ja niissä työskenteli 9 ohjaajaa. Yhdistyksellä ja ryhmien ohjaajilla oli viestintää ja sijaisjärjestelyjä varten yhteinen WhatsApp-ryhmä.

Yhdistyksen kuntosaliryhmissä toimi kuusi vapaaehtoista, jotka pitivät yllä ryhmien osallistujalista ja jakoivat Impivaarassa osallistujille rannekkeet vuorojen alussa. Maksullisten vuorojen vapaaehtoisille myönnettiin tästä hyvästä 10 € alennus kausimaksusta. Yhdistyksen muissa ryhmissä osallistujalistojen ylläpitämisestä vastasi ryhmän ohjaaja.

Kotikunnaan ja Turun Kaupungin liikuntapalveluiden Liiku Lähellä -hankkeen kanssa yhteistyössä vuonna 2023 käynnistetty Lonttisten Liiku lähellä -ryhmä jatkoi toimintaansa myös vuonna 2024. Yhdistyksen toimitila toimi kokoontumis- ja lähtöpaikkana kerran viikossa kokoontuvalle ryhmälle, jonka vetämisestä vastasivat sekä hanke että yhdistys. Syksyllä vetovastuu siirtyi kokonaan yhdistykselle. 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. Enimmäkseen ulkona liikkumaan kokoontuneessa ryhmässä kävi keskimäärin 3-4 osallistujaa viikoittain.

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

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

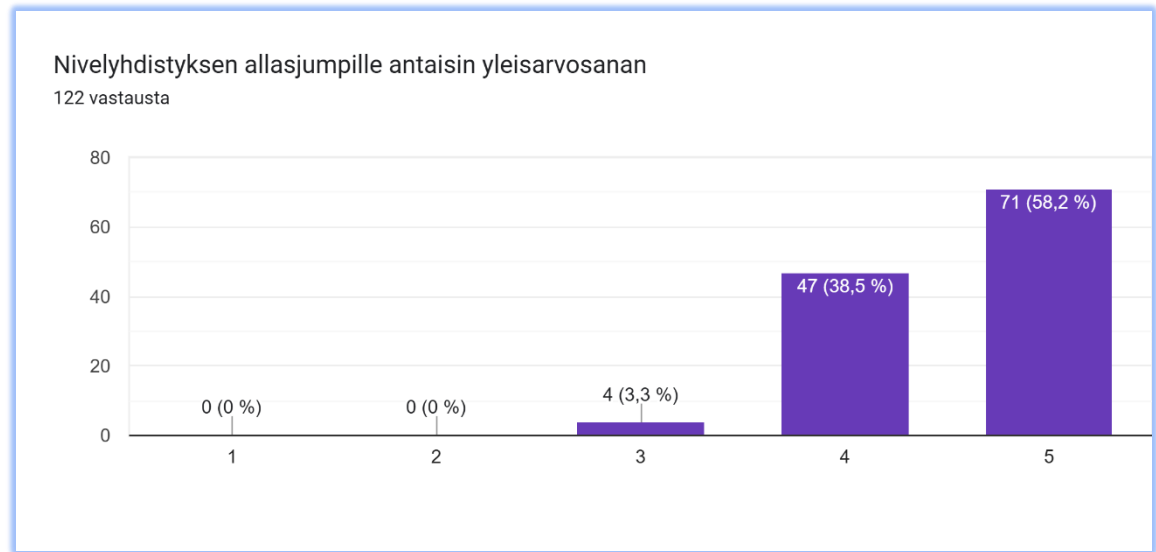
Yhdistyksen liikuntatoimikunta oli mukana esittelemässä yhdistyksen liikuntatarjontaa Turun Kaupungin liikuntapalveluiden järjestämässä Ikäntyneiden Testipäivässä Kupittaa urheiluhallissa sekä keväällä että syksyllä.

Muut kurssit, lajikokeilut ja kertaluontoiset liikuntatapahtumat 2024
Kevät - Kävely Kuntoon -ryhmä (4 kertaa, 28 osallistumiskertaa) - Lajikokeilu: avantouinti (3 osallistujaa) - Lajikokeilu: Pöytäcurling (Nivelterveysviikolla, 3 osallistujaa)

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

Vuonna 2024 toteutettiin kaksi liikunnan sähköistä palautekyselyä ryhmiin osallistuneille, kevätkauden jälkeen kuntosali- ja ryhmäliikunnasta (70 vastausta) ja syyskauden jälkeen allasjumpista (121 vastausta). Kyselyyn oli mahdollista vastata nimettömästi. Vastauksissa korostui liikunnan merkitys nivelrikon hoidossa ja sen positiivinen vaikutus omaan, koettuun hyvinvointiin. Yhdistyksen tekemä työ ja ammattitaitoiset ohjaajat saivat kiitosta, ja parhaimmillaan suunniteltu tekonivelleikkaus oli siirtynyt myöhempään tulevaisuuteen.

Allasjumppekyselyn 121 vastaajasta 118 antoi yhdistyksen allasjumpille yleisarvosanan 4 tai 5 (asteikolla 1-5). Osallistujista lähes kaikilla oli nivelrikko, sen oireita tai muita tuki- ja liikuntaelämistön sairauksia.



Allasjumppeiden yleisarvosanan keskiarvoksi tuli 4,5

Pääasiallinen syy osallistua yhdistyksen allasjumppaan (valitse yksi)

122 vastausta



Yhteensä 68,9 % allasjumppaan osallistujista sairasti nivelrikkoa

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 2024 kaksi vapaaehtoistyöntekijää, jotka toimivat myös järjestettyjen retkien vetäjinä. Yhdistyksen syysristeilyä suunnittelemassa oli erillinen työryhmä.

Vuodelle 2024 oli suunniteltu viisi yhdistyksen omaa retkeä, mutta retkiä toteutettiin yhdeksän. Suunniteltujen retkien lisäksi järjestettiin useampi lähiretki, Nukkemuseoon retkiä tehtiin kaksi kovan kysynnän vuoksi ja syksyllä tehtiin retki Avaintatteriin. Myös keväällä tehtiin teatteriretki syksyille suunnitellun lisäksi. Näiden lisäksi syksyille lisättiin retki eduskuntaan ja modernin taiteen museo Emmaan. Tule-yhdistysten kanssa tehtiin yhteinen retki Raumalle kesäteatteriin. Loka-kuussa järjestettiin yhdistyksen syysristeily.

Matkatoimistojen kanssa toteutettiin kaksi matkaa: Kylpylämatka Pärnuun Kaarimatkojen kanssa sekä retki Ahvenanmaan sadonkorjuujuhille TTC-Charterin kanssa. Sekä Pärnun että Ahvenanmaan retkiä varten järjestettiin etukäteen retki-illat. 9.4. järjestettyyn Pärnun retki-iltaan osallistui 38 ja 16.5. järjestettyyn Ahvenanmaan retki-iltaan osallistui 8 henkilöä.

Kaikista retkistä kolme oli useamman päivän retkiä, neljä olivat lyhyempiä lähiseuturetkiä ja kuusi oli päiväretkiä. Retkistä kahdeksan tehtiin arkipäivinä ja yksi lauantaina.



Vuonna 2024 toteutetut retket ja niiden osallistujamäärät

Päivämäärä	Retken nimi	Kohde	Osallistujamäärä
to 7.3.	Yllätysretki	Pori	40
ke 3.4.	Nukkemuseo, ensimmäinen vierailu	Turku	15
pe 19.4.	Turun Kaupunginteatteri: Täydellinen lauantai	Turku	30
ke 24.4.	Nukkemuseo, toinen vierailu	Turku	11
su-la 5.–11.5.	Kylpylämatka Pärnuun	Pärnu, Viro	54
ti 4.6.	Saaristoretki	Parainen, Nauvo, Korppoo	48
ke 3.7.	TULE-yhteistyöretki kesäteatteriin	Rauma	17
pe-su 20.–22.9.	Ahvenanmaan sadonkorjuujuhlat	Ahvenanmaa	22
ke 25.9.	Modernin taiteen museo Emma, Luomenen tehtaanmyymälä ja eduskunta	Helsinki/Espoo	50
ma-ti 7.–8.10.	Syysristeily M/S Viking Gracella	Turku	36
la 26.10.	Tampereen Työväen Teatteri: Nämä onnemme päivät	Tampere	50
ke 20.11.	Avanteatteri: Rahaa ja rakkautta sekä lounas Hugossa	Turku	19
pe 13.12.	Jouluretki	Rauma	48
			Yht. 440 (2023: 258)

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.

Yhdistyksen nettisivu-uudistus saatiin valmiiksi huhtikuussa, jolloin uudistettu ja esteetön sivusto avattiin. Sivuston ulkoasusta vastasi Nettitiimi ja sisälöstä yhdistyksen työntekijät. Sivuston pohjaksi valittiin Yhdistysavain.



		seuraajia	kävijöitä
Yhdistyksen verkkosivusto	www.nivelposti.fi		78 230
Facebook-sivut	www.facebook.com/turunseudun-nivelyhdistys/	1 389	
	www.facebook.com/Nivel-verkko.fi/	407	
Nivelverkko-luentojen sivusto	www.nivelverkko.fi		18 054
Instagram-tili	https://www.instagram.com/nivel-turku/	454	
Instagram-tili	https://www.instagram.com/nivel-verkko/	155	
LinkedIn-tili	https://fi.linkedin.com/company/turun-seudun-nivelyhdistys-ry		
Sähköinen uutiskirje	ilmestyi 14 kertaa	2165, joista 220 muita kuin yhdistyksen jäseniä	

Yhdistyksen hallinnoimasta X-tilistä (@nivelturku) päätettiin luopua ja tili deaktivoitiin.

Nivelposti-lehti ilmestyi kaksi kertaa. Lehtien painosmäärä oli 3000 kpl. Lisäksi Nivelposti oli luettavissa yhdistyksen verkkosivuilla. Nivelposti-lehdet 1/2024 ja 2/2024 sisälsivät ajankohtaista tietoa nivelasioista ja yhdistyksen toiminnasta sekä asiantuntijoiden artikkeleita. Lehti postitettiin jäsenille ja sitä jaettiin yhteistyötahoille. Lehtien palautekysely toteutettiin omina kyselyinä, lisäksi syksyn lehdestä kerättiin palautetta myös jäsenkyselyssä keväällä 2025. Toimikunnan kanssa käytiin palautekeskustelut. Lukijaraati kokoontui keväällä kerran, mutta sen jälkeen se lopetettiin osallistujien vähäisen määrän vuoksi.

Yhdistyksen vapaaehtoinen kävi pitämässä useille alueen yhteisöille neuvontaa ja tiedotusta nivelrikon itsehoidosta, Nivelverkosta ja yhdistyksen toiminnasta. Yhteensä näitä tilaisuuksia oli 14 ja niillä tavoitettiin 379 kuulijaa. Kuulijoina oli muun muassa eläkeläis- ja muita yhdistyksiä sekä työyhteisöjä. Lisäksi yhdistyksen työntekijä kävi luennoimassa loimaalaisten yhdistysten tapaamisessa sekä veto- ja pitovoimaa yhdistyksiin -webinaarissa. Näissä osallistujia oli yhteensä 103.



Yhdistys esitteli toimintaansa erilaisissa yleisötapahtumissa ja messuilla vuoden aikana yhteensä 21 kertaa. Näiden kautta tavoitettiin kaikkiaan 1252 henkilöä.

Yhdistys oli mukana muun muassa Turun kaupungin järjestämässä ikääntyneiden testipäivissä, Senioriexpossa ja Auralan Senioripäivässä.

Vuoden aikana yhdistys näkyi printtimediassa

Media	Otsikko	Kirjoittaja
Turun Seutusanomat 8.4.2024	Jo nelisenkymmentä ryhmää liikuttaa ikäihmisiä ilmaiseksi <i>Liiku lähellä-ryhmistä kertova uutinen, jossa mainittiin yhdistyksen ryhmä</i>	Toimittaja Marko Vuosjoki
Rannikkoseutu 12.4.2024	Vasankari luennoi Naantalissa	Yhdistyksen toimittaman mediatiedotteen pohjalta kirjoitettu uutinen
Vakka-Suomen Sanomat 13.9.2024	Seniiori-ikäisten tapahtuma tarjoaa hyvinvointia ja tietoa palveluista Mynämäessä	Annukka Helander
Vakka-Suomen Sanomat 24.9.2024	Säännöllinen arkirytmii auttaa nukkumaan <i>Seniiori-ikäisten tapahtumasta kirjoitettu uutinen</i>	Toimittaja Sari Honkasalo

2.6 Nivelkerhot

Raision ja Naantalin Nivelkerho, Härkätien Nivelkerho Liedossa ja Kaarinan Nivelkerho toimivat vuoden 2024 aikana. Varsinaisen toimintansa ohella kerhot ovat tärkeitä vertaistuen toteutuksen 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	7	97
Kaarinan Nivelkerho	Kaarina, Kansalaistoiminnan keskus Puntari	9	180
Raision ja Naantalin Nivelkerho	Raisio, Raision seurakuntatalo	9	152
	Yhteensä	25	429

2.6.1 Raision ja Naantalin Nivelkerho

Raision ja Naantalin Nivelkerho kokoontui keväällä ja syksyllä Raision seurakuntatalon kahviossa. Aiheina Nivelkerhossa oli keväällä shindo, tuolijumppaa, sydänterveys, ja uniergonomia. Toukokuussa tehtiin retki Raisionlahden lintutornille. Syksyllä aiheina oli lonkan ja pakarann toiminnalliset harjoitteet, turvallinen pankkiasiointi verkossa, luomihuoli, tuolijumppaa sekä bingoilua.

2.6.2 Härkätien Nivelkerho

Härkätien Nivelkerho kokoontui palvelukeskus Ruskan kerhotilassa Liedossa. Keväällä Nivelkerhossa aiheina oli visailua, tuolijumppaa sekä lonkan ja pakarann alueen kivut. Syksyllä ohjelmassa oli asiaa huoli-ilmoitus, visailua, Sippe-hyvinvointikutsut sekä olkapään ja sormien toiminnalliset harjoitteet.

2.6.3 Kaarinan Nivelkerho

Kaarinan Nivelkerho kokoontui Kansalaistoiminnan keskus Puntarissa. Keväällä tapaamisten aiheina oli kodin paloturvallisuus, akupunktio, rentoutuminen, luomihuoli sekä terveyspalveluiden digitalisoituminen. Toukokuussa tehtiin laavuretki Kuusiston hiihtomajalle. Syksyllä aiheina oli selän ja niskan ongelmat, muistiongelmat, Fasciamethod sekä joulupuuro kera visailuin.

2.7 Nivelterveysviikko

Nivelterveysviikkoa vietettiin 15.-21.4. yhteistyössä Suomen Nivelyhdistyksen kanssa. Viikon teema oli nivelrikon ennaltaehkäisy ja motivaatio elämäntapamuutokseen. Teema näkyi tiedotuksessa, kun viikon aikana jaettiin jäsenten jakamia kokemuksia keinoista ehkäistä nivelrikkoa sekä elämäntapamuutoksesta.

Nivelterveysviikon pääohjelma oli UKK-instituutin johtaja, lääketieteen tohtori Tommi Vasankarin luento ”Lääkkeenä liikunta - apua nivelrikkoon ja muihin TULE-sairauksiin”. Luennon yhteydessä Vasankarille luovutettiin Vuoden Nivelteko-kunniamaininta, jonka sai UKK-instituutti selkeiden ja turvallisten liikuntaohjeiden julkaisemisesta sekä kannustavasta otteestaan tiedotustoiminnassaan.

Luento järjestettiin Naantalin kylpylässä ja sen pystyi katsomaan myös striiminä. Chatin kautta etäseuraajat pystyivät myös kysymään kysymyksiä.

Nivelterveysviikon muuta ohjelmaa oli

- Pöytäcurling lajikokeilu Bowlerissa
- Nivel treffit-lounas
- Skipbokaffet
- Lukupiiri
- Teatteri-ilta Turussa, katsonnassa
- Täydellinen lauantai -komedia
- Vertaisryhmä, jossa tutustuttiin geokätköilyyn
- Ulkoilua yhdessä Vuokkokodin asukkaiden kanssa
- Esittelypiste Wiklundin apteekissa (ma-pe) sekä Tyks Orton aulassa (to)





2.8 Muu toiminta

Tekonivelleikkaukseen meneville ja sitä harkitseville järjestettiin neljä suomenkielistä ja kaksi ruotsinkielistä Ensiti-toiltaa. Illat olivat kaikille avoimia ja maksuttomia ja niihin osallistui yhteensä 49 henkilöä (vuonna 2023: 37 ja 2022: 22). Ensiti-toiltojen kouluttajina toimi fysioterapeutit Sanna Niemi ja Sabina Renwall.

Avoimien ovien päivä järjestettiin lokakuussa ja päivän aikana yhdistyksen tiloissa vieraili yhteensä 33 henkilöä. Kävijöille järjestettiin kahvitarjoilu ja yhdistyksen työntekijät olivat paikalla.

Ohjelmassa oli

- Sippe-hyvinvointikutsut
- alaraajaongelmien klinikka, Relaxion
- terveysjalkineiden esittely, Medishop

Avoimien ovien päivä

torstaina 10.10.

Sippe-kutsut, aiheena mielen hyvinvointi.

11:30-12:30

Sippe-kutsuilla pieni seniorien ryhmä kokoontuu kahvin äärelle keskustelemaan ja jakamaan vinkkejä jostain hyvinvoinnin teemasta. Keskustelua innostamassa ja virittelemässä on koulutettu Sippe-vapaaehtoinen.

Relaxionin alaraajaongelmien klinikka

13:00-17:00

Alaraajafysioterapeutti, urheilufysioterapeutti (sert.) Samu Kaukoranta tekee alaraajaongelmien konsultaatiota. 15 minuutin vastaanotto on maksuton. Varaa aikasi ennakkoon puh. 040 351 3833 tai toimisto@nivelposti.fi

Medishopin terveysjalkineet

Fysioterapeutti Henna Vähä-Hakula Medishopista kertoo jalkineiden vaikutuksista ja hyödyistä. Esittelyssä sveitsiläisiä Kybun- ja Joya-terveysjalkineita, jotka ovat nivel- ja selkäystävällisiä niiden joustavan pohjarakenteen vuoksi. Jalkineiden elastinen ja kimmoisa pohja jakaa painon tasaisesti koko jalkapohjalle ja antaa jalkaterälle mahdollisuuden liikkua ja toimia täysin vapaasti. Tämä suojaa niveliä, vahvistaa lihaksia ja parantaa ryhtiä. Askelluksesta tulee luonnollista, rullaavaa ja koko kehoa aktivoivaa. Jalkineet ovat erityisen hyvät kovalla alustalla, kuten asfaltilla kävelyyn.

Vanhustenviikkoa vietetään 6.-13.10.2024. Tämän vuoden teema on Tehdään arjesta juhla!

Uutena toimintana aloitettiin uusien jäsenien kutsuminen kahville ja tutustumaan yhdistyksen toimintaan. Yhteistyökumppanina toimi Kosken Leipomo, jonka kahvilaan kutsu annettiin. Tilaisuuksia järjestettiin vuoden aikana neljä ja niihin osallistui 44 henkilöä.

Toiminnanjohtajan syntymäpäivävastaanottoa vietettiin syyskuun alussa kahtena päivänä. Juhlien teemaksi muodostui Juice Leskisen 50-vuotiaana toimittama kirja ”Eikä nivelet ruostu” ja osana ohjelmaa kuultiin Leskisen musiikkia Petri Rajalan tulkitsemana. Juhliin kutsuttiin yhdistyksen hallituksen jäseniä kautta vuosien sekä yhteistyökumppaneita. Vieraita oli yhteensä 39.

18.9. toteutettiin Mynämäellä Seniorikansalaisten Hyvinvointi ja palvelut-tapahtuma Mietoitusten Säästöpankkisäätiön tuella. Tapahtuma toteutettiin yhteistyössä useiden yhdistysten sekä Mynämäen kunnan kanssa. Ohjelmassa oli terveellinen välipala, esittelypisteet sekä kaksi luentoa ja Sippe-kutsut sekä luentokerho valinnaisina ohjelmina.

Vaikuttamistyö kulki mukana toiminnassa läpi vuoden. Yhdistyksen toiminnanjohtaja seurasi vuoden aikana STEA-avustuksiin liittyviä tulevaisuuden muutosmahdollisuuksia ja tapasi asian tiimoilta selvityshenkilö Mika Pyykön ja kansanedustaja Eeva-Johanna Elorannan. Tammi-kuussa yhdistyksen toiminnanjohtaja ja puheenjohtajat tapasivat Varsinais-Suomen hyvinvointialueen aluehallituksen puheenjohtajiston eli Sanna Vauranojan, Jani Kurvisen ja Niina Alhon. Toiminnanjohtaja ja puheenjohtaja osallistuivat aktiivisesti myös VAPI ry:n vaikuttamis- ja verkostotilaisuuksiin.

Yhdistyksen jäsenillä oli mahdollisuus lainata iPad tai rollaattori. Yhdistyksen toimitilassa on varsin laaja kirjasto sekä alan lehtiä ja esitteitä saatavilla.



3 Yhteistyö ja hankkeet

3.1. Ruotsinkielisen toiminnan kehittämishanke

Stiftelsen Eschnerska Frilasarettet sr:n ruotsinkielisen toiminnan kehittämisprojektiin vuonna 2023 myöntämä rahoitus jatkui vuonna 2024 vielä kevään ajan. Sen jatkoksi säätiö myönsi yhdistykselle rahoituksen hankkeeseen, jossa tavoitteena oli edelleen vahvistaa ja vakiinnuttaa ensimmäisen hankkeen hyväksi todettuja toimintamuotoja käytäntöön. Lisäksi tavoitteena oli ruotsinkielisen toiminnan vakiinnuttamisen rinnalla nivelrikkoon sairastuneiden liikkumis- ja toimintakyvyn ylläpito ja parantaminen, eli resursseja suunnattiin myös yhdistyksen liikuntatoiminnan kehittämiseen ja laajentamiseen. Vuoden aikana järjestettiin esimerkiksi maksuton, kaikille avoin pilateksen näytetunti Runosmäen Riimin avajaisissa. Lisäksi hankkeen resursseja käytettiin uusien liikuntaryhmien perustamistyöhön, kuten tilojen kartoittamiseen ja ohjaajien rekrytoimiseen ja ryhmistä tiedottamiseen.

Yhdistys oli edelleen mukana Turun kaupungin liikuntapalveluiden koordinoimassa ruotsin- ja kaksikielisten, liikuntaa järjestävien toimijoiden verkostossa, jossa jaettiin tietoa ajankohtaisesta toiminnasta. Palvelukoordinaattorin kautta halukkaat saivat myös asiakaspalvelua ja neuvontaa ruotsiksi. Ruotsinkielisestä toiminnasta tiedotettiin esittelytilaisuuksien ja yhdistyksen omien tiedotuskanavien lisäksi Turun Seudun tapahtumakalenterissa, Åbo Underrättelser -sanomalehden Föreningspuffar-yhdistyspalstalla, yhteistyöverkoston kautta, ÅSP:n verkko- ja Facebook-sivuilla sekä Folkhälsanin ja Luckanin ilmoitustauluilla.

Ruotsinkielisen toiminnan yhteistyökumppanit ja verkosto	
Finlandssvenska informations- och kulturcentret Luckan Åbo	
Folkhälsans förbund rf	
Turun kaupungin ruotsinkieliset liikuntapalvelut	
Åbo svenska pensionärsklubb (ÅSP)	
Arbis	

Yhdistyksen ruotsinkielinen toiminta vuonna 2024		osallistujamäärä
Kevät 2024	Yhteistyöluento Turun ruotsinkielisen työväenopiston kanssa: Artros, livskvalitet och psykiskt välbefinnande, Petra Toivonen	21
	Artroskvällen: fotens betydelse i nedre Extremitetens funktion, vieraana Askelklinikan ft. Riikka Huhta	6
	Vierailu Turun Ammattikorkeakoulun Kunnonkotiin, jossa esiteltiin esteettömän ja turvallisen asumisen ratkaisuja	3
Syksy 2024	Artroskvällen: Artros ur ett fysioterapeutiskt perspektiv, vieraana ft. Milka Reponen	2
Yhteensä		32

Yhteistyöluento Arbiuksen kanssa tallennettiin www.nivelverkko.fi -sivustolle. Lisäksi vuoden aikana järjestettiin Varhan avustuksen turvin kaksi ruotsinkielistä ensitietoiltaa, yksi keväällä ja toinen syksyllä. Hankkeen resursseja käytettiin entistä laajempaan ensitietoiltoista tiedottamiseen ruotsinkielisissä verkostoissa.

Syksylle oli lisäksi suunniteltu kaksi muuta Artroskvällen teemailtaa: Vårdvägen för artrospatienter och Varhas svenskspråkiga tjänster kulttuurikeskus Luckanilla yhteistyössä Varhan kanssa sekä Artros, livskvalitet och psykiskt välbefinnande luennon tallenteeseen perustuva luentokerho Folkhälsanilla yhteistyössä Turun Seudun Reumayhdistyksen kanssa. Nämä tilaisuudet kuitenkin peruuntuivat, sillä osallistujia ei ollut.

3.2 Lehmusvalkaman toiminnan koordinointi

Ikäihmisten vapaa-ajan toiminnan päätyttyä Lehmusvalkamassa ja Ruusukorttelissa kevätkauden päättyessä, ilmoitti yhdistys kiinnostuksensa toiminnan jatkamiseen liittyvään työhön. Tämä johti siihen, että yhdistys sai palkata toimintakoordinaattorin elokuun alusta alkaen. Toimintakoordinaattorin työajasta 50 % liittyi Lehmusvalkaman koordinoitutyöhön ja 50 % yhdistyksessä tehtävään työhön. Toimintakoordinaattorin työpari Lehmusvalkamassa oli Turun Lähimmäispalveluyhdistyksen työntekijä. Ruusukorttelin toiminnan koordinaattoriksi palkkasivat Turun Seudun Vanhustuki ry ja Suomen Punainen Risti Turun osasto yhdessä työntekijän.

Toiminnan käynnistämisen tueksi osallistui yhdistyksen toiminnanjohtaja useisiin neuvotteluihin kevätkauden päättyessä sekä syksyn aikana. Toiminnan koordinointi onnistui hyvin ja palaute oli kiittävää. Rahoitus tuli Turun kaupungin testamenttirahastosta.

Lisäksi testamenttirahaston nk. toimintatonnilla yhdistys järjesti Lehmusvalkamassa kaksi avointa, kertamaksullista allasjumpparyhmää. Ryhmät toimivat syyskauden 2024 ja jatkuivat kevätkauden 2025. Lisäksi kevätkaudelle käynnistettiin Perjantai Picassot-kuvataideryhmä.



3.3 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-yhteisöalo ry	Kansalaisareena ry
Suomen Paralympiakomitea	Vanhustyön Keskusliitto	Hyvinvointialojen liitto HALI ry
Turun vanhustyön neuvottelukunta 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
Raisio seurakunta	Liiku lähellä, viesti vertaisena -hanke, Kotikunnas	Turun Seudun Valikko-ryhmä Kaarinan Valikko-ryhmä
Turun Siskot ja Simot	Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry, Liikkuva Resurssikeskus ja Sippe-hyvinvointikutsut	Kuntoutuskeskus Ruissalo
Turun Seudun Omaishoitajat ry	Suomen Sjögrenliitto ry	Fingerroosin säätiö, Löytävä vanhustyö
Kiinteistöliitto Varsinais-Suomi, Ikä- ja muistiystävällinen taloyhtiö -hanke	Varsinais-Suomen Muistiyhdistys ry	

Yritysyhteistyön eri muodot

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

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 puheenjohtaja.

4 Resurssit, henkilöstö ja talous

Jäsenmaksu oli 28 euroa. Toiminta- ja kohdeavustuksia saatiin alueen kunnilta sekä hyvinvointialueelta. Varainhankintaa tehtiin mm. myymällä t-paitoja, pipoja, Bonuskalosseja, yhdistyksen historiikkia sekä Tuula Vainikaisen kirjoja, Kirsti Akolahden maalauksia ja XCLIP-kyynärsauvojen pidikkeitä.

Yhdistyksen kevätkokous pidettiin 21.3. ja syyskokous 28.11. Kokoukset pidettiin yhdistyksen tiloissa ja niihin oli mahdollista osallistua myös etäyhteydellä. Kevätkokoukseen osallistui 9 jäsentä ja syyskokoukseen 10.

Varsinainen kirjanpito ostettiin tilitoimisto Lehtimäeltä, joka on osa Aallon tilitoimistoa. Yhdistyksen maksuliikenteestä ja valmisteleavasta kirjanpidosta huolehtivat yhdistyksen toiminnanjohtaja. 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 ja ohjasivat luentokerhoja, esittelivät yhdistyksen toimintaa esimerkiksi messuilla ja organisoivat Nivelkerhojen toimintaa. Lisäksi tuottivat sisältöä Nivelposti-jäsenlehteen. Vapaaehtoistyöntekijöiden talkoovakuutuksen voimassaolo jatkui.

Yhdistyksellä oli vuoden aikana yhteensä kahdeksan työntekijää, joista osa teki osa-aikatyötä. Henkilötyövuosia kertyi 3,85.

Yhdistys kannusti henkilökuntaa ja harjoittelijoita liikunnan pariin tarjoamalla mahdollisuuden osallistua yhdistyksen omiin liikuntaryhmiin maksutta. Henkilökunnan kouluttautumista tuettiin ja siihen kannustettiin. Työhyvinvointia ylläpitäviä tapahtumia järjestettiin lähes joka kuukausi.



4.2 Opinnäytetyöt

Vuoden aikana ei valmistunut yhdistyksen tilaamia opinnäytetöitä.

5 Toiminnan ohjaus ja seuranta

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

Jäsenkysely toteutetaan kahden vuoden välein, vuosien 2023 ja 2025 alussa. Sen tuloksia hyödynnettiin mm. yhdistyksen strategiatyössä sekä STEAn kohdennetun toiminta-avustuksen hakemuksen sisällössä.

Hallitus seuraa talousarvion toteutumista kolmen kuukauden välein.

Vaikuttamistyö ja esittelytilaisuudet

	tilaisuuksien lukumäärä	kuulijoiden lukumäärä
Nivelterveysluento ja yhdistysesittely	16	482
Yhdistysesittely ja messut	21	1252
Yhteensä	37	1734

Hallitus, toimikunnat ja suunnittelutyöryhmät

	tilaisuuksien määrä	osallistujien lukumäärä
Hallitus	11	61
Virkistystoimikunta	8	17
Lehtitoimikunta	6	30
Luentotoimikunta	7	34
Vapaaehtoistyön toimikunta	4	10
Taloustoimikunta	0	0
Liikuntatoimikunta	5	26
Sinapin leirien suunnittelu-ryhmä	4	15
Muut työryhmät ja kokoukset (mm. työvaliokunta)	21	46
Yhteensä	66	239

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

Toimiston puhelimeen tulleiden puheluiden sekä sähköpostiasiointien määrää seurattiin viikkokohtaisin otannoin. Enimmillään puheluita tuli 21 päivässä, puheluiden keskiarvo oli noin 11 päivässä. Sähköposteja tuli toimiston yleiseen osoitteeseen enimmillään 30 päivässä, keskiarvo 10 sähköpostia päivää kohti.

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	Sinikka Leino, hallituksen puheenjohtaja Pekka Ketola, varapuheenjohtaja Kristiina Laakso Tuija Kallio Liisa Purho Marjo Suominen Matti Vainikainen
Asiantuntijalääkäri	Ville Äärimaa, Dosentti, ylilääkäri, toimialuejohtaja, kirurgian, ortopedian ja traumatologian erikoislääkäri
Liikuntatoimikunta	Anneli Ceder Anne Friman Paula Juvonen Anne-Marie Salonen Marjo Suominen Tea Tuominen Hanna Okodugha (palvelukoordinaattori, pj)
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)
Luentotoimikunta	Kristiina Laakso (pj) Eeva Himmanen Sinikka Leino Mervi Lempinen Veronika Ståhlberg Kaisa Karvonen (vapaaehtoistyön koordinaattori)

Lehtitoimikunta	Eeva Himmanen (päätoimittaja) Pekka Aava (lehti 2/2024) Kim Fredriksson Marjatta Kannisto Minna Laine Matti Vainikainen Tuula Vainikainen Helmi-Riitta Toivari (asiantuntijalääkäri) Eeva Silvennoinen (kielenhuolto) Sini Herranen (viestintäkoordinaattori) Annukka Helander (toiminnanjohtaja, toimitussihteeri)
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 Eija Ketola Helka Mäntylä
Työntekijät	Annukka Helander, toiminnanjohtaja Kaisa Karvonen, vapaaehtoistoiminnan koordinaattori Hanna Okodugha, palvelukoordinaattori Aapo Koivusalo, järjestöassistentti 10.2.2023-30.6.2024 sekä 1.10.-13.12.2024 Rolf Tikkanen, järjestösihteeri 3.6.-30.6.2024 Anne Rokka, toimintakoordinaattori 1.8.2024 alkaen Sini Herranen, viestintäkoordinaattori 3.9.2024 alkaen Roosa Liimatainen, toimintakoordinaattori, tuntityö 2.12.2024- 24.2.2025
Kuvat	
Lämmittelyä Impivaaran kuntosalilla Pylväsdiagrammi jäsenmäärästä Tommi Vasankari luennoi Naantalin kylpylässä Sanapilvi yhdistyksen strategiaan liittyen Vapaaehtoistyöntekijät naurujooga-harjoituksessa Runosmäen Riimissä Liiku lähellä-ryhmä lähdössä kävelyllä Allasjumbrien kyselyjen tuloksia Tunnelmaa Ahvenanmaan sadonkorjuujuhlista Nivelposti-lehti 1/2024	Esittelypöytä Ikääntyneiden testipäivässä Vapaaehtoistyöntekijä Wiklundin apteekin esittely- pisteellä Toiminnanjohtajan 50-vuotisjuhlien tunnelmaa Avoimien ovien päivän mainos Esittelypisteet käynnissä Mynämäen senioritapahtu- massa Petra Toivonen valmistautuu luennoimaan Arbiksen auditoriossa Yhdistyksen työntekijät retkellä Ruissalossa