



TURUN SEUDUN NIVELYHDISTYS RY

ÅBONEJDENS ARTROSFÖRENING RF

Toimintasuunnitelma 2026

Hyväksytty syyskokouksessa 25.11.2025





Sisällys

1	Toimintasuunnitelma.....	3
1.1	Visio, missio, arvot.....	3
1.2	Strategia vuosille 2024-2026	4
2	Toiminta	6
2.1	Nivelverkko-luennot ja luentokerhotoiminta	6
2.2	Vertaistoiminta	7
2.2.1	Nivelrikon vertaistukiryhmät	7
2.2.2	Muu tiedollinen vertaistoiminta	7
2.2.3	Toiminnalliset vertaisryhmät.....	8
2.2.4	Yksilövertaistuki	8
2.2.5	Nivelkerhot	8
2.3	Vapaaehtoistoiminta	9
2.4	Liikuntatoiminta	10
2.5	Harraste- ja virkistystoiminta	12
2.6	Tiedotustoiminta	13
2.7	Nivelterveysviikko	14
2.8	Ruotsinkielinen toiminta	14
2.9	Muu toiminta	14
3	Yhteistyö ja hankkeet.....	15
3.1	Lehmusvalkaman Hyvinvointikeskuksen koordinointi.....	15
3.2	Yhteistyö.....	15
4	Resurssit, henkilöstö ja talous.....	17
4.1	Työharjoittelijat ja opinnäytetyöt	18
5	Toiminnan ohjaus ja seuranta	18
6	Toimintakalenteri 2026	18

1 Toimintasuunnitelma

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 vaikutus 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 kustannusten nousu ovat vaikuttaneet jäsenmäärään laskevasti. Yhdistyksen toimintaa on tukenut vuoden 2017 alusta alkaen myönnetty STEAn kohdennettu toiminta-avustus, joka kohdistuu 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. Lisäksi yhdistys tiedottaa nivelterveydestä ja järjestää luentokerhoja Salossa, Loimaalla ja Uudessakaupungissa. Toiminnan suunnittelussa huomioidaan jäsenistön toiveet palautteiden ja vuonna 2025 tehdyn jäsenkyselyn pohjalta. Yhdistyksen strategia on voimassa vuosille 2024-2026.

Vuoden 2026 teema on ”Liiku, vaikuta ja ennaltaehkäise”. Teemaan kiteytyy hyvin yhdistyksen toiminnan perusajatus.

1.1 Visio, missio, arvot

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, nivelistävällistä 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 edunvalvontaa 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.

1.2 Strategia vuosille 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.

Otamme luonnonvarojen kestävästä käytöstä huomioon kulutushankinnoissamme.



2 Toiminta

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

Ruotsinkielistä toimintaa toteutetaan aktiivisella tiedottamisella ja verkostoyhteistyöllä. Vuoden aikana kehitetään myös yhdistyksen liikuntatoimintaa, jotta yhä useammalla olisi mahdollisuus kuntouttaa itseään ennaltaehkäisevän ja laadukkaasti toteutetun toiminnan parissa.

Julkiset avustukset herättävät laajasti huolta järjestökentällä, joten tuleva vuosi on myös yhdistyksen avustusten jatkuvuuden kannalta merkittävä.

2.1 Nivelverkko-luennot ja luentokerhotoiminta

Asiantuntijaluentoja järjestetään vuoden aikana kuusi tai seitsemän. Luennot järjestetään Turussa ja lähikunnissa ja niistä osa striimataan eli suoratoistetaan. Luennot tallennetaan saavutettavuusdirektiivin mukaisesti tekstitettynä www.nivelverkko.fi -sivustolle, josta ne ovat maksutta vapaasti katsottavissa. Luennoissa tehdään yhteistyötä muun muassa TYKS Orton ja Turun seudun tule-yhdistysten kanssa. Luennoilla on vapaaehtoisia luentoavustajia. Luentotallenteet ja -tekstitykset teetetään ostopalveluna. Luentoja suunnittelee ja järjestää vapaaehtoistyön koordinaattori yhdessä Luentotoimikunnan kanssa. Suunnittelukokouksia on vuoden aikana noin seitsemän.

Luentokerhotoimintaa jatketaan. Luentokerhotoiminnassa näytetään luentotalenne sekä keskustellaan aiheesta eli yhdistetään Nivelverkko-luentojen taltioinnit ja vertaiskeskustelut. Toimintaa esitellään eri tahoille ja niiden kanssa voidaan järjestää myös koulutuksia luentokerhotoiminnan aloittamisesta. Luentokerhotoimintaa järjestetään yhdistyksen toimesta sovitusti muun muassa erilaisissa kerhoissa ja tapaamisissa sekä Varsinais-Suomen hyvinvointialueen eri yksiköissä. Yhteistyössä Liikkuvan resurssikeskuksen kanssa toimintaa laajennetaan ympäryskuntiin Varsinais-Suomessa. Luentokerhotoimintaa toteuttavat vapaaehtoiset yhdessä työntekijöiden kanssa. Uusille vapaaehtoisille järjestetään koulutus vuoden aikana. Vuoden aikana luentokerhon pohjana käytettäviä luentorunkoja lisätään uusista luennoista www.nivelverkko.fi -sivustolle vapaasti käytettäväksi.

Sovitut luennot vuodelle 2026

Päivämäärä	Paikka-kunta	Luennoitsija	Aihe / Otsikko	Yhteistyökumppani	Taltiointi
3/2026	Turku	Hilkka Palo-saari, fysioterapeutti, TYKS	Selkä	Tule-yhdistykset	Taltioidaan
4/2026	Turku	Marja-Liisa Manka	Elämän ilo	Lehmusvalkama	Taltioidaan

2.2 Vertaistoiminta

Yhdistyksen vertaistoiminta on monipuolista ja kaikki vertaistoiminnan tapahtumat ovat avoimia kaikille riippumatta jäsenyydestä tai järjestämisen yhteistyötahosta.

2.2.1 Nivelrikon vertaistukiryhmät

Nivelrikon vertaistukiryhmiä järjestetään keväällä ja syksyllä vaihtuvista nivelrikoon ja hyvinvointiin liittyvistä aiheista. Näissä on usein mukana ammattilainen alustamassa aiheesta. Osa ryhmistä järjestetään lyhytkurssina, joka kokoontuu muutaman kerran ja tapaamisissa on mukana fysioterapeutti tai ne ovat vapaaehtoisen ohjaamia. Suunniteltuja aiheita vuodelle 2026 on muun muassa Varhan digipalvelut ja akupunktio.

2.2.2 Muu tiedollinen vertaistoiminta

Hyvinvointitapahtuma järjestetään joko lauantaina tai arki-iltana, jolloin siihen osallistuminen olisi mahdollista myös työikäisille. Aiheeksi on pohdittu esimerkiksi ravintoa tai hyvinvointia laajemmin.

Hyvinvointileiri on suunnitelmissa järjestää syksyllä. Sen kesto olisi 1-3 yötä jatkossa. Leiri on teemallinen ja hyvinvointi sekä liikunta olisivat osa sen sisältöä. Suunnitelmissa on myös järjestää unikoulu vuoden aikana.

2.2.3 Toiminnalliset vertaisryhmät

- Lukupiiri kokoontuu keväällä ja syksyllä kerran kuukaudessa. Kirjat pääte-tään etukäteen puolivuositain. Järjestetään myös runojen ilta muutaman kerran vuoden aikana. Runoilloissa käydään keskusteluja luettujen runojen pohjalta.
- Yhteislauluittoja järjestetään keväällä ja syksyllä. Laulamisen ohessa illan aikana on kahvittelua ja keskusteluja.
- Skipbokaffet kokoontuvat keväällä ja syksyllä kerran pari kuukaudessa. Skipbokaffeilla kahvitellaan, käydään vertaiskeskusteluja sekä pelataan yh-dessä Skip-Boa tai muita korttipelejä.
- Nivelitreffit kokoontuvat kerran kuukaudessa heinäkuuta lukuun ottamatta tiistaisin. Elokuun alussa järjestetään niveltreffien lisäksi ”Nivel treffit ran-nalla” eli tapaaminen Ekvallan esteettömällä uimarannalla.
- Joulukorttiaskarteluilta järjestetään loppusyksystä. Myös muita yksittäisiä teemailtoja voidaan toteuttaa, kuten lautapeli-ilta.
- Omatoiminen geokätköilyryhmä käynnistettiin vuonna 2024 ja se jatkaa ko-kontumisia edelleen.

2.2.4 Yksilövertaistuki

Yksilövertaistukea on mahdollista saada yhdistyksen kautta henkilökohtaisesti kes-kustelemalla vapaaehtoistyöntekijän kanssa, vertaispuhelimeen soittamalla tai ver-kossa (Teams, sähköposti). Yksilövertaistuki toimii vertaisryhmien ja tapahtumien rinnalla ja tarjoaa lisätukea sitä kaipaavalle.

2.2.5 Nivelkerhot

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

- **Rasion ja Naantalin Nivelkerho**
Rasion ja Naantalin Nivelkerho kokoontuu kerran kuukaudessa Rasion seurakunnan tiloissa. Kokoontumisia on vuoden aikana yhdeksän. Kevään viimeinen kerta on ulkoiluretki lähiseudulle. Kevään ja syksyn ohjelmaan aiheiksi on suunniteltu mm. tekoälyä ja stressin vaikutus hermostoon.
- **Härkätien Nivelkerho**
Härkätien Nivelkerho kokoontuu palvelukeskus Ruskassa. Aiheiksi on

suunniteltu mm. tietoa kotivarasta ja varautumisesta. Lopullinen ohjelma ja aikataulu ilmoitetaan Nivelposti-lehdessä.

- **Kaarinan Nivelkerho**

Kaarinan Nivelkerhon kokoontuu kerran kuukaudessa keväällä ja syksyllä. Kokoontumisia on yhteensä yhdeksän. Kevään viimeinen kokoontuminen on ulkoiluretki lähiseudulle. Aiheiksi on suunniteltu mm. hyvinvoinnin tukipilari ja apteekin vierailu. Lopullinen ohjelma ja aikataulu ilmoitetaan Nivelposti-lehdessä.

2.3 Vapaaehtoistoiminta

Vapaaehtoistoinnasta kiinnostuneille järjestetään tutustumisilta keväällä ja syksyllä, jossa kerrotaan vapaaehtoistoinnin mahdollisuuksista yhdistyksessä. Uusia vapaaehtoisia tuetaan yksilöllisesti ja heidät perehdytetään toimintaan. Vapaaehtoisille järjestetään lisäkoulutuksia, joissa aiheena on mm. luentokerhotoiminta ja tulevaisuustyöpaja.

Yhdistys on mukana Iloa-työryhmässä, johon kuuluu yhdistyksiä Turun alueelta, mitkä työskentelevät myös ikääntyneiden parissa. Työryhmän kanssa on tarkoitus järjestää syksyllä vapaaehtoisten peruskoulutus, jonne sekä nykyiset että uudet vapaaehtoiset ovat tervetulleita mukaan. Koulutus järjestetään neljänä eri moduulina, joista voi osallistua niin moneen kuin haluaa ja pystyy.

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

Yhdistyksen vapaaehtoistyöntekijät kutsutaan tammi-helmikuussa sekä elo-syyskuussa vapaaehtoisten yhteisiin iltamiin, joissa on tarjolla mm. erilaista ohjelmaa ja pientä syötävää. Vuoden aikana huomioidaan Vertaistuen päivä 15.10.2026 (lokakuun kolmas torstai) sekä Vapaaehtoisten päivä 5.12.2026.

Vapaaehtoisille lähetetään tiedote 9-10 kertaa vuodessa ajankohtaisista asioista sekä tehtävistä, joihin vapaaehtoisia tarvitaan. Vapaaehtoistyön koordinaattori tukee vapaaehtoisten toimintaa sekä koordinoi vapaaehtoistyön ja vertaistoiminnan kokonaisuutta. Vapaaehtoistoimintaa tuodaan näkyväksi lyhyin videoin, joissa näkyy, mitä kaikkea vapaaehtoiset voivat tehdä.

Yhdistyksen vapaaehtoistoimintaa esitellään sopivissa tapahtumissa vuoden aikana. Yhdistyksen tiedot löytyvät kansallisesta palvelutietovarannosta (PTV), Terveyskylä.fi-sivuston Vertaistalosta sekä Lähellä-sivustolta <https://www.lahella.fi/organisation/5827737848>

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

2.4 Liikuntatoiminta

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

Liikuntatoiminta on avointa kaikille eikä edellytä yhdistyksen jäsenyyttä. Ryhmien ohjaus toteutetaan ostopalveluna yhdistyksen ohjaajaringissä olevien palveluntuottajien kanssa. Mikäli ryhmiin ei saada riittävää määrää ennakoilmoittautumisia, voidaan niitä peruuttaa tai yhdistää. Yhdistys myös pidättää oikeuden keskeyttää ryhmän toimintakausi, jos osallistujamäärä ryhmän alkamisen jälkeen laskee perustusten takia alle vaadittavan minimin.

Yhdistyksen liikuntaryhmät 2026 (yhteensä 47 ryhmää)	
Kevätkausi 7.1.-30.5.	Syyskausi 31.8.-11.12.
Allasjumpat (20 kertaa)	Allasjumpat (15 kertaa)
Kuntosaliryhmät (20 kertaa)	Kuntosaliryhmät (15 kertaa)
Ryhmäliikunta (15 kertaa)	Ryhmäliikunta (15 kertaa)
Allasjumpparyhmät ja -tilat (27 ryhmää)	
<i>Turku</i>	
• Petreliuksen uimahalli (2 ryhmää) • Puolalankatu 5 (2 ryhmää) • Ruissalon kylpylä (4 ryhmää) • Ruusukorttelin Hyvinvointikeskus (6 ryhmää) - 2 uutta ryhmää • Kylpylähotelli Caribia (2 ryhmää) • Lehmusvalkaman Hyvinvointikeskus (4 ryhmää) - 2 uutta ryhmää • Palvelutalo Esikko (3 ryhmää)	
<i>Muut kunnat</i>	
• Aurinkosäätien allas, Naantali (2 ryhmää) - mikäli allas saadaan käyttöön • Raisio, Uintikeskus Ulpukka (2 ryhmää)	



Kuntosaliryhmät ja -tilat (11 ryhmää)

Turku

- Impivaara, tilauskuntosali Männistö / 4 ryhmää
- Luolavuorentie, Folkhälsan / 3 ryhmää
- Ruusukorttelin Hyvinvointikeskus / 1 ryhmää
- Lehmusvalkaman Hyvinvointikeskus / 2 ryhmää
- Kuntokäytävä Kataja / 1 ryhmä

Itsenäiseen harjoitteluun. Kuntosaliryhmissä vierailee muutaman kerran kauden aikana vapaaehtoistyötä tekevä fysioterapeutti sekä TULE-tietokeskuksen fysioterapeutti.

Ryhmäliikunta ja -tilat (9 ryhmää)

Turku

- Itämainen tanssillinen jumppa, Ruusukorttelin Hyvinvointikeskus
- Jooga Skanssi, Turun Seudun Hengitysyhdistyksen Sali
- Äijäjooga Skanssi, Turun Seudun Hengitysyhdistyksen Sali
- Jooga Länsikeskus, Sekahaku ry:n Sali, Taoskuja 1
- Asahi, Ruusukorttelin Hyvinvointikeskus
- FasciaMethod, Ruusukorttelin Hyvinvointikeskus

Muut kunnat

- Asahi Raisio, Tasalanaukion liikuntatila
- Fascia-Kehonhuolto Naantali, Kesti-Maaria
- FasciaMethod Kaarina, Valkeavuoren liikuntahallin pieni sali

Lajikokeilut ja kurssit 2025

Vuoden aikana 2-4 kpl.

Osallistumismaksut

Liikuntaryhmiin osallistutaan ryhmäkohtaisella kausimaksulla, jonka suuruus määräytyy lajin ja järjestettävien kertojen määrän mukaan. Lisäksi ryhmissä, joissa on runsaasti tilaa, voidaan käyttöön ottaa sarjakortti.

Laskennalliset kertamaksut

- Allasjummat 5,30 €/30 min, 7,30 €/45 min
- Kuntosaliryhmät 3 €/60 min
- Folkhälsanin kuntosaliryhmät 4,5 €/60 min (pienryhmä max. 7 hlö)
- Ryhmäliikunta 5,30 €/45 min, 6,30 €/60 min



Yhteistyökumppanit, Turun seudun tule-yhdistykset

Turun seudun Reumayhdistys ry	Turun Seudun Luustoyhdistys ry	Turun Seudun Selkäyhdistys ry
-------------------------------	--------------------------------	-------------------------------

Muut yhteistyökumppanit

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

2.5 Harraste- ja virkistystoiminta

Virkistystoiminnalla on keskeinen merkitys jäsenten sosiaalisen toimintakyvyn ja aktiivisuuden ylläpitämisessä. Retkitoiminnan kysyntä on kasvanut vuosien 2024 ja 2025 aikana ja ryhmäkoot ovat kasvaneet. Tämän seurauksena retkille lähtee pääsääntöisesti kaksi yhdistyksen vapaaehtoista matkanjohtajaa, mikä helpottaa isomman ryhmän hallintaa. Retkien ideointi ja suunnittelu toteutetaan Virkistystoimikunnassa, jonka puheenjohtajana toimii yhdistyksen työntekijä. Toimikunta kokoontuu noin kuusi kertaa vuodessa.

Vuonna 2026 yhdistyksen omia retkiä toteutetaan 8-10 ja ne on suunnattu yhdistyksen jäsenille. Syksyn retkien kohteet päätetään keväällä ja niiden suunnittelussa hyödynnetään osallistujilta tulleita toiveita sekä palautetta. Jotta mahdollisimman moni löytäisi retkistä itselleen sopivia vaihtoehtoja, niitä pyritään sijoittamaan mahdollisuuksien mukaan sekä arkipäiville, että viikonlopuille. Kohteiden valinnassa huomioidaan esteettömyys ja saavutettavuus. Keväällä Loimaan retkelle tarjotaan mahdollisuutta tulla kyytiin myös Lehmusvalkaman Hyvinvointikeskuksen pihasta, mikä palvelee Lehmusvalkamassa tai lähialueella asuvia yhdistyksen jäseniä.

Kevään Helsingin retkestä tehdään jäsenistölle kysely: jos Ooppera-retkelle on kysyntää, voidaan se järjestää. Mikäli kiinnostuneita ei ole, retki toteutuu perinteisenä päiväretkenä Helsinkiin Finlandia-talolle ja/tai vastaaviin kohteisiin.

Kevät 2026	Syksy 2026
Helmikuu: lähiretki Turun Kaupunginteatteri Maaliskuu: päiväretki Helsinkiin (Ooppera tai Finlandia-talo ym.)	Järjestetään 4-5 retkeä. Virkistystoimikunta valitsee kohteet keväällä jäsenistön toiveiden ja palautteen perusteella.

Huhtikuu: päiväretki Lohjalle (Hyrskylänmutka)	
Toukokuu: päiväretki Loimaalle (Maa-taloudsmuseo Sarka)	
Kesäkuu: päiväretki Kustaviin (Kustavin käsityökylä, Pionien koti)	

2.6 Tiedotustoiminta

Yhdistyksen tiedotustoiminnasta vastaavat lehti- ja luentotoimikunnat työntekijöiden apuna. Tiedottamisen päätavoitteena on nivelterveyden ja -tietouden edistäminen. Yhdistyksen tiedotustoiminta perustuu luotettavaan, tieteeseen perustuvaan, puolueettomaan tietoon. Tiedotustoiminnalla lisätään yhdistyksen näkyvyyttä, tunnettuutta ja avoimuutta sidosryhmien ja kansalaisten keskuudessa.

Yhdistyksen Nivelposti-lehti ilmestyy vuoden aikana kaksi kertaa. Painosmäärä on noin 3500 kappaletta. Lehdistä noin 2400 postitetaan jäsenille ja yhteistyökumppaneille. Loput lehdet jaetaan esimerkiksi esittelytilaisuuksissa sekä terveydenhuollon toimipisteissä.

Vuonna 2026 Nivelposti-lehdelle on tarkoitus tehdä auditointi, jonka tavoitteena on kehittää lehden sisältöä, ulkoasua ja vastaavuutta lukijoiden tarpeisiin.

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

Sähköisen viestinnän kanavia ovat verkkosivusto, kuukausittain lähetettävä sähköinen uutiskirje sekä Facebook, Instagram ja LinkedIn. Yhdistyksen tiedot sekä informaatiota toiminnasta ja tapahtumista löytyy myös Palvelutietovarannosta (PTV), lähellä.fi-palvelusta ja Hyvinvointiopastajasta.

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



2.7 Nivelterveysviikko

Vuosittain järjestettävä Nivelterveysviikko järjestetään viikolla 16 eli 13. - 19.4.2026.

Viikon aikana järjestetään nivelterveyteen liittyvää monipuolista ohjelmaa kuten Nivelverkko-luento sekä esitellään yhdistyksen toimintaa mm. avoimissa ovissa. Nivelterveysviikon tarkoituksena on tiedottaa laajasti nivelterveyteen liittyvistä asioista ja tehdä nivelasioita tunnetuksi.

Vuokkokodissa järjestetään perinteinen vanhusten palvelutempaus nivelterveysviikon jälkeen kesän kynnyksellä.

2.8 Ruotsinkielinen toiminta

Ruotsinkielinen toiminta jatkuu aktiivisena yhteistyönä aiempina hankevuosina muodostuneen verkoston kanssa (mm. Finlandssvenska informations- och kulturcentret Luckan Åbo, Folkhälsans förbund rf, Turun kaupungin ruotsinkieliset liikuntapalvelut, Åbo svenska pensionärsklubb). Verkostoa ja yhteistyötä kehittääkseen yhdistys hakee Åbo svenska föreningsråd rf:n jäsenyyttä.

Ruotsinkielistä kohderyhmää tavoitetaan myös yhdistysesittelyinä ja puhujavierailuina muiden ruotsinkielisten toimijoiden tilaisuuksissa. Resurssia ohjataan myös yhdistyksen nivelrikkoo ja tekonivelleikkauksia käsittelevistä ensitietoilloista tiedottamiseen.

2.9 Muu toiminta

Uusille jäsenille ja jäsenyydestä kiinnostuneille järjestetään vuoden aikana tutustumistilaisuuksia, Kosken leipomon kabinetissa Yliopistonkadulla sekä yhdistyksen toimitalassa. Uudet jäsenet saavat myös tervetulopaketin, joka sisältää Nivelposti-lehden, jäsenkortin, Nivelriikon hoito-oppaan (Orion) ja esitteitä yhdistyksen toiminnasta.

Yhdistys järjestää maksuttomia ensitietoiloja nivelrikkoo sairastaville sekä tekonivelleikkaukseen meneville tai sitä harkitseville ja heidän läheisilleen. Tilaisuuksia järjestetään sekä suomen että ruotsin kielellä ja ne ovat avoimia kaikille.

Osallistuminen edellyttää jäsenyyttä. Ensitietoiltojen vetäjänä toimii fysioterapeutti, joka käsittelee nivelrikon ennaltaehkäisyä, liikkumisen ja toimintakyvyn tukemista, lääkkeitöntä kivunhoitoa, apuvälineitä sekä valmistautumista tekonivelleikkaukseen ja siitä toipumista. Osallistujilla on myös mahdollisuus kysymyksiin ja keskusteluun.

Avoimien ovien päivinä mahdollistetaan matalan kynnyksen tutustuminen yhdistyksen toimintaan. Päivien yhteydessä myös yhdistyksen kumppanit esittelevät toimintaansa.

3 Yhteistyö ja hankkeet

3.1 Lehmusvalkaman Hyvinvointikeskuksen koordinointi

Yhdistys koordinoi hyvinvointikeskus Lehmusvalkaman toimintaa yhdessä Turun Lähimmäispalveluyhdistyksen kanssa. Koordinaattorit ovat paikalla vuorotellen Lehmusvalkaman infopisteellä maanantaisin ja keskiviikkoisin.

Toiminnan tavoitteena on tarjota alueen yhdistyksille ja järjestöille tasapuoliset mahdollisuudet hyödyntää keskuksen tiloja ja toiminta-aikoja. Koordinaattorit vastaavat tilavarauksista VarhaTimmi-järjestelmässä sekä vastaanottavat ilmoittautumiset ryhmiin ja tilaisuuksiin, kuten kerhoihin, avoimille kuntosali- ja allasjumppavuoroille ja muihin aktiviteetteihin.

Koordinaattorit huolehtivat monipuolisesta viestinnästä tuottamalla kuukausittain julkaistavan ohjelman avoimista tapahtumista sekä viikoittaisen listauksen vakiovuoroista. Lisäksi viestintää tehdään Facebookissa, Turun senioreiden vapaa-ajankalenterissa ja muissa tarkoituksenmukaisissa kanavissa.

Toiminnasta kerätään jatkuvaa palautetta sekä kävijämäärätietoja, jotka raportoidaan Turun kaupungille syys- ja kevätkausittain.

3.2 Yhteistyö

Yhdistys toimii aktiivisessa yhteistyössä eri järjestöjen ja alan toimijoiden kanssa. Yhdistyksellä on henkilöjäsenten lisäksi yhteisöjäseniä. Ensimmäinen yhteisöjäseneksi liittynyt on Relaxion Oy. Vuonna 2026 yhdistyksen tavoitteena on saada lisää yhteisöjäseniä ja tiivistää yhteistyötä eri yritysten ja yhteisöjen kanssa.

TULE-tietokeskus

Yhdistys toimii aktiivisessa yhteistyössä eri järjestöjen ja alan toimijoiden kanssa. 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-yhteisötaalo ry	Kansalaisareena ry
Suomen Paralympiakomitea	Vanhustyön Keskusliitto	Hyvinvointialojen liitto HALI ry

Muut yhteistyökumppanit

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

Yritysyhteistyön eri muodot

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

4 Resurssit, henkilöstö ja talous

Toiminnan ylläpitämiseksi yhdistys kerää jäsenmaksuja. Jäsenmaksu on 28 euroa. Yhteisöjäsenten jäsenmaksu on 200 euroa.

Vuoden 2017 alusta alkaen yhdistys on saanut Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskentus STEAn kohdennettua toiminta-avustusta eli Ak-avustusta. Avustus raportoidaan ja haetaan vuosittain. Myös STEAn hanke- ja muun rahoituksen hakeminen on mahdollista. Yhdistys on hakenut vuodelle 2026 avustusta STEAlta kohdennettuna yleisavustuksena. Vuonna 2026 jatketaan vaikuttamistyötä liittyen avustusten jatkuvuuteen.

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

Toimintansa tukemiseksi yhdistys toteuttaa pienimuotoista varainhankitaa, kuten arpajaisia ja myyntitoimintaa. Yhdistyksen myyntituotteita ovat esimerkiksi Nivel-verkko-kangaskassit, XCLIP-kyynärsauvapidikkeet, pipot ja t-paidat. Varainhankintaa tehdään myös TueTiimiä.fi sekä Spreadshirt -verkkosivustojen kautta. Lisäksi Nivelposti-lehteen myydään ilmoitustilaa.

Yhdistyksen jäsenrekisteri- ja laskutusohjelmanä toimii FloMembers.

Vuonna 2026 yhdistyksessä työskentelevät toiminnanjohtaja, palvelukoordinaattori ja vapaaehtoistyön koordinaattori, joka on mukana Turun Seudun Valikko-ryhmän ohjausryhmässä ja tapahtumatyöryhmässä. Lisäksi määräaikaisina työskentelevät viestintäkoordinaattori ja toimintakoordinaattori, jonka työajasta puolet kohdistuu Lehmusvalkaman hyvinvointikeskuksen toiminnan koordinointiin. Yhdistyksen henkilöstöresursseihin ja henkilöstön toimenkuviin vaikuttavat voimakkaasti myönnettävien avustuksien määrä ja niiden kohdistuminen.

Yhdistys kannustaa henkilökuntaa ja harjoittelijoita liikunnan pariin tarjoamalla mahdollisuuden osallistua yhdistyksen omiin liikuntaryhmiin maksutta. Myös henkilökunnan kouluttautumista tuetaan.

Yhdistyksen käytännön toiminnan toteuttamisesta vastaavat toimikunnat, joita ovat luento-, lehti-, liikunta-, virkistys- sekä vapaaehtoistyön toimikunta. Lisäksi yhdistyksellä on taloustoimikunta sekä tarpeen mukaan koottavia työryhmiä. Yhdistyksen vapaaehtoistyöntekijät turvataan yhdistyksen ottamalla talkoovakuutuksella. Yhdistyksessä toimii lähes 70 vapaaehtoista ja he ovat yhdistykselle merkityksellinen voimavara.

Kirjanpitolpalvelut ostetaan Aallon Turku -tilitoimistolta, joka on osa Aallon Group konsernia. Tilintarkastajana toimii Jari Viljanen ja varatilintarkastajana Robert Wetterstein Aurum Auditilta.

4.1 Työharjoittelijat ja opinnäytetyöt

Yhdistys ottaa työharjoittelijoita ja voi toimia opinnäytetöiden tilaajana sekä tehdä muuta oppilaitos- ja opiskelijayhteistyötä. Yhdistyksen toimistolla on tarjolla mahdollisuuksien mukaan paikkoja myös työkokeiluun, työharjoitteluun ja kuntouttavaan työtoimintaan. Harjoittelupaikkoja pyritään antamaan erityisesti henkilöille, joita tule-oireet koskevat.

5 Toiminnan ohjaus ja seuranta

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

Jäsenkysely toteutettiin vuoden 2025 alussa. Sen tuloksia hyödynnettiin mm. yhdistyksen strategian mukaisessa työskentelyssä sekä STEAn kohdennetun yleisavustushakemuksen sisällössä.

Hallitus seuraa talousarvion toteutumista kolmen kuukauden välein.

Yhdistyksen toimisto on avoinna toimintakaudella maanantaista keskiviikkoon klo 10.00-13.00. Asiointi aukioloaikojen ulkopuolella on tarpeen mukaan sovittavissa tapahtumien yhteyteen ja henkilökunnan työaikojen puitteissa. Toimistossa tapahtuvia asiointimäärien, puheluiden ja muun viestinnän seuranta toteutetaan viikko-kohtaisin otannoin.

6 Toimintakalenteri 2026

Yhdistyksen toiminnasta tiedotetaan Nivelposti -lehdissä. Kevätkauden tapahtumat julkaistaan 1/2026 numerossa ja syyskauden tapahtumat 2/2026 numerossa.

Tapahtumat päivitetään myös verkkosivuston tapahtumakalenteriin sekä tiedotetaan sähköisissä uutiskirjeissä ja sosiaalisen median kanavissa. Tapahtumakalenteria voi seurata osoitteessa: <https://www.nivelposti.fi/tapahtumakalenteri/>