TOIMINTAKERTOMUS VUODELTA 2020

YLEISTÄ

Tampereen Seudun Selkäyhdistyksen tarkoitus on edistää tiedonsaantia selkäongelmiin, selän hoitoon ja kuntoutukseen liittyvissä asioissa, pitää esillä selän hyvinvointia edistävän liikunnan merkitystä sekä tarjota selän terveyttä edistävää monipuolista liikuntaa.

Selän terveyttä edistävän tiedon jakamisen ja liikuntatoiminnan avulla ehkäistään selkäongelmia, edistetään työelämään kuntoutumista sekä ylläpidetään toimintakykyä. Yhdistys tukeutui v. 2020 tiedonvälityksessään ja neuvonnassaan yhteistyösuhteisiin terveydenhuollon ja kuntoutuksen asiantuntijoiden kanssa. Selkäliiton osaaminen ja alan tutkimustieto, mm. UKK-instituutilta saatu, oli myös edelleen vahvasti mukana. Yhteistyössä Tays:n tuki- ja liikuntaelinsairauksien vastuualueen, Hatanpään sairaalan ja myös Tampereen kaupungin terveysasemien asiantuntijoiden kanssa selkäpotilaita kannustettiin lisäämään omaa fyysistä aktiivisuuttaan ja tätä kautta ohjattiin mukaan yhdistyksemme liikuntaryhmiin ja muuhun toimintaan. Selkäyhdistyksen pitkäaikaiset koulutetut ohjaajat, fysioterapeutit ja liikunnan ohjaajat, ovat erikoistuneet selkäongelmien hoitoon. Selkäyhdistys on järjestänyt pitempään mukana olleille ohjaajille tarvittaessa tietotaitoa ylläpitävää lisäkoulutusta tai avustanut osallistumista koulutukseen, josta on koitunut hyötyä liikuntaryhmien ohjauksessa.

Yhdistyksen toiminnassa vuonna 2020 painottui terveyttä edistävä, ohjattu liikuntatoiminta. Liikuntaan kannustamisessa on huomioitu selkäongelmien hoidon ja kuntoutuksen ohella selkäongelmia ehkäisevä toiminta. Selkäliiton teema vuonna 2020 oli ”**Rakasta selkääsi – se kannattaa. Sinua**.” on näkynyt kaikessa toiminnassamme. Olemme kannustaneet jäsenistöä ja muitakin kansalaisia pitämään huolta selän toimintakyvystä, käyttämään omaa selkäänsä rakastaen ja pysymään aktiivisena. Tämä on näkynyt yleisöluennoilla, erilaisissa muissa isoissa ja pienissä yleisötapahtumissa, liikuntaryhmissä ja tiedotteissa. Edelleen miesten kannustaminen liikkumaan entistä enemmän on jäänyt elämään yhdistyksen toimintaan.

Vuoden 2020 aikana liikunnallinen tarjonta pysyi samana. Toiminta oli maaliskuulle asti normaalia, jonka jälkeen koronarajoitukset astuivat voimaan ja liikuntaryhmät jouduttiin laittamaan tauolle. Syksyllä liikuntaryhmät pääsivät aloittamaan toimintansa jälleen normaalisti, mutta korona-pandemian kehittyessä huonompaan suuntaan, jouduttiin jälleen saman tilanteen eteen ja ryhmäliikunta jouduttiin keskeyttämään joulukuussa. Edelleen suosituin liikuntamuoto oli vesiliikunta, jota toteutettiin lämminvesivoimisteluna Viola-kodissa ja Kuohun uimahallissa Kangasalla. Muut vesivoimisteluryhmät kokoontuivat Kalevan uintikeskuksessa, kolmella kerran viikossa toimivalla ja kolmella kaksi kertaa viikossa toimivalla ryhmällä.

Vuonna 2020 miehille ja naisille oli tarjolla erityisiä selkäryhmiä. Yksi selkäryhmä toimi keväällä ja syksyllä Koskikotikeskuksessa, samoin Selkäsi hyväksi- ryhmä Peurankalliolla. Kuuselakeskuksessa kokoontui Liikkuvuudella ryhtiä kroppaan - ryhmä**.**

Tanssiliikunta on pysynyt edelleen yhdistyksemme liikuntavalikoimassa. Tanssien kuntoon- ryhmä jatkoi toimintaansa Arttelissa**.** Kuntotanssiin oli pakettina mahdollisuus liittää venyttely- /rentoutus- harjoituksia ryhmässä ”Ryhti & Rentous”. Jompaankumpaan ryhmään yksistään oli myös mahdollisuus osallistua.

Kuntosalitoiminta jatkui entiseen malliin Ratinan liikuntasaleilla, kahdessa eri liikuntaryhmässä ja vertaisohjausryhmässä Kaukajärven kuntosalilla**.** Selkäpilates- ja Äijäjumpparyhmät jatkoivat kokovuotisina Ratinan stadionin liikuntasalilla, samoin Selkä**-** ryhmä Arttelissa. Äiti- napero- jumppa toimi Pappilanpuiston palvelukeskuksessa kevään ajan. Joogapilates oli Arttelissa ja Ylöjärvellä Vuorentaustan koululla toimi Selkäystävällinen jooga-pilates sekä Kehonhuoltoryhmä. Physiopilates- ryhmä kokoontui Lempäälässä. Nokian terveyskeskuksessa oli Selkä-ryhmä.

Kaiken kaikkiaan yhdistyksemme toimintalinjaukset kohdentuvat etenkin terveytensä ja hyvinvointinsa kannalta riittämättömästi liikkuvien aktivoimiseen. Linjaus sopii hyvin STM:n ja OKM:n vuonna 2013 julkaisemaan ”Muutosta liikkeellä 2020”- strategian visioon ”Suomalaiset liikkuvat enemmän ja istuvat vähemmän koko elämänkulun aikana”.

Yhdistyksen toiminta perustuu arvoihin, jotka ovat ihmisläheisyys, vastuullisuus, oikea tieto sekä avoimuus. Liikunnan ja harrastuksen myötä syntyy ystävyyssuhteita. Samalla, kun fyysinen hyvinvointi kohentuu, paranee myös elämänlaatu. Selkäyhdistys tarjosi v. 2020 monimuotoista virkistystoimintaa esim. erilaisten retkien muodossa. Retkiä tehtiin mm. teatteriin ja Visavuoreen sekä museokäynti Vapriikissa, ”Ostia, portti Roomaan”- näyttely. Ihmisläheisyyden periaatetta toteutettiin myös vertaistuen avulla. Vuonna 2020 vertaistuki toteutui puhelinpäivystyksen vertaistukena ja neuvontana. Yhdistyksessämme toimi kaksi nimettyä vertaistukihenkilöä, Riitta Virenius ja Arvo Autio. Kaksi vertaisohjaajaa oli jäsenistön käytettävissä kuntosalitoiminnassa. Yhdistyksen aktiivijäsenet, erityisesti hallituksen jäsenet, toimivat kokemusasiantuntijoina ja vertaistukijoina erilaisissa tapahtumissa, yleisötilaisuuksissa ja verkostotapaamisissa. Vertaistuki toteutui erinomaisesti myös liikuntaryhmissämme, joissa oli mahdollisuus verrata kokemuksia osallistujien kesken. Toiminnallinen vertaisryhmä ”Ei yksin, vaan yhdessä”, käynnistyi. Vetäjinä toimivat Tarja Kallio ja Tarja Miettinen.

Vastuullisuus yhdistyksen toiminnassa näkyi mm. siten, että neuvonnassa ja tiedon jaossa toimme jäsenistöllemme viimeisintä tietoa tekemällä yhteistyötä terveydenhuollon ja kuntoutuksen asiantuntijoiden, samoin Selkäliiton ja UKK- instituutin osaajien kanssa. Koulutetut ohjaajat liikuntaryhmissä pitivät osaltaan yllä tätä samaa perinnettä. Avoimuutta ja ihmisläheisyyttä pyrimme toteuttamaan kuuntelemalla ja toteuttamalla parhaamme mukaan jäsenistön toiveita, esim. liikunnassa, selkätietouden lisäämisessä ja virkistystoiminnassa.

Tarkoituksensa toteuttamiseksi yhdistys on ryhtynyt harjoittamaan entistä tehostetummin viestintä- ja julkaisutoimintaa. Ensimmäinen, yhdistyksen toiminnasta kertova jäsenlehti ilmestyi tammikuussa 2014.

Lehti ilmestyy edelleen kaksi kertaa vuodessa A4- koossa ja värejä käyttäen. Yhdistyksen toiminnasta ja selän hyvinvointiin liittyvistä asioista kerrottiin ja tiedotettiin omalla uusitulla internet – kotisivulla, paikallislehdissä, Tampereen seudun työväenopiston tiedotuskanavilla ja yleisöluennoilla. Yhdistystä ja sen toimintaa esiteltiin Tampereen kaupungin toimipisteissä: Kuuselan lähitori, Härmälässä, Peurankallion lähitori ja Tammelan lähitori Tammelassa.
Vuonna 2020 eläkeläis- ja omaisjärjestöjen sekä potilasjärjestöjen aktiivinen kiinnostus Selkäyhdistyksen toimintaan jatkui edelleen. Näkyvyys kansallisella tasolla toteutui Selkäliiton lehdessä ”Hyvä Selkä”, joka ilmestyy neljä kertaa vuodessa.

Yhteistyö erilaisissa yhteistyöverkostoissa, missä on mahdollista kertoa yhdistyksen toiminnasta ja selän hyvinvointiin liittyvistä asioista, jatkui edelleen v.2020. Verkostoihin kuuluu lukuisa joukko yhdistyksiä, järjestöjä sekä muita toimijoita kansalliselta tasolta, Pirkanmaalta ja Tampereen seudulta. Kahteen viime mainittuun yhteisjärjestöön kuuluvista mainittakoon erityisesti Elonpolkuja verkosto, Vammais- ja Terveydenhuollon neuvottelukunta VATENK ja Seuraparlamentti sekä Järjestöedustamo, joiden toimintaa Tampereen kaupunki koordinoi. Verkostojen laajentuessa on ollut mahdollista saada palautetta omasta toiminnasta kehittämistyön tueksi. Yhteistyö eri toimijoiden kanssa on antanut myös voimaa samansuuntaisten tavoitteiden toteuttamiselle.

HALLITUS 2020

Yhdistyksen asioita hoitaa hallitus, johon kuuluu syyskokouksessa valitut puheenjohtaja ja 4 - 12 varsinaista jäsentä. Hallituksen toimintakausi on kaksi kalenterivuotta. Puolet hallituksen jäsenistä on erovuorossa yhden kalenterivuoden jälkeen.

Hallituksen kokoonpano v. 2020: puheenjohtaja ja kahdeksan varsinaista jäsentä

Autio Arvo, puheenjohtaja
Virenius Riitta, varapuheenjohtaja ja jäsenasiainhoitaja
Tarja Joenpolvi, sihteeri
Salomaa Raija, rahastonhoitaja
Rinne Marjo, asiantuntijajäsen
Kallio Tarja, hallituksen jäsen
Miettinen Tarja, hallituksen jäsen
Nieminen Ari, hallituksen jäsen
Suvanen Henna, hallituksen jäsen

Vuonna 2020 yhdistyksen hallitus kokoontui 10 kertaa ja vuosikokouksia oli kaksi. Hallituksen jäsenten hallituksen kokouksiin osallistumisten (vuosikokoukset mukaan lukien) yhteenlaskettu määrä oli 72 (Liite: Hallituksen kokouslista vuonna 2020).

Sääntömääräiset kevät- ja syyskokoukset pidettiin Pellervontuvalla, Pellervonkatu 9, Tampere. Kevätkokous pidettiin 12.6.2020 ja osallistujia oli 8. Yhdistys tarjosi osallistujille pullakahvit. Syyskokous pidettiin 28.11.2020 ja osallistujia oli kaikkiaan 11 henkilöä. Yhdistys tarjosi osallistujille pullakahvit.

HALLITUKSEN TYÖRYHMÄN JA LIIKUNTATYÖRYHMÄN KOKOONTUMISET HALLITUKSEN KOKOUSTEN LISÄKSI

Näissä kokouksissa aiheena olivat mm. toiminta-avustusten haku, toimintasuunnitelma vuodella 2021, budjetti vuodelle 2021, korona-ajan liikuntaryhmien toiminta**.**

10.3.2020 Hallituksen työryhmän kokous Pellervontuvalla, paikalla Arvo autio, Riitta Virenius ja Tarja Joenpolvi
17.3.2020 Hallituksen liikuntatyöryhmän palaveri, kokoonkutsujana Pirkko Lahtonen.
PERUTTU/SIIRRETTY koronanepidemian vuoksi
28.5.2020 Hallituksen liikuntatyöryhmän palaveri Pirkko Lahtosen kokoon kutsumana. Paikalla myös Marjo Rinne, Raija Salomaa ja Riitta Virenius.
20.10.2020 Hallituksen liikuntatyöryhmän palaveri Pirkko Lahtosen kutsumana, paikalla myös Raija Salomaa ja Riitta Virenius.
27.10.2020 Hallituksen työryhmän kokous, Toimintatonni palaveri. Paikalla Arvo Autio, Riitta Virenius, Tarja Joenpolvi ja Raija Salomaa.
14.12.2020 Vanhan ja uuden hallituksen kokous/ruokailu. Järjestäytymiskokous.
PERUTTU/SIIRRETTY koronanepidemian vuoksi

Kokouksia oli yhteensä 6, joista 4 pidettiin ja kaksi jouduttiin perumaan/siirtämään. Kokouksiin osallistumisia oli yhteensä 14.

HALLITUKSEN TYÖRYHMÄT

HALLITUKSEN TYÖRYHMÄ

Arvo Autio, puheenjohtaja ja kokoonkutsuja
Riitta Virenius, varapuheenjohtaja ja jäsenasiainhoitaja
Tarja Joenpolvi, sihteeri
Nieminen Ari, hallituksen jäsen

LIIKUNTATYÖRYHMÄ

Lahtonen Pirkko, liikuntavastaava ja kokoonkutsuja
Rinne Marjo, asiantuntijajäsen
Virenius Riitta, varapuheenjohtaja ja jäsenasiainhoitaja
Salomaa Raija, rahastonhoitaja
Suvanen Henna, hallituksen jäsen

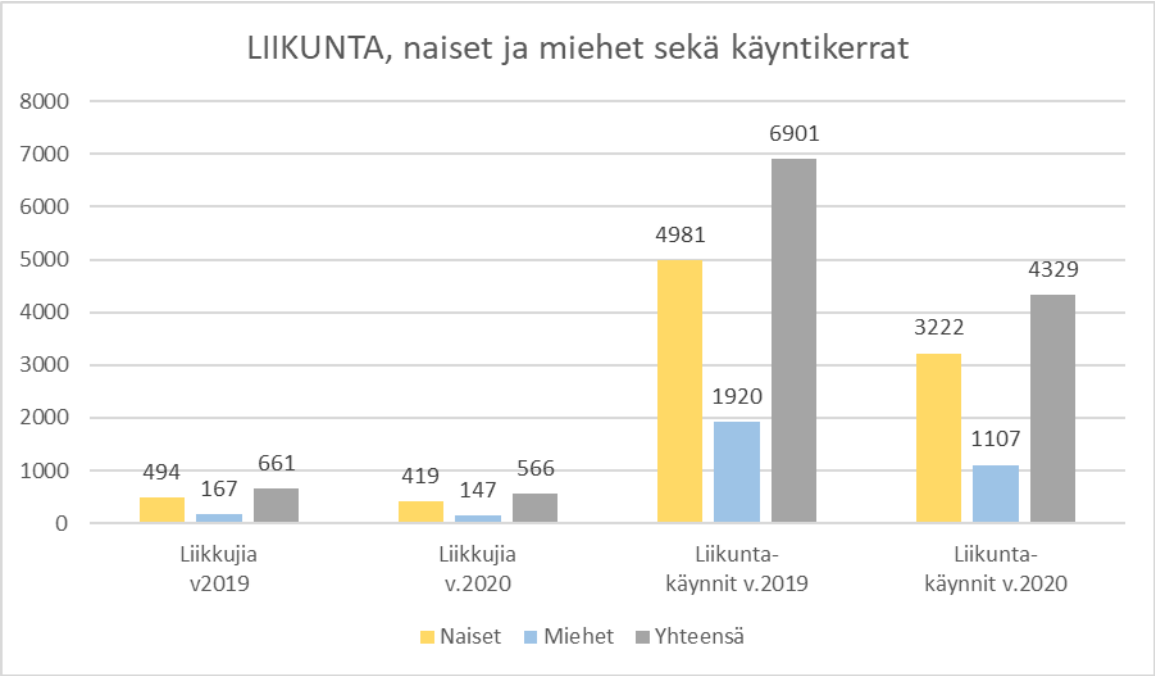
VARSINAINEN TOIMINTA

LIIKUNTARYHMÄT

Liikuntaryhmät ovat keskeinen osa yhdistyksen varsinaista toimintaa. Liikuntaryhmien toiminta oli äärimmäisen haastavaa vallinneissa poikkeusoloissa. Koronan takia liikuntaryhmät joutuivat keskeyttämään toimintansa sekä keväällä pandemian alku vaiheessa että myöhemmin loppusyksystä koronatilanteen jälleen huonontuessa.

Liikuntakäyntejä vuoden **2020** aikana kertyi kaikkiaan **4329**, joista naisten osuus 3222 käyntiä (74,4 %) ja miesten osuus 1107 käyntiä (25,6 %). Liikkujia vuoden aikana oli kaikkiaan 566, joista naisia 419 (74%) ja miehiä 147 (26%).
Vesiliikunta oli jälleen kaikista liikuntamuodoista suosituinta.

Liikuntaryhmien kokonaiskäyntimäärä vuonna **2019** oli **6901**. Vuonna 2019 kävijöitä oli keskimäärin viikossa 197 aktiivisen toiminnan aikana. Koronan vaikutuksen näkee selkeänä laskuna käynti- ja kävijämäärissä.



Vesiliikunta

Vuonna 2020 toiminnassa oli neljä lämminvesiryhmää**:** kaksi kerran viikossa **Viola - kodissa** ja kaksi kerran viikossa kokoontuvaa ryhmää **Kuohun uimahallissa** Kangasalla**.**

Vuonna 2020 **Tampereen Kalevan uintikeskuksessa** jatkettiin liikuntaa edelleen kolmella kerran viikossa toimivalla ja kolmella kaksi kertaa viikossa toimivalla vesiliikuntaryhmällä.

Liikuntakäyntejä aktiivisen toiminnan aikana vesiliikunnassa v.2020 kertyi kaikkiaan 1791, näistä naisten osuus 1317 käyntiä (73,6%) ja miesten osuus 474 käyntiä (26,4%). Vesiliikuntaa oli tarjolla yhteensä 126 kertaa ja kävijöitä yhteensä 253 henkeä, joista naisia oli 189 kävijää (74,7%) ja miehiä 64 kävijää (25,3%).

Kuntosalitoiminta

Vuonna 2020 **Ratinan liikuntasaleilla** toimi kaksi **kuntosaliryhmää**, kerran viikossa kokoontuvat aamupäivä- ja iltaryhmä, viime mainittu lisäsi päivätyössä käyvien osallistumismahdollisuutta. **Kaukajärven kuntosali** toimi kevät- ja syyskaudella kerran

viikossa vertaisohjausryhmänä. Liikuntaryhmät Ratinassa ja Kaukajärvellä kokoontuivat vuoden aikana yhteensä 65 kertaa. Kuntosalikävijöitä oli yhteensä 71, joista naisten osuus oli 37 henkilöä (52,2%) ja miesten osuus 34 henkilöä (47,8%). Kuntosalikäyntikertoja kertyi yhteensä 570, joista naisten osuus oli 275 käyntiä (48,3%) ja miesten osuus 295 käyntiä (51,7 %).

Tanssiliikunta ja ryhti & rentous

Tanssiliikunta toimi v.2020 kerran viikossa **Tanssien kuntoon**- nimisenä ryhmänä **Arttelissa.** Tanssiliikuntaa oli keväällä ja syksyllä kerran viikossa Arttelissa myös ryhmänä nimellä **"Ryhti & Rentous".** Kaikki tanssiliikunta keräsi yhteensä 287 käyntiä vuoden aikana, naisten osuus 100%. Tanssikäyntikertoja oli yhteensä 42. Arttelin Tanssien kuntoon ryhmä ehti kokoontua 21 kertaa ja käyntikertoja oli yhteensä 145 (naisten osuus 100%). Arttelin Ryhti & Rentous ryhmä kokoontui myös 21 kertaa. Käyntikertoja kertyi 142 (naisten osuus 100%).

Selkäryhmät

Liikuntaryhmätarjonnassa jatkoivat edelleen myös ansiokkaasti toimineet Selkäryhmät**.** Näihin ryhmiin on valikoitu harjoitteita, jotka tutkitun tiedon perusteella on havaittu erityisen hyödyllisiksi selän kuntoa ylläpidettäessä ja edistettäessä. Liikuntapaikat ja ryhmien nimet näyttävät vuodesta toiseen hiukan vaihtuvan. **Koskikotikeskuksen Selkäryhmä** kokoontui kerran viikossa kevään ajan ja syksyllä. Samoin **Selkäsi hyväksiryhmä** kokoontui kerran viikossa **Peurankalliolla**, kuten myös **Liikkuvuudella ryhtiä kroppaan Kuuselakeskuksessa.** Kaikkien selkäryhmien yhteenlaskettu käyntikertojen lukumäärä vuoden aikana oli yhteensä 275, josta naisten osuus 224 käyntiä (81,5%) ja miesten osuus 51 käyntiä (18,5%). Selkäryhmät kokoontuivat yhteensä 53 kertaa. Vuonna 2019 Yhteenlaskettuja käyntikertoja oli 621, joten koronasta johtuen, tiputus on huomattava (-55,7%).

Muu liikuntatoiminta

Äijäjumppa- kokeilu käynnistyi **Ratinan Stadionin liikuntasalilla** jo syksyllä 2015 kerran viikossa kokoontuvana ryhmänä ja vakiintui sen jälkeen jatkuvaksi toiminnaksi liikuntatarjonnan valikoimaan. Käyntikertoja kertyi vuonna 2020 yhteensä 262. Edellisenä vuonna (2019) käyntejä kertyi kaikkiaan 428. Koronan vuoksi Ratinan Stadionin liikuntatilat olivat myös suljettuina osan sekä kevät- että syyskaudesta, joten vaikutus on selvästi huomattavissa.

Selkäpilates jatkui v.2020 kerran viikossa- toimintana **Ratinan liikuntasalilla** sekä kevät- että syyskaudella. Pilates keräsi yhteensä 105 käyntiä vuoden aikana, näistä naisten käyntikertojen osuus oli 98 (93,4%) ja miesten osuus 7 käyntikertaa (6,6%). Selkäpilates kokoontui vuoden aikana yhteensä 18 kertaa.

Joogapilates jatkui v.2020 kerran viikossa toimivana ryhmänä **Arttelissa.** Pilatestunnit saatiin järjestettyä vuoden aikana 23 kertaa. Käyntejä v. 2020 kertyi 209, tästä naisten osuus 202 käyntiä (96,7%) ja miesten osuus 7 käyntiä (3,3%).

Selkäystävällinen Joogapilates- ryhmä kokoontui kerran viikossa **Vuorentaustan koululla Ylöjärvellä.** Pilates järjestettiin yhteensä 32 kertaa. Vuorentaustassa kertyi vuonna 2020 yhteensä 362 käyntiä, josta naisten osuus oli 100%.

Kehonhuolto-ryhmä kokoontui kerran viikossa **Vuorentaustan koululla Ylöjärvellä. Käyntikertoja** kertyi vuoden aikana yhteensä 57, naisten osuus 100%. Ryhmä kokoontui vuoden aikana 17 kertaa.

Nokian terveyskeskuksessa kokoontui v.2020 Selkäryhmä kerran viikossa. Vuoden aikana ryhmä kokoontui 22 kertaa. Käyntikertojen lukumäärä oli yhteensä 180, joista naisten osuus oli 161 käyntiä (89,5%) ja miesten osuus oli 19 käyntiä (10,5%).

Selkä- ryhmä toimi v.2020 kerran viikossa **Arttelissa.**
Vuoden aikana ryhmä kokoontui 21 kertaa ja liikuntakäyntejä toteutui kaikkiaan 97 ja naisten osuus oli 100%.

Äiti- napero- ryhmä toimi v.2020 kevään **Pappilanpuiston** palvelukeskuksessa. Käyntikertoja tämä ryhmä keräsi yhteensä 20.

FachiaMethod- ryhmä toimi syyskauden ajan **Taiqa-keskuksen** tiloissa. Selkäyhdistyksestä osallistuneiden käyntimäärä oli 70. Kaikki (9) osallistuneet olivat naisia.

SELKÄTIETOUDEN LISÄÄMINEN

Selkätietoutta jaettiin väestölle mm. ilmaisilla yleisöluennoilla. Yleisöluentoja oli sovittu vuoden aikana 9, joista 2 peruttiin koronan takia eli yleisöluennoista pystyttiin järjestämään 7. Näihin tilaisuuksiin osallistui kaikkiaan 283 henkilöä. Laskua oli huimasti edelliseen vuoteen, jolloin tilaisuuksiin otti osaa lähes tuhat henkeä. (Vuonna 2019 luentoja 14 ja osallistujia 982) Korona-ajan tiukat rajoitukset henkilömääristä vaikuttivat suurimmalta osin, mutta myös ihmisten arkuudella osallistua tapahtumiin oli suuri merkitys.

Yleisöluennot järjestettiin yhteistyössä Tampereen Seudun työväenopiston kanssa Sampolan tiloissa, Sammonkatu 2, Tampere.

Muita selkätietoutta lisääviä tapahtumia vuoden aikana oli kaikkiaan sovittuna 10, joista 3 jouduttiin koronan vuoksi perumaan. Tapahtumiin osallistui yhteensä 197 henkilöä. Tapahtumia järjestettiin poikkeuksellisen vähän koko vuoden aikana. Viranomaisten antamat rajoitusmääräykset huomioitiin tarkasti, koska haluamme toimia vastuullisesti kaikissa tilanteissa. Selkätietoutta jaettiin ja yhdistyksen toimintaa esiteltiin vuoden aikana järjestetyissä tilaisuuksissa esim. Vesilahden Muistikahvilassa, Haiharan kartanon tallitapahtumassa, ETY Koivistonkylän kerholla ja eri yhdistysten kutsumissa/järjestämissä tilaisuuksissa. Tampereen Seudun Selkäyhdistys esiintyi 16.10. Maailman selkäpäivänä Tays:n järjestöjen kohtaamispaikalla klo 9- 15 Teiskontie 35, Tampere, johon saapui ilahduttavasti 56 henkilöä. Koko vuoden tapahtumista tämä oli ainoa, joka kasvatti kävijämäärää.

YLEISÖLUENNOT

21.1.2020 Yleisöluento klo 18:00-19:00
Paikka: Sampolan auditorio, Sammonkatu 2, Tampere. Striimaus
Aihe: Nuoren urheilijan terve selkä
Luennoitsija: Veli-Matti Talonen fysioterapeutti, fysiikkavalmentaja, Tampereen urheilulääkäriasema, UKK-instituutti
Järjestäjä Tampereen Seudun Selkäyhdistys yhteistyössä Tampereen seudun työväen opiston kanssa. Yhdistyksen puheenjohtaja Arvo Autio,
esittely varapuheenjohtaja Riitta Virenius. Läsnä paikalla oli henkilöä 16.

6.2.2020 Yleisöluento klo 18:00-19:00
Paikka: Sampolan auditorio, Sammonkatu 2, Tampere. Striimaus
Aihe: Osteoporoosin lääkehoito
Luennoitsija: Saara Metso Tays, dosentti, endokrinologian erikoislääkäri
Järjestäjät yhdessä Pirkanmaan Luustoyhdistys ry:n ja Tampereen Seudun Selkäyhdistyksen sekä yhteistyössä Tampereen seudun työväenopisto kanssa. Selkäyhdistyksen puheenjohtaja Arvo Autio ja
esittely varapuheenjohtaja Riitta Virenius. Läsnä paikalla oli 76 henkilöä.

11.2.2020 Yleisöluento klo 18:00-19:00
Paikka: Sampolan auditorio, Sammonkatu 2, Tampere. Striimaus
Aihe: Kivun hoidon monet mahdollisuudet. -Tiimityöllä kipuasiakkaan toimintakyvyn parhaaksi, tarvitaanko moniammatillista kipuklinikkaa?
Luennoitsija: Marja-Leena Hyypiä Yleislääketieteen erikoislääkäri, ylilääkäri Pirte lääkärikeskus ja hyvinvointipalvelut
Järjestäjä Tampereen Seudun Selkäyhdistys yhteistyössä Tampereen seudun työväen opiston kanssa. Selkäyhdistyksen puheenjohtaja Arvo Autio ja
esittely varapuheenjohtaja Riitta Virenius. Läsnä paikalla oli 37 henkilöä.

12.3.2020 Yleisöluento klo 18:00-19:00
Paikka: Sampolan auditorio, Sammonkatu 2, Tampere. Striimaus
Aihe: Katse jalkoihin - vaikutus kehon hyvinvointiin
Luennoitsija: **Pia Nykänen** Fysioterapeutti, Tampereen Diabetesyhdistys ry:n toiminnanjohtaja
Järjestäjä Tampereen Seudun Selkäyhdistys yhteistyössä Tampereen seudun työväen opiston kanssa. Selkäyhdistyksen puheenjohtaja Arvo Autio ja
esittely varapuheenjohtaja Riitta Virenius. Läsnä paikalla oli 62 henkilöä.

24.3.2020 Yleisöluento klo 18:00-19:00
Paikka: Sampola auditorio, Sammonkatu 2, 33540 Tampere.
Aihe: Kun puukkoa tai pilleriä ei tarvita - kehon huoltoa ja hellimistä, kokonaisvaltaisella työotteella.
Luennoitsijat: PT Sanna Mehto Welles training
Essi Peltoniemi, hieroja Pirte lääkärikeskus ja hyvinvointipalvelut
Läsnä: Riitta Virenius, Arvo Autio
PERUTTU/SIIRRETTY: Koronaepidemian vuoksi!

7.4.2020 Yleisöluento klo 18:00-19:00
Paikka: Sampola auditorio, Sammonkatu 2, 33540 Tampere.
Aihe: Nukunko riittävästi, liikunko tarpeeksi - miten unesta ja liikkumisesta saa tukea hyvinvointiin
Luennoitsija: Maria Sihvola, TtM, ft, selkäneuvonnan koordinaattori, Selkäliitto
Läsnä: Arvo Autio Ja Riitta Virenius
PERUTTU/SIIRRETTY: Koronaepidemian vuoksi!

8.10.2020 Yleisöluento klo 18:00-19:00
Paikka: Sampola auditorio**,** Sammonkatu 2, 33540 Tampere, Striimaus
Aihe: Kymmenen myyttiä selkäkivuista
Luennoitsija: Tapio Ojala Terveystieteiden tohtori, TtT
Järjestäjinä Tampereen Seudun Selkäyhdistys yhteistyössä Tampereen seudun työväenopiston kanssa. Selkäyhdistyksen puheenjohtaja Arvo Autio ja esittely varapuheenjohtaja Riitta Virenius. Läsnä oli paikalla 22 henkilöä.

13.10.2020 Yleisöluento klo 18:00-19:00
Paikka: Sampola auditorio Sammonkatu 2, Tampere
Aihe: Nukunko riittävästi, liikunko tarpeeksi - miten unesta ja liikkumisesta saa tukea hyvinvointiin
Luennoitsija: Marjo Rinne, TtT, erikoistutkija, ft.
Järjestäjinä Tampereen Seudun Selkäyhdistys yhteistyössä Tampereen seudun työ-väenopiston kanssa. Selkäyhdistyksen puheenjohtaja Arvo Autio ja esittely varapuheenjohtaja Riitta Virenius. Läsnä paikalla oli 30 henkilöä.

5.11.2020 Yleisöluento klo 18:00-19:00
Paikka: Sampola auditorio Sammonkatu 2, Tampere. Striimaus
Aihe: Seksi ja selkäkipu
Luennoitsija: Jonna Pihlajamäki Seksuaalineuvoja Pirte lääkärikeskus ja hyvinvointipalvelut.
Järjestäjänä Tampereen Seudun Selkäyhdistys yhteistyössä Tampereen seudun työväenopiston kanssa. Selkäyhdistyksen puheenjohtaja Arvo Autio ja esittely varapuheenjohtaja Riitta Virenius. Läsnä paikalla oli 32 henkilöä.

MUUT SELKÄTIETOUTTA LISÄÄVÄT TAPAHTUMAT

3.2.2020 Luento: klo 9:15-10:30 **Liikuta selkääsi - Se kannattaa. Sinua.**
ETY Koivistonkylän kerho, Anja Kauniston kutsusta.
Selkäyhdistyksen esittely varapuheenjohtaja Riitta Virenius.
Paikalla oli 25 henkilöä.

6.2.2020 Luento klo 14:00-15:30 **Liikuta selkääsi - Se kannattaa. Sinua.**
Haiharan kartanon alueella olevassa tallitapahtumassa**.**
Kutsujana Armi Jauhojärvi. Haiharankatu 30.
Selkäyhdistyksen esittely varapuheenjohtaja Riitta Virenius.
Läsnä paikalla oli Jouko Virenius ja hänen lisäksi 24 henkilöä.

24.2.2020 Luento: klo 14:00-15:30 **Rakasta selkääsi. Se kannattaa. Sinua.**
Vesilahden Muistikahvila Pirkanmaan Muistiyhdistys ry Vesilahden terveyskeskus, Anttilantie 2. Kutsujana Marjo Haavisto Pirkanmaan Muistiyhdistys ry (Kalevantie 1, 33100 Tampere)
Selkäyhdistyksen esittely varapuheenjohtaja Riitta Virenius.
Läsnä paikalla oli 15 henkilöä.

27.2.2020 Luento klo 17:30 – 18:30 **Rakasta selkääsi - Se kannattaa. Sinua.**
Tampereen Kuuloyhdistys ry Hämeenpuisto 15 A 1, 33210 Tampere. Kutsun oli esittänyt Tampereen Kuuloyhdistyksestä puheenjohtaja Irmeli Wilenius.
Selkäyhdistyksen esittely varapuheenjohtaja Riitta Virenius
Läsnä paikalla oli 21 henkilöä.

16.3.2020 Luento klo 10:30 – 11:30 **Rakasta selkääsi. Se kannattaa. Sinua.**
Tampereen Sydän yhdistyksen kerho Kuninkaankatu 36 B, 33100 Tampere**.**
Kutsun oli esittänyt Maire Telenius, Tampereen Sydänyhdistys ry.
Selkäyhdistyksen esittely varapuheenjohtaja Riitta Virenius.
PERUTTU/SIIRRETTY: Koronaepidemian vuoksi!

20.3.2020 klo 11:00-13:00 **YHDISTYSESITTELY**
Lielahtikeskus, Antti Possin Kuja 1,33400 Tampere
Aiheena **Lielahtikeskuksen hintasirkus Yhdistyksen toiminnan esittelyä.**
Esittelypiste Lielahtikeskuksen 2.krs aulassa
Tampereen Seudun Selkäyhdistyksen toimintaa esittelee Riitta Virenius ja Arvo Autio
Kutsujana on Elonpolkuja verkoston suunnittelija Johanna Sola**,** Tampereen kaupunki, Sosiaali- ja terveyspalvelujen palvelualue
PERUTTU/SIIRRETTY: Koronaepidemian vuoksi!

23.3.2020 Luento klo 13:00–14:30. **Rakasta selkääsi. Se kannattaa. Sinua.**
Paikkana Lempäälän Omaishoitajat, Sääksjärven Toimelantalo
Asuntotie 10 Sääksjärvi
Selkäyhdistyksen esittely varapuheenjohtaja Riitta Virenius.
Kutsun on esittänyt Taina Alanen, Vastaava omaistoiminnan ohjaaja
Tampereen Seudun Omaishoitajat ry. **Kirkkokatu 8 E 37 33100 Tampere**
PERUTTU/SIIRRETTY: Koronaepidemian vuoksi!

12.10.2020 Luento klo 10:30 – 11:45 **Rakasta selkääsi - Se kannattaa. Sinua.**
Tampereen Sydän yhdistyksen kerho Kuninkaankatu 36 B, 33100 Tampere**.**
Kutsun oli esittänyt Maire Telenius
Selkäyhdistyksen esittely varapuheenjohtaja Riitta Virenius.
Läsnä paikalla oli 28 henkilöä.

16.10.2020 Maailman Selkäpäivä Tampereen Seudun Selkäyhdistys esiintyi Tays:n järjestöjen kohtaamispaikalla klo 9:00-15:00 Teiskontie 35, Tampere. Yhdistystä esittelemässä olivat puheenjohtaja Arvo Autio, asiantuntijajäsen Marjo Rinne, liikuntavastaava Pirkko Lahtonen ja varapuheenjohtaja Riitta Virenius.
Asiakaskohtaamisia oli 56.

10.12.2020 Luento klo 10:00-11:30 **Rakasta selkääsi – Se kannattaa. Sinua.**
Pirkanmaan Omaishoitajat ry PIONI, Tammelakeskus kerhohuone,
Itsenäisyydenkatu 21 B 1.krs. Kutsun oli esittänyt Anne Kallio.
Selkäyhdistyksen esittely varapuheenjohtaja Riitta Virenius.
Läsnä paikalla oli 28 henkilöä.

TIEDOTUSTOIMINTA JA MARKKINOINTI

Selkätietouteen ja Selkäyhdistyksen toimintaan liittyvää viestintää ja markkinointia toteutettiin järjestelmällisesti ja suunnitelmallisesti sovittujen määrärahojen puitteissa. Yhdistystämme kutsuttiin mukaan erilaisiin seudullisiin tapahtumiin, samoin kertomaan selän hyvinvointiin liittyvistä asioista ja yhdistyksen toiminnasta. Koronaepidemia rajoitti kuitenkin merkittävästi sovittuja tapahtumia. Tiukoista rajoituksista johtuen, tapahtumia sovittiin ennalta poikkeuksellisen paljon edellisvuosia vähemmän. Osaltaan tämä johtuu siitä, että kohderyhmäläiset ovat keskimäärin iäkkäämpiä henkilöitä ja rajoitukset kohdistuivat näihin ryhmiin erityisesti.

Ajankohtaisia Selkäyhdistyksen toimintaan liittyviä asioita tiedotettiin entiseen tapaan yhdistyksen omilla kotisivuilla www.tamselka.fi. Jäsenlehti ilmestyy edelleen kaksi kertaa vuodessa. Siinä on mahdollista julkaista yhdistyksen ajankohtaisimpia uutisia, tapahtumia sekä myös selän hyvinvointia käsitteleviä asiantuntija-artikkeleita.

Oma lehti mahdollistaa yhdistyksen hallituksen jäsenten ja tarvittaessa myös muiden yhdistyksen toiminnassa aktiivisesti toimivien henkilöiden esittelyn koko jäsenistölle. Jäsenlehti ilmestyy A4- koossa värejä käyttäen. Paikallislehdissä Aamulehdessä, Tamperelaisessa ja tarpeen mukaan myös muissa lehdissä on ilmoiteltu Selkäyhdistyksen asioista ja liikuntatapahtumista. Yleisöluennoista ilmoitetaan Tampereen seudun työväenopiston tiedotuskanavilla. Tiedottaminen kansallisella tasolla Selkäliiton jäsenlehdessä ”Hyvä Selkä” jatkui tiiviinä entiseen tapaan. Lehti ilmestyy neljä kertaa vuodessa.

Tampereen Seudun Selkäyhdistystä ja sen toimintaa esiteltiin yhteistyötapahtumissa, yleisöluennoilla ja liikuntaryhmissä. Selän hyvinvointiin liittyvien asioiden ja Selkäyhdistyksen esittely toteutui Tampereen kaupungin ja Pirkanmaan seudun toimipisteissä, mm. palvelutaloilla, eläkeläis- ja omaisjärjestöjen tapahtumissa. Edelleen Selkäyhdistys osallistui erilaisiin tapahtumiin yhteistyössä yhdistysten, järjestöjen, Tampereen kaupungin sekä terveydenhuollon, kuntoutuksen ja sosiaalitoimen asiantuntijoiden kanssa.

Erilaisia tiedotus- ja markkinointivälineitä käytettiin tilanteen mukaan, esim. monenlaiset tiedotteet ja monisteet, roll up- ja seinäjulisteet sekä selän hyvinvoinnista ja Selkäyhdistyksen toiminnasta kertova power point- esitys.

JÄSENASIAT

Yhdistyksemme oli esillä vuoden aikana eri tapahtumissa ja yhdistyksen asioista tiedotettiin monin tavoin paikallisten viestintävälineiden kautta, samoin myös kansallisella tasolla. Seudullinen tuntemus Tampereen Seudun Selkäyhdistyksen

toiminnasta ja selän hyvinvoinnin tärkeydestä kasvoi Pirkanmaalla. Näillä seikoilla on vaikutusta mm. jäsenten määrään. Jäsenmäärä onkin pysynyt edelleen 600 jäsenen tuntumassa eli kokonaismäärä vuosien 2020 – 2021 vaihteessa oli 578. Vuoden 2020 jäsenmaksu oli 23€/henkilö.

Uudet jäsenet tuovat yhdistykseen voimaa, luovat edellytyksiä uudistaa toimintaa sekä antavat tilaisuuden lisätä yhdistyksen vaikuttamismahdollisuuksia.

Mitä enemmän on jäseniä, sitä tehokkaammin voidaan vaikuttaa. Jäsenhankinnan tavoitteena on lisätä yhdistykseen resursseja, mutta tärkeää on myös löytää selkäsairaat ja heidän läheisensä. Haluamme tarjota heille tukea, paikan toimia sekä kannustaa pitämään kunnostaan huolta. Yhdistyksemme on aidosti kiinnostunut jäsentensä mielipiteistä ja haluaa antaa kaikille mahdollisuuden vaikuttamiseen.

YHTEISTYÖHÖN JA YHTEISTYÖTAPAHTUMIIN OSALLISTUMINEN

Tampereen Seudun Selkäyhdistyksen vakiintuneisiin perinteisiin kuuluu, että keskuudessamme arvostetaan ja tehdään monimuotoista yhteistyötä, luodaan kumppanuuksia ja verkostoja. Erilaisten yhteistyöverkostojen olemassaolo on tullut entistä tärkeämmäksi yhdistyksen näkyvyyden edistämisessä ja eri tahojen yhteisten tavoitteiden saavuttamisessa. Yhdistyksemme oli esillä vuoden aikana yhteistapahtumissa Tampereen kaupungin järjestämissä tilaisuuksissa.

Tampereen Seudun Selkäyhdistys teki yhteistyötä, Selkäliiton lisäksi, eri tuki- ja liikuntaelinjärjestöjen kanssa, esim. Huoltoliitto ry, Invalidiliitto ry, Suomen Fysioterapia- ja kuntoutusyritykset Fysi ry, Suomen Nivelyhdistys ry, Suomen Luustoliitto ry ja Suomen Tule ry. Perinteisesti yhteistyökumppaneita olivat edelleen UKK – instituutti**,** sekä potilasjärjestöt**:** Tampereen Nivelpiiri, Pirkanmaan Luustoyhdistys, Tampereen Reumayhdistys, Pirkanmaan Muistiyhdistys, Pirkanmaan AVH – yhdistys ja Tampereen Diabetes- ja Sydänyhdistys. Edelleen yhteistyökumppaneitamme ovat Tampereen Kuuloyhdistys ry ja Tampereen Seudun Näkövammaiset ry. Toimintaamme tukee myös yhteistyö Suomen vammaisurheilu ja –liikunta VAU ry:n kanssa.

Tampereen kaupunginhallituksen asettaman Vammaisneuvoston ja Tampereen vammais- ja terveydenhuollon neuvottelukunnan Vatenkin kanssa toimiessa yhdistyksemme pyrki vaikuttamaan rakennettuun ympäristöön ja eri palvelujen tuottajiin siten, että vammaiset voivat toimia yhdenvertaisina kaupunkilaisina (esim. esteettömyys). Haluamme näin edistää tamperelaisten hyvinvointia ja arjessa pärjäämistä. Tampereen Seudun Selkäyhdistyksen ja Järjestöedustamon yhteisenä tehtävänä olemme halunneet kehittää uusia ja tehostaa olemassa olevia palveluja ihmisten aktiivisen osallistamisen kautta. Elonpolkuja verkoston toiminnassa tavoitteemme on ollut edistää ikääntyvien henkilöiden hyvinvointia luomalla heille toimintakyvyn ja terveyden kannalta entistä paremmat elämisen edellytykset heille sopivassa ympäristössä. Myös yksityiseltä sektorilta olemme löytäneet yhteistyökumppaneita esim. Pirten, Lääkärikeskus Medicalin ja Lääkäriasema Johanneksen Klinikan, sekä fysioterapian ammattilaisia edustavat Bodymindin, FysioCentterin sekä Fysioksen.

YHTEISTYÖTAPAHTUMAT JA HALLITUKSEN JA YHDISTYKSEN JÄSENTEN OSALLISTUMISET / EDUSTUS

13.1.2020 VATENK TYÖVALIOKUNTA kokous klo 14:00 alkaen
Tampereen vammais- ja terveydenhuollon neuvottelukunta
Pellervonkatu 9 Huone 1010, 33540 TAMPERE. Tampereen Seudun Selkäyhdistyksestä tilaisuuteen osallistui varapuheenjohtaja Riitta Virenius.

14.1.2020 Tampereen kaupunki, infotilaisuus PÄÄKIRJASTO METSO
klo 17:30–19:00**.** Toiminta-avustusten hakemisesta järjestetään infotilaisuus luentosali Lehmuksessa. Sivistys- ja kulttuurilautakunta, sosiaali- ja terveyslautakunta sekä yhdyskuntalautakunnan alueellisen ympäristöterveydenhuollon jaosto myöntävät toiminta-avustukset hakemusten perusteella. Tilaisuudessa läsnä Selkäyhdistyksestä olivat Arvo Autio, Riitta Virenius, Tarja Joenpolvi ja Leena Salmela.

29.1.2020 VATENK TYÖVALIOKUNTA kokous klo 14:00 alkaen
Tampereen vammais- ja terveydenhuollon neuvottelukunta
Pellervonkatu 9 Huone 1010, 33540 TAMPERE. Tampereen Seudun Selkäyhdistyksestä tilaisuuteen osallistui varapuheenjohtaja Riitta Virenius.

4.2.2020 VATENK TYÖVALIOKUNTA kokous klo 14:00 alkaen
Tampereen vammais- ja terveydenhuollon neuvottelukunta
Pellervonkatu 9 Huone 1010, 33540 TAMPERE. Tampereen Seudun Selkäyhdistyksestä tilaisuuteen osallistui varapuheenjohtaja Riitta Virenius.

5.2.2020 Elonpolkuja - verkoston kehittämisryhmän kokous klo 9:00–11.00. Peurankallion lähitori, Tampere Missio Palvelut Oy, Peurankallionkatu 10, 33230 Tampere. Selkäyhdistyksestä osallistui varapuheenjohtaja Riitta Virenius.

6.2.2020 Yhteistyötapahtuman aloituspalaveri klo 14:00–15:00.
Aiheena **vuoden 2020 Vesanto Sompalan 9.-13.8. leirikeskuksen liikuntapainoitteinen virkistysleiri.** Pirkanmaan AVH-yhdistys ry Lähteenkatu 2, 33540 Tampere. Selkäyhdistyksestä osallistui varapuheenjohtaja Riitta Virenius leirin vastuuvetäjänä.

11.2.2020 TAMPEREEN SEURAPARLAMENTTI klo 15:00–17:15 **Tampereen Tenniskeskus, klubi, Toimelankatu 8.** Tampereen Seudun Selkäyhdistyksestä tilaisuuteen osallistui varapuheenjohtaja Riitta Virenius.

3.3.2020 Elonpolkuja - verkoston yhteistyötapahtuman aloituspalaveri klo 13:00 **Sukupolvet kohtaavat liikuntatapahtuma Kaupissa.** HLU, Kuntokatu 17 (Kauppi Sport Center). Varapuheenjohtaja Riitta Virenius osallistui tilaisuuteen.

7.3.2020 K-50 MESSUT TAPAHTUMA, Tampere-talo paikkanumero 89
Yhdistyksen esittely messutapahtumassa. Paikalla Selkäyhdistyksestä olivat puheenjohtaja Arvo Autio, varapuheenjohtaja Riitta Virenius, hallituksen asiantuntijajäsen Marjo Rinne ja hallituksen jäsen Tarja Kallio.

9.3.2020 VATENK TYÖVALIOKUNTA kokous klo 14:00 alkaen
Tampereen vammais- ja terveydenhuollon neuvottelukunta
Pellervonkatu 9 Huone 1010, 33540 TAMPERE. Tampereen Seudun Selkäyhdistyksestä tilaisuuteen osallistui varapuheenjohtaja Riitta Virenius

11.3.2020 Yhteistyötapahtuman kutsu ja kirjoitus AVH-jäsenlehteen
klo 12.00–13.30. Pirkanmaan AVH-yhdistys ry, Lähteenkatu 2,33540 Tampere.
Vuoden 2020 Aiheena **Vesanto Sompalan 9.–13.8. leirikeskuksen liikuntapainoitteinen virkistysleiri.**
Varapuheenjohtaja Riitta Virenius osallistui leirin vastuuvetäjänä.

24.3.2020 Elonpolkuja-verkoston kehittämisryhmän kokous klo 9.30 alkaen.
HLU, Kuntokatu 17 (Kauppi Sport Center). Yhteistyötapahtuman palaveri Sukupolvet kohtaavat liikuntatapahtuma Kaupissa. Selkäyhdistyksestä puheenjohtaja Arvo Autio ja varapuheenjohtaja Riitta Virenius.
PERUTTU/SIIRRETTY: Korona epidemian vuoksi!

1.4.2020 Elonpolkuja – verkoston tapahtuma klo 10.00–14.00
PÄÄKIRJASTO METSO, tapahtuma: Kohtaa Elonpolut Metsossa
Ikäihmisiä kohtamaassa puheenjohtaja Arvo Autio ja varapuheenjohtaja Riitta Virenius.
PERUTTU/SIIRRETTY: Koronaepidemian vuoksi!

4.4.2020 SELKÄLIITON järjestöpäivät ja sääntömääräinen kevätkokous
Tekniskan Salit, Eerikinkatu 2, 6.krs. 00100 Helsinki. Klo 9.00–16.00.
Kokousosallistujat Tampereen Seudun Selkäyhdistyksestä Riitta Virenius ja Tarja Kallio.
PERUTTU/SIIRRETTY: Koronaepidemian vuoksi!

7.4.2020 VATENK TYÖVALIOKUNTA kokous klo 14:00 alkaen
Tampereen vammais- ja terveydenhuollon neuvottelukunta
Pellervonkatu 9 Huone 1010, 33540 TAMPERE. Tampereen Seudun Selkäyhdistyksestä tilaisuuteen osallistuu varapuheenjohtaja Riitta Virenius.
PERUTTU/SIIRRETTY: Koronaepidemian vuoksi!

11.4.2020 VATENK TYÖVALIOKUNTA kokous klo 14:00 alkaen
Tampereen vammais- ja terveydenhuollon neuvottelukunta
Pellervonkatu 9 Huone 1010, 33540 TAMPERE. Tampereen Seudun Selkäyhdistyksestä tilaisuuteen osallistuu varapuheenjohtaja Riitta Virenius.
PERUTTU/SIIRRETTY: Koronaepidemian vuoksi!

15.4.2020 Vatenkin sääntömääräinen kevätkokouksen peruuntuminen
Vatenkin sääntömääräinen kevätkokous, joka oli tarkoitus pitää **15.4.2020 Valtuustosalissa** klo 16:00–19:00 Aleksis Kiven Katu 14–16 perutaan ja lykätään koronaviruksen aiheuttaman poikkeustilanteen vuoksi myöhempään ajankohtaan. Uusi päivämäärä ilmoitetaan myöhemmin.
PERUTTU/SIIRRETTY: Koronaepidemian vuoksi!

18.4.2020 Kulttuuri- ja hyvinvointitori perutaan tämän kevään osalta!
Läsnä: Riitta Virenius, Arvo Autio, Pirkko Lahtonen, Tarja Kallio
Koronavirustilanteen vuoksi noudatamme kaupungin valmiusryhmän linjauksia, jotka pohjautuvat ajankohtaiseen tietoon ja kansallisiin ohjeisiin.
Osana koronavirus/Covid-19 -varautumistaan Kangasalan kaupunki peruu kaikki Kangasalan kaupungin järjestämät yleisötilaisuudet 30.4. asti.
Pahoittelemme tilannetta mutta näin on turvallisinta meidän kaikkien kannalta.
Suunnittelemme tapahtuman siirtämistä syyskuulle.
Olemme varanneet Kangasala-talon ja kirjaston Kulttuuri- ja Hyvinvointitorin käyttöön 5.9.2020 klo 10:00-14:00
PERUTTU/SIIRRETTY: Koronaepidemian vuoksi!

11.5.2020 VATENK TYÖVALIOKUNTA kokous klo 14:00 alkaen
Tampereen vammais- ja terveydenhuollon neuvottelukunta
Pellervonkatu 9 Huone 1010, 33540 TAMPERE. Tampereen Seudun Selkäyhdistyksestä tilaisuuteen osallistuu varapuheenjohtaja Riitta Virenius.
PERUTTU/SIIRRETTY: Koronaepidemian vuoksi!

19.5.2020 Elonpolkuja – verkoston tapahtuma klo 12:00–14:00
Kulttuuritalo Laikun luentosali, Tapahtuma: Hyvinvointikeskusten palvelukioskitoiminnan kehittämispäiväksi
Tapahtumassa puheenjohtaja Arvo Autio ja varapuheenjohtaja Riitta Virenius.
PERUTTU/SIIRRETTY: Koronaepidemian vuoksi!
Uusi ajankohta on 10.9.2020 klo 12 alkaen, sama paikka.

11.5.2020 VATENK TYÖVALIOKUNTA kokous klo 14:00 alkaen
Tampereen vammais- ja terveydenhuollon neuvottelukunta
Pellervonkatu 9 Huone 1010, 33540 TAMPERE. Tampereen Seudun Selkäyhdistyksestä tilaisuuteen osallistui varapuheenjohtaja Riitta Virenius.

5.6.2020 SELKÄLIITON järjestöpäivät ja sääntömääräinen kevätkokous
Tekniskan Salit, Eerikinkatu 2, 6.krs. 00100 Helsinki. Klo 9:00-16:00.
Kokousosallistujat Tampereen Seudun Selkäyhdistyksestä olivat sihteeri Tarja Joenpolvi ja hallituksen jäsen Tarja Kallio.

20.6.2020 Yhteistyötapahtuman kutsu ja kirjoitus AVH-jäsenlehteen
klo 16:00 – 17:30. Pirkanmaan AVH-yhdistys ry, Lähteenkatu 2,33540 Tampere. Vuoden 2020 Aiheena **Vesanto Sompalan 9.-13.8. leirikeskuksen liikuntapainoitteinen virkistysleiri.** Leirin vastuuvetäjä ja Selkäyhdistyksen varapuheenjohtaja Riitta Virenius osallistui tapahtumaan.

9.- 13.8.2020 Pirkanmaan AVH-yhdistyksen virkistysleiri Vesannon Sompalassa
Leirille osallistui 37 henkilöä, vetäjät mukaan laskettuna kokonaismäärä oli 42 henkilöä. Tampereen Seudun Selkäyhdistyksestä virkistysleirillä oli mukana vastuuvetäjänä varapuheenjohtaja Riitta Virenius.

19.8.2020 VATENK TYÖVALIOKUNTA kokous klo 14:00 alkaen
Tampereen vammais- ja terveydenhuollon neuvottelukunta Pellervontupa
Pellervonkatu 9 Huone 1010, 33540 TAMPERE. Tampereen Seudun Selkäyhdistyksestä tilaisuuteen osallistui varapuheenjohtaja Riitta Virenius.

31.8.-4.9.2020 Tuettu loma Pajulahdessa
Mukana oli 25 henkilöä. Puheenjohtaja Arvo Autio, toimi Tuetun loman vastuuvetäjänä.

11.9.2020 Elonpolkujaverkoston kehittämisryhmän kokous klo 13:00 alkaen**.**
Virastotalo, ryhmähuone 4, 5. krs, Tampere. Selkäyhdistyksestä osallistui varapuheenjohtaja Riitta Virenius.

14.9.2020 VATENK TYÖVALIOKUNTA kokous klo 14:00 alkaen
Tampereen vammais- ja terveydenhuollon neuvottelukunta
Pellervonkatu 9 Huone 1010, 33540 TAMPERE. Tampereen Seudun Selkäyhdistyksestä tilaisuuteen osallistui varapuheenjohtaja Riitta Virenius.

18.9.2020 MUISTELOILTA Vesannon Sompala. Pirkanmaan AVH-yhdistyksen virkistysleiri. Tampereen vammais- ja terveydenhuollon neuvottelukunta Pellervontupa Pellervonkatu 9 Huone 1010, 33540 TAMPERE. Tampereen Seudun Selkäyhdistyksestä tilaisuuteen osallistui varapuheenjohtaja Riitta Virenius. Illassa mukana 28 henkilöä.

12.10.2020 VATENK TYÖVALIOKUNTA kokous klo 14:00 alkaen **Tampereen vammais- ja terveydenhuollon neuvottelukunta Pellervonkatu 9 Huone 1010, 33540 TAMPERE.** Tampereen Seudun Selkäyhdistyksestä tilaisuuteen osallistui varapuheenjohtaja Riitta Virenius.

26.10.2020 VATENK TYÖVALIOKUNTA kokous klo 14:00 alkaen **Tampereen vammais- ja terveydenhuollon neuvottelukunta Pellervonkatu 9 Huone 1010, 33540 TAMPERE.** Tampereen Seudun Selkäyhdistyksestä tilaisuuteen osallistui varapuheenjohtaja Riitta Virenius.

9.11.2020 VATENK TYÖVALIOKUNTA kokous klo 14:00 alkaen **Tampereen vammais- ja terveydenhuollon neuvottelukunta Pellervonkatu 9 Huone 1010, 33540 TAMPERE.** Tampereen Seudun Selkäyhdistyksestä tilaisuuteen osallistui varapuheenjohtaja Riitta Virenius.

14.-15.11.2020 SELKÄLIITON järjestöpäivät ja sääntömääräinen syyskokous Vaasassa. Kokousisäntänä toimi 30 vuotta täyttänyt Vaasan Selkäyhdistys. Kokousosallistujat Tampereen Seudun Selkäyhdistyksestä olivat sihteeri Tarja Joenpolvi ja varapuheenjohtaja Riitta Virenius verkkoyhteydellä Pellervontuvalta, Pellervonkatu 9, Tampere.

18.11.2020 Elonpolkujaverkoston kehittämisryhmän kokous klo 9:00 alkaen. Virastotalo, ryhmähuone 4, 5. krs, Tampere. Kehittämisryhmä kokoontui suunnittelemaan vuotta 2021. Tampereen Seudun Selkäyhdistyksestä osallistui varapuheenjohtaja Riitta Virenius.

18.11.2020 VATENK TYÖVALIOKUNTA SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN KEVÄT- JA SYYSKOKOUS klo 16:00–19:00
Tampereen kaupungin valtuustosali
Kevätkokous klo 16:00 alkaen **Valtuustosali**
Syyskokous klo 17:00 alkaen **Valtuustosali**
Kokouksessa Tampereen Seudun Selkäyhdistystä edustivat varapuheenjohtaja Riitta Virenius (toimien kokousten puheenjohtajana) ja puheenjohtaja Arvo Autio (toimien toiminnantarkastajana)

9.11.2020 VATENK hallituksen kokous klo 14:00 alkaen
Tampereen vammais- ja terveydenhuollon neuvottelukunta
Pellervonkatu 9 Huone 1010, 33540 TAMPERE. Tampereen Seudun Selkäyhdistyksestä tilaisuuteen osallistui varapuheenjohtaja Riitta Virenius.

15.12.2020 JÄRJESTÖEDUSTAMON KOKOUS klo 15:00–16:40 TEAMSIN välityksellä verkossa. Tampereen Seudun Selkäyhdistyksestä tilaisuuteen osallistui varapuheenjohtaja Riitta Virenius

17.12.2020 Artteli-kumppanuusyhdistys ry, SYYSKOKOUS
ajalla klo 9:00–11:00 TEAMSIN välityksellä verkossa. Verkkokokouksessa Tampereen Seudun Selkäyhdistyksen edustajana oli varapuheenjohtaja Riitta Virenius.

14.12.2020 VATENK kokous klo 13:00 alkaen **jouluruokailu** 14:00 alkaen Pellervonkatu 9 tiloissa.
Tampereen Seudun Selkäyhdistyksestä puheenjohtaja Arvo Autio ja varapuheenjohtaja Riitta Virenius.
PERUTTU/SIIRRETTY: Koronaepidemian vuoksi!

Tampereen Seudun Selkäyhdistyksen hallituksen ja yhdistyksen jäsenet osallistuivat tapahtumiin ja edustustilaisuuksiin vuoden 2020 aikana.

Merkittäviä edustustehtäviä:

- 1.1. – 31.12.2020 Selkäliiton puheenjohtajana toimi Tampereen Seudun Selkäyhdistyksen asiantuntijajäsen, yhdistyksen hallituksen jäsen Marjo Rinne.
- 1.1. – 31.12.2020 Vammais- ja terveydenhuollon neuvottelukunnassa II varapuheenjohtajana toimi Selkäyhdistyksen varapuheenjohtaja Riitta Virenius
- 1.1. – 31.12.2020 Tampereen kaupungin vammaisneuvostossa henkilökohtaisena varajäsenenä toimi Selkäyhdistyksen varapuheenjohtaja Riitta Virenius
- 1.1. – 31.12.2020 Tampereen kaupungin Järjestöedustamon jäsenenä toimi Selkäyhdistyksen varapuheenjohtaja Riitta Virenius
- 1.1. – 31.12.2020 Tampereen kaupungin Seuraparlamentissa varajäsenenä toimi Selkäyhdistyksen varapuheenjohtaja Riitta Virenius

Lukuisia edustuksellisia osallistumisia kerryttivät varapuheenjohtaja Riitta Vireniuksen osallistumiset Työvaliokunta Vatenkin ja Järjestöedustamon kokouksiin (yhteensä 12). Hän osallistui kevään ja syksyn pidettyihin VATENKin vuosikokouksiin, jotka molemmat pidettiin samana päivänä 18.11.2020, Selkäyhdistyksen edustajana.

Tampereen Seudun Selkäyhdistyksellä on säännöllisesti vuosittain mukana parin henkilön edustus Selkäliiton kevät- ja syyskokouksissa, samoin niihin liittyvillä Järjestöpäivillä. Näistä tapahtumista kertyi neljä hallituksen jäsenen osallistumista.

KOULUTUS

16.4.2020 Pirkko Lahtonen osallistui Selkäliiton järjestämään verkkokoulutukseen, aiheena oli Liikuntatoimen kehittäminen
27.-28.11.2020 HENNA Suvanen osallistui FasciaMethod-koulutukseen Varalassa.
29.9.2020 Riitta Virenius osallistui webinaarissa jäsenasioiden hoitajille tarkoitettuun Selkäliiton verkkokoulutukseen.

VIRKISTYSTOIMINTA

Selkäyhdistys tarjosi jäsenistölleen v. 2020 monimuotoista virkistystoimintaa esim. retkien, teatterin ja muiden tapahtumien muodossa. Kaikkiaan 223 henkilöä osallistui vuoden aikana erilaisiin virkistystilaisuuksiin.

8.2.2020 MUSEOKESKUS VAPRIIKKI klo 14:00–15:00
Ostia, portti Roomaan-näyttely. Näyttelyn jälkeen kahvittelu museoravintola Valssissa. Selkäyhdistyksen edustajina olivat puheenjohtaja Arvo Autio ja varapuheenjohtaja Riitta Virenius. Näyttelyyn otti osaa 25 henkilöä.

5.6.2020 TAMPEREEN KOMEDIATEATTERI klo 18:00 **Korpelan kujanjuoksu.**
Esitys siirretty koronaepidemian vuoksi esitettäväksi kesällä 2021.

. **25.9.2020 Mummon saappaassa soi fox- näytelmä**
Komediateatterissa klo 19:00 Lapintie 3 A, Tampere.
Yhdistyksestä osallistui 29 henkilöä.

31.8. - 5.9.2020 Tuettu Hyvänmielen loma Liikuntakeskus Pajulahdessa,
osallistujia oli 25 henkilöä. Loma toteutettiin yhteistyössä Hyvinvointilomien kanssa. Puheenjohtaja Arvo Autio toimi Tuetun loman vastuuvetäjänä.

3.10.2020 Virkistysretki VISAVUOREEN. Kimppakuljetuksella lähtö klo 10:00
Osallistujia oli 23 henkilöä.

TALOUS JA HALLINTO

Vuosi 2020 on ollut jälleen sekä taloudellisesti että toiminnallisesti poikkeuksellisen haasteellinen Tampereen Seudun Selkäyhdistyksen toiminnassa. Varainhankinta koostui perinteisistä keruutoimista, kuten jäsen- ja kannatusmaksujen sekä osanottomaksujen keräämisestä ja mainosten myymisestä. Tampereen kaupungin avustus ja muut saadut avustukset ovat olleet välttämätön apu tiukassa taloustilanteessa.

Tampereen kaupungilta saadut avustukset 3500€ (SOTELA) ja 1000€ (SIKULA) käytettiin liikuntaryhmien uudistamiseen ja vertaistukitoiminnan kehittämiseen. Liikuntaryhmien ja jäsentilaisuuksien osallistumismaksuilla olemme kattaneet nykyisten liikuntaryhmiemme ylläpidosta (mm. salivuokrat, ratamaksut, ohjaajien palkkiot) suuren osan. Olemme nähneet liikuntavalikoimamme laajentamisen välttämättömäksi ja siihen olemme joutuneet käyttämään myös muita kustannuseriä. Samoin liikuntaryhmiä koskevien esitteiden ja tiedotteiden painattamiseen sekä liikuntaan ja muuhun toimintaan liittyvään vertaistukiryhmätoimintaan olemme tarvinneet avustusvaroja Tampereen kaupungin avustuksen lisäksi v.2020**:** Toimintatonni 555€ /Selkäliitto, Opintotoiminnan keskusliitto ry / Sivis 132 € /kevät 2020 ja 633 €/syksy 2020.

Tampereen Seudun Selkäyhdistys on toteuttanut toimintansa itsearviointia pääosin hallituksen kokouksissa jäseniltä, liikuntaryhmiltä, ryhmien ohjaajilta ja yhteyshenkilöiltä eri tavoin saatujen palautteiden pohjalta (puhelinkeskustelut, sähköposti, henkilökohtainen tapaaminen ja sääntömääräisissä kokouksissa annetut palautteet.) Samoin itsearviointia on toteutettu eri yhteistyökumppaneiden kanssa tehdyn työn ja palautteiden perusteella. Osallistuminen erilaisiin tapahtumiin ja esittelytilaisuuksiin on antanut mahdollisuuden saada vaikutteita paitsi yhteistyökumppaneilta ja jäsenistöltä myös suurelta yleisöltä.

Kaikessa toiminnassa on pyritty ylläpitämään ja edistämään jäsenistön etua. Painopiste on edelleen säilynyt liikuntaryhmien tukemisessa ja kehittämisessä. Liikuntaryhmiin on saatu uusia osallistuja ja tarjonta on monipuolistunut. Jäsenten kokonaismäärä vuosien 2020 – 2021 vaihteessa oli 578. Kokonaisjäsenmäärä on pysynyt jotakuinkin samassa kuin edellisen vuoden vaihteessa.

YHTEENVETO

Vuodesta 2020 muodostui hyvin poikkeuksellinen ei vain Tampereen Seudun Selkäyhdistyksessä vaan koko Suomessa ja koko maailmassa. Koronaepidemia on vaikuttanut kaikkeen ja kaikkien toimintaan. Rajoitukset ovat olleet vuoden aikana välillä hyvinkin tiukat ja yhdistys on noudattanut tarkoin kokoontumisia ja omaa aluetta koskevia suosituksia ja määräyksiä ja järjesti toimintansa niiden mukaisesti.

Pandemian ollessa pahimmillaan jouduttiin ryhmäliikunta ja kaikki sovitut/suunnitellut tapaamiset ja kohtaamiset perumaan tai siirtämään järjestettäväksi myöhemmin. Tämä pitkään jatkunut poikkeustila on koetellut ihmisten hyvinvointia sekä henkisesti että fyysisesti. Poikkeustilanteesta johtuen yhdistys on joutunut muuttumaan ja muokkaamaan myös omaa toimintaansa. Ketään ei ole haluttu jättää vaikeassa tilanteessa yksin. Mm. vertaistukitoiminnassa on oltu henkilöihin yhteydessä puhelimitse.
Koronatilanteen johdosta toiminta on ottanut myös harppauksen digi-ajassa eteenpäin. Suunniteltiin liikuntaryhmien mahdollisuutta saada ohjausta etänä ja yhdistyksen toiminnan lisäystä verkkoon mm. lisäämällä linkkejä kotisivuilta jumppavideoihin. Yhdistyksen sääntöihin hallitus ehdotti sääntömuutosta, joka sallisi kokouksiin osallistumisen verkkoyhteydellä. Ehdotus hyväksyttäneen vuoden 2021 kevätkokouksessa.

Tampereella, 24 . 4 .2021

Hallitus

LIITTEET:

- Toteutuneet tapahtumat jäsenistölle vuonna 2020
- Hallituksen kokoukset vuonna 2020