



TAMPEREEN SEUDUN SELKÄYHDISTYS RY

TOIMINTAKERTOMUS VUODELTA 2022
TIIVISTELMÄ

YLEISTÄ

Yhdistyksen tarkoituksena

- on edistää tiedonsaantia selkäongelmiin, selän hoitoon ja kuntoutukseen liittyvissä asioissa sekä pitää esillä ja tarjota selän terveyttä edistävää monipuolista liikuntaa.
- Tampereen Seudun Selkäyhdistyksen toiminnassa selän terveyden tukeminen ja edistäminen koskee kaikkia ikä-
luokkia niin nuoria, työikäisiä kuin ikääntyviäkin.

Tarkoituksensa toteuttamiseksi

- Yhdistys jatkaa entistä tehostetumpaa viestintä- ja julkaisutoimintaa
- Panostamme selkäongelmia ehkäisevään neuvontaan ja kuntoutta-vaan liikuntaan, joka helpottaa arjessa selviämistä. Pitkäaikaiset ja selkäongelmiin erikoistuneet ohjaajat, fysioterapeutit ja liikunnan ohjaajat, antavat yksilöllistä ohjausta liikuntaryhmissämme
- Järjestämme monipuolista virkistystoimintaa
- Pyrimme löytämään eri ikäryhmissä mahdollisesti vaikuttavat kiinnostuksen kohteet ja tarpeet sekä vastaamaan näihin tarpeisiin
- Selkäliiton teema 2021 – 2023 ”**Liikkuva selkä kantaa kauas**” näkyy kaikessa toiminnassamme

YHDISTYKSEN ARVOT

Yhdistyksen toiminta perustuu arvoihin, jotka ovat ihmisläheisyys, vastuullisuus, oikea tieto sekä avoimuus.

Liikunnan ja harrastuksen myötä syntyy ystävyysuhteita. Ihmisläheisyyden periaatetta toteutettiin myös vertaistuen avulla, ”Ei yksin vaan yhdessä”

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. jäsenkyselyjen avulla, liikunnassa, selkätietoutta lisäämällä ja virkistystoiminnassa

30

Tampereen Seudun Selkähdistys 30 vuotta 24.10.2022

- Tapahtuman kunniaksi yhdistys tarjosi jäsenistölle 24.10. kakkukahvit Vammais- ja terveydenhuollon neuvottelukunnan kokoustilassa Pellervonkadulla. Onnittelijoita tuolloin saapui paikalle 50 henkilöä.
- Virallinen 30- vuotisjuhla järjestettiin 12.11.2022 Sokos Hotelli Scandic Tampere Cityn Juhlatilassa klo 18.00 – 22.00. Samana päivänä samassa paikassa pidettiin Selkä-liiton järjestöpäivät.

HALLITUS 2022

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

Vuonna 2022 yhdistyksen hallitus kokoontui 10 kertaa ja vuosi-kokouksia oli kaksi. Hallituksen jäsenten hallituksen kokouksiin osallistumisten (vuosikokoukset mukaan lukien) yhteenlaskettu määrä oli 76

Hallituksen kokoonpano v. 2022: puheenjohtaja ja kahdeksan varsinaista jäsentä

Autio Arvo, puheenjohtaja

Virenius Riitta, varapuheenjohtaja ja
jäsenasiainhoitaja

Joenpolvi Tarja, sihteeri

Hyypiä Marja-Leena, rahastonhoitaja

Rinne Marjo, asiantuntijajäsen

Mustonen Mervi, liikuntavastaava

Kallio Tarja, hallituksen jäsen

Yrttiaho Eeva-Maija, hallituksen jäsen

Suwanen Henna, hallituksen jäsen

HALLITUKSEN KOKOUKSET JA KOKOUKSIIN OSALLISTUJAT 2022

KOKOUS/ OSANOTTAJAT	14.1	18.2	18.3	8.4	Kevät- kokous 28.5	13.5	19.8	16.9	14.10	4.11	Syys- kokous 27.11	Järjestäyty miskokous 16.12	
Arvo Autio	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Riitta Virenius	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	11
Tarja Joenpolvi	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	11
Mervi Mustonen	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	7
Marjo Rinne	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Henna Suvanén	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	8
Tarja Kallio	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	4
Marja-Leena Hyypiä	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	4
Eeva-Maija Yrttiaho	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	7
YHTEENSÄ	9	6	6	6	5	7	6	7	7	5	5	7	76

Hallituksen työryhmät

Hallituksen työryhmä

- **Arvo Autio**, puheenjohtaja ja kokoonkutsuja
- **Riitta Virenius**, varapuheenjohtaja ja jäsenasiainhoitaja
- **Tarja Joenpolvi**, sihteeri
- **Hyypiä Marja-Leena**, rahastonhoitaja
- **Eeva-Maija Yrttiaho**, hallituksen jäsen

Liikuntatyöryhmä

- **Mustonen Mervi**, liikunta-vastaava ja kokoonkutsuja
- **Rinne Marjo**, asiantuntija-jäsen
- **Virenius Riitta**, varapuheenjohtaja ja jäsenasiainhoitaja
- **Hyypiä Marja-Leena**, rahastonhoitaja
- **Suvanen Henna**, hallituksen jäsen

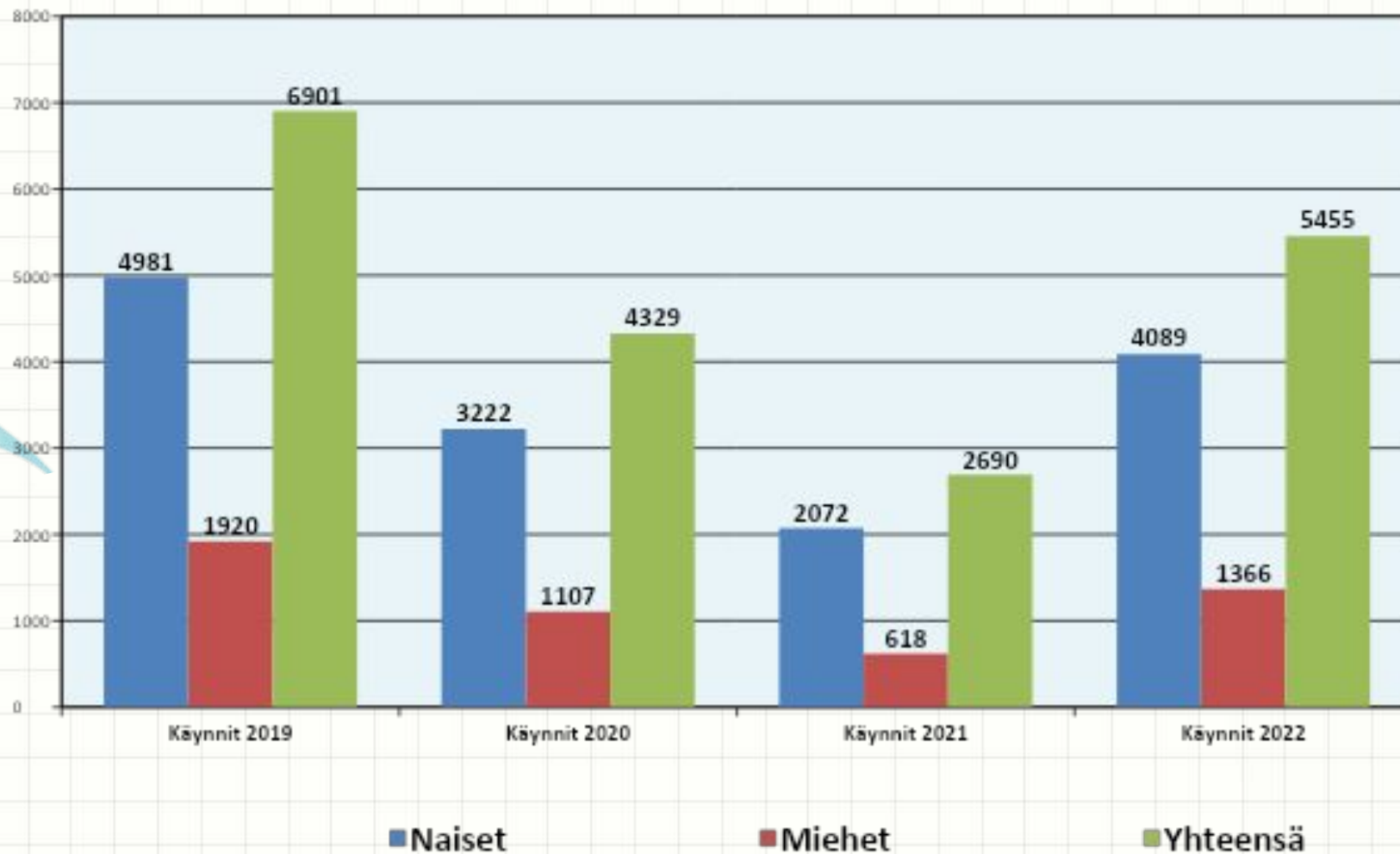
VARSINAINEN TOIMINTA

LIIKUNTARYHMÄT

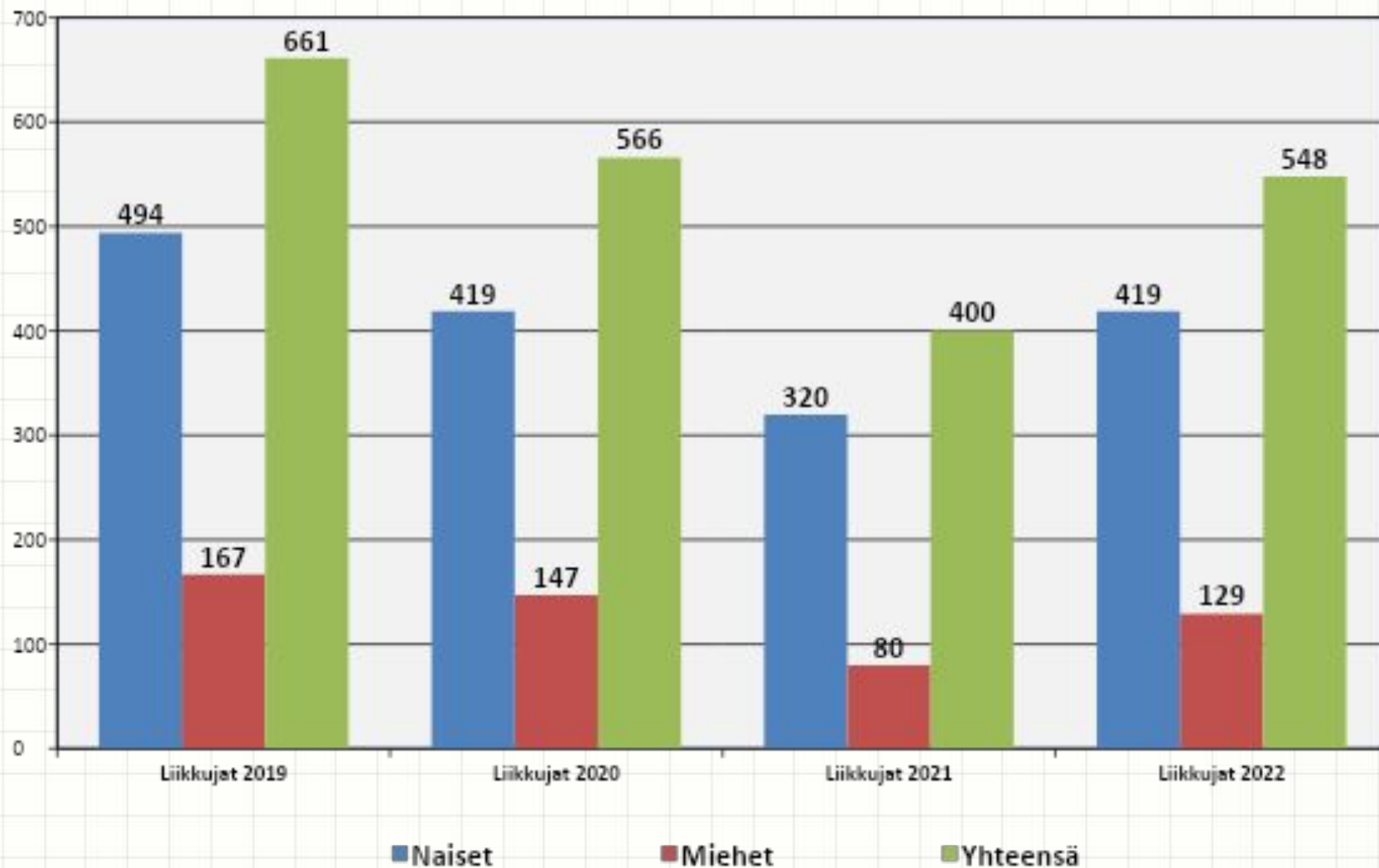
Liikuntaryhmät ovat keskeinen osa yhdistyksen varsinaista toimintaa. Liikuntaryhmien toiminta oli ajoittain haastavaa vallinneessa korona – tilanteessa. Liikuntakäyntien määrä kuitenkin lisääntyi merkittävästi vuoteen 2021 verrattuna: vuonna 2021 **liikuntakäyntejä** oli 2690, ja 2022 kaikkiaan **5455. Liikkujia** v.2021 oli 400 ja v.2022 **548**

Liikuntakäynneistä naisten osuus oli 4086 käyntiä (75 %) ja miesten osuus 1366 käyntiä (25 %). Liikkujista naisia oli 419 (76,5%) ja miehiä 129 (23,5%).

Tampereen Seudun Selkäyhdistys liikuntakäynnit 2019 - 2022



Tampereen Seudun Selkäyhdistys liikkujat 2019 -2022



Vesiliikunta

Vesiliikunta oli jälleen kaikista liikuntamuodoista suosituinta. Vuonna 2022 toiminnassa oli neljä lämminvesiryhmää:

- Kevät- ja syyskaudella kaksi kerran viikossa kokoontuvaa ryhmää **Kuohun uimahallissa** Kangasalla. **Viola- kodissa** Tampereella oli myös kaksi lämminvesiryhmää, mutta ne olivat koronatilanteen vuoksi toiminnassa vain syyskaudella.
- vuonna 2022 **Tampereen Kalevan uintikeskuksessa** jatkettiin liikuntaa edelleen kolmella kerran viikossa ja kolmella kaksi ker-rtaa viikossa toimivalla vesiliikuntaryhmällä sekä kevät- että syys-kaudella.
- **Nokian uimahallissa** toimi sekä kevät- että syyskaudella yksi vesivoimisteluryhmä ja **Oriveden uimahallissa** syyskaudella myös yksi vesivoimisteluryhmä.

Tanssiliikunta ja ryhti & rentous

- Tanssiliikuntaa järjestettiin v.2022 kevät- ja syyskaudella **Tam-**
- **melan lähitorilla Tanssien kuntoon-** nimisenä ryhmänä sekä myös ryhmänä nimellä **”Ryhti & Rentous”**.

Joogapilates ja jooga

- **Joogapilates** toimi sekä kevät- että syyskaudella **Tapiolassa**, samoin Vuorentaustan koululla **Ylöjärvellä**. Samoin yksi joogapilates- ryhmä toimi syyskaudella **Veittijärven Ylöjärvellä**.
- **Hathajoogaryhmä** toimi keväällä 2022 Vuorentaustan koululla Ylö-järvellä ja **Lempeä selkäjooga** toimi syyskaudella kerran viikossa- ryhmänä myös **Vuorentaustan koululla Ylöjärvellä**.

Kuntosalitoiminta

- Vuonna 2022 kevät- ja syyskaudella **Ratinan stadionin kuntosalilla** toimi kaksi kuntosaliryhmää. **Kaukajärven kuntosali** toimi keväät kevät- ja syyskaudella vertaisohjausryhmänä.

Selkäryhmät

- **Kyttälän lähitorilla** Selkäryhmä kokoontui keväällä ja syksyllä, samoin Selkäsi hyväksiryhmä **Peurankalliolla**. **Nokian terveystieteiden keskuksessa** toimi Selkäryhmä kevät- ja syyskauden ajan.
- **Metsäkylän yhtenäiskoululla Ylöjärvellä** kokoontui Selkäryhmä syyskaudella

Muu liikuntatoiminta

- Äijäjumppa jatkoi toimintaansa Tampereella Tapiolassa kevät- ja syyskaudella 2022
- FachiaMethod-ryhmä toimi kevätkauden ajan Ratinan Stadionilla.
- Ratinassa toimi syyskaudella Tasapaino- ja kehonhuolto-ryhmä,
- Tasapaino ja tuolijumppa toimi Lempäälän terveysasemalla keväällä 2022

SELKÄTIETOUDEN LISÄÄMINEN

Selkätietoutta jaettiin väestölle mm. **ilmaisilla yleisöluen-noilla**. Yleisöluentoja oli sovittu vuodelle 2022 viisi, joista kaksi peruttiin keväällä luennoitsijan sairastumisen takia. Toinen siirrettiin tammikuulta huhtikuuhun ja toinen maaliskuulta marraskuulle.

Yleisöluennoista pystyttiin järjestämään, osin uudelleen järjestelyin, nuo viisi tilaisuutta. Näihin tilaisuuksiin osallistui kaikkiaan 218 henkilöä.

Yleisöluennot

- toteutetaan yhteistyössä Tampereen seudun työväenopiston kanssa ja ovat kaikille avoimia sekä maksuttomia ja audito-rioon on esteetön liikkuminen.
- järjestetään Sampolan auditoriosta ja lähetetään suorana verkossa eli livestriimataan □ seuranta etänä
- katsottavissa luennoitsijan kirjallisella sopimuksella Tampe-reen seudun työväenopiston sivuilta
- Selkäyhdistyksen kotisivuilta löytyy suora linkki luentotilaisuuksiin

Yleisöluentoja yhdessä toisen yhdistyksen kanssa järjestettiin kaksi kertaa syyskaudella, jolloin yhteistyökumppanina toimi Pirkanmaan Luustoyhdistys ry.

Muut selkätietoutta lisäävät tapahtumat

Selkätietoutta päästiin jalkamaan ja yhdistystä esittelemään Selkäviikolla 10. –16.10.2022, johon vuosittain liittyy maailman Selkäpäivä 16.10.

- **Selkätietoutta jaettiin OLKA - pisteellä TAYS:ssä 11.10.22**
Taysin asiakkaiden, henkilöstön, yhdistysten ja järjestöjen kohtaa-mispaikakka: Yhdistyksen pisteellä kävi tutustumassa 58 henkilöä.
- **Yleisöluento Sampolassa 12.10. 22 : Omaa jaksamista ja hyvinvointia edistävät keholliset säätelykeinot, TM Mikko Patovirta**

KOULUTUKSET JA KEHITTÄMISPAJAT

- **3.2.2022 Selkäliiton Vertaistukikoulutus /Teams**
Asiantuntijana Maria Sihvola, Selkäliitto ry
- **8.6. 2022 Vahvistu vertaisuudessa verkossa -hankkeen yhteiskehittämispaja verkkokoulutus/Zoom** Järjestäjä Selkäliitto.
- **24.11. 2022 Selkäliiton yhteiskehittämispaja/Teams:**
Ryhmätoiminnan markkinointi verkkovertaistukiryhmien ja työikäisten tavoittamisen näkökulmasta.
- **30.11.2022 Esteettömyyskoulutus. Erityisryhmät julkisessa liikenteessä.**

Osallistumisia Selkäyhdistyksestä viisi, kaikissa tapahtumissa mukana varapuheenjohtaja Riitta Virenius tuomassa Selkäyhdistyksen näkö-kulmaa koulutuksiin.

VIRKISTYSTOIMINTA

Vallitseva koronatilanne vähensi edelleen mahdollisuuksia järjestää erilaisia virkistystapahtumia joita oli viisi, osallistujia 191.

- **8.2.2022 Naisten oma shoppailuilta Liiviliike Ameliehen Tampereella**
- **12.3.2022 Väinämöisen Vispaajien Talvitapahtuma Aitolahden Aitoranta.**
- **21.5.2022 Virkistysretki Aitolahden Aitorantaan**
- **15.6.2022 Näytelmä: Komisario Koskinen ja pahanpuhujat.** Tampereen Komediateatteri
- **24.9. 2022 Näytelmä: Kolmen kimppa,** Tampereen Komediateatteri

TIEDOTUSTOIMINTA JA MARKKINOINTI

Erilaisia seudullisia tapahtumia, selän hyvinvointiin liittyvien asioiden ja Selkäyhdistyksen esittelyä Tampereella ja Pirkanmaan alueella päästiin sopimaan edellisvuosiin verrattuna vähemmän. Osaltaan tämä johtui siitä, että kohderyhmäläiset ovat olleet keskimäärin iäkkäämpiä henkilöitä ja korona-rajoitukset kohdistuivat näihin ryhmiin erityisesti.

Yhteistyötapaamiset yhdistysten, järjestöjen, Tampereen kaupungin sekä terveydenhuollon, kuntoutuksen ja sosiaalitoimen asiantuntijoiden kanssa toteutuivat entistä useammin etänä.

... Tiedotustoiminta ja markkinointi

Selkähdistyksen tiedotuskanavat

- Omat kotisivut www.tamselka.fi.
- Yhdistyksen Jäsenlehti ilmestyy kaksi kertaa vuodessa värilisenä A4- koossa
- Paikallislehdet: Aamulehti, Tamperelainen ja tarpeen mukaan myös muut lehdet
- Yhdistyksen yleisöluennot Tampereen seudun työväenopiston tiedotuskanavilla.
- Tiedottaminen kansallisella tasolla Selkäliiton jäsenlehdessä "Hyvä Selkä", lehti ilmestyy neljä kertaa vuodessa
- Yhteistyötapahtumat ja liikuntaryhmät

JÄSENASIAT

Seudullinen tuntemus Tampereen Seudun Selkäyhdistyksen toiminnasta ja selän hyvinvoinnin tärkeydestä on kasvanut viime vuosina esim. monipuolisen tiedottamisen, koulutuksen ja liikuntatoiminnan myötä. Näillä seikoilla on ollut vaikutusta mm. jäsenten määrään. Kokonaisjäsenmäärä oli vuosien 2022 – 2023 vaihteessa oli 584. Vuoden 2022 jäsenmaksu oli 23€/henkilö.

YHTEISTYÖHÖN JA YHTEISTYÖ- TAPAHTUMIIN OSALLISTUMINEN

Tampereen Seudun Selkäyhdistyksen vakiintuneisiin perinteisiin kuuluu, että arvostamme ja teemme monimuotoista yhteistyötä, luomme kumppanuuksia ja verkostoja. Erilaisten verkostojen olemassaolo ja kehittäminen korostuu entisestään, kun Pirkanmaan hyvinvointialue aloittaa toimintansa v.2023. Alueellisen yhteistyön avulla on mahdollista mm. tukea ja edistää terveydenhuollon asiakkaiden toimintakykyä ja selviytymistä kotona.

- Yhteistyötapahtumia kirjattiin vuodelle 2022 kaikkiaan 15. Väkeä näihin tilaisuuksiin osallistui n. 1159 henkilöä, Selkäyhdistyksen edustajien osallistumisia kaikkiaan 39.

EDUSTUKSELLISET OSALLISTUMISET

Tampereen Seudun Selkähdistyksen hallituksen ja yhdistyksen jäsen-ten osallistumisia erilaisiin edustusluonteisiin tilaisuuksiin v.2022 kertyi 153, tilaisuuksia kaikkiaan 20.

Merkittäviä edustustehtäviä

- **1.1.2022 – 31.12.2022 Selkäliiton puheenjohtajuus.**
Selkä-liiton puheenjohtajana koko vuoden toimi TtT, Tampereen Seudun Selkähdistyksen asiantuntijajäsen ja yhdistyksen hallituksen jäsen.

. . . merkittäviä edustustehtäviä

- **1.1.2022 -31.12.2022 VATENK/Vammais- ja terveydenhuollon neuvottelukunta:** ensimmäinen varapuheenjohtaja Riitta Virenius.
- **1.1.2022 -31.12.2022 Tampereen kaupungin Vammaisneuvoston jäsen** Riitta Virenius
- **1.1.2022 -31.12.2022 Vammaisneuvoston Esteettömyystyöryhmän jäsen 1.1.2022 -31.12.2022**
- **1.1.2022 -31.12.2022 Tampereen kaupungin Seuraparlamentin jäsen erityisliikunnan edustajana**

TALOUS JA HALLINTO

- Vuosi 2022 oli koronan vuoksi sekä taloudellisesti että toiminnallisesti poikkeuksellisen haasteellinen Tampereen Seudun Selkäyhdistyksen toiminnassa. Myös yhdistyksen 30 -vuotisjuhlien järjestäminen oli erityinen voimain koetus taloudellisesti.
- Varainhankinta koostui perinteisistä keruutoimista, kuten jäsen- ja kan-kannatusmaksujen sekä osanottomaksujen keräämisestä ja mainosten myymisestä. Tampereen kaupungin avustus ja muut saadut avustukset ovat olleet välttämätön apu tiukassa taloustilanteessa.
- Tampereen kaupungilta saadut avustukset 3600€ (SOTELA) ja 1000 € (SIKULA) käytettiin liikuntaryhmien uudistamiseen ja vertaistuktoiminnan kehittämiseen. Samoin Selkäliiton kautta saatu Toimintatonni 1000€.

YHTEENVETO

Koronaepidemia on edelleen vaikuttanut kaikkeen ja kaikkien elämään, vaikkakin siirtymävaihe ”normaaliin” on päässyt alkuun. Rajoituksia on edelleen osin noudatettu ja ihmisten, varsinkin ikäihmisten, arkuutta ”normaaliin” siirtymisessä on pitänyt kunnioittaa.

Pandemian ollessa pahimmillaan jouduttiin ryhmäliikunta ja kaikki sovitut/suunnitellut tapaamiset ja kohtaamiset perumaan tai siirtämään järjestettäväksi myöhemmin. Edelleenkään tapaamisissa ja yleisötilaisuuksien järjestämisissä ei ole päästy pandemiaa edeltäneelle tasolle. 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 ja esim. vertaistukitoiminnassa on oltu henkilöihin yhteydessä puhelimitse

Koronatilanteen johdosta toiminta on ottanut harppauksen digi- ajassa eteenpäin. Liikuntaryhmillä on mahdollisuus saada ohjausta etänä ja yhdistyksen toimintaan on saatu lisäystä liittämällä linkkejä kotisivuilta jumppavideoihin.