

Vuosikertomus 2025

Suomen Paravoimailijat ry

| | |
|---|----------|
| Johdanto | 2 |
| Organisaatio ja hallinto | 2 |
| Toiminta | 3 |
| Viestintä | 3 |
| Sosiaalinen media | 3 |
| Seuran verkkosivut | 4 |
| Jäsenviestintä | 4 |
| Viestinnän kehittäminen | 4 |
| Jäsenhankinta | 5 |
| Seuran varojen hankinta ja talouden seuranta | 6 |
| Soveltavan voimailun kehittämistyö | 7 |
| Paravoimanoston ja soveltavan voimailun kilpailutoiminnan kehittäminen Suomessa | 7 |
| Paravoimailun harrastustoiminnan kehittäminen Suomessa | 9 |
| Nuorten vammaisten voimaharjoittelun aloittamisen helpottaminen | 10 |
| Terveysthuollon ja liikunta-alan ammattilaisten osaamisen lisääminen | 10 |
| Hankkeet | 10 |
| Seuran toiminnan kehittäminen | 11 |
| Toiminnan seuranta | 11 |
| Yhteenveto | 11 |

Johdanto

Suomen Paravoimailijat ry on helsinkiläinen urheiluseura, joka perustettiin kesäkuussa vuonna 2022. Seura pyrkii tekemään voimaharjoittelusta saavutettavaa, turvallista ja ennen kaikkea hauskaa. Toiminta on suunnattu pääosin vammaisille ja toimintarajoitteisille henkilöille, mutta seuran jäseneksi voi liittyä kuka tahansa voimaharjoittelusta kiinnostunut.

Tässä toimintakertomuksessa käydään läpi vuoden 2025 tapahtumat peilaten niitä saman vuoden toimintasuunnitelmaan.

Suomen Paravoimailijat ry:n toiminta, näkyvyys sekä jäsenmäärä jatkoivat kasvuaan neljäntenä toimintakautena (2025). Vuoden 2025 aikana seura järjesti useita kisoja eri voimailulajeissa, osallistui tapahtumiin ja toteutti erilaisia hankeprojekteja.

Organisaatio ja hallinto

Suomen Paravoimailijat ry:n hallituksen kokoonpanosta äänestetään sääntömääräisesti kevätkokouksessa. Vuoden 2025 kevätkokouksessa ehdotettiin seuraavaa:

- Markus Pirttioja jatkaa puheenjohtajana
- Tino Kokko nimitetään hallituksen varapuheenjohtajaksi
- Nelli Kinnunen asetettiin ehdolle hallituksen jäseneksi
- Harri Kauppila asetettiin ehdolle hallituksen jäseneksi
- Elli Lyytinen asetettiin ehdolle hallituksen jäseneksi

Äänestyksen tulokset:

- Ehdolle asettuneet äänestettiin yksimielisesti tehtäviinsä.

Hallituksen kokoonpano toimintakaudella 2025:

- Markus Pirttioja, Puheenjohtaja
- Tino Kokko, Varapuheenjohtaja
- Nelli Kinnunen, Hallituksen varsinainen jäsen
- Harri Kauppila, Hallituksen varsinainen jäsen
- Elli Lyytinen, Hallituksen varsinainen jäsen

Hallituksen kokouksia oli vuonna 2025 kuusi, joista neljässä läsnä oli hallituksen kaikki jäsenet.

Toiminta

Suomen Paravoimailijoiden toimintaan vuonna 2025 kuului toimintasuunnitelman mukaan kuudelle eri painopisteelle sijoitettavaa toimintaa. Painopisteet olivat:

- Viestintä
- Jäsenhankinta
- Seuran varojen hankinta ja talouden seuranta
- Soveltavan voimailun kehittämistyö
- Seuran toiminnan kehittäminen
- Toiminnan seuranta

Viestintä

Seura otti toimintasuunnitelman mukaisesti käyttöönsä viestintäsuunnitelman huhtikuussa 2025.

Vuonna 2025 viestinnässä kehitettäviä osa-alueita oli kaksi:

1. Ulkoisen viestinnän kehittäminen
2. Sisäisen viestinnän ja jäsenviestinnän kehittäminen

Toimintasuunnitelmassa viestintätavoitteiksi listattiin:

1. Seuran tunnettuuden lisääminen
 - a. Seura syvensi ja jatkoi yhteistyötään muiden toimijoiden (Suomen Vahvin Oy, Respecta, Validia ym.)
 - b. Seuran sosiaalisen median seuraajamäärä kasvoi vuonna 2025, eritelty alla.
2. Jäsenmäärän lisääminen
 - a. Seuran jäsenmäärä kasvoi vuonna 2025. Kts. "Jäsenhankinta"
3. Kuntosaliryttäjien asenteisiin vaikuttaminen ja kuntosalien esteettömyyden lisääminen
 - a. Seuran edustajat keskustelivat kuntosaliketjun edustajan kanssa esteettömyystekijöihin liittyen
 - b. Seura pyrki lisäämään kuntosalien esteettömyyden huomioimista sosiaalisen median kautta
 - c. Seura ylläpiti esteettömien kuntosalien listausta verkkosivuillaan
4. Yleiseen mielipiteeseen vaikuttaminen
 - a. Sosiaalisen median kautta toteutetun viestintäyhteistyön kautta seura on tavoittanut yleisöä laajasti oman seuraajakuntansa ulkopuolelta

Sosiaalinen media

Sosiaalisen median osalta havaittiin, että seuran Instagram -tilillä on merkittävästi suurempi tavoitavuus verrattuna seuran Facebook -sivuun. Tämän myötä viestinnässä priorisoitiin seuran Instagram -tiliä.

- a. Instagram: seuran seuraajamäärä kasvoi 209 seuraajalla vuoden 2025 aikana (423 -> 632, +49%)

- b. Facebook: seuran seuraajamäärä kasvoi 22 seuraajalla vuoden 2025 aikana (102 -> 124, +22%)

Seuran verkkosivut

Seuran verkkosivuja pidettiin ajan tasalla säännöllisin päivityksin vuonna 2025. Verkkosivujen kävijämäärää ja sivun julkaisujen tavoitavuutta seurattiin säännöllisesti.

Jäsenviestintä

Jäsenviestintää on toteutettu toimintasuunnitelman mukaisesti. Uutiskirjeitä on lähetetty säännöllisin väliajoin jonka lisäksi etätapaamisia on järjestetty pääsääntöisesti kuukausittain (yhteensä yhdeksän kertaa vuonna 2025). Seuran jäsenten ryhmächat on mahdollistanut matalan kynnyksen keskustelun.

Viestinnän kehittäminen

Viestintäsuunnitelman mukaiset viestintäryhmän kokoukset sekä viestintäseuranta ovat toteutuneet pääsääntöisesti suunnitelman mukaan.

Jäsenhankinta

Jäsenhankinnan tavoitteena oli seuran jäsenmäärän lisääminen.

Tehtävinä toimenpiteinä eriteltiin:

1. Toiminnan järjestäminen
 - a. Seura järjestää säännöllisiä ohjattuja/valvottuja yhteisharjoituksia jäsenilleen
 - i. Toteutunut, kts. "Paravoimailun harrastustoiminnan kehittäminen Suomessa"
 - b. Seura järjestää kilpailuja, lajikokeiluja ja muita tapahtumia
 - i. Toteutunut, kts. "Paravoimanoston ja soveltavan voimailun kilpailutoiminnan kehittäminen Suomessa"
 - c. Seura järjestää säännöllisiä etätapaamisia jäsenilleen
 - i. Toteutunut, kts. "Paravoimailun harrastustoiminnan kehittäminen Suomessa"
2. Viestinnän avulla:
 - a. Seura tiedottaa järjestämästään toiminnasta aktiivisesti ja oikea-aikaisesti
 - i. Seura otti käyttöön viestintäsuunnitelman 4/2025
 - ii. Viestintää käsitellään tarkemmin "Viestintä" -kappaleessa
3. Jäsenmäärän kasvu vuonna 2025
 - a. Seuran jäsenmäärä jatkoi kasvuaan vuonna 2025:
 - i. Vuoden 2025 alussa: 22 varsinaista jäsentä
 - ii. Vuoden 2025 lopussa: 31 varsinaista jäsentä
 - iii. Jäsenmäärä kasvoi 9 varsinaisella jäsenellä vuoden 2025 aikana (+41%)

Seuran varojen hankinta ja talouden seuranta

Varainhankinnan tavoitteena oli seuran toiminnan mahdollistaminen ja laajentaminen. Varainhankintaa ja talouden seurantaa koskevat toimenpiteet eriteltiin toimintasuunnitelmassa seuraavasti:

1. Seura hakee aktiivisesti apurahoja eri tahoilta tukeakseen toimintaansa
 - a. Vuonna 2025 seuralle ei myönnetty uusia apurahoja
 - b. Vuonna 2024 myönnetty Alfred Kordelinin säätiön apuraha sekä Lähitapiolan Lähilahjoitus mahdollistivat projekteja vuonna 2025 kts. "Soveltavan voimailun kehittämistyö"
 - c. Seuran AHOS -apurahalla toteutettu kilpailutoiminnan kehittämisprojekti tuli päätökseensä vuoden 2025 alussa
2. Seura kontaktoi potentiaalisia yhteistyötahoja
 - a. Seura teki tapahtumayhteistyötä eri tahojen kanssa ja sai näin madallettua ja/tai katettua kilpailuiden järjestämiskuluja
 - b. Parhaiten tapahtumayhteistyö onnistui Soveltava Suomen vahvin -kilpailussa, jossa seura teki näkyvää yhteistyötä lukuisien eri tahojen kanssa
 - c. Iso-Britannian paravoimanoston maajoukkueen kanssa toteutettu leiryhteistyö toi seuralle lisäystä harjoitusvälineisiin
 - d. Yhteistyö Joo.Arenan kanssa mahdollisti yhteistreenien järjestämisen viikottain ilman seuran lisääntyneitä kustannuksia
3. Seura järjestää valmennustoimintaa sekä mahdollisuuksien mukaan pienimuotoista elinkeinotoimintaa
 - a. Seura mahdollisti paraurheilijoiden ohjatun fysiikkaharjoittelun Urhea -kampuksella yhteistyössä Suomen Paralympiakomitean kanssa, joka toi seuralle varoja
4. Seuran taloustilannetta seurataan ja arvioidaan säännöllisesti neljännesvuosittain
 - a. Seuran taloustilannetta on seurattu ja arvioitu tapahtumien ja hankintojen yhteydessä (ennen ja jälkeen)

Edeltävien tulonlähteiden lisäksi seura sai tuloja jäsenmaksujen sekä kilpailuiden osallistumismaksujen kautta.

Soveltavan voimailun kehittämistyö

Soveltavan voimailun kehittämistyö eroteltiin toimintasuunnitelmassa viiteen alakategoriaan:

1. Paravoimanoston ja soveltavan voimailun kilpailutoiminnan kehittäminen Suomessa
2. Paravoimailun harrastustoiminnan kehittäminen Suomessa
3. Nuorten vammaisten voimaharjoittelun aloittamisen helpottaminen
4. Terveystieteiden ja liikunta-alan ammattilaisten osaamisen lisääminen
5. Hankkeet

Paravoimanoston ja soveltavan voimailun kilpailutoiminnan kehittäminen Suomessa

Paravoimanoston ja soveltavan voimailun kilpailutoiminnan kehittämistoimenpiteiksi Suomessa listattiin toimintasuunnitelmassa seuraavat osa-alueet:

1. Paravoimanostokisojen järjestäminen sekä muiden soveltavien voimalajien kisojen järjestäminen sekä järjestelyissä auttaminen
2. Kisojen käytännön toteutuksen kehittäminen

Kehittämistoimien vaikutusta mitataan seuraavilla mittareilla:

1. SM-kilpailujen osallistujamäärä
 - a. SM-kilpailun osallistujamäärä kasvoi merkittävästi (+46%) edellisestä vuodesta (SM 2024: 13 osallistujaa, SM 2025: 19 osallistujaa).
 - b. Vuoden 2025 SM-kilpailun yhteydessä järjestettiin ensimmäistä kertaa epävirallinen Pohjois-Euroopan mestaruuskisa, johon osallistujia saapui Suomen ja Viron lisäksi myös Isosta-Britanniasta.
2. Vuoden aikana järjestettyjen kilpailujen määrä
 - a. Vuoden 2025 aikana järjestettiin viisi kilpailutapahtumaa, jotka sisälsivät yhteensä kuusi eri kilpailua. Järjestettyjen kilpailujen määrä kasvoi 20% vuodesta 2024 (viisi kilpailua).
 - i. 1/25 Liikuntakeskus Pajulahti: SM/PEM / avoin paravoimanosto sekä soveltava voimanosto
 - ii. 6/25 Sali365, Malmi: Paravoimanostokisa
 - iii. 8/25 Joo.Arena, Masala: Paravoimanostokisa (jonka yhteyteen suunniteltu Soveltavan Aitovoimailun SM peruttu)
 - iv. 9/25 Ideapark, Lempäälä: Soveltava Suomen vahvin
 - v. 11/25 Tampereen Messu- ja Urheilukeskus: Apuvälinetapahtuma kutsukisa

- b. Vuoden 2025 SM-kisat toteutettiin yksittäisen kilpailun sijaan nelipäiväisen Pajulahti Games -tapahtuman yhteydessä, johon sisältyi myös kahden päivän soveltavan voimailun treenileiri. Paravoimanoston SM-kilpailun ja PEM-kilpailun lisäksi järjestettiin myös kolmen lajin soveltava voimanostokilpailu, jossa osallistujia oli 11.
 - c. Elokuisen paravoimanosto- ja penkkipunnerruskilpailun yhteydessä oli tavoitteena järjestää Soveltavan Aitovoimailun SM-kilpailu, mutta se jouduttiin perumaan pienen osallistujamäärän seurauksena.
 - d. Edellisvuonna lanseerattu Soveltava Vahvin -kilpailu toteutettiin vuonna 2025 huomattavasti suurempana ja näkyvämpänä tapahtumana, yhteistyössä Suomen Vahvin Oy:n ja Ideapark Lempäälän kanssa.
3. Uniikkien kilpailijoiden määrä sekä kilpailijoiden kokonaismäärä vuoden aikana
- a. Vuonna 2025 uniikkeja kilpailijoita oli 32
 - i. Vuonna 2024 uniikkeja kilpailijoita oli 26
 - ii. Muutos: +6 kilpailijaa (+23%)
 - b. Vuonna 2025 kilpailijoiden kokonaismäärä oli 63
 - i. Vuonna 2024 kilpailijoiden kokonaismäärä oli 47
 - ii. Muutos: +16 kilpailijaa (+34%)
4. Laadulliset mittarit
- a. Pajulahti Games -tapahtumasta sekä Soveltava Suomen vahvin -kisasta kerättiin osallistujapalautetta
 - i. Pajulahti Games: 12 vastausta (Pääasiassa avoimia palautteita)
 1. Ennakkotiedotus ka. 8,5/10
 2. Pajulahti koettiin kisapaikkana yleisesti hyväksi. Ulkoalueiden hiekoittamattomuus nousi esiin muutamissa palautteissa
 3. Ilmapiiri tapahtumassa koettiin erityisen hyväksi
 4. Kehityskohtina varmistajien ohjeistus/toiminta sekä tarkempi ja aiemmin toimitettu aikataulu
 5. Kisapaikan toteutus, kilpailijoiden huomioiminen ja neuvominen sekä kuulutus ja livestriimi selostuksineen saivat positiivista palautetta
 6. Aiempiin kisoihin verrattuna kilpailu koettiin pääsääntöisesti ammattimaisemmin järjestetyksi, yksikään vastaaja ei kokenut kisajärjestelyjen huonontuneen
 - ii. Soveltava Suomen vahvin: 6 vastausta
 1. Yleisarvosana ka. 9,5/10
 2. Ennakkotiedotus ka. 9,5/10
 3. Lajien suoritusohjeistus ka. 10/10
 4. Kilpailun kulun selkeys ka. 9,67/10
 5. Avoimessa palautteessa kehityskohtina selkeät tauot kilpailun aikana sekä heittolajin mahdollinen poisjätto/vaihtaminen tulevaisuudessa
5. Käytännön toteutuksen kehittäminen

- a. Vuonna 2025 seura ylläpiti koko vuoden kattavaa ranking-listausta paravoimanostoon osallistuneista kilpailijoista. Marraskuussa järjestettyyn kutsukisaan pyydettiin mukaan vuoden parhaat mies- ja naisnostajat.
- b. Seura livestriimasi järjestämänsä kisat Instagramissa, jonka lisäksi Soveltava Suomen Vahvin sekä soveltava klassinen voimanosto -kilpailut striimattiin Youtubessa. Striimien laatua parannettiin edellisvuoteen verrattuna mm. paremmalla laitteistolla sekä erottamalla striimaaminen omaksi vastuualueekseen kisajärjestelyissä.
- c. Sosiaalisen median tiedottamista kilpailuihin liittyen parannettiin edellisvuodesta niin määrällisesti kuin laadullisesti selkeyttämällä postauksia ja lisäämällä niiden määrää.
- d. Kilpailuja järjestettiin yhteistyössä osittain uusien, osittain vanhojen yhteistyökumppanien kanssa. Yhteistyö jatkui kolmen kisapaikan kanssa (Pajulahti, Malmi, Apuvälinetapahtuma), kun taas Ideaparkissa ja Joo.Arenalla kilpailut järjestettiin ensimmäistä kertaa. Yhteistyö Suomen Aitovoimailu ry:n sekä Fysiikkaterapia Oy:n kanssa jatkui edellisvuodesta, kun taas uusina kilpailuyhteistyökumppaneina toimivat Suomen Vahvin, Ideapark Lempäälä, Fixacom Oy, Kamux sekä Aitoleipä.
- e. Kilpailujen järjestämistä parannettiin sisäisesti käymällä keskustelua ja asettaen uusia käytäntöjä liittyen käytännön asioihin, kuten toimitsijoiden tiedottamiseen, vastuualueiden jakamiseen sekä järjestelyjen aikatauluttamiseen.

6. Muut kehittämistoimet

- a. Paravoimanoston maajoukkuekriteerit vuodelle 2025 hyväksyttiin ja julkaistiin keväällä 2025.

Paravoimailun harrastustoiminnan kehittäminen Suomessa

Vuonna 2025 seura pyrki edistämään paravoimailun harrastustoiminnan kasvua useilla eri tavoilla.

1. Leirit, luennot ja lajikokeilupäivät
 - a. Paravoimailuleiri SM-kisan yhteydessä 16.-17.1.
 - i. Leirille (yhdele tai molemmille päiville) osallistui yhteensä 15 henkilöä
 - b. Rusetti ry:n kanssa lajikokeilu 15.3.
 - c. Luento Old Powerin kesäpäivillä 26.7.
 - d. Luento VISUS-hankkeen terveystuokion yhteydessä 4.11
2. Yhteistreenit ja etätapaamiset seuran jäsenille
 - a. Seura järjesti viikottaisia yhteistreenejä jäsenilleen Masalassa Joo.Arenan kuntosalilla
 - i. Kevät/kesäkausi 17.2.-18.8.
 - ii. Syyskausi 22.9.-15.12.
 - iii. Yhteistreeneissä osallistujia oli vaihtelevasti 1-5 / kerta
 - b. Seura järjesti kuukausittaisia etähengailuja jäsenilleen
 - i. Etähengailuita järjestettiin yhdeksän kertaa vuoden 2026 aikana
3. Muuta
 - a. Uusi yhteistyö Joo.Arenan kanssa

- i. Yhteistyön myötä Joo.Arenan kuntosalin käyttökustannukset ovat matalampia seuran jäsenille sekä vammaisille henkilöille
 - b. Jatkonut yhteistyö OP Center Pasilan kanssa
 - i. Seuran jäsenet saavat jäsenyyden etuhintaan
 - c. Jatkuneet valmennusyhteistyöt
 - i. Seuran jäsenet saavat Fysiikkaterapian valmennus- ja fysioterapiapalvelut etuhintaan
 - ii. Seuran jäsenet saavat Kovasiipi Consultingin psyykkisen valmennuksen palvelut etuhintaan

Nuorten vammaisten voimaharjoittelun aloittamisen helpottaminen

1. Voimapaku-hanke
 - a. Seura toteutti Alfred Kordelinin säätiön 2024 myöntämän apurahan avulla Voimapaku-hankkeen kiertueosion 2025 syksyllä
2. Voimailun lyhytkurssi nuorille
 - a. Seura järjesti Lähitapiolan 2024 myöntämän Lähilahjoituksen avulla neljän kerran voimailukurssin vammaisille lapsille ja nuorille yhteistyössä Mahdollisuus Lapselle ry:n kanssa

Terveysthuollon ja liikunta-alan ammattilaisten osaamisen lisääminen

1. Seuralla oli ensimmäinen työharjoitteluaan suorittava fysioterapeuttipiskelija keväällä 2025
2. Seura osallistui Apuvälinetapahtumaan 6.-8.11.
3. Seura tavoitti terveydenhuollon ja liikunta-alan ammattilaisia myös Voimapaku-hankkeen kautta

Hankkeet

1. Voimapaku-hankkeen kiertueosuus:
 - a. 25 vierailupaikkaa syksyllä 2025
 - b. Yli 1000 tavoitettua henkilöä pop up -pisteiden kautta
2. Brittien treenileiri
 - a. Seura mahdollisti Iso-Britannian paravoimanoston maajoukkueleirityksen kesäkuussa 2025
 - b. Leirityksen myötä seura sai käyttöönsä lisää välineistöä
3. Paraurheilijoiden fysiikkatreenit
 - a. Seura mahdollisti KV-tasolla kilpailevien paraurheilijoiden viikottaiset ohjatut fysiikkatreenit yhteistyössä Suomen Paralympiakomitean kanssa

Seuran toiminnan kehittäminen

Seuran toiminnan kehittämisen pääpainopiste oli seuran jäsenten osallistaminen seuratoimintaan. Vuoden 2025 aikana seura sai useita uusia vapaaehtoisia mukaan seuran tapahtumien järjestäjäporukkaan, joka näkyi tapahtumien korkeana koettuna laatuna sekä järjestämiseen osallistuneiden henkilöiden henkilökohtaisen työkuorman laskuna.

Toiminnan seuranta

Toiminnan seurannan tavoitteena oli seuran toiminnan toteutumisen ja toiminnan laadun varmistaminen. Tehtäviksi toimenpiteiksi toimintasuunnitelmassa listattiin toiminnan seuranta vähintään puolivuosittain osana hallituksen kokouksia, tarkastellen seuraavia tekijöitä:

1. Seuran jäsenmäärä
 - a. Toteutettu
2. Sosiaalisen median seuraajamäärä
 - a. Sosiaalisen median seuraajamäärän seuranta toteutettiin osana viestintäseurantaa
3. Toteutuneiden yhteistyötapahtumien määrä
 - a. Toteutettu
4. Messuille ja tapahtumiin osallistumisen määrä
 - a. Toteutettu
5. Seuran jäsenten tyytyväisyys seuran toimintaan kyselytutkimuksella mitattuna
 - a. Jäsenten tyytyväisyyttä seuran toimintaan kyselylomakkeella mitattiin ainoastaan SM -kisan sekä Soveltava Suomen vahvin -kisan yhteydessä. Yleistä tyytyväisyyskyselyä ei toteutettu

Yhteenveto

Suomen Paravoimailijat ry:n toiminta sekä jäsenmäärä jatkoi kasvuaan vuonna 2025. Vuonna 2026 seuran tavoitteena on jatkaa toiminnan kehittämistä keskittyen erityisesti toiminnan laatuun.