

Yksikkö

23.1.2026

POHDE VAPARI RY:N TOIMINTAKERTOMUS VUODELLE 2025

Pohde Vapari Ry:n vuosikokouksen hyväksymä talousarvio vuodelle 2025 oli 254 852 euroa. Määräraha jakautui hallituksen ja 15 jaoston toimintaan. Vapari tarjosi laajasti ja monipuolisesti liikuntalajikokeiluja, tapahtumia, valmennuksia sekä retkiä. Hyvinvointialueen työntekijät ovat pystyneet osallistumaan paikalliseen toimintaan ja etänä tarjottaviin palveluihin.

Vaparin liikuttavalla toiminnalla on osaltaan ennaltaehkäisevä vaikutus tuki- ja liikuntaelinten vaivoihin ja sairaus poissaoloihin. Erilaiset vertaistuki ryhmät kannustavat henkilöstöä pitämään itsestään huolta, Vaparin ryhmät ovat jatkumo kuntouttavassa ryhmätoiminnassa työkykyriskin omaaville henkilöille. Tavoitteena on, että hyvinvointialueen työntekijät saadaan liikkumaan terveyden kannalta riittävästi ja säännöllisesti. Työssäkäyvien aikuisten osalta meillä on keino työpaikoilla vaikuttaa ihmisten aktiivisuuteen. Onnistumisen kannalta on olennaista saada ne mukaan, jotka eivät liiku terveyden kannalta riittävästi ja saada muuttamaan elintapojaan.

Aloittelijan kuntosaliharjoitteluun Vaparin toimesta on tarjottu koko henkilöstölle liikepankkia mobiilisovellusta hyödyntäen. Kuntosalilla oli tarjolla valmennusta henkilöstölle, jotka haluavat aloittaa kuntosalin harjoittelun tai palaavat pitkän tauon jälkeen harjoittelun pariin. Voimaharjoittelun merkitys fyysisesti raskaissa töissä on merkityksellinen ja se on tehokkain keino säilyttää toimintakyky iän karttuessa. Kuntosalilla on toimivat tilat vuokratuista tiloista Oulussa ja Oulaskankaan sairaalan yhteydessä. Muille paikkakunnille on neuvoteltu alennuksia yksityisille kuntosaleille.

Muuttuvassa työelämässä yhteisöllisyyttä tukee yhteistyössä järjestettävä kilometrikisa, joka kannustaa työmatka- ja asiointiliikkumiseen ympäristöystävällisesti. Heia Heia sovelluksen kautta tarjottiin tukea kaikille ajasta ja paikasta riippumatta. HeiaHeia luo kannustavan ympäristön, jossa jäsenet voivat jakaa onnistumisia sekä kannustaa toisiaan.

Vuonna 2025 Vaparin toimintaa oli tarjolla Kuusamossa, Nivalassa, Oulaisissa, Haapajärvellä, Haapavedellä, Kalajoella, Ylivieskassa, Taivalkoskella, Pyhäjärvellä, Vaalassa, Raahessa ja Oulussa sekä etänä koko alueelle.

Vaparissa on liikunnallisia jaostoja sekä yksilö- että joukkueurheilusta kiinnostuneille. Liikunnalliset jaostot osallistuvat myös kilpailutoimintaan ja näin edustavat hyvinvointialuetta eri puolella Suomea järjestettävissä kilpailuissa. Liikunnallisten harrastusten vastapainona on toimintaa tarjolla musiikin, käsityön ja taiteen harrastajille. Taidetoimintaan on vuokrattuna Oulussa Korvensuoran koulun tilat.

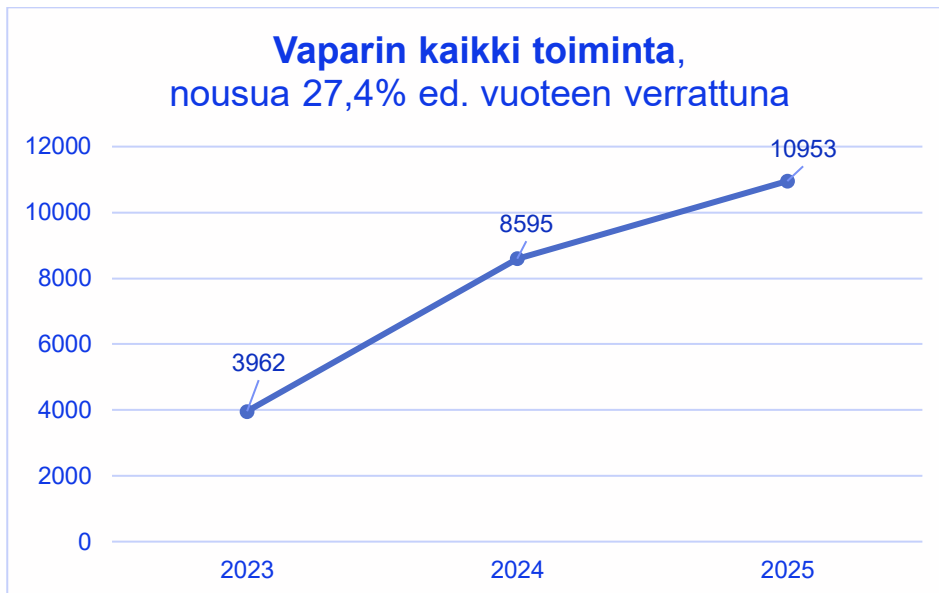
Vapari osaltaan pyrkii lisäämään yhteisöllisyyttä, me-henkeä ja tukemaan henkilöstöä myös muutoksessa. Yhteisöllisyyden lisäämiseen on tarjolla yhteisiä tapahtumia kaikille vaparilaisille. Vapari järjestää myös koko perheelle suunnattuja tempauksia ja näin osaltaan edesauttaa työn ja vapaan yhteensovittamisessa.

Vaparin toiminta on tarkoitettu kaikille hyvinvointialueen työntekijöille. Toiminta perustuu vapaaehtoisten aktiivisten toimijoiden työhön, johon kaikki ovat tervetulleita.

Yksikkö

23.1.2026

Vapari sai avustusta 200 000 euroa vuoden 2025 toimintaan. Toiminta on laajentunut ja sen laajentumiseen kiinnitetään edelleen huomiota.



- 1) Kuva Vaparin toimintaan osallistui vuonna 2023 3962 henkilöä ja vuonna 2025 10953. Näin ollen Vaparin toiminta on kasvanut reilusti Pohteen aloittamisesta ja yli 50% henkilöstöstä osallistuu toimintaan.