

LIIKKUVA

TAMPERE

4/2018

KIINTEISTÖ- JOHTAJA **VIRPI EKHOLM** PEUKUTTAA TAMPEREEN LIIKUNTA- HANKKEITA



**Liikuntaryhmät
täyttävät Tampereella**



**Perheliikunnan
juhlavuosi 2019**



**Kalervo Kummola
kaikkiruokainen kulttuuri-
ja liikuntavaikuttaja**



TAMPERE

Kiinteistöjohtaja Virpi Ekholm: Tampereella on erinomaiset liikuntamahdollisuudet ympäri vuoden _____	4
Vuosi 2019 on perheliikunnan juhluvuosi _____	7
Kalervo Kummola: Tampere on esimerkillinen urheilu- ja liikuntakaupunki _____	10
Kaupista entistäkin monipuolisempi liikunnan ja urheilun keidas _____	12
Liikkuva koulu on startannut myös 2. asteella Tampereella _____	15
Sorsapuiston tekojääradan rakentamisesta päätös _____	17
Yliääkäri Maarit Varjonen-Toivonen: Liikunnan ja terveellisten ravintotottumusten edistäminen myös Tampereen tavoitteena _____	18
Liikuntavälineitä voi lainata Tampereen kaikista kirjastoista _____	21
Pidetyt liikunnanohjaajat Leena Kuulusa ja Pia Kaario eläkkeelle _____	22
Hyvinvointikeskuksissa liikutaan ja vahvistetaan yhteisöllisyyttä _____	25
Tampereen seuraparlamentti _____	28
Tapahtumakalenteri _____	29
Urheilun ja liikunnan huippuhetkiä Tampereella 2018 _____	31

Kannen kuvat: Petri Vilkkio



Tampereen Seudun Työväenopisto

Työväenopiston KEVÄÄN esite nähtävillä netissä 30.11.2018
(tampere.fi/tyovaenopisto)

**ILMOITTAUTUMINEN KEVÄÄN
KURSSEILLE ALKAA TI 4.12 KLO 12**

Toimistoissa ja puhelimitse
ilmoittautuminen alkaa ke 2.1.2019 klo 12.



Iso kiitos kaikille -
tehdään tulevista
vuosista vielä
edellistäkin
parempia.
Yhdessä.

Liikunnalle hienoja joululahjoja vuodelle 2019

Hyväksyessään vuoden 2019 talousarvion marraskuussa Tampereen kaupunginvaltuusto päätti samalla myös tervetulleista liikuntapaikkainvestoinneista.

Niistä isompia ja merkittävimpiä ovat Hervannan uimahallin peruskorjaus, Kaupin alueen kehittäminen, ison tekojääradan rakentaminen Sorsapuistoon sekä Tammelaan suunnitellun jalkapallostadionin toteuttaminen.

Meidän liikuntaväen on syytä olla iloisia ja kiittää nöyrästi kaupunginvaltuustoa hienoista joululahjoista, joista se viisautessaan päätti. On hienoa huomata, että Tampereen korkein päättävä elin ymmärtää liikunnan merkityksen kuntalaisten hyvinvointia monella tapaa lisäävänä tekijänä.

Kiitän hyvistä yhteistyöstä myös virkamieskoneistoa ja järjestökenttää, joiden kanssa olen saanut valmistella myös edellä mainitut investoinnit sisältävää liikuntapaikkaverkostoa tuleville vuosille.

Vuosi 2018 jää muistoihin erityisen tapahtumarikkaana vuotena yleisurheilun nuorten MM-kisoineen ja Ruotsi-otteluineen, taitouinnin nuorten EM-kisoineen sekä jalkapallon Kansojen liigan otteluineen, joissa Huuhkajat otti arvokkaat jatkopaikkaan siivittäneet voitot Unkarista ja Kreikasta kotistadionillamme Ratinassa.

Kaikesta olemme kaupunkina selvinneet kunnialla. Edellä mainittujen urheilun suur tapahtumien onnistunut läpivienti osoittaa sen, että Tampereella osataan toimia yhdessä sekä vaalia yhteisöllisyyttä, joka on tärkeä osa ihmisten hyvinvointia. Tuo kaikki heijastuu positiivisena ilmeenä aidossa tamperelaisuudessa, josta voimme kaikki tuntea ylpeyttä.

Iso kiitos kaikille - tehdään tulevista vuosista vielä edellistäkin parempia. Yhdessä.

Liikunnallista vuotta 2019!

Pekka P. Paavola

johtaja
Liikunta- ja nuorisoyksikkö
Tampereen kaupunki

P.S: Onnittelut kaikille tamperelaisille salibandyn tuoreille maailmanmestareille, olemme teistä ylpeitä!

LIIKKUVA TAMPERE



**LIIKUNTA- JA
NUORISOPALVELUT**

JULKAISIJA Tampereen kaupungin liikunta- ja nuorisoyksikkö, Ratinan rantatie 1, 33100 Tampere
PÄÄTOIMITTAJA Pekka P. Paavola p. 050 554 5831 **TOIMITUSSIHTEERI** Petri Vilkkio p. 040 5481 006
ideatampere@kolumbus.fi **TOIMITUKSEN YHTEYSKOORDINAATTORI** Satu Arvonen p. 040 506 8414,
satu.arvonen@tampere.fi • Johanna Riippi p. 040 806 2736, johanna.riippi@tampere.fi
TUOTTAJA Idea-Tampere Petri Vilkkio Oy p. 040 5481 006 **TAITTO** Tuija Lautiainen
PAINOPAikka Hämeen Kirjapaino Oy **PAINOSMÄÄRÄ** 3.000 kpl **ISSN** 1795-987X

Kiinteistöjohtaja Virpi Ekholm:

Tampereella on erinomaiset liikuntamahdollisuudet ympäri vuoden

Tampereen kaupungin kiinteistöjohtaja **Virpi Ekholm** toteaa, että kaupunki tekee runsaasti panostuksia liikuntapaikkojen rakentamiseen, peruskorjaukseen ja ylläpitoon yhteistyössä kaupungin omistaman Tampereen Tilapalvelut Oy:n kanssa.

Teksti ja kuvat: Petri Vilkkö

► Kiinteistöjohtajan mukaan kaupunki haluaa olla aktiivisesti mukana mahdollistamassa myös yksityisiä liikuntapaikkahankkeita Tampereella.

Maaumala-hanke erityisen onnistunut

Tuoreimmaksi erityisen onnistuneeksi kaupungin liikuntapaikkainvestoinniksi Tampereella kiinteistöjohtaja sanoo nostavansa maaumalan suunnittelu- ja rakennusprojektin.

- Kyseisen hankkeen käyntiin laittamisessa oli monenlaisia haasteita ja vaikeuksia. Mutta kiinteistönomistajan näkökulmasta hankkeen kehittämisen myötä syntyi monia hienoja asioita ja oivalluksia.

Yksi ideoista ja oivalluksista liittyi hänen mukaansa maaumalan energiatalouteen.

- Koska täällä Suomen oloissa altaiden vetäytyä joskus kesäkaudellakin lämmittää, niin pidän erinomaisena asiana sitä, että veden lämmittäminen tapahtuu kaukojäähdytyksen paluuvedellä, jonka sisältämä lämpöenergia saadaan näin ekologisesti hyödynnettyä.

Myös maaumalan avausajankohta osui kiinteistöjohtajan mielestä aivan nappiin.

- Melkein sanoisin, että ei olisi voinut säiden puolesta olla parempaa kesää aukaista sitä maaumalaa kuin tämä kesä. Maaumala on mielestäni kaupunkilaisten liikuntapaikkana ja virkistytymispaikkana aivan ehdoton. Olen varma, että sen suosio tulee olemaan myös jatkossa taattu.

Virpi Ekholm harmittelee sitä, että ei kiireiltään itse ehtinyt pulahtaa maaumalan virkistäviin vesiin kuluneena kesänä.

- Työmaalla toki kävin, mutta altaassa käyn



Kiinteistöjohtaja Virpi Ekholm sanoo, että Tampereen kaupunki tekee runsaasti panostuksia liikuntapaikkojen rakentamiseen ja peruskorjaukseen.

ti jäi minulta kuluneen kesän osalta väliin. Viimeksi olen käynyt uimassa maaumalassa Helsingissä kymmenisen vuotta sitten. Mutta ensi kesänä pitää mennä täällä Tampereella. Ajatuksena se kuulostaa todella hyvältä.

Monipuolisesta ulkona liikkumisesta pitävän kiinteistöjohtajan yksi rentoutumismuodoista kylminä vuodenaikoina on hyiseen avantoon pulahtaminen.

- Talvella käytän tamperelaisia avantosauvoja, tykkään käydä esimerkiksi tuolla Rauhanniemen kansankylpylässä. Erityisesti helmikuussa se on mukavaa, kun alkaa pikkuisen jo päiväkin paistamaan. Mutta kesäisin en viitsi kylmään veteen mennä.

Tesoman palloiluhalli -hanke hyvä esimerkki muillekin

Toiseksi erityisen onnistuneeksi kaupungin liikuntarakennusprojektiksi Virpi Ekholm nimeää Tesoman palloiluhallin rakentamisen.

- Se on ollut hankkeena hieno. Oivalluksena Tesoman palloiluhallihankkeessa on ollut se, että se on yhdistetty toiminnallisesti vieressä sijaitsevaan koulukeskukseen, jolloin hallin ajallinen käyttö on saatu mahdollisimman laajaksi.

Päiväsaikaan hallia ja sen muunneltavia tiloja käyttävät koululaiset, ja ilta-aikaan hallin avaraa kolmeen osaan jaettavaa salia kansoittavat runsaslukaisesti tamperelaisten urheiluseurojen eri-ikäiset harrastajat.

- Tesoman palloiluhalli sopii erinomaisesti teemaamme, jossa kantavana ajatuksena on tilankäytön tehostaminen.

Kiinteistöjohtajan mukaan Tesoman liikuntamahdollisuudet ovat muutenkin hyvä esimerkki siitä, mitä hän toivoo tulevilta kaupunkikehityshankkeilta.

- Ajatellaan esimerkiksi vaikka Peltolamin-Lakalaivan alueelle tehtäviä liikuntapaikkainvestointeja. Olisi hyvä, että siellä käytettäisiin tulevien palvelujen suunnittelussa pohjana Tesomalta saatuja kokemuksia, jotta saataisiin mahdollisimman paljon hyötyjä irti alueelle kohdistettavasta investointirahasta.

Useat koulukiinteistöt kaipaavat peruskorjausta

Uusien liikuntapaikkojen rakentamisen ohella ovat Tampereella ajankohtaisia monien koulurakennusten sekä mm. Hervannan vapaa-aikakeskuksen peruskorjaukset.

- Tosi iso ongelma meillä ovat sisäilmaongelmien johdosta myös liikuntakäytöstä pois jäävät koulut. Erityisen haastava tilanne on varsinkin sellaisilla alueilla, missä kyseiset koulut ovat alueen ainoita liikuntapaikkoja.

Kiinteistöjohtajan mukaan ainakin Hervanta on sen verran iso kokonaisuus, että siellä pystytään porrastamaan peruskorjauksia niin, että ennen vapaa-aikakeskuksen korjaamista esimerkiksi Etelä-Hervannan kouluprojekti ehtii valmistua.

Tilanne siellä on tällä hetkellä sellainen, että Etelä-Hervannan koulun oppilaat ovat väistötiloissa teknillisen yliopiston kampuksella, ja kouluinvestointiin liittyvä tarveselvitys on menossa lautakunnan käsiteltäväksi.



Tesoman palloiluhalli on vuonna 2016 valmistunut urheiluhalli, joka sijaitsee Tesoman koulun yhteydessä.



Elokuun alussa avautunut Tampereen maaumala täydentää merkittävästi tamperelaisten matalan kynnyksen liikuntamahdollisuuksia kesäaikaan.



Eri puolilla Tamperetta sijaitsevat hiihtoladut ovat helposti käyttäjien tavoitettavissa.



Elo-syyskuun vaihteessa Tampere isännöi onnistuneesti perinteistä yleisurheilun Ruotsi-ottelua Tampereen stadionilla.

- Näillä näkymin Etelä-Hervannassa tehdään koko koulu uudelleen, ja sinne on tulossa todella isot liikuntatilat. Niiden on luonnollisesti tarkoitus palvella muutakin kuin koulun omaa käyttöä. Kun sopivasti porrastetaan vapaa-aikakeskuksen ja Etelä-Hervannan hankkeita, niin silloin liikuntamahdollisuuksien puutteen liittyvät haitat olisivat alueella mahdollisimman vähäisiä.

Myös liikuntatilojen vuokraaminen mahdollista

Liikuntatilojen rakentamisen ohella myös joidenkin liikuntatilojen vuokraus yksityisiltä toimijoilta voisi kiinteistöjohtajan mukaan tulla joissakin tilanteissa kyseeseen.

- Yleisesti ottaen noin 15 % kaupungin palveluista tapahtuu ulkopuolisilta vuokratuissa tiloissa, ja ihan yhtä lailla liikuntapaikka on palvelu siinä missä joku muukin.

Virpi Ekholm kertoo, että esimerkiksi Business Tampereen asiakkuusvastaavaan **Raimo Vähämaan** kanssa on käyty keskusteluja myös siitä, pitäisikö Tampereella olla nykyistä enemmän tarjolla rakentamispaiikkoja yksityisille liikuntapaikkahankkeille. Business Tampereelle tulee aiheeseen liittyviä tiedusteluja säännöllisesti.

- Voisin kuvitella, että sellainen käytäntö on tulevaisuudessa lisääntymässä, että yksityiset tahot rakentavat liikuntapaikkoja, ja niistä siten osa joko vuokrataan kaupungille tai niistä hankintaan käyttöaikaa kaupungin liikuntapalveluille, yksityisen ja julkisen puolen sekä järjestöjen välisen yhteistyön tiivistämistä kannattava kiinteistöjohtaja toteaa.

Sorsapuiston tekojäärata tervetullut

Sorsapuiston kentälle sijoittuvaan tekojääratahankkeeseen Virpi Ekholm sanoo suhtautuvansa erittäin myönteisesti. Hän sanoo pitävänsä tekojäärataa hyvänä jatkeena sille, mitä samanaikaisesti Tampere-talon uudistus-hankkeen kanssa tehtiin talon edessä sijaitse-

vassa puistossa.

- Tekojäärata jatkaa kaupunkilaisten vapaa-ajan virkistätymismahdollisuuksia alueella. Viereinen puisto on juuri kunnostettu, ja sieltä löytyvät myös lasten leikkipaikat. Tekojäärata tulee niin ikään lähelle isoja kouluja, joten sieltä varmasti löytyy kentälle aktiivista käyttöä aamusta iltaan.

Kiinteistöjohtaja arvelee, että Sorsapuiston kokonaisuudesta tulee maauimalan tapaan todella suosittu.

- Liikunnan harrastamisen ohella alue soveltuu mielestäni erinomaisesti laajemminkin ihmisten vapaa-ajanviettoon. On tärkeää, että kaupungin täydentyessä myös keskusta-alueelle saadaan paikka, jossa eri-ikäiset ihmiset voivat viettää aktiivista vapaa-aikaa.

Virpi Ekholm toteaa, että on tärkeää keksiä tekojäärataalueelle järkevää käyttöä vuoden ympäri.

- Liikuntapalvelut tietysti määrittelee, että millaisille aktiviteeteille on eniten tarvetta, ja he tekevät työtään todella hyvin. On todellakin tärkeää, että Sorsapuistossa on harrastusmahdollisuuksia kaikkina vuodenaikoina.

Tekojääradan tulo ei kiinteistöjohtajan mukaan myöskään automaattisesti estä vuodelta 2016 peräisin olevan Kalevan liikuntapuitos suunnitelman toteuttamista. Suunnitelmaa varmaankin päivitetään nyt, kun kaupungin valtuusto on päättänyt tekojääradan toteuttamisesta.

Kesällä golfia harrastava ja hiljattain myös tennikseen tykästynyt kiinteistöjohtaja kertoo talven tullen liikkuvansa mielellään myös ulkona.

- Talvisaikaan meillä Tampereella on tosi hyvät hiihtoladut, jotka sijaitsevat eri puolilla kaupunkia hyvien kulkuyhteyksien päässä. Silloin kun asuin Ikurissa, niin pääsi ihan kävelen ladunpätäkälle, samoin Kalevassa asuessani. Eli kyllähän meillä virkistysmahdollisuudet ovat kaupunkilaisille todella hyvin saavutettavissa.

Silloin tällöin tekemiensä hiihtolenkkeien ohella Virpi Ekholm sanoo innostuneensa myös retkiluistelusta Näsijärven ja Tohloppijärven jäillä.

- Kävin Kaupissa joskus myös Tampereen Teknillisen Seuran järjestämän luisteluhiihtokurssin, ja hankin luisteluhiihtoa varten myös välineet suksineen ja monoineen. En kuitenkaan koskaan oppinut kunnolla sitä tekniikkaa. Mutta monet eivät onneksi jääneet käyttämättömiksi, kun ostin niihin retkiluisteluterät. Kaikki ei aina suju, mutta kaikkea pitää koettaa!

Suurtapahtumista elinvoimaa kaupungille

Tampereella viime vuosina järjestettyjä urheilun suur tapahtumia Virpi Ekholm pitää erittäin tervetulleina.

- Tapahtumat ovat Tampereen matkailuelinkeinolle ja imagolle tosi tärkeitä. Nythän meillä on ollut hieno tilaisuus saada isännöidä sitä Suomi-Ruotsi -yleisurheilumaaotteluakin.

Virpi Ekholm sanoo iloitsevänsä siitä, että ollaan saatu loistavia tilaisuuksia esitellä, mitä Tampere oikeasti on ja kuinka hieno paikka tämä onkaan.

- Se täytyy sanoa, että liikuntapalvelut ja Visit Tampere Oy tekevät tosi hyvää työtä, kun ne hankkivat tänne niitä suur tapahtumia. Kyllähän ne tapahtumat näkyvät positiivisesti kaupunkilaisten arjessa, vaikka itse olenkin penkkiurheilun sijasta enemmänkin kiinnostunut niistä liikuntapaikoista ja matalan kynnyksen harrastusliikunnasta.

Yhteistyötä liikunta- ja nuorisopalvelujen kanssa Virpi Ekholm kuvaa erinomaisiksi.

- Liikuntapalvelujen työntekijät ovat todella omistautuneet työlleen ja kaikesta näkee, että joukkuehenki on heillä hyvä.

Kiinteistöjohtaja toteaa, että on ollut hienoa katsoa, kuinka liikuntapalveluissa on monin eri tavoin edistetty urheilua ja tampereelaisten liikkumista.

- Tila-asioissa olemme käyneet hyvää keskustelua, ja olemme aina saaneet riittävän ajoissa tietoa heidän suunnitelmistaan. Toivottavasti he puolestaan ovat olleet tyytyväisiä niihin tiloihin, mitä he yhteistyössä kanssamme ovat saaneet, Virpi Ekholm päättää. ◀

Vuosi 2019 on perheliikunnan juhlovuosi

Vuosi 2019 tuo tullessaan aivan uudenlaisia mahdollisuuksia tamperelaisten lapsiperheiden liikuntaan. Vuoden alussa starttaavan Liikkuvan perhe -hankkeen tavoitteena on innostaa perheitä terveyttä, hyvää oloa ja myös yhteisöllisyyttä edistävän liikunnan ja aktiivisuuden pariin.

Texti ja kuvat: Petri Viikko



Tenniksestä innostunut Virpi Ekholm (vas.) pelikavereidensa Erika Tarko-Viljasen (keskellä) ja Sonja Mäntylän seurassa. Taustalla valmentaja Eemil Salakari Tampereen Tennisseurasta.



Perheliikunnan koordinaattorina Tampereella toimiva liikunnanohjaaja Olli-Pekka Toikkonen toivottaa kaikki lapsiperheet lämpimästi tervetulleiksi mukaan toimintaan.



► Hankkeeseen sisältyy runsaasti erilaista omatoimista ja ohjattua liikuntaa, lajitututustumisia ja liikunnallisia tapahtumia. Hanketta Tampereen liikunta- ja nuorisopalveluissa koordinoivan liikunnanohjaaja **Olli-Pekka Toikkosen** mukaan hankkeen perimmäisenä tavoitteena on kannustaa ja ohjata perheitä omaehtoiseen liikkumiseen yhdessä.

Perheliikuntahankkeen tavoitteena on myös tehdä tunnetuksi Tampereen kaupungin perheille tarjottavia liikuntapaikkoja ja -mahdollisuuksia sekä matalan kynnyksen liikuntaa tarjoamia urheiluseuroja ja muita toimijoita.

Löydetään yhdessä harrastus ja oma tapa liikkua

Olli-Pekka Toikkonen toteaa, että tärkeä asia jonka hän haluaa perheliikuntahankkeen avulla juurruttaa kaupunkiin on matalan kynnyksen liikunnan lisääminen lapsille ja nuorille.

- Vähän samaan tyyliin kuin on Tampereen kaupungin Nuorten treeneissä, että kuka tahansa lapsi tai nuori pääsee maksutta kokeilemaan eri lajeja ja harrastuksia. Eikä tarvitse olla aiempaa kokemusta liikunnasta. Hankkeen toiminnassa harrastuksia kokeillaan oman vanhemman kanssa ja toivottavasti treenaaminen jatkuu myös kotona.

Hänen mukaansa kyse on parhaasta matalan kynnyksen liikunnasta mitä on olemassa, kun päästään oman vanhemman tai muun aikuisen aikuisen kanssa kokeilemaan mahdollisimman montaa eri lajia.

- Tutun aikuisen seurassa kokeilu on turvallista, vaikka tulisi epäonnistuminenkin siinä. Vastaavasti onnistumiskokemusten myötä lapsi saa osakseen ansaittuja kehuja, ja hänen itsetuntonsakin vahvistuu samalla. Samalla syntyy koko perheen yhdessäoloa, ja vanhemmanikin terveyssuosituksat täyttyvät.

Olli-Pekka Toikkosen mukaan juuri kyseisellä tavalla lapsen on hyvä aloittaa uusi liikuntaharrastus, eikä toiminnan tarvitse suinkaan olla kovin vakavaa ja tavoitteellista heti harrastuksen alkutapaleella.

- Uusia harrastuksia kokeilemalla löytyy varmasti oma tapa liikkua ja olla aktiivinen. Vanhemman on myös helpompi olla innostajana, kun hän on itse kokeillut ja heittäytynyt lajin riemuun.

Tampereen kaupungin liikunta- ja nuorisopalvelut on koonnut varta vasten toteutettuun perheliikuntaesitteeseen kevätkauden 2019 tarjontaa nimenomaan perheiden yhdessä tapahtuvaa liikkumista silmällä pitäen. Liikkumisvaihtoehtoja esitellään tämänkin lehden lopussa olevassa tapahtumakalenterissa.

- Olisi hyvä, jos voitaisiin antaa perheille työkaluja harjoittaa perusliikuntataitoja omaehtoisesti kotona tai Tampereen kaupungin liikunta- ja leikkipaikoilla yhdessä perheen kanssa.

Liikkeelle luontoon

Olli-Pekka Toikkonen haluaa kannustaa perheitä liikkumaan yhdessä myös luonnossa. Yhteistyössä YMCA Tampereen kanssa järjestetään neljä Liikkeelle luontoon -tapahtumaa. Tapahtumissa kierretään vaihtoehtoisia luontopolku-

kierroksia. Lisäksi luvassa on paljon ulkoliikuntaa sekä suoritetaan luontotehtäviä.

- Pyynikin näkötornilta on Liikelle luontoon -avaustapahtuma. Tarjoamme 200 alkujumppaan osallistuneelle ilmaisen munkin ja sisään-pääsyn näkötorniin.

Tapahtumissa jokaisesta kierretystä luontopolku kierroksesta alle 16-vuotias saa ilmaisen uintikerran. Kerroilla jaetaan myös Liikkeelle luontoon -passi, mikä sitten leimataan joka kerta kun kyseinen henkilö ottaa osaa tapahtumaan.

Helposti saavutettavissa olevia luontoelämyksiä perheille tarjoavat Pyynikinharjun ohella esimerkiksi Niihaman maja, Lamminpään maja sekä Vuores-kota ja -laavu.

Temppuratoja ja voimistelukouluja 2-6 -vuotiaille

Olli-Pekka Toikkosen mukaan eri puolilla Tampereä on tarkoitus myös perustaa 2-6 -vuotiaille lapsille tarkoitettuja Kuperkeikkaryhmiä. Toiminnan ytimessä olisivat temppuradat, joita lapset ja heidän perheensä saisivat suorittaa omaehtoisesti yhdessä läpi.

Idea niissä on se, että seurat tai yhdistykset rakentavat temppuratoja ja toiminnallisia pisteitä, joita perheet saavat omatoimisesti suorittaa. Kerroilla saattaa olla myös vapaaehtoisia ohjattua toimintaa. Kerrat ovat maksuttomia eikä ilmoittautumista tarvita.

- Kerroilla osallistetaan myös perheitä temppuratojen valmistamiseen. Olisi upeaa saada tulevaisuudessa liikuntakerrat pyörimään esim. vanhempien, vanhempainyhdistysten tai muiden alueen toimijoiden yhteisin voimin. Hanke etsiikin innokkaita eri alueiden toimijoita tai vapaaehtoisia järjestämään tapahtumia ja liikuntavuoroja omalla alueellaan. Tällöin voisimme kehittää toimintaa yhteistyössä.

Olli-Pekka Toikkosen mukaan ihannetilanne olisi sellainen, että säännöllisesti ympäri Tampereä olisi maksuttomia liikuntavuoroja, joissa perheet saisivat liikkua omaehtoisesti.

Vastaavanlaista toimintaa Tampereella jo onkin tarjolla Koivistonkylän suunnalla, jossa päiväkodin vanhempainyhdistys järjestää kaikille avointa perheliikuntaa.

- Eli joka kerralla on temppurataa ja liikuntarasteja tarjolla perheille.

Kuukauden ensimmäinen kerta eroaa muis-

ta kerroista siinä, että silloin on tarjolla aina myös ohjattua liikuntaa. Esimerkiksi 12.1. on perhevoimistelua, 2.2. musiikkiliikuntaa, 9.3. perhepalloilua ja 6.4. perheisirkusta.

- Kyseisillä kerroilla paikalle tulee liikunnanohjaaja ohjaamaan kulloistakin lajia. Tämä on mielestäni hyvä esimerkki miten hanke voi tukea ja kehittää innokkaita alueen toimijoita omassa toiminnassaan.

Liikunnallisia tapahtumia koko perheelle

Olli-Pekka Toikkonen toteaa, että myös muita liikunnallisia tapahtumia on luvassa perheille.

- Syyskuussa Kauppi Sports Centerissä järjestetty perheliikuntatapahtuma oli menestys, ja kertoi siis siitä, että erilaisilla perheliikuntatapahtumille on täällä Tampereella tilausta.

Myös hyvin sujuva yhteistyö seurojen ja muiden toimijoiden kanssa perheliikunta-asioissa saa koordinaattorilta kiitosta.

- Seurat ovat olleet perheliikuntaan liittyvää yhteistyöstä todella innoissaan. Sen johdosta täällä on ollut helppoa lähteä viemään asioita eteenpäin ja toteuttamaan niitä.

Tuorein esimerkki hyvässä yhteistyössä järjestetystä tapahtumasta oli 8.12. Koulukadun tekojäärädällä yhteistyössä muiden perhetoimijoiden ja seurojen kanssa järjestetty Ulkojaiden avaus -tapahtuma. Seuroista tapahtumassa olivat mukana Ilves, Koovee ja Tappara. Yrityksistä tarjotui tulemaan mukaan Grr8t Sports, joka tarjoi tapahtumassa kuplatörnäilyä.

Heti alkuvuodesta ohjelmassa ovat telinevoimistelun loppiaisriehat Leinolassa ja Iku-rissa.

- Tulossa on myös esimerkiksi lumipäivät Kaupissa, ja myös Lassinsalmen saarella on luvassa temppuhiiltoa ja hiihtoretkeä. Luvassa on myös yhteistyössä seurojen ja partion kanssa toteutettavia tapahtumia, kuten suunnistustapahtumaa, luistelukoulua, hiihtokoulua ja mobiiliseikkailua, Olli-Pekka Toikkonen kertoo innostusta äänessään.

Trendikäs lajitarjonta

Olli-Pekka Toikkonen nostaa esiin esitteen runsaasta perheliikunnan lajikoelutarjonnasta muutaman maistiaisien 6-12 -vuotiaalle suunnatusta liikunnasta. Kyseinen ikähaarukka on

valittu lajikoelujen pääkohderyhmäksi, koska tällä hetkellä kyseiselle ikäryhmälle ei ole matalan kynnyksen toimintaa paljoa tarjolla.

- Ryhmiä on myös tärkeä perustaa, että voimme esim. liikuntaneuvonnasta tai kouluterveydenhuollosta siirtää lapsia ja perheitä innostumaan liikunnasta ja aktiivisuudesta.

Hankkeen yksi tavoitteista onkin luoda juuri kyseisenlaista liikuntaneuvontapolkua perheille ja lapsille.

Kevätkaudella on tarjolla esimerkiksi Free-fym. Lajissa yhdistyvät voimistelu, voimaharjoittelu, voltit ja parkour, mikä kuulostaa haastavalta. Kyseessä on kuitenkin todella matalan kynnyksen liikuntakerta, joka sopii kaikille.

- Tämä on hyvä esimerkki. Tässäkin lajissa mennään pikku hiljaa eteenpäin, ja perhe saa edetä siinä omaan tahtiinsa omien tavoitteiden mukaan. Ei siinä tarvitse heti lähteä kylmiltään mitään voltteja koettamaan, vaan niitä kohti mennään vaihe vaiheelta.

Vaikka lajikoeluja mainostetaan tietyllä lajilla, liikuntakerroilla harjoitetaan myös muita liikuntataitoja monipuolisesti ja innostavasti.

- Lajikoelut sisältävät paljon erilaista kehonhallintaa ja muuta kehittävää liikuntaa, eivät siis pelkästään kyseistä lajia.

Monipuolisesta lajikattauksesta löytyy lisäksi mm. sellaisia harvinaisempia lajeja, kuten Family Boxing eli perhenyrkkeily, BMX-pyöräily ja scoottaus eli temppupotkulautailu.

Olli-Pekka Toikkonen pohtii, että monella vanhemmalla voi olla ennakkokäsitys esimerkiksi lajin turvallisuudesta. Hän kuitenkin korostaa, että kaikissa lajeissa on kyseisen lajin seuroista osaava ohjaaja varmistamassa laadukkaan ja upean liikuntahetken lapselle ja koko perheelle.

- Eli senkin puolesta voi aivan luottavaisin mielin tulla paikalle kokeilemaan mitä tahansa näistä tarjolla olevista lajeista.

Koordinaattori toteaa, että hän varta vasten halusi lajitarjontaan myös näitä nuorille trendikkäitä lajeja.

- Tavoitteenani on ollut, että myös vanhemmat heittäytyisivät lajeihin mukaan ja lähtisivät rohkeasti ja ennakkoluulottomasti kokeilemaan. Ja samalla nuoret ja lapset saisivat myös vanhempansa liikkumaan ja kokeilemaan kyseistä lajia. ◀

Lapsiperheille on tarjolla runsaasti erilaista liikuntaa ja liikunnallisia tapahtumia.



Kalervo Kummola:

Tampere on esimerkillinen urheilu- ja liikuntakaupunki

Tampereen kaupunginhallituksen varapuheenjohtaja ja konsernijaoston puheenjohtaja **Kalervo Kummola** toteaa, että Tamperetta pidetään Helsinkiä myöten esimerkillisenä urheilukaupunkina. Kansainvälisen tason urheiluvaikuttaja kuitenkin korostaa, että Tamperetta tulee kehittää myös maan eturivin kulttuurikaupunkina.

Teksti ja kuvat: Petri Vilkkio

► Keskeisellä näköalapaikalla Tampereen luotamuselimissä toimiva Kummola sanoo kokevansa nykyiset tehtävänsä mielekkäinä. Samaa hengenvetoon hän kiittelee hyvää yhteistyötä pormestari **Lauri Lylyn** ja konsernijohtaja **Juha Yli-Rajalan** kanssa.

Näkyvien luottamusmiespestiensä puitteissa Kummolaa on usein nähty pormestariston ja muun kaupungin johdon ohella isännöimässä kansainvälisiä arvovieraita Tampereella järjestettyjen urheilun suur tapahtumiin liittyen.

Vieraiden suusta Kummola kertoo kuulleen pelkästään Tamperetta kehuja arvioita.

- Pelkkiä plussia vieraat ovat meille antaneet. Esimerkiksi yleisurheilun nuorten MM-kisoissa erityishuomiota sai urheilijoille ja muille kisavieraille jaettu juomavesi, joka täällä tuli suoraan hanasta. Joillakin oli aluksi ennakoluuloja, mutta maailmalla harvinainen puhdas hanavesi toi Tampereelle paljon mainetta.

Tasapuolisesti panostuksia urheiluun ja terveysliikuntaan

Kummolan mukaan Tampere on suur tapahtumien isäntäkaupunkina kovan luokan mai-neessa.

- Ensinnäkin tämä Visit Tampereen **Perttu Pesän** ja **Saara Saarteisen** työ on ainutlaatuista Suomessa. Kun Helsingissä ja muuallakin tapaan ihmisiä, niin he kadehtivat Tamperetta ja pitävät kaupunkiamme esikuvanaan.

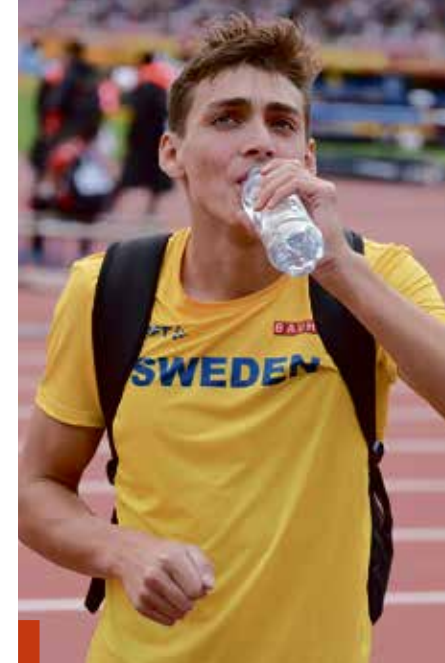
Kummola pohtii, että joskus on ehkä menty jopa vähän liiankin pitkälle, kun kaupunki on saattanut ollut melkein liikaa järjestelyissä mukana. Kunnan tehtävähän on lähinnä luoda olosuhteet ja olla mukana tapahtumien hakuprosesseissa.

- Mutta onhan tämä hieno liikuntakaupunki ja kulttuurikaupunki yleensäkin.

Tampereelle tehtäviin liikuntapaikkainves-



Huippu-urheiluun tehtävien investointien ohella Kalervo Kummola pitää tärkeänä myös terveysliikunnan olosuhteisiin panostamista Tampereella.



Kalervo Kummolan mukaan heinäkuussa Tampereella järjestetyt yleisurheilun nuorten MM-kisat ja niiden televisiointi lukuisiin maihin lisäsivät merkittävästi Tampereen tunnettua maailmalla. Kisojen kirkkain tähtiurheilija oli Ratinan kenttäennätyksen 582 cm seiväshyppästä tehnyt **Armand Duplantis**. Myös hänen juomapullonsa oli täytetty muiden urheilijoiden tavoin tamperelaisella hanavedellä.



tointeihin liittyen Kummola sanoo pitävänsä hyvänä asiana myös terveysliikunnan olosuhteisiin panostamista.

- Sitäkin on Tampereella tehty paljon. Ja olen sitä mieltä, että meillä on aika hyvässä balansissa terveysliikuntaan ja huippu-urheiluun panostaminen, ne eivät sulje toinen toisiaan pois.

Esimerkiksi Sorsapuistoon tuleva tekojäärata palvelee hänen mukaansa molempia, vieläpä tasapuolisesti kaikkia kansalaisryhmiä.

- Siitä olen iloinen, että tekojäärata vihdoin saatiin budjettiin.

Lääkkeeksi lasten liikunta- ja urheiluharastuksen kalleuteen Kummola ehdottaa ilmaisia harjoitusvuoroja kaikille junioreille kaikissa lajeissa.

Monitoimiareenasta myös kulttuurin keskuspaikka

Kummola sanoo, että maailmalla Tampere herättää tällä hetkellä runsaasti mielenkiintoa. Hänen mukaansa Tampereen tunnettua maailmalla vielä entisestään lisäsivät viime kesän nuorten MM-kisat, jotka televisioitiin todella moniin maihin.

- Esimerkiksi Kansainvälisen Jääkiekkoliiton hallitus tulee maaliskuussa käymään Tampereella ja pitämään kokousta täällä, kansainvälisen liiton pitkäaikaisena varapuheenjohtajana vaikuttava Kummola toteaa.

Laaja-alaisesti eri lajien kilpailutapahtumia seuraavan Kummolan mukaan Tampere voisi periaatteessa hakea melkein minkä tahansa lajin maailmanmestaruuskisoja tänne.

- Onhan meillä täällä vuosien mittaan ollut kaikenlaista; nyrkkeilykisoja, painikisoja ja muita arvoturnauksia. Täytyy sitten vain toivoa, että nämä paikalliset seuratsivat pystyssä ja että niihin riittää innokasta väkeä. Sillä lopujen lopuksi kuitenkin se raaka työ tehdään niissä seuroissa.

Erityisen suurella mielenkiinnolla Kummola odottaa Kansiareenan valmistumista.

- Siitä on tulossa Euroopan hienoin monitoimihalli.

Myös kulttuurin suureksi ystäväksi tunnus-

tautuvan Kummolan mukaan sellaista on puhuttu paljon, että kyse on lähinnä jääkiekkohallista, mutta sitä hän se ei tule olemaan.

- Alussa toki voikin olla jonkin verran jääkiekkopainotusta, kun siellä pelaa liigaa kaksi joukkuetta, ja varmaankin siellä pelataan jääkiekon MM-kisat vuonna 2022. Mutta esimerkiksi Kulttuuripääkaupunki 2026 -hankkeeseen liittyen se olisi hyvä ehdokas kulttuuripääkaupungin keskuspaikaksi. Eli se tulee aikanaan olemaan kova juttu, Tampere-talon toimitusjohtajanakin seitsemän vuoden ajan kulttuurin näköalapaikalla työskennellyt entinen kansanedustaja toteaa.

Kyseistä rupeamaa Tampere-talon peräsimessä Kummola muistelee lämmöllä.

- Se oli todella hienoa aikaa ja siellä oli hieno henkilökunta, todella ammattitaitoinen. Tampere-talo oli toimitusjohtajalle helppo paikka siinä mielessä, ettei tarvinnut joka päivä puuttua ollenkaan niihin rutiineihin. Jokainen siellä tiesi mitä tekee. Tosi kiva homma.

Kaikkiruokainen urheilun ja kulttuurin ystävä

Kummola myöntää joskus tuntevansa harmia siitä, että häneen on vuosien varrella lyöty vähän ylikorostuneenkin voimakas jääkiekko-leima.

- Tosiasiassa koen olevani kulttuuri-ihminen ja myöskin urheilussa kaikkiruokainen, Suomen liikuntakulttuurin ja urheilun suurella ansioritillä ensimmäisenä joukkueläjien edustajana vuonna 2016 aateloitu urheiluvaikuttaja sanoo.

Kummolan laaja-alaista näkökulmaa koko urheilun kenttään ilmentää hänen ansiokas toimintansa lähestulkoon kaikki urheilulajit siipiensä suojassa pitävän Suomen Olympiakomitean hallituksessa ja valtuuskunnan puheenjohtajana yhteensä peräti 23 vuoden ajan.

Harva myöskään tietää, että Kummolan mielilaji varhaisvuosinaan oli yleisurheilu, jota hän myöhemmin Uuteen-Seelantiin muuttaneen **Ari**-veljensä kanssa harrasti aktiivisesti lapsuudenmaisissaan Raisiossa.

Vielä 1980-luvulla Kummola kertoo olleen-

sa mukana yleisurheilukisojen järjestelyissä.

- Toimin myös Tampereella vuonna 1996 järjestettyjen Kalevan Kisojen järjestelytoimikunnan puheenjohtajana, mies muistelee.

Television laajasta urheilutarjonnasta Kummolaa kiinnostaa ensisijaisesti yleisurheilu ja hiihto.

- Ne ovat hyviä televisiolajeja ja muutenkin sellaisia lajeja, joita katson mielelläni. Sen verran perinteinen olen. Jääkiekkoakaan en katso jatkuvasti. Lisäksi katson alppiihiitoa, jalkapalloa, koripalloa, tennistä, golfia sekä satunnaisesti painia, nyrkkeilyä ja muita kamppailulajeja, golf-viheriöillä yhä myös itse viihtyvä Kummola luettelee.

- Mutta siis aina, kun televisiosta tulee yleisurheilua ja hiihtoa, katson niitä

Suomen yleisurheilun tämänhetkisestä alennustilasta Kummola sanoo olevansa jonkin verran huolissaan. Hän toivoisi, että suomalaisessakin yleisurheilussa nousisi esiin vastavallaisiä uusia nuoria supertähtiä kuin on Ruotsin seiväshyppääjäkomeetta **Armand Duplantis**. Myös Ruotsi-ottelun kiinnostavuus kasvaisi uusien suomalaistähien myötä.

- Kyllä se yleisurheilu näyttää vieläkin olevan niin voimakkaasti suomalaisten sydämessä, että jos siinä ei pärjätä, niin siinä on monelakin sellainen olo, että jotakin jää puuttumaan. Onneksi tuo hiihto on nyt kuitenkin nousussa.

Kulttuurin ja television urheilulähetystarjonnasta seuraamisen ohella Kummolan mieliharrastuksena ovat urheiluaiheiset tietovisailut, joissa hän ei kovinkaan helposti kohtaa voittajaansa.

Kipinä kyseiseen harrastukseen roihatti liekkeihin häntä neljä vuotta vanhemman "urheiluhullun" veljen tartuttamana jo aivan lapsena.

- Esimerkiksi jo pikkupoikana leikkelin Turun Sanomistakin melkein kaikki hyppääjien, jalkapalloilijoiden ja muiden urheilijoiden kuvat. Ihan siitä lähtien kuin muistan, olen seurannut tarkasti kaikkea mitä urheilussa tapahtuu, ansiokkaalla urallaan Suomen kaikkien aikojen vaikutusvaltaisimpien urheilupersoonien joukkoon noussut tamperelainen toteaa. ◀



Tampereen Ilveksen edustusjoukkueen pelaajia treenaamassa myöhään syksyllä uudella lämmitettävällä tekonurmikentällä Kaupissa.

Kaupin uudistuksen yhteydessä pesäpallokenttä siirtyy alueen toiseen päähän. Kuva Manse PP:n voitokkaasta Superpesiksen karsintaottelusta Alajärveä vastaan.



Tampereen valtuusto myönsi rahat alueen jatkokehittämiseen

Kaupista entistäkin monipuolisempi liikunnan ja urheilun keidas

Kaupin urheilupuiston alueesta on tulossa entistäkin monipuolisempi ja vetovoimaisempi liikunnan ja urheilun keskus. Asia sai lopullisen varmistuksen, kun Tampereen kaupunginvaltuusto päätti marraskuun budjettikokouksessaan myöntää rahat alueen kehittämiseen tehtyjen tarveselvitysten pohjalta.

Teksti ja kuvat: Petri Vilkkö

► Jo viime vuosien aikana aluetta on kehitetty ympärivuotiseen käyttöön sekä kuntoliikku- jien että kilpaurheilun tarpeita silmällä pitäen. Myönnettyjen määrärahojen turvin loputkin suunnitelmat alueen kehittämisestä voidaan toteuttaa.

Tamperelaiset jalkapallo-, pesäpallo- ja hiihtoseurat ovat alusta lähtien olleet hyvässä yhteistyössä mukana tuomassa pääkäyttäjärh- mien näkökulmia suunnittelun pohjaksi.

Kolmas lämmitettävä tekonurmikenttä

Vuoden 2017 aikana jalkapalloilun olosuhteet Tampereella paranivat tuntuvasti, kun yksi Kau-

pin urheilupuiston kumirouhetekonurmiken- tistä varustettiin uuden pinnoituksen ohella pintamateriaalin alle sijoitettavilla lämmitys- putkilla. Putket pitävät kentän sulana myös talviolosuhteissa.

Kuluvan syksyn aikana lämmitettävien teko- nurmikenttien kapasiteetti tuplaantui, kun alu- eelle valmistui toinen vastaavanlainen lämmit- tävä tekonurmikenttä uusine suoja-aitoineen. Valtuuston tuore päätös mahdollistaa nyt myös kolmannen tekonurmikentän rakentami- sen 500-700 hengen kiinteine katsomoineen. Uusi pesäpallostadion katsomo- ja huoltoti- loineen puolestaan rakennetaan kenttäalueen toiseen päähän luonnonnurmikentän tilalle.

Tampereen liikuntapäällikön **Mikko Heino- sen** mukaan vuosien ajan seurojen toivomus- listalla olleet lämmitettävät tekonurmet mah-

dollistavat Kaupissa jalkapalloilijoille noin 11 kuukauden mittaisen peli- ja harjoituskauden.

- Ihan kovimpien pakkasten aikana kent- tää toki ei kannata lämmittää, eikä siellä ulko- na paukkupakkasilla kukaan pysty pelaamaan- kaan. Mutta jos normaalisti kentillä on ollut taukoa jopa viisi kuukautta, niin nyt taukoa on noin kuukauden verran vuodessa.

Tulossa yhdistetty hiihto- ja pesäpallostadion

Heinonen kertoo, että näkyvin Kaupin alueel- la tapahtuva uudistus tulee olemaan se, että nykyinen pesäpallokenttä ja laitimaiset jal- kapallon luonnonnurmikentät vaihtavat paik- koja keskenään.

Tällöin Kaupin pohjoispäähän saataisiin yh- distetty hiihto- ja pesäpallostadion, joka mah- dollistaisi kyseiselle alueelle runsaampaa käyt- töä myös kesäsesongin ulkopuolella.

Heinosen mukaan tekonurmella varuste- tun pesäpallokentän pinta mahdollistaa hiih- tolatujen ylläpidon myöhempään kevääseen sekä myös isommassa laajuudessa verrattu- na vaurioille herkemälle luonnonnurmelle tehtyyn latuun.

Uuden pesäpallokentän ympärille "kuppi- maiseen" muotoon rakennettavat katsomot takaavat laadukkaat katsomotilat isojenkin kil- pailutapahtumien tarpeisiin Kaupissa.

- Alueen reunoille tuotavien siirtokatsomoi- den avulla Kauppiin saadaan tarvittaessa järjes- tettyä katsomotilat jopa 5000 katsojalle, mikä mahdollistaa esimerkiksi pesäpallon Itä-Länsi -otteluiden pelaamisen täällä Tampereella, lii- kuntapäällikkö Heinonen toteaa.

Säilötty tykkilumi pidentää hiihtokautta

Paljon kiitosta saanut asia Kaupin urheilupuis- tossa on ensilumen latujen teko edelliskaudel- la talteen otetusta ja kesäkauden yli säilötys- tä tykkilumesta.

Liikuntapäällikkö Heinonen kertoo, et- tä puolen metrin paksuisella purukerroksella vuorattu lumikasa säilyy lämpimänkin kesä- kauden yli mainiosti syksyn ensimmäisiin pak- kasiin asti, jolloin säilötty lumi otetaan uudel- leen latukäyttöön. Säilöttyä lunta on kuljetet- tu latujen tekoon suoraan kasasta heti ensim- mäisten pakkasjaksojen aikana.

- Tykitettyhän meillä on lunta jo yli kymme- nen vuotta, mutta vuoden 2016 syksyllä kysei- nen säilölumikasa oli ensimmäistä kertaa käy- tössä. Hyvä keksintöhän se on, ja sen avulla hiihtokautta saadaan venytettyä huomatta- vasti pitemmäksi, kun nämä talvet nyt näyttä- vät kovin leudoiksi menevän.

Heinosen mukaan säilötyn tykkilumen ansi- osta Kaupissa on päästy tälläkin kaudella hiih- tämään marras-joulukuun vaihteesta lähtien, ja kautta on kestänyt parhaimmillaan jopa lä- hes vappuun asti.

- Eli lähes viisi kuukautta on Kaupin hiihto- kausi kestänyt. Pari lisäkuukautta siis olemme saaneet tuolla lumikasahommalla. Ja samaan aikaan kun Kaupissa on keväisin hiihdetty, jal-



Uudistuksen yhteydessä Kaupin yhden luonnonnurmikentän tilalle tulee yhdistetty hiihto- ja pe- säpallostadion. Kuva Tampereella viime maaliskuussa järjestetyistä nuorten SM-hiihdoista.



Havainnekuva Kaupin kenttien ideasuunnitelmasta.

kapalloilijat ovat treenanneet ja pelanneet ke- säisissä olosuhteissa lämmitettävällä tekonur- mikentällä.

Heinonen toteaa, että ensimmäisenä vuon- na syysä varten säilötty lumi riitti noin kilo- metrin mittaisen ladun lumettamiseen, mutta kahtena seuraavana syksynä lunta on ollut säi- löttynä noin kaksinkertainen määrä.

- Laduista saatu palaute hiihtäjiltä on ollut pelkästään positiivista, Heinonen sanoo.

Kaikkiaan Kaupin alueella on valaistuja la- tuja yhteensä noin kolmenkymmenen kilomet- rin verran. Heinosen mukaan Kaupin merkitys kaupunkilaisten ulkoilu- ja retkeilyalueena ja myös luonnon keskellä olevana henkireikänä tulevaisuudessa vain kasvaa.

- Tavoite tietenkin olisi, että alueella liikui- si mahdollisimman paljon väkeä ympäri vuo- den. Tälläkin hetkellä alueella on tuhansia käyt- täjiä päivittäin.

Myös Tampereella rakenteilla oleva ratik- kalinja saattaa Heinosen mukaan lisätä Kau- pin alueen käyttäjäkuntaa.

- Noin puolen kilometrin etäisyydelle Kau- pista aikanaan sijoittuva TAYSin ratikkapysä- ki tuo ulkoilualueen entistä paremmin kaupun- kilaisten tavoitettavaksi, minkä uskon entises- tään lisäävän alueen käyttäjämääriä.

Kaupin alueen uudistustöiden on määrä val- mistua vuoden 2020 aikana. ◀



Latujen tekoa Kaupissa.



Liikuntapäällikkö Mikko Heinonen



Hatanpään lukion rehtori Ville Vuorisalmi (oik.) sekä lehtori Elina Lehto ja liikunta-agentti Mila-Maria Uski kannustavat Tredun Ville Sirëniä leuanvedossa.



Hatanpään lukiossa on musiikkiteatterilinja, jossa opiskeluun yhdistyy luontevasti myös tanssi- ja liikeilmaisuus. Vanhojen päivien tanssien elävästä musiikista vastaa lukion oppilaiden oma orkesteri.



Hatanpään lukion oppilaat liikkuvat mielellään myös luonnossa.

Liikkuva koulu on startannut myös 2. asteella Tampereella

Go toinen aste Go!

Tampereen peruskouluissa ja varhaiskasvatuksessa liikkumisen lisääminen osana koulupäivää on jo ehtinyt vakiinnuttaa asemansa. Nyt koulupäivän aikaisen liikkeen lisäämisen hyötyjä on ryhdytty tavoittelemaan myös toisen asteen opinnoissa. Tampereella syksyllä 2017 käynnistyneessä GO toinen aste GO! -pilottihankkeessa ovat mukana Hatanpään ja Tammerkosken lukiot, Tredu sekä Ahlmanin ammatti- ja aikuisopisto.

Teksti: Petri Viikko

► Liikkuva koulu 2. asteella -hankkeesta Tampereella vastaava Tredun erityisopettaja **Ville Sirén** toteaa, että projektin tavoitteena on saada aikaan pitkäaikainen ja pysyvä liikkumista ja liikuntaa edistävä asennemuutos toisen asteen koulutuksen opiskelijoiden ja henkilökunnan keskuudessa.

- Haluamme myös lisätä toisen asteen opiskelijoiden opiskelupäivän aikaista fyysistä aktiivisuutta.

Peruskouluista tehtyjen tutkimusten mukaan liikunnan edistämisellä on ollut positiivisia välillisiä vaikutuksia myös kouluviihtyvyyteen, oppimistulosten parantumiseen sekä kiusaamisen vähentymiseen.

Tavoitteena on saada pysyvä muutos toimintakulttuurissa

Ensimmäisenä pirkanmaalaisena lukiona musiikin valtakunnallisen erityisen koulutustehdävän saanut Hatanpään lukion rehtori **Ville Vuorisalmi** toteaa, että mukana olevien lukioiden perimmäisenä tavoitteena hankkeessa on saada aikaan selkeä ja pysyvä muutos koko koulun toimintakulttuurissa.

- Tavoittelemme sitä, että kursseja ei suoritettaisi pelkästään istumalla, vaan että mille tahansa oppitunnille tai kurssille tuotaisiin liikunnallisia elementtejä osaksi opetusta.

Tämä voisi hänen mukaansa tarkoittaa esimerkiksi sitä, että luokan sisällä voitaisiin liikua työskentelyn lomassa.

- Kurssi voisi myös lähteä opiskelemaan lähiluontoon tai jalkautua eri puolille koulua tekemään asioita pelkän luokassa istumisen sijaan, partiotaukansa johdosta erityisesti luonnossa liikkumiseen muitakin kannustava rehtori Vuorisalmi toteaa.

Tuo edellä mainittu voisi hänen mukaansa olla ainakin pitkän tähtäimen tavoite.

- Varsinaiset liikuntapäivät ovat yksittäisiä päiviä ja ovat nekin tuki monella tapaa tärkeitä. Mutta me haluaisimme siis sitä, että ihan jokaisella kurssilla - vaikka matematiikan kurs-

silla - olisi normaalia se, että opiskelijat liikkuvat eivätkä pelkästään istu.

Nelosdivaritasolla jalkapalloa harrastava Ville Siren komppaa rehtoria ja toteaa liikkeen tutkitusti edesauttavan oppimista.

- Kun koko keho saadaan mukaan, niin silloin oppiminenkin sujuu paremmin.

Rehtori muistuttaa, että kun verenkierto lihaksistossa liikkumisen ansiosta paranee, veri kiertää myös aivoissa paremmin.

- Eli kyllä se ihmisen kroppa on kokonaisuus. Ei voida ajatella, että ihminen käyttää vain päätänsä ja muu kroppa on passiivisesti paikallaan, rehtori Vuorisalmi toteaa.

Pienikin liike on hyväksi

Ville Sirén arvelee, että lukioissa on perinteisesti istuttu keskimäärin enemmän kuin ammattiopistoissa, vaikka tuki tietyillä kursseilla ammattiopistoissakin hänen mukaansa istutaan paljon.

- Mutta tietyt alat meillä Tredussakin ovat varsin vahvasti painottuneita pajatöihin ja muihin työpainotteisiin juttuihin, joten niissä liikettä syntyy aivan luontaisesti. Mutta tuki teoria-aineissa ja yhteisissä aineissa ammattiopistoissakin perinteisesti istutaan paljon. Siihen ollaan nyt tekemässä selkeää muutosta.

Ville Sirén kertoo, että Tredussa pyritään teoria-aineiden oppituntien kohdalla toimimaan niin, että tunteja tauotetaan. Eli esimerkiksi 20 minuutin ajan opiskellaan, minkä jälkeen opetus pannaan poikki ja tehdään joku toiminnallinen harjoitus siinä välissä. Menetelmää on joidenkin opettajien tunneilla jo menestyksellisesti testattu ja todettu hyväksi.

- Tai sitten tunti voi pitää sisällään eräänlaisia liikuntasuunnistusta, jonka yhteydessä eri pisteillä on ammatilliseen teoriaan liittyviä tehtäviä. Tällöin opiskelijat kiertävät pitkien tonttien ja käyvät kyseisillä pisteillä vastamassa niihin. Näin saadaan ulkoilua ja liikettä mukaan oppimiseen.

Rehtori Vuorisalmi kertoo esimerkin omasta lukioistaan, jossa luokkiin on järjestetty seisoskuspisteitä.



Opiskelun tauotusta Tredussa.

- Esimerkiksi matematiikassa oppilaat voivat kesken tunnin vaihtaa paikkoja ja mennä tekemään tehtäviä seisaaltaan. Pienikin liike, jossa nouseaan ylös ja käytetään tunnin aikana lihaksia, on hyväksi. Ei aina tarvita sitä hikiliikuntaa.

Oppilaat mukaan liikunnan lisäämiseen

GO toinen aste GO! -projektin puitteissa on Hatanpään lukiossa koulutettu oppilaita toimimaan vapaaehtoisina liikunta-agentteina, jotka eri tavoin edistävät liikettä ja liikkumista erityisesti välitunneilla mutta myös oppituntien aikana.

Hämeen Liikunta ja Urheilu ry:n järjestämää kolmipäiväiseen koulutukseen haettiin koulusta avoimella haulla kiinnostuneita oppilaita. Rehtorin mukaan kuka tahansa saattoi ryhtyä vapaaehtoiseksi. Lopulta koulutukseen osallistui kaikkiaan 15 tehtävästä kiinnostunutta lukion oppilasta.

Yksi heistä on jalkapalloa naisten kolmosdivisioonatasolla harrastava **Mila-Maria Uski**, joka pelaamisen ohella toimii lajin parissa myös valmentajana ja tuomarina.

- Lähdin itse erittäin innokkaasti mukaan, koska projekti vaikutti alusta saakka mielenkiintoiselta ja liikunta on ollut minulle pienestä pitäen läheinen asia. Myös koulutus oli hauska. Muutamia tapahtumia olemme jo olleet järjestämässä, ja tälläkin hetkellä uusia tapahtumia on mietinnässä. Meillä on oma whatsapp-ryhmäkin, missä käydään näitä keskustelua läpi, että mitähän tekisimme seuraavaksi.

Viidestä Hatanpään lukion opettajasta koostuvaa Liikkuva koulu -työryhmää vetävä biologian lehtori **Elina Lehto** kertoo, että hän on monesti kesken teoriatunnin pyytänyt Mila-Mariaa vetämään taukojumpan.

- Esimerkiksi Ergo Pro -ohjelma on tarjonnut hyvän pohjan taukojumppaa varten. Joskus puolestaan olemme aloittaneet tunnin varsinai-

nessa luokassa, mutta sitten kesken tunnin osa porukasta on lähtenyt liikkeelle ja siirtynyt luokan käytävällä oleville työpisteille. Kesken tunnin olemme myös kiivenneet portaita ja tultu sitten takaisin luokkaan. Sitten jaksetaan taas paremmin, kahdeksan kilometrin työmatkansa usein jalan kulkeva Elina Lehto sanoo.

Ville Sirénin mukaan liikunta-agenttitoiminta linkittyy myös siihen, että opiskelijat osallistetaan ottamaan entistä enemmän itse vastuuta toiminnastaan.

- Kun opiskelijoita esimerkiksi kyseisellä tavalla sitoututetaan, toiminnasta tulee entistä enemmän heidän itsensä näköistä ja he myös hyötyvät toiminnasta monin tavoin enemmän.

Välitunteihin lisää liikettä

Tärkeä merkitys oppilaiden liikkumisaktiivisuuden lisäämiseen on oppituntien liikunnallistamisen ohella välituntiliikuntaan panostamisella. Esimerkiksi Hatanpään lukion välituntitiloihin on hankittu hankerahoituksen turvin paljon erilaisia aktivointivälineitä.

Rahallisesti isoin yksittäinen hankinta on ollut koulun pihaan asennettu koripallokori, joka pitkälle syksyyn oli erittäin aktiivisessa käytössä.

- Olemme myös hankkineet mölkyn ja pentankin ohella erilaisia välituntipelejä, kuten pöytäjalkapallopelejä sekä ilmakiekkopelin. Luokkiin olemme hankkineet leuanvetotankoja sekä käytäville puolapuita, rehtori luettelee.

Lisäksi hankerahaa on käytetty edellä mainittuun liikuntatutoreiden eli liikunta-agenttien koulutukseen sekä myös erilaisten liikuntapäivien organisointiin sekä liikunnallisiin retkiin.

- Apuraha mahdollistaa myös sellaisista perheistä lähtöisin olevien oppilaiden lähdön matkalle, joille kyseiset taloudelliset ponnistukset muutoin olisivat haasteellisia, rehtori toteaa.

Tredun Hervannan toimipisteessä on myös kokeiltu liikunnanopettajavetoista välituntitoimintaa.

- Pitkillä välitunneilla siellä on opettaja katso massaa, kun oppilaat pelaavat liikuntasalissa tai treenaavat vapaamuotoisesti punttisalissa, leuanvedossa oppilaitaan mielellään haastava Ville Sirén kertoo.

Liikuntapäiviin actionia

Biologian opettaja Elina Lehto kertoo myös viime kevään onnistuneesta toiminnallisesta liikuntapäivästä, joka oli yhdistetty kestävä kehityksen teemaan.

- Meillä oli siivoustalkoot samana päivänä ja lisäksi oli paljon muutakin toimintaa. Sellaiset opiskelijat, jotka olivat harrastaneet jotain erikoisempaa liikuntamuotoa, ohjasivat ja opastivat kyseisessä lajissa muita. Päivän aikana kierrettiin myös opiskelijoiden itse suunnittelema luontopolku Härmälässä ja Arboretumissa ja tehtiin aiheeseen liittyviä tehtäviä.

Rehtori kertoo hymyssä suin, että esimerkiksi yksi toimintapiste reitin varrella piti sisälleen skeittauksen alkeiden opettelua.

- Koulun oma henkilökunta ei ikinä olisi kyennyt aikaansaamaan sellaista pistettä. Mutta kun opiskelijat olivat tapahtuman järjestäjinä, niin sieltä kyllä näyttää löytyvän sellaista tietoa-taitoa, mitä henkilökunnalla ei useinkaan ole.

Kaikkienensa Hatanpään lukion henkilökunta on suhtautunut hyvin positiivisesti koulun liikunnalliseen aktivoitumiseen.

- Opettajat eivät ajattele, että aika menee hukkaan kun täällä koulussa liikutaan. Vaan täällä päivittäin ajatellaan niin, että se parantaa oppimistuloksia, kun aina sopivin välein liikutaan. Tuo on se keskeisin pointti tässä, rehtori Vuorisalmi summaa. ◀



Luistelun ystävät odottavat toiveikkaina tekojääradan valmistumista Sorsapuistoon. Reilusti plussan puolella olevat lämpötilat ja vesisateet ovat useana vuonna estäneet kentän käyttöä vielä joulukuussa.

Sorsapuiston tekojääradan rakentamisesta päätös

Tampereen kaupunginvaltuuston päätöksen mukaan Sorsapuiston nykyisten hiekkakenttien tilalle aletaan rakentaa täysimittaista tekojäärataa. Pitkään toivottu tekojäärata parantaa koko kaupungin liikuntaolosuhteita loppusyksystä kevääseen. Rata tulee arkipäivisin olemaan koulujen käytössä, mutta iltaisin ja viikonloppuisin rata pyritään pääosin pyhittämään kuntalaisten vapaaseen käyttöön.

Teksti ja kuva: Petri Vilkkö

► Mikäli tavoiteaikataulussa pysytään, radan on määrä valmistua noin vuoden kuluessa eli syksyn 2019 aikana. Tampereen vuoden 2019 budjettiin on varattu tekojääratahanketta varten kolmen miljoonan euron määräraha.

Liikuntapäällikkö **Mikko Heinosen** mukaan tekojääratahankkeen suunnittelu on jo aloitet-

tu, ja maaperänäytteitä radan alueelta on jo ehditty ottaa. Tekojääradan koko tulee olemaan 150 metriä kertaa 70 metriä.

Kyseinen koko mahdollistaa virallisen 330 metriä pitkän pikaluisteluradan sijoittamisen jäälueen sisälle.

Heinonen pitää tekojääradan saantia Tampereelle erittäin myönteisenä asiana, koska luonnonjäkäkausi näyttää vuosi vuodelta lyhenevän.

- Tänäkin syksynä kelit ovat taas jatkuvasti vaihdelleet edestakaisin miinusasteilta plussalle. Juuri kun ehdimme saada jäät kuntoon, niin taas ne ovat ehtineet sulaa, Heinonen päivittelee joulukuun puoliväliin osuneita vesikelejä.

Tavoitteena korkea käyttöaste ympäro vuoden

Heinonen ottaa esimerkin Koulukadun tekojääradasta, joka vesisateista ja lämpöasteiden sahailusta huolimatta on toiminut koko ajan keskeytyksettä.

- Samalla tapaa tämä Sorsapuiston tekojää voisi valmistuttuaan palvella tamperelaisia liikkuja koko talven.

Tekojääradan rakentaminen on mittava urakka, joka aiotaan hankkia kokonaispaketina Tampereen kaupungin omalta infratuotannolta.

Tekojääradan toteutus tapahtuu niin, että maanpinnan alle asennetaan kylmäputket ja niiden päälle levitetään asfaltti- tai betonipinta.

Heinonen toteaa, että sitä tällä hetkellä mietitään, miten Sorsapuiston kenttä saataisiin myös kesäaikana mahdollisimman hyvin kaupunkilaisten liikkumista palvelevaksi alueeksi.

- Onko se sitten koripalloa, katukorista, salibandykaukaloa, katujalkapalloa vai mitä, kaikkea tuollaista siihen voitaisiin ajatella. Tavoitteena on, että siinä päästäisiin mahdollisimman hyvään ja toimivaan ratkaisuun, jotta Sorsapuiston kenttä olisi kaupunkilaisten aktiivisessa käytössä ympäri vuoden, liikuntapäällikkö Heinonen summaa. ◀

Liikunnan ja terveellisten ravintotottumusten edistäminen myös Tampereen tavoitteena

Monipuolisen uran terveyskeskuslääkärinä ja sittemmin myös lääninlääkärinä tehnyt **Maarit Varjonen-Toivonen** toimii tällä hetkellä Pirkanmaan sairaanhoitopiirin perusterveydenhuollon yksikön ylilääkärinä. Hänen tehtävään on koordinoita hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen kokonaisuutta Pirkanmaalla.

Teksti ja kuvat: Petri Viikko

► Vuodesta 2017 lähtien hän on koordinoinut Pirkanmaalla yhtenä hallituksen kärkihankkeena olevaa ”Vaikuttavaa elintapaohjausta sosiaali- ja terveydenhuoltoon” -hanketta eli VESOTE-hanketta, jonka keskiössä on liikunnan, terveellisten ravintotottumusten ja unetomuuden lääkkeettömän hoidon edistäminen.

Tampereella sijaitsevan UKK-instituutin hallinnoiman VESOTE-hankkeen tavoitteena on vahvistaa ja kehittää sosiaali- ja terveydenhuollossa vaikuttavaa ja tavoitteellista elintapaohjausta. Hankkeen kehittämistoimet painottavat liikkumista, hyvää ravitsemusta ja unta.

Hankkeen päämääränä on, että suomalaiset lisäävät liikkumista, vähentävät istumista, syövät monipuolisesti ja terveellisesti sekä nukkuvat paremmin.

Myös Tampereella edistetään laajalla rintamalla hyvinvointia ja terveyttä

Tämänhetkinen lainsäädäntökin on valjastettu entistä ponnekkaammin edistämään kansalaisten hyvinvointia ja terveyttä. Vuonna 2011 voimaan astunut terveydenhuoltolaki (1326/2010) toi kunnille suorastaan velvoitteen poikkihallinnolliseen hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen.

Lääninlääkärinä toimiessaan Maarit Varjonen-Toivonen otti myös itse omalta osaltaan osaa kyseisen lain valmistelutyöhön asiantuntijan roolissa.

- Muistan, että itsekin annoin siihen lääninlääkärinä lausunnon.

Lain voimaantulosta lähtien myös Tampereen kaupungin kaikilla toimialoilla on tehty merkittäviä panostuksia poikkihallinnolliseen hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen.

Osana omaa toimenkuvaansa Maarit Varjonen-Toivonen on mukana myös Pirkanmaa 2021-valmistelussa.

- Vastaan siinä hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen kokonaisuudesta. Tavoitteeni on, että väestötason hyvinvointi- ja terveyserojen kaventaminen olisi tärkeä osa käynnissä olevaa sote- ja maakuntauudistusta.

Yliääkäri toteaa, että sote- ja maakuntauudistuksessa valtakunnallisesti tavoiteltavat miljardisäästökkin mahdollista saavuttaa puuttamalla ihmisten väärinlaisiin elintapoihin.

- On tärkeää, että terveysongelmiensa kanssa lääkärin tai terveydenhoitajan vastaanotolle tulevan asiakkaan kohdalla tunnistetaan varhain elämäntapaohjauksen tarve ja otetaan

asia puheeksi tämän kanssa.

Terveydenhoidossa pitää olla luotuina toimintakäytännöt sekä verkostot ja palvelupolut, joita pitkin asiakas ohjataan esimerkiksi liikunta- tai ravitsemusneuvontaan tai muun hänen tilanteeseensa parhaiten soveltuvan hyvinvointia ja terveyttä edistävän palvelun pariin.

Tampereella monipuolinen palveluvarustus

Kaikissa Pirkanmaan kunnissa toimivat tällä hetkellä poikkihallinnolliset hyvinvoinnin ja

terveyden edistämisen työryhmät. Niiden toimintaa koordinoi vastuuhenkilö, joka esimerkiksi Tampereella on nimetty hyvinvointikoordinaattoriksi. He muodostavat säännöllisesti kokoontuvan Pirkanmaan hyvinvointikoordinaattoreiden verkoston.

- Kun VESOTE-hanke loppuvuodesta päättyy, tavoitteemme on saada aikaan pysyvä alueellinen hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen verkosto sekä -elintapaohjauksen palvelutarjotin, yliääkäri toteaa.

Tampereella hyvinvointikoordinaattorina toimii **Johanna Riippi**, joka oman työnsä ohessa on elokuusta lähtien osallistunut myös Pirkanmaa 2021 -valmisteluun.

Tampereen valmiuksia monipuolisten hyvinvointia ja terveyttä edistävien palvelujen tarjoamiseen Maarit Varjonen-Toivonen pitää varsin hyvinä.

- Tampereella on esimerkiksi tämä Terveystutka, jonka kautta löytyy paljon erilaisia toimintoja. Tampere on iso toimija, ja kaupungissa tapahtuu paljon, on liikuntaryhmiä, uimahallia, jäähallia ja kaikkea muuta.

Siitä, kuinka paljon esimerkiksi Tampereen sote-ammattilaiset tietävät tarjolla olevista ryhmistä ja ohjaavat kaupunkilaisia niihin, yliääkäri ei sano olevansa aivan varma.

- Eli jos esimerkiksi minä olisin täällä terveyskeskuslääkärinä, ja toteaisin että asiakkaani pitäisi ryhtyä liikkumaan, niin en välttämättä osaisi kertoa asiakkaalle, mitä kaikkea tarjontaa täällä on.

Yliääkäri sanoo veikkaavansa, että Tampereellakin on kehitettävää ajantasaisten tietojen yhteenkoamisessa siinä kuin pienemmissäkin kunnissa.

- Tavoite on, että saadaan joka kohdassa madallettua kynnystä esim. liikkumisen lisäämiseksi.

Yliääkäri Maarit Varjonen-Toivonen kertoo, että yhteistyössä kuntien ja muiden toimijoiden kanssa Pirkanmaalle rakennettiin alueelli-

nen ravitsemussuunnitelma, jossa esitellään ravitsemuksen keinoin toteutettavaa hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä eri ikäryhmille.

Seurat isossa roolissa terveysliikunnassa

Seuraavana laadittiin alueellinen terveysliikuntasuunnitelma, johon koottiin tietoja miten liikunnan avulla saadaan vietyä eteenpäin hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä eri ikäryhmille ja samalla kavennettua ihmisten hyvinvointi- ja terveyseroja.

Kyseistä terveysliikuntasuunnitelmaa olivat toteuttamassa yhteistyössä Pirkanmaan sairaanhoitopiirin kanssa UKK-instituutti ja Hämeen Liikunta ja Urheilu ry.

Hämeen Liikunta ja Urheilu ry:n mukana oloa yhteistyössä yliääkäri pitää erityisen tärkeänä siksi, että aluejärjestön kautta ollaan saatu toimivat verkostot urheilu- ja liikunta-seurojen suuntaan.

- Seuroilla on erittäin iso rooli väestön liikunnan edistämiseksi. Suurimmalla osalla urheiluseuroja on ohjelmassa myös terveysliikuntaa, eli niiden toiminta ei useinkaan ole pelkästään kilpaurheilua. Niinpä myös seurojen, ja yleensäkin kolmannen sektorin tarjonta, tulee ottaa huomioon kuntakohtaisissa elintapaohjauksen palvelutarjottimissa.

Ravitsemus- ja terveysliikuntasuunnitelman muodostama kokonaisuus täydentyi vielä keuhalla 2017 valmistuneella Pirkanmaan alueellisella kulttuurihyvinvointisuunnitelmalla. Sen tavoitteena on nostaa esiin kulttuuritarjonnan parissa saavutettavia hyvinvointielämyksiä, jotka osaltaan ovat omiaan estämään esim. syrjäytymiskehitystä.

Maarit Varjonen-Toivonen kertoo huomaneensa, että erityisesti varhaiskasvatuksella on erittäin suuri merkitys hyvinvointi- ja terveyserojen poistajana.

- Riippumatta siitä, että minkälaisista sosi-

alisista viiteryhmistä lapset tulevat, he saavat esimerkiksi samanlaista ruokaa, samanlaisia liikuntakokemuksia, samanlaisia taidekokemuksia ja niin edelleen.

Hyötyliikuntaa, kasviksia ja käsitöitä

Lopuksi on mielenkiintoista kuulla, miten yliääkäri omassa elämässään edistää hyvinvointiaan ja terveyttään?

- Asun omakotitalossa ja meillä on kesämökki, joissa tulee tule harrastettua puutarhatöitä ja muuta hyötyliikuntaa. Minulla on koira, jota pitää päivän aikana useamman kerran lenkittää. Kotona myös teen lihashuoltoa ja venyttelyä paljon istumista sisältävän työni vastapainoksi.

Ravinnon suhteen yliääkäri sanoo toimivansa perinteisen lautasmallin mukaisesti.

- Eli ensin täytän puolet lautasesta kasviksilla ja yhdelle neljäsosalle laitan lihaa tai kalaa. Ja sille yhdelle neljäsosalle valitsen useimmiten perunaa, koska en ole erityisemmin riisin tai pastan ystävä. Pyrkimykseni on, että ruokailu tapahtuisi säännöllisesti, mutta ainahan se ei onnistu.

Myös unen saantia varten yliääkäri suosittelee vanhoja hyväksi koettuja niksejä.

Hänen mukaansa on tärkeää, että rauhoitetaan elimistöä ennen kuin mennään nukkumaan. Ei kannata käyttää tietokonetta eikä katsoa jännittäviä elokuvia juuri ennen nukkumaan menoa. Myös ruokailua ja liikkumista on hyvä keventää loppuilltaa kohden.

- Toki jos elimistö ennättää riittävästi palautua liikuntasuorituksen jälkeen, niin voi illalla liikuntaakin harrastaa, itse käsitöiden ja lukemisen parissa ennen nukkumaan menoa mielellään rentoutuva arvostettu terveysasiantuntija toteaa. ◀

Pirkanmaan VESOTE-hankkeen päätöseminaari pidettiin Tampere-talossa 28. marraskuuta. Seminaarin puheenjohtajana toimi yliääkäri Maarit Varjonen-Toivonen.





Tampereen kaupunginkirjaston lainauspalvelupäällikkö Anu Virtanen kertoo, että kävelysauvat ja kahvakuulat ovat alusta asti olleet eniten lainattuja liikuntavälineitä Tampereen kirjastoissa.

Liikuntavälineitä voi lainata Tampereen kaikista kirjastoista

Tampereen kirjastot haluavat olla mukana tukemassa kaupunkilaisten liikuntaharrastusta. Jo reilun kahden ja puolen vuoden ajan kirjastoista on ollut lainattavissa erilaisia liikuntavälineitä sauvakävelysauvoista kahvakuuliin. Kuten muidenkin aineistojen kohdalla, myös liikuntavälineiden laina-aika on neljä viikkoa. Lainaaminen sujuu kätevästi tutulla kirjastokortilla.

Teksti ja kuvat: Petri Viikko

► Tampereen kaupunginkirjaston lainauspalvelupäällikkö **Anu Virtanen** sanoo, että liikuntavälineiden lainaustoiminta alkoi Tampereella huhtikuussa 2016 ja se toimii ihan samalla periaatteella kuin muidenkin aineistojen.

- Idea tähän tuli Liikkuva Tampere -projektin myötä, kun silloinen projektipäällikkö **Johanna Riippi** toimi puhanaisena tässä.

Kaikki liikuntavälineet tulivat kirjastoille lahjoituksena kyseisen Tampereen kaupungin hallinnoiman projektin kautta.

- Heti alusta lähtien tarkoitus siis oli saada tamperelaiset liikkumaan enemmän, ja meidän lähdimme tietysti mukaan mielellämme tähän projektiin ja teimme hyvää yhteistyötä Johanna Riipin kanssa.

Kompasseista kahvakuuliin

Anu Virtasen mukaan kirjasto sopi erinomaisesti projektin yhteistyökumppaniksi, koska erilaisten aineistojen lainaaminen ja välittäminen on luontaista perustoimintaa kirjastoille.

Ensimmäisiä lainattavia liikuntavälineitä olivat sauvakävelysauvat, petankkikuulat, selätkimet sekä kahvakuulat.

- Sitten asiakkaat alkoivat ehdottelemään myös uudenlaisia tuotteita lainattaviksi, ja siinä yhteydessä liikuntavälineiden kokoelmaa laajennettiin lainattaviin pihapeleihin, joita ovat esimerkiksi mölkky ja kroketti.

Anu Virtanen kertoo, että vielä niidenkin jälkeen lainattavaa välineistöä on laajennettu.

- On kompasseja ja sormien puristusvoimaa parantavia laitteita, puhallettavia tasapainolautoja ja kesäpeleistä esimerkiksi sulkapallo-, pesäpallo- ja frisbeegolf-settejä. Ja sitä mukaa,

kun kysyntää on ollut ja kaupunki niitä meilä on lahjoittanut, olemme lisänneet esimerkiksi selätkimien ja kahvakuulien lukumäärää.

Laina-aika neljä viikkoa

Samoin kuin muiden lainattavien aineistojen kohdalla, myös liikuntavälineiden laina-aika on neljä viikkoa. Lainaaminen tapahtuu samalla tavalla kuin muidenkin aineistojen lainaus eli normaalilla kirjastokortilla.

Muiden aineistojen tapaan myös liikuntavälineitä pystyy kirjastoista varaamaan. Lainatut välineet voi palauttaa mihin tahansa Tampereen kaupunginkirjaston toimipisteeseen.

- Tampereella on niin kutsuttu kelluva kokoelma, eli se tarkoittaa sitä, että ne liikuntavälineet jäävät sinne samaiseen kirjastoon minne ne palautetaan. Palautettuja välineitä voi sitten seuraava lainata.

- Ja niissä on tosiaan ihan samat myöhästymismaksut ja ne pystyy ihan normaalilla tavalla uusimaan, jos niihin ei tule varauksia. Eli aivan samalla lailla kuin meidän muokin aineistomme.

Anu Virtasen mukaan esimerkiksi kuluneena kesänä varauksia tuli varsin paljon esimerkiksi pesäpallosetteihin ja frisbeekiekkoihin.

Sekä kävelysauvoja että kahvakuulia on kirjastojen kokoelmissa yhteensä muutamia kymmeniä. Usein ne ovat kuitenkin ulkona menossa liikuntakärpäsen puremilla asiakkailta.

Vuonna 2017 liikuntavälineiden kokonaislainausmäärä Tampereen kirjastoissa oli 1 715 kappaletta.

- Itse asiassa selätkintäkin on aika paljon viime vuonna lainattu. Ja kesällä erityisen hyvin lainassa olivat pesäpallovarusteet.

Liikuntavälineiden ohella kirjastosta on lainattavissa paljon muitakin harrastusvälineitä, kuten esimerkiksi lautapelejä ja konsolipelejä. Musiikkiosastolta voi lainata mm. soittimia ja siellä voi käyttää äänityslaitteita.

- Meiltä voi lainata jopa lukulaseja, tosin vain kirjastossa käytettäväksi. Sateenvarjoja ja kasveja lainataan myös, Anu Virtanen luettelee.

Moni lainaa kokeilumielessä

Millaiset asiakkaat niitä liikuntavälineitä sitten oikeastaan lainaavat?

Anu Virtanen toteaa, että hänellä on sellainen tuntuma, että asiakkaat ehkä ovat päät-



Pääkirjasto Metson henkilökunnan taukoloissa on henkilökunnan käytettävissä pohje-lihasten venytyslaite, jota Anu Virtanen kuvassa esittelee.

täneet lainata jonkin tietyn välineen kokeilumielessä.

- Hän on harkitsemassa esimerkiksi selätkimen ostamista ja pohtii mielessään, että onko han tuosta hyötyä, tuleeko sitä käytettyä. On kätevä ottaa se itselle neljäksi viikoksi lainaan ja sitten huomata, että joo tämä on hyvä tai ei tässä ole ideaa.

Anu Virtanen sanoo uskovansa, että se joka aktiivisesti harrastaa sauvakävelyä, ei välttämättä olisi pelkästään kirjastosta lainattavien sauvojen varassa.

Liikuntavälineiden lainaustoiminnasta kirjastot ovat saaneet Anu Virtasen mukaan hyvää palautetta asiakkailta.

- Lainausmahdollisuutta on pidetty oikein mukavana lisänä palveluumme, hyöttyöryäilyä, jumppaa, kävelyä ja varsinkin bollywood-tanssia harrastava ja näin oman kehonsa ja mielensä hyvinvoinnista huolehtiva lainauspalvelupäällikkö toteaa. ◀

Pidetyt liikunnanohjaajat Leena Kuulusa ja Pia Kaario eläkkeelle

Vuodenvaihteen molemmin puolin on Tampereen liikunnanohjaajatiimin kokoonpanossa tapahtunut tai tapahtumassa merkittäviä muutoksia. Kahdelle pitkäaikaiselle ja pidetylle liikunnanohjaajalle, **Leena Kuulusalle** ja **Pia Kaariolle**, on tullut aika jättää jäähyväiset liikuntaryhmien ohjaajan tehtävistä eläkepäivien kutsuessa.

Teksti ja kuvat: Petri Vilkkio

► Leena Kuulusa on jo ehtinyt siirtyä ansaituille eläkepäivilleen joulukuun alusta lähtien. Pia Kaarion työtunnit puolestaan tulevat virallisesti täyteen maaliskuun lopussa, jota ennen hän vielä pitää kertyneet vuosilomansa.

Uusia jumpparyhmiä hänkään ei enää vuoden 2018 syyskauden päättymisen jälkeen nykyisessä toimessaan ohjaa.

Leena Kuulusalla vahvaa osaamista erityisryhmien liikunnassa

Lähes kaksi vuosikymmentä kaupungilla liikunnanohjaajan tehtävissä toiminut Leena Kuulusa kertoo olevansa alkuperäiseltä taustaltaan ja koulutukseltaan kuntohoitaja, joka työssään oppimisen kautta on päteväytynyt liikunnanohjaajan tehtäviin.

Nuoruudessaan kilpauintia ja uimahyppyä harrastanut sekä siitä lähtien monipuolisesti liikkunut ja voimistellut Leena Kuulusa aloitti silloisessa kaupungin liikuntatoimessa tunti-työntekijänä, kunnes hänen pestinsä kolmen vuoden työskentelyn jälkeen vakinaistettiin.

- Erilaisia liikuntaryhmiä - kuntojumppia,

kuntosaliohjouksia ja vesivoimistelua - minulla oli jo silloin ohjattavana todella paljon, Leena Kuulusa muistelee.

Vuosien aikana hänen viikko-ohjelmaansa on sisällynyt paljon myös erityisryhmien liikunnan ohjausta. Erityisryhmistä hänelle on valikoitunut neurologisia sairauksia potevien ryhmä sekä hengitysryhmä.

Hän toteaa, että varsinkin erityisryhmien ohjauksessa hänen koulutuksestaan ja aiemasta työurastaan sairaalan kuntohoitajana on selkeitä hyötyjä.

- Neurologisen ryhmän osallistujat harjoittelevat paljon kuntosalilla, ja kuntosaliharjoittelun ohella heille järjestetään tasapainoharjoituksia ja erilaisia venyttelyjä.

Leena Kuulusa sanoo huomanneensa, että liikunnalla on selkeitä positiivisia vaikutuksia osanottajien terveyteen ja elinvoimaisuuteen.

- Olen huomannut, että monen sairauksista kärsivän oireet ovat pysyneet liikunnan ansiosta paremmin hallinnassa. Siksi neurologisille potilaille liikunta ja tiettyjen harjoitteiden tekeminen ovat erityisen tärkeitä.

Hengitysryhmän osanottajat puolestaan ovat Leena Kuulusan mukaan lähtökohdiltaan varsin hyväkuntoisia.

- Heidän ohjelmaansa lisätään erityisesti erilaisia syviä hengitysliekkkeitä.

Pia Kaariolla SM-tason pesäpallotausta

Pajulahden Urheiluopistosta liikunnanohjaajaksi valmistunut Pia Kaario kertoo ennen kaupungille tuloaan toimineensa kymmenisen vuoden ajan liikunnan tuntiopettajana mm. Tampereen Normaalkoulussa.

Liikuntapalvelujen liikunnanohjaajana Pia

Kaario aloitti vuonna 1999 kollegansa vuorotteluvapaan tuuraajana, kunnes hänet Leena Kuulusan tavoin vakinaistettiin seuraavana vuonna.

Liikunnan ja urheilun pariin Pia Kaario sanoo ohjautuneensa heti lapsuusvuosinaan.

- Liikkuminen on ollut minulle aina itsensä selvyys, pesäpallossa naisten SM-sarjassa jo 15-vuotiaana debytoinut nopsajalkainen sieppari toteaa.

Naisten mestaruussarjassa hänen seuransa olivat Vaasan Maila ja Lahden Mailaveikot, jotka on yksi kaikkien aikojen menestyksekkäimmistä pesäpalloseuroista Suomessa.

- Pelasin Lahdessa vielä senkin jälkeen, kun meidän Hanna-tyttäremme syntyi, perheensä kanssa yhä paljon liikkua Pia Kaario muistelee.

Myös lentopallon passarin hommat sekä monet yleisurheilulajit ovat tulleet urheilukarppäsen puremalle naiselle tutuiksi.

Pia Kaario kertoo kuuluvansa vannoutuneisiin jumppaihmiisiin.

Yhdessä kollegansa Leena Kuulusan kanssa hän ynnää, että heillä molemmilla on jo pitemmän aikaa ollut ohjattavana parisenkymmentä liikuntaryhmää viikossa.

- Olen jumppaihmiisiä, ja niinpä puolet viikotunneistani on erilaisia jumppia. Lisäksi minulla on venyttelytunteja ja kuntosaliryhmiä sekä liikuntaneuvontaa.

Pia Kaario kertoo toimineensa alusta alkaen ohjaajana myös reumaryhmässä.

- Sopivasti sen ryhmän vetäminen sattui tulemaan minulle. Lisäksi koin, että koska iskälläni oli paha reuma, niin sen johdosta tiesin reuma-asioista vähän enemmän.

- Aika fyysinen on siis ollut työni, mutta kun olen saanut pysyä terveenä, niin mikäs siinä on ollut jumppaillessa.

Pia Kaario sanoo uskovansa, että terveenä pysymistä on omalta osaltaan auttanut se, kun on vuosikymmenet saanut liikkua työn puolesta.

- Sillä on ollut todella paljon merkitystä, Leena Kuulusa vahvistaa.

Naisten mukaan merkitystä on varmasti ollut myös sillä, että he ovat tehneet asioita oikeaoppisesti.

- Mutta tietysti perimälläkin on oma vaikutuksensa. Eiväthän kaikki pysy terveenä, vaikka he kuinka liikkuisivat, perimäkin vaikuttaa siinä paljon, Pia Kaario pohtii.

Työ liikunnan parissa palkitsevaa

Työelämässä vuosien saatossa tapahtuneista muutoksista puhuttaessa Leena Kuulusa toteaa, että tänä päivänä työ vaikuttaa olevan paljon kiireisempää kuin hänen uransa alkuvaiheessa.

- Ryhmiä on nyt moninkertaisesti entisäkoihin verrattuna. Ja onhan meitä tällä hetkellä kaikkiaan kymmenen liikunnanohjaajaa. Sanoisin, että myös työtahti on kovempaa kuin silloin ennen.

Naiset toteavat kuin yhdestä suusta, että heidän työpäivänsä ei rajoitu pelkästään päiväsaikaan, vaan esimerkiksi ohjaustuntien suunnittelu musiikin valintoon tapahtuu useimmiten varsinaisen työajan ulkopuolella.

- Kotitöitä on paljon, minä olen tehnyt kaikki valmistelut aina kotona, Leena Kuulusa toteaa.

Myös Pia Kaario kertoo ideoivansa ohjelmia ja etsivänsä niihin sopivaa musiikkia myös vapaalla ollessaan.

Molemmat naiset sanovat pitävänsä ohjaajan kannalta erittäin palkitsevana sen, kun huomaa asiakkaiden fysiikan kehittymisen jo yhdenkin lukukauden aikana.

- Samat ihmiset saattavat olla vuosikausia samassa ryhmässä. Monet heistä ovat hyvin avoimia kertomaan esimerkiksi siitä, he ovat saaneet lisää liikkuvuutta olkapäihin tai vatsaan jalkoihin.

Leena Kuulusa ja Pia Kaario toteavat, että tärkeintä ryhmissä on ollut liikkumisen ilo. Liikuntaryhmät ovat myös tärkeitä sosiaalisia tapahtumia.

- Monet ryhmäläiset eivät tule tänne pelkästään sen liikunnan takia, vaan on paljon yksinäisiä ihmisiä, joilla esimerkiksi saattaa viikon aikana olla ainoa kontakti muihin on tämä ryhmäliikunta. Eli sen sosiaalisuuden merkitys on tosi iso näissä ryhmissä.

Sosiaalisuus on keskeisesti läsnä myös liikunnanohjaajien työyhteisössä, mikä tuo myös lisähaiketta eläkkeelle jäävän kaksikon ajatuksiin.

- Ei tässä mitenkään kattoon hyppien ja riemusta kiljuen olla täältä eläkkeelle jäämässä. Liikunta on ollut meille aina se juttu, ja työ on ollut niin ihana. Ja varsinkin tämä meidän tiimi on ollut aivan huippu. Eivätkä ne hyljeksi tämmösiä mummeleita, vaan ollaan aina päästy porukoihin, Pia Kaario kiteyttää molempien mietteet.

- Mutta neljän seinän sisälle ei parane jäädä, kun on kroppa tottunut siihen, että joka päivä liikkuu!

Leena Kuulusa (vas.) ja Pia Kaario ovat nauttineet työstään liikunnan ja mukavien ihmisten parissa.



Muiden liikunnanohjaajien tavoin myös Pia Kaario opastaa mielellään ryhmäläisiään oikeaoppisten suoritusten tekemisessä. Kuntosaliharjoitusta tehostaa sopivasti hien pintaan nostava lämmittelyjumppa.



Matti Toivonen uskoo säännöllisen liikunnan auttavan terveenä pysymiseen ja jaksamiseen.

Tampereen Tilakeskuksen rakennuttajainsinöörin tehtävistä kymmenisen vuotta sitten eläköitynyt **Matti Toivonen** on jatkanut kouluikäisenä alkanutta säännöllistä liikuntaharrastustaan eläkepäiviinsä asti.

Hervannassa omakotitalossaan asuva Matti Toivonen sanoo pitävänsä paljon luonnossa liikkumisesta.

- Esimerkiksi hiihtoa olen harrastanut talvisin varsin säännöllisesti, kun vaan kelejä on sattunut riittämään.

Toki myös lenkkeily ja sauvakävely ovat kuuluneet aktiivisen eläkeläisen viikko-ohjelmaan.

- Kotiamme lähellä olevlla Suolijärven ulkoilualueella on erittäin hyvät polut ja ladut liikkumiseen.

Kahdesti viikossa hänen ohjelmassaan on saliharjoittelua, joista toinen on soutu-spinning Soutukeskuksessa ja toinen kaupungin kaupungin ohjattu kuntosaliryhmä Ratinassa.

- Pia Kaarion ryhmässä olen varmastikin käynyt juurikin tuon kymmenen vuoden ajan, jonka olen ollut eläkkeellä.

Kyseiseen ryhmään Matti Toivonen kertoo päätyneensä, kun viikonpäivä ja kellonaika sattuvat sopimaan passelisti.

- Pirteä vetäjä, Matti Toivonen kiteyttää luonnehdintansa ryhmän innostavasta ohjaajasta.

Jumpat ja muu liikkuminen ovat hiljattain 75-vuotta täyttäneen Matti Toivosen mukaan olleet edesauttamassa sitä, että hänen terveystilanteensa on pysynyt hyvänä.

- Sen voim sanoo, että ainakin toistaseksi kroppa on pysynyt ihan hyvässä kunnossa, eikä mitään sen kummempaa vaivaa ole esiintynyt.

Tammikuussa 2019 käynnistytävät taas uudet haut kevään liikuntaryhmiin. Matti Toivosen tavoitteena on luonnollisesti saada edelleen paikka tuttuun kuntosaliporukkaan.

- Kun haku alkaa, silloin on toimittava nopeasti!



Kuntosaliryhmään osallistumisesta on tullut Iiris Lukalle yksi viikon kohokohdista.

Keskustassa Pyynikinharjun kupeessa asuva **Inkeri Lukka**, 77, kertoo, että hänen perheensä on aina ollut hyvin liikunnallinen. Lapset ovat urheilleet ja vanhemmat ovat liikuneet paljon.

Inkeri kävi pitkään miehensä kanssa kaupungin liikuntapalvelujen vesivoimistelussa, mutta muutama vuosi sitten pariskunta joutui henkilökohtaisista syistä lopettamaan harrastuksen. Vesivoimistelun pariin hänellä on kuitenkin aikomus taas jossakin vaiheessa palata.

Vesivoimistelua Inkeri Lukka sanoo pitävänsä monipuolisena liikuntamuotona, joka ei rasita niveliä.

- Ryhmässä liikkumista yleensäkin pidän virkistävänä ja houkuttelevana tapana hoitaa kuntoani, terveydenhuoltoalalla ennen eläkkeelle jäämistään työskennellyt virkeä rouva sanoo.

Kuntosaliharjoittelustaan Inkeri Lukka ei ole missään vaiheessa luopunut. Tällä hetkellä hänen viikko-ohjelmaansa sisältyy viikoittain kaksi hyvää kuntosalitreeniä.

Hän kiittelee, että toiminnan laatu kaupungin kuntosaliryhmissä on ollut hyvää.

- Kaikki ohjaajat ovat hyväntahtoisia ja panevat ohjauksissa persoonansa peliin. Samoin laitteet ja puitteet ovat käyttämissäni kuntosaleissa Nääshallissa ja Ratinassa laadukkaat.

Inkeri Lukka sanoo säännöllisen liikunnan tuoneen hänelle selkeitä positiivisia terveysvaikutuksia.

- Kyllä tämä liikunta on yksi niitä elämän tärkeitä asioita minulle ollut. Ehkäpä juuri siksi ole suhteellisen terve ja hyväkuntoinen, vaikka kahdeksaakymmentä ikävuotta tässä kovaa vauhtia lähestynkin.

Hyväkuntoinen entinen pispalalainen kertoo, että hänelle ehti kertyä kokemusta sekä Leena Kuulusan että Pia Kaarion ohjaamista kuntosalitunneista. Kummankin ohjauksia hän sanoo pitävänsä omalla tavallaan hyvinä.

- Kyllä ne kuntosalitunnit ovat olleet melkein pä yksiä viikon kohokohtia, joita en millään viitsisi jättää väliin, myös terveelliseen ruokavalioon paljon huomiota kiinnittävä Inkeri Lukka toteaa.

Hyvinvointikeskuksissa liikutaan ja vahvistetaan yhteisöllisyyttä

Tampereelle perustetut hyvinvointikeskukset tarjoavat hyvinvointia ja terveyttä edistäviä palveluja ja neuvontaa. Tyypillisesti keskuksissa on tarjolla neuvola-, terveysasema- ja kirjastopalveluita sekä tiloja eri-ikäisten kaupunkilaisten harrastuksiin, kokoontumisiin sekä vapaamuotoiseen ajanviettoon. Hyvinvointikeskukset ovat myös monin tavoin mukana edistämässä kaupunkilaisten liikunnallista elämäntapaa.



Lielahden hyvinvointikeskus, Antti Possin kuva 1

Teksti ja kuvat: Petri Viikko

Tällä hetkellä on toiminnassa neljä hyvinvointikeskusta: Koilliskeskus Linnainmaalla, Lielahden hyvinvointikeskus Lielahdessa, Hervanta Trio Hervannassa sekä Tesoman hyvinvointikeskus Tesomalla. Peltolammin alueelle myöhemmin rakennettavan hyvinvointikeskuksen toimintaa kehitetään jo nyt Me-talo -hankkeessa.

Erilaisia tapahtumia keskuksissa järjestävät kaupungin ohella myös yhdistykset ja alueen asukkaat.

Hyvinvointikeskusten toimintaa ja sen kehittämistä koordinoiva Tampereen kaupungin kehityspäällikkö **Mia Lumio** toteaa, että alueen asukkaat ja toimijat luovat hyvinvointikeskusten toiminnasta mahdollisuuksien mukaan oman alueensa näköisen.

Hänen mukaansa kyseisillä alueilla ei välttämättä entuudestaan ole ollut vastaavanlaista alueyhteisöllistä toimintaa.

- Hyvinvointikeskusten käynnistymisen myötä yhteisöllisyys alueilla on alkanut selvästi rakentua ja monipuolistua. Asukkaat ovat alkaneet kokoontua yhteen esimerkiksi liikkumisen teemalla ja tapaavat säännöllisesti toisiaan.

Itsekin vapaa-aikanaan monipuolista kuntoilua harrastava Mia Lumio sanoo, että nimenomaan juuri liikkumisen teema nostettiin ensimmäisten joukkoon, kun hyvinvointikeskusten avoimissa alueverkostoissa mietit-

tiin, mitä asioita kyseisellä alueella voitaisiin yhdessä tehdä.

- Tuloksena oli, että alueille perustettiin erilaisia liikkumisen teemaryhmiä, joista monet toimivat hyvinkin aktiivisesti.

Lielahden hyvinvointikeskus

Lielahden hyvinvointikeskuksen yhteydessä sijaitseva Lielahden hyvinvointikeskus avattiin vuonna 2014.

Aluekoordinaattori **Birgitta Tunturin** mukaan keskus tarjoaa monipuolisia mahdollisuuksia liikkumiseen. Palvelukeskuksen info-pöydälle on koottu runsaasti kotiin vietäviä tiedotteita hyvinvointikeskuksen yhteistyökumppaneiden liikuntaryhmistä.

Hyvinvointikeskuksen yläaulassa jalkautuvien palvelujen pisteessä on lisäksi tarjolla oman hyvinvoinnin tueksi Pirkanmaan sairaanhoitopiiriin toimittama selailukansio, jossa on myös liikuntaan liittyviä ohjeita.

Samassa rakennuksessa sijaitsevassa kirjastosta voi muiden Tampereen kirjastojen tapaan lainata kotiharjoittelua varten liikuntavälineitä sekä liikunta-aiheisia lehtiä ja kirjallisuutta. Kirjaston kautta voi myös tiedustella Tuiki-salin vapaita aikoja esim. omaehtoisia tai yhdistysten vetämiä venyttelyryhmiä varten.

Terveysasemalla on ajanvarauksella tarjolla kaupungin liikunnanohjaajan neuvontaa ja lte-pistellä on selattavaa materiaalia eri liikun-



Kehityspäällikkö Mia Lumio

tamahdollisuuksista.

Lännen alueverkostossa toimii pysyvä alatyöryhmänä Lännen liikuntaverkosto. Syyskaudella 2018 erityisenä teemana oli ikäihmisten liikuntamahdollisuudet ja kuntosaliharjoittelu, mitä varten sovittiin, että palvelukeskuksen asiakkaat käyvät tutustumassa Lielahden koulun kuntosaliin, joka oli heidän käytettävissään perjantai-iltoina.

Liikuntaverkostossa on koottu yhdessä liikuntaluotsien ja palvelukeskuksen kävelyryhmän kanssa kolme **Antti Possin** kulttuuri-liikuntaraitti -esitettä, joihin voi tutustua alueportaaleissa.

Lielahden hyvinvointikeskuksessa toimii myös yksityisiä liikunnanohjausta ja kuntosalipalveluita tarjoavia toimijoita.



Tesoman hyvinvointikeskus, Tesomankatu 4

Tesoman hyvinvointikeskus

Vuoden 2018 huhtikuussa avatun Tesoman hyvinvointikeskuksen yhteisökoordinaattori **Raija Kotilainen** kertoo, että Tesoman "Hyvikselä" järjestettyihin tapahtumiin on pyritty ottamaan mukaan joku paikallinen liikuttaja markkinoimaan lähiliikuntaa.

Esimerkkinä tästä terveysaseman diabeteshoitaja ja fysioterapeutti ovat vieneet painonhallintaryhmäläiset Tesoman jäähallin kuntosalle järjestämilleen ja ohjaamilleen yksityisvuoroille.

Tesoman info-pisteen palveluneuvojat ovat puolestaan järjestäneet asiakkaiden toiveiden pohjalta tuolijumpan kahdesti viikossa. Jumpa on ollut ensisijaisesti ikäihmisten suosiossa.

Lisäksi monitoimisalissa on järjestetty discoja ja päivätansseja. Ohjelmassa on ollut myös pyörätuolidisco ja ikärajan pikkujouludisco.

Marraskuun lopulla Tesomalla järjestettiin Lasten lauantai ja nuorten jatkot, joissa perheitä liikutti Super- Sam ja Respect Boxing Club

ry. Tapahtuman aikana lisäksi kierrätettiin liikuntavälineitä.

Alueen liikuntamahdollisuuksista kertovaa tiedotusta on toteutettu Omatesoma-portaalin kalenterin ja facebook-sivujen avulla.

Alkuvuodesta on suunnitteilla myös lähiliikunnan Pop up -tapahtuma, jossa alueen liikuttajat saavat esitellä oman seuransa toimintaa.

Hervanta Trio

Verkostomaisesti toimivan hyvinvointikeskuksen Hervanta Trion aluekoordinaattori **Aija Karttunen** toteaa, että Hervannassa liikunnan edistämistoiminta on keskittynyt vapaa-aikakeskukseen ja uimahalliin. Tarjolla on paljon edullisia liikuntamahdollisuuksia, jotka löytyvät Vapaalla-lehdestä.

Terveysasemalla ja uimahallissa on tarjolla maksutonta liikuntaneuvontaa ajanvarauksella, nuorille on erikseen oma liikuntaneuvonta. Nuorille on myös ilmaisia treenejä.

Ite-pisteellä ja muutenkin kirjastossa ja ter-

veysasemalla on myös liikuntaan liittyvää infoa. Hervanta Trion hyvinvointipäivässä syyskuussa oli tarjolla venyttelyhetkiä.

Koilliskeskus

Linnainmaan Prismen kiinteistössä sijaitseva Koilliskeskus avasi ovensa tammikuussa 2016. Aluekoordinaattorina keskuksessa toimii **Ulla Jantunen**,

Keskeinen osa hänen työtään on edistää yhteistyötä ja yhdessä tekemistä alueen asukkaiden, yhteisöjen ja kaupungin toimijoiden kesken eli toimia kumppanuuden ja kansalaistoiminnan edistäjänä alueella.

Hän myös hoitaa erilaisia asukasviestintään ja markkinointiin liittyvät tehtäviä, kuten Koilliskeskuksen alueportaalin ylläpitoa, tapahtumien suunnittelua sekä niistä tiedottamista eri kanavilla.

- Alueen asukkaiden ja muiden toimijoiden osallisuutta toteutetaan koillisen alueen Alueverkoston toiminnalla, Ulla Jantunen kertoo.



Hervanta Trio, Insinöörinkatu 38



Koilliskeskus, Liikekatu 3

Koilliskeskuksessa on erilaisia tiloja yhdistysten käyttöön.



Aluekoordinaattori Ulla Jantunen



Alueen asukas Martti Prusti on tyytyväinen keskuksen palveluihin.



Alueverkosto on kaikille avoin kerran kuukaudessa kokoontuva ei-hallinnollinen foorumi, joka kokoaa ja tarjoaa kokemustietoa alueelta, antaa kannanottoja ja näkemyksiä valmistelussa oleviin asioihin ja tekee aloitteita.

Yhteistyö ja synergia Koilliskeskuksen omien toimijoiden kesken on aluekoordinaattorin mukaan lisääntynyt koko ajan.

- Koko ajan huomataan, miten esimerkiksi kirjasto, neuvola ja nuorisopalvelut voivat hyödyntää omassa ydinpalvelussaan toisen palvelun osaamista, Samalla uusia yhteistyökuvioita syntyy koko ajan lisää. Koilliskeskuksen arjen toiminta perustuu erilaisille tiimeille, joihin kaikki työntekijät osallistuvat.

Samoin yhteistoiminta alueen asukkaiden, yhdistysten, yritysten ja kaupungin toimijoiden kanssa on lisääntynyt koko ajan.

- Asukkaat ja yhdistykset ovat yhä enenevässä määrin mukana kaikkien tapahtumien suunnittelussa ja toteutuksessa.

Hyvänä esimerkkinä hyvinvointikeskuksen yhteisöllisyyttä edistävästä vaikutuksista Ulla Jantunen mainitsee alueen ikäihmiset ja luonnossa kulkijat, jotka ovat löytäneet toisensa ja perustaneet omia aktiivisia ryhmiä harrastustoimintoihinsa.

- Alueverkoston puitteissa on tehty mm. kuntalaisaloite uuden luontopolun rakentamiseksi Kauppi-Niihaman alueelle Hepovuoreen. Kauppi-Niihaman käytön suunnitteluun osallistuu myös aktiivinen Koilliskulkijat -ryhmä, joka puolustaa arkiikuntamahdollisuuksien ja saavutettavuuden lisäämistä Kauppi-Niihaman alueelle.

Koilliskeskuksen tiloissa on tarjolla myös eri-ikäisille tarkoitettuja ohjattuja liikuntaryhmiä.

Lisätietoja kaikista hyvinvointikeskuksista ja lähitoreista:
www.tampere.fi/alueellisetpalvelut



Tampereen seuraparlamentin valintakokous järjestettiin 20.11.2018 Tampereen keskusvirastotalon valtuustosalissa.

Tampereen seuraparlamentti

Tampereen seuraparlamentti toimii kaupungin ja urheiluseurojen välisen yhteistyön rakenteena ja asiantuntijaelimenä. Seuraparlamentti aloitti työskentelynsä lokakuussa 2014. Seuraparlamenttiin eri seurat saavat asettaa ehdokkaansa, jäsenet valitaan valintakokouksessa.

Teksti: Anna Henttonen
Kuvat: Petri Viikko

► Seuraparlamentissa on 10 seurojen edustajaa. Erikokoisille seuroille on määritelty oma kiintiönsä, jotta se edustaisi kattavasti tamperelaisia liikunta- ja urheilukenttää. Seuraparlamentti valitsee keskuudestaan puheenjohtajan.

Parlamentin kautta päätöksentekijät ja valmistelijat saavat tietoonsa seurakentän näkökulmia muun muassa urheiluseuratoiminnan tukemisesta, liikuntaolosuhteiden kehittämis-

tarpeista, liikunnan edistämisestä ja urheilutapahtumista. Seuraparlamentti kokoontuu 3-4 kertaa vuodessa.

Seuraparlamentin kokoonpano vuonna 2019

Valintakokouksessa 20.11.2018 valittiin erovuorossa olevien tilalle uudet jäsenet (kursiivilla). Varsinaiset jäsenet valittiin kaudelle 2019-2020 ja varajäsenet vuodelle 2019. Seuraparlamentin kokoonpano vuonna 2019 on tämä:

Alle 250 jäsenen seurat: Olli Lindroos (Mesukylän Toverit ry), Marcus Lönnqvist (Tampere Saints ry), Satu Sihvon (Unlimited Frisbee Organization ry, varajäsen) ja Inga Årnfors (Manse PP, varajäsen).

250-699 jäsenen seurat: Marja Crusell-Kauppinen (Tampereen Työväen Naisvoimistelijat ry), Matti Kinnarinen (Tampereen Urheilijat -38 ry), Marjo Puro (Voimistelu- ja urheiluseura Tampereen Vihuri ry), Hanna Härkki (Tampereen Palloilijat ry, varajäsen) ja Tapio Lindroos (Kunto-Pirkat ry., varajäsen).

Yli 700 jäsenen seurat: Jari Fagerström (Koovee ry), Hannu Granroth (Salibandyclub Classic, Tampereen Tennisryhmä ry), Joni Kivunen (Tampereen Sisäryhmä ry), Satu Kosola (Tampereen Kisatoverit ry), Sari Heikkilä (Tanssiseura Hurmio ry, varajäsen) ja Taavetti Nuto (Uinti Tampere ry, varajäsen).

Erityisliikunnan edustajat: Pasi Holmström (Tampereen seudun invalidit ry), Satu Tahlo-Jortikka (Tampereen seudun invalidit ry, varajäsen).

Seuraparlamentin puheenjohtajana toimii Satu Kosola ja varapuheenjohtajana Hannu Granroth.

Seuraedustajien lisäksi seuraparlamenttiin kuuluvat Kari Kaitasuo (Tampereen urheilun edistämissektori), Tommi Lindroos (Hämeen Liikunta ja Urheilu ry), Anne-Mari Jussila (Sivistys- ja kulttuurilautakunnan edustaja), Pekka P. Paavola (Tampereen kaupunki, liikunta- ja nuorisoyksikkö), Lauri Savisaari (Tampereen kaupunki, kulttuuri- ja vapaa-aikapalvelut) ja Anna Henttonen (Tampereen kaupunki, liikunta- ja nuorisoyksikkö). ◀



Kokouksen puheenjohtajana toimi Lauri Savisaari.



Etualalla Kooveen Jari Fagerström (vas.) sekä TaTS:n ja Classicin Hannu Granroth.



Valtakirjojen tarkastuksessa Rantaperkiön Iskun Aira Ikonen (vas.) ja seuraparlamentin puheenjohtaja Satu Kosola Tampereen Kisa-Tovereista.

LIIKUNTAA PERHEILLE

Kieppi-lajikokeilut

Kieppi-ryhmissä tutustutaan eri lajeihin hauskaasti perheen kanssa yhdessä tekemällä. Harjoitellaan perustaitojen lisäksi monipuolisesti muitakin yleisliikuntataitoja. Kerroilla perhe saa kehittyä omaan tahtiinsa omien tavoitteiden mukaisesti.

- Kieppi-lajikokeilut ovat
- Maksuttomia
 - Ei tarvitse aiempaa kokemusta liikunnasta tai uinnista
 - Lapset liikkuvat ryhmissä vanhempiensa vastuulla
 - Ilmoittautuminen kursseille ja ryhmiin alkaa 2.1.2019 klo 9.00 osoitteessa www.kuntapalvelut.fi/tampere.
 - Ryhmien ollessa täynnä, ota yhteyttä: Liikunnanohjaaja puh. 044 486 3816 olli-pekka.toikkonen@tampere.fi

Ratina, Tanssiakro 6 - 12-vuotiaille

Tampereen stadion, liikuntasali 1, Ratinan rantatie 1

Tiistaisin 8.1., 15.1., 22.1., 29.1. klo 17.00 - 18.00
Järjestäjä: Tampereen lastenliitto

Hallila, Freegym 6 - 12-vuotiaille

Hallilan koulu, Havumetsänkatu 1

Lauantaisin 12.1. - 27.4. klo 11.00 - 12.00
Järjestäjä: Tampereen Jumppatiimi

Tesoma, Family Boxing 6 - 12-vuotiaille

Raholan liikuntakeskus, Teerivuorenkatu 2
Mahdollisuus saada lainaksi nyrkkeilyhanskoja
Perjantaisin 11.1. - 26.4. klo 17.30 - 19.00
Järjestäjä: Respect Boxing Club ry

Peltolampi, koko perheen vesipeuhulat 3-12-vuotiaille

Tampereen portti, Postitorvenkatu 16
Lauantaisin 12.1. - 27.4. klo 15.00 - 16.00
Vesileikki 3 - 5-vuotiaille
12.1., 19.1., 26.1.
Vesitouhu 5 - 7-vuotiaille
2.2., 9.2., 16.2., 23.2.
Vesitemppu 5 - 7-vuotiaille
9.3., 16.3., 23.3., 30.3.
Tekniikkakurssi 7 - 12-vuotiaille ja uimataidottomille 6.4., 13.4., 20.4., 27.4.
Järjestäjä: TaTu Tampere

Linnainmaa, Sääliikkari

Linnainmaan koulu, Linnainmaankatu 12
Sunnuntaisin 13.1. - 28.4. klo 14.00 - 15.00
Kurssi 3 - 4-vuotiaille 13.1., 20.1., 27.1.
Kurssi 4 - 5-vuotiaille 3.2., 10.2., 17.2., 24.2.
Kurssi 5 - 6-vuotiaille 10.3., 17.3., 24.3.
Kurssi 6 - 7-vuotiaille 7.4., 14.4., 28.4.
Järjestäjä: Koovee Tampere

Kuperkeikka-ryhmät

Toiminta on suunnattu 2 - 6-vuotiaille ja heidän perheilleen. Sopii myös vauvoille. Toteutetaan yhteistyössä Lastenliiton, Rantaperkiön Iskun ja Ahjolan setlementin kanssa. Kuperkeikka-ryhmissä perheet suorittavat omatoimisesti temppurataa ja toiminnallisia pisteitä. Ryhmät eivät kokoonnu

Tapahtumakalenteri



Ohjattua liikuntaa 2019

hiihtolomaviikolla 25.2. - 3.3. eikä maanantaina 22.4.

Kuperkeikka-ryhmät ovat

- Maksuttomia
- Ei ilmoittautumista
- Ei aiempaa kokemusta liikunnasta
- Lapset ovat ryhmissä vanhempiensa vastuulla

Peltolampi, Rantaperkiön Isku

Peltolammin koulu, Säästäjänkatu 16
Lauantaisin 12.1. - 27.4. klo 15.00 - 17.00

Tampereen stadion, Ahjolan setlementti

Ratinal telinevoimistelusal, Ratinan rantatie 1
Lauantaisin 12.1. - 13.4. klo 14.30 - 16.30
Vapaaehtoinen ohjattu osuus klo 15.00 ja 16.00

Pyynikki, Lastenliitto

Peurankallion lähitori, Peurankallionkatu 10
Maanantaisin 7.1. - 15.4. klo 10.00 - 10.45
Myös kello 10.45 isovanhempien kuntotanssit!

Tammela, Lastenliitto

Tammelan lähitori, Itsenäisyydenkatu 21 B
Tiistaisin 8.1. - 16.4. klo 11.00 - 11.45

Härmälä, Lastenliitto

Kuuselan palvelutalo, Nuolialantie 46
Keskiviikkoinen 9.1. - 17.4. klo 10.00 - 10.45
Myös kello 10.45 naisten jumppa, vanhemmat/ isovanhemmat ja klo 11.45 venyttely, vanhemmat/isovanhemmat

Voimistelukoulu

Suunnattu 2-6 -vuotiaille ja heidän perheilleen. Toteutetaan yhteistyössä Tampereen Voimistelijoiden ja Tampereen Sisun kanssa. Voimistelukoulussa harjoitellaan yhdessä perheen kanssa motorisia perustaitoja, voimistelun perusliikkeitä ja telinevoimistelun alkeita voimistelijan ikätasolle sopivalla tavalla. Ryhmät eivät kokoonnu hiihtolomaviikolla 25.2. - 3.3. eivätkä sunnuntaina 21.4.

Ikuri, Tampereen Voimistelija

Ikurin liikuntahalli, Tesomankatu 33
Lauantaisin 12.1. - 27.4. klo 14.00 - 16.00
Ohjatut osuudet alkavat klo 14.00 ja klo 15.00

Leinola, Tampereen Sisä

SISU-halli, Vestonkulma 1
Sunnuntaisin 13.1. - 28.4. klo 16.00 - 18.00
Ohjatut osuudet alkavat klo 16.00 ja klo 17.00

Skuuttaus ja BMX-pyöräily

Tutustutaan BMX-pyöräilyyn ja skuuttaukseen koko perheen voimin! Kerrat toteutetaan yhteistyössä Härmälän ala-asteen kanssa. Ohjauksesta vastaa Tampere Bike Club. Omat varustukset ovat toivottavat. Tapahtuma on maksuton eikä vaadi ilmoittautumista.

Härmälä, Tampere Bike Club

Härmälän koulu, Nuolialantie 47
Torstaisin 2.5. - 23.5. klo 17.00 - 19.00

Luontoliikuntaa

Kannustamme tamperelaisia perheitä liikkumaan luonnossa. Luontoliikuntaa toteutetaan yhdessä YMCA Tampereen ja Pirkanmaan Marttojen Perheiden mukana-hankkeen kanssa. Tutustutaan perheiden kanssa erilaisiin luontoliikuntalajeihin. Toiminnan ohjauksesta vastaa YMCA Tampere.

Nekala, suunnistus

Nekalan koulu, Lounaantie 2
Lauantaina 26.1. klo 10.00 - 12.00, klo 10.00 - 11.00 maksuton Afrikan tähti-suunnistus perheille koulun pihalla ja lähiympäristössä. Lisäksi halukkaat voivat lähteä kiertämään Tampereen Talvirastien ratoja. Lähtö radalle klo 11.15 mennessä.
Lisätietoja www.talvirastit.fi
Järjestäjä: Tampereen Pyrintö

Kauppi, Lasten lumipäivät

Kaupin urheilupuisto, Kuntokatu 5
Torstaina 31.1. klo 17.00 - 20.00
Lasten lumipäivät -kiertueen järjestää Suomen Hiihtoliitto yhdessä suomalaisten lumilajiseurojen, kuntien ja oppilaitosten kanssa. Lumipäivillä liikutaan sukset jalassa temppuille, pelaile, leikkien -maastohiihtoon ja mäkihyppyyn tutustuen. Perheen pienimmille on luvassa talvisia liikuntatehtäviä. Lasten lumipäivät-tapahtumaan omat varusteet ovat toivottavat. Lainattavissa on vain rajallinen määrä minisukia.

Lassinlinnan saari, temppuhihto ja hiihtoretki

Olkahisten koulu, Jenseninkatu 3
Lauantaina 9.2. klo 12.00 - 15.00
Temppuhihto Olkahisten koululla klo 12.00 - 13.00. Lähtö hiihtoretkelle Lassinlinnan saareen koululta klo 13.00 ja paluu koululle klo 15.00. Säävaraus, pakkasraja -15 C

Luontoliikuntaretki Kintulammelle

Lauantaina 18.5. klo 09.00 - 17.00
Ilmoittautuminen retkelle 6.5. klo 09.00

osoitteessa www.kuntapalvelut.fi/tampere. Retki on maksuton, koko perheelle suunnattu tapahtuma. Tapahtumaan kuuluu bussimatka Kintulammelle, yhteistä luonto-ohjelmaa ja mukavaa yhdessäoloa metsässä.

Hiihtolomalla hiihto- ja luistelukouluja, 25.2. - 3.3.

Kaikille avoimissa luistelu- ja hiihtokouluissa käydään läpi luistelun ja hiihdon perusoppeja. Oppiminen tapahtuu tekniikkaopetuksen, leikkien ja temppuratojen avulla. Liikuntakerroille mukaan sopiva vaatetus ja lajeihin sopiva varustus. Säävaraus, pakkasraja -15 C.

Hiihtokoulu, Tampereen Pyrintö
Kaupin urheilupuisto, Kuntokatu 5.
Kokoonnutuminen uuden huoltorakennuksen luona.

Maanantaina 25.2. klo 12.00 - 14.00
Sunnuntaina 3.3. klo 12.00 - 14.00

Luistelukoulu, Tampereen Tapparan taitoluistelijat
Koulukadun kenttä, Koulukatu 20
Tiistaina 26.2. klo 13.00 - 14.00
Keskiviikkona 27.2. klo 13.00 - 14.00
Torstaina 28.2. klo 13.00 - 14.00

Kauppi, partio ja mobiiliseikkailu
Kaupin urheilupuisto, Kuntokatu 5
Lauantaina 9.3. klo 12.00 - 15.00
Partio klo 12.00 - 13.00 pesäpallostadionilla.
Lähtö metsäretkelle Kaupin metsään stadionilta klo 13.00 ja paluu samaan paikkaan klo 15.00

Liikkeelle luontoon-tapahtumat

Luvassa on luontoliikuntaa sekä koko perheelle sopivia hauskoja luontotehtäviä. Tapahtumassa kierrellään vaihtoehtoisia opastettuja luontoreittejä kävellen tai hiihtäen. Kierretystä kierroksesta jaetaan alle 16-vuotiaalle lapseksi palkinnoksi uimalippu uimahalliin!

Pyynikin näkötorni, Näkötorrintie 67
Lauantaina 12.1. klo 12.00 - 15.00
Ulkojumppa klo 12.00

Niihaman maja, Pikku-Niihamantie 98
Lauantaina 23.2. klo 12.00 - 15.00

Lamminpään maja, Velodromintie 45
Lauantaina 23.3. klo 12.00 - 15.00

Vuores, kota ja seikkailupuisto, Vuoreksen koulu, Rautiolanrinne 2
Lauantaina 27.4. klo 12.00 - 15.00

MAKSUTTOMIA TAPAHTUMIA JA TOIMINTAA PERHEILLE

Hanke järjestää toimintaa ja tapahtumia ympäri Tamperetta yhteistyössä seurojen, yritysten ja kolmannen sektorin toimijoiden kanssa.

Voimistelun loppiaisriehat Leinolassa ja Ikurissa

Voimistelun loppiaisriehaissa pääset kokeilemaan eri voimistelulajeja ja sirkusta sekä ihailemaan upeita voimistelunäytöksiä.

Voimistelun lajikokeiluja on tarjolla perheille, lapsille ja aikuisille, eli nyt koko perhe pääsee kokeilemaan voimistelua loistavissa olosuhteissa. Lajeina on mm. telinevoimistelu, joukkuevoimistelu, rytminen voimistelu, freegym, akrobatiavoimistelu, kilpa-aerobic ja trampoliinivoimistelu. Sirkusta esittelee Tampereen kaupungin kulttuuripalvelut, lajeina Vauva-vanhempi -sirkus ja Perhesirkus.

Leinola, Sisu-halli, Vestonkulma 1
Lauantaina 5.1. klo 11.00 - 15.00
Vastuujärjestäjä: Tampereen Sisu

Ikurin liikuntahalli, Tesomankatu 33
Sunnuntaina 6.1. klo 11.00 - 15.00
Vastuujärjestäjä: Tampereen Voimistelijat ja Tampereen Sisu

Grr8t Sports ohjaa Peltolammilla

Grr8t Sports, WAU ry ja Me-talo järjestävät liikuntaa alakouluikäisille ja heidän perheilleen Peltolammin koululla. Tulkaa mukaan koko perheen voimin iloisille elämysliikunta kerroille!

Peltolammin koulu, Säästäjänkuja 16
Keskiviikkoisin 9.1. - 23.1. klo 16.30 - 17.30
Tapaaminen Peltolammin koulun pihalla klo 16.25

Keskiviikkona 9.1. Archery Tag (liikuntasalissa) ja hauskat pihaleikit

Keskiviikkona 16.1. Kuplajalkapallo (pihalla tai liikuntasalissa) ja norsupalloa pihalla

Keskiviikkona 23.1. Sumopainipuvut liikuntasalissa ja hauskat kisailut pihalla

Temppurataa ja lajikokeiluja perheille

Liikkuva Perhe-hanke ja Veisu-Koivistonkylä vanhempainyhdistys järjestää yhteistyössä kaikille avointa perheliikuntaa. Jokaisella liikuntavuorolla on perheille tarjolla omatoimista temppurataa ja liikuntapisteitä. Jokaisen kuukauden ensimmäisellä liikuntavuorolla on ohjattu lajikokeiluja.

Koiviston koulu, Lehväkatu 9
Lauantaisin 12.1. - 27.4. klo 16.00 - 18.00. Ei hiihtolomalla 2.3. eikä pääsiäisenä 20.4.

Ohjatut lajikokeilut
Lauantaina 12.1. Perhevoimistelu
Lauantaina 2.2. Musiikkiliikunta
Lauantaina 2.3. Perhepalloilu
Lauantaina 6.4. Perhesirkus

LIIKUNTAA AIKUISILLE

Kertamaksulliset ryhmät.
Ohjauskausi 14.1.-19.5.2019. Hinta 4 €
Kertamaksullisiin ryhmiin ei ilmoittauduta!

Tampereen uintikeskus, Joukahaisenkatu 7
Kokoonnutuminen aulassa 15 min ennen tunnin alkua.
Kuntopiiri, ma klo 19.45
Kahvakuula, ti klo 19.45

Kehonhuolto, ke klo 18.00
Kuntonyrkkeily, ke klo 19.45

Vesiliikunta
Hinta: 4 € lisäksi uimahallin sisäänpääsymaksu

Hervannan uimahalli, Torisevanraitti 7
Vesitempo ti klo 18.00 (uimataito välttämätön)
Vesitempo su klo 11.00 (uimataito välttämätön)

Pyynikin uimahalli, Kortelahdenkatu 26
Vesijumppa, pe klo 6.45
Syvänvedenjumppa, su klo 16.00 (uimataito välttämätön)

Tampereen uintikeskus, Joukahaisenkatu 7
Vesijumppa, ti klo 18.00
Vesijumppa, ti klo 18.45
Vesijumppa, ke klo 17.15

Tesoman uimahalli, Tuomarinkatu 7
Syvänvedenjumppa ti klo 17.15 (uimataito välttämätön)
Vesijumppa, ti klo 19.15
Vesijumppa, to klo 18.00

LIIKUNTAA NUORILLE

Maanantai

Tesoman jäähalli
Yleisöluistelu (avoin kaikille) klo 10.15-11.30

Hervannan jäähalli, halli 2
Yleisöluistelu (avoin kaikille) klo 13.00-14.00

Koulukadun kenttä 2
Yleisöluistelu (avoin kaikille) klo 16.00 - 18.15

Kaupin keilahalli
Keilaus (7 - 20-v) klo 14.30-15.30 ja 16.30-17.30

Kaukajärven vapaa-aikatalo
Nuorten kuntosali (15 - 29-v) klo 15.30-16.30

Tampereen uintikeskus
Nuorten kuntosali (15 - 29-v) klo 15.30-16.30

Nääshalli, liikuntasali
Showtanssi (13 - 29-v) klo 17.00-18.00

Tiistai

Tesoman jäähalli
Yleisöluistelu (avoin kaikille) klo 10.15-11.30

Hervannan jäähalli, halli 2
Yleisöluistelu (avoin kaikille) klo 13.00-14.00

Koulukadun kenttä 2
Yleisöluistelu (avoin kaikille) klo 16.00 - 18.15

Tampereen uintikeskus
Nuorten kuntosali (15 - 29-v) klo 15.30-16.30

Syssyn Sulkis
Sulkapallo (11 - 29-v) klo 16.00-17.00

Kulttuurikeskus Kuivaamo, Hiedanranta
Sirkus (kaikille avoin, alle 30v)
klo 16.00-19.00. Järjestäjä Sirkus Faktori

Hämeenpuisto 14 F, Tampereen NMKY
Kiipeilyseinä (kaikille avoin, alle 30v) klo 15.00-17.00. HUOM! Joka kuukauden viimeinen tiistai.

Keskiviikko

Tesoman jäähalli
Yleisöluistelu (avoin kaikille) klo 10.15-11.30

Hervannan jäähalli, halli 2
Yleisöluistelu (avoin kaikille) klo 12.45-13.45

Koulukadun kenttä 2
Yleisöluistelu (avoin kaikille) klo 16.00 - 18.15

Hervannan vapaa-aikakeskus
Nuorten kuntosali (15 - 29-v) klo 15.30-16.30

Tampereen uintikeskus
Nuorten kuntosali (15 - 29-v) klo 15.30-16.30

Tampereen stadion, sali 2
Circuit (15 - 29v) klo 15.30-16.30

AutoCenter Areena, kenttä 1
Sähly klo 16.00-17.00

Nääshalli, harjoituskenttä
Pingis (avoin kaikille alle 30v) klo 16.00-17.00

Torstai

Tesoman jäähalli
Yleisöluistelu (avoin kaikille) klo 10.15-11.30

Hervannan jäähalli, halli 1
Yleisöluistelu (avoin kaikille) klo 11.45-12.45

Koulukadun kenttä 2
Yleisöluistelu (avoin kaikille) klo 16.00 - 18.15

Hämeenpuisto 14 F, Tampereen NMKY
Koripallo (15 - 29v) klo 15.00-16.00

Tampereen stadion, sali 6
Parkour (11 - 13v) klo 15.30-16.30

Nääshalli, liikuntasali
Kuntonyrkkeily (13 - 29v) klo 16.00-17.00

Tampereen stadion
Tyttöjen kuntosali (15 - 29-v) klo 16.30-17.45

Tampereen stadion, sali 1
Jooga (13 - 29v) klo 18.00-19.00

Perjantai

Tesoman jäähalli
Yleisöluistelu (avoin kaikille) klo 10.15-11.30

Hervannan jäähalli, halli 2
Yleisöluistelu (avoin kaikille) klo 12.45-13.45

Koulukadun kenttä 2
Yleisöluistelu (avoin kaikille) klo 16.00 - 18.15

Kaupin keilahalli
Keilaus (7 - 20-v) klo 14.30-16.30

Hämeenpuisto 14 F, Tampereen NMKY
Kiipeilyseinä (avoin kaikille alle 30v)
klo 14.00-16.00. HUOM! Joka kuun viimeinen perjantai

Tesoman palloiluhalli
Omatoiminen kuntosali (15 - 29-v)
klo 15.15-16.15

Huippuhetkiä Tampereella 2018

Kuvat: Petri Vilkkio



Onnistuneen yleisurheilun Ruotsi-otte-lun loppuhui-pennus Rati-nassa.

Henkeäsalpaava taituruutta Taitouinnin nuorten EM-kisoissa Tampereen uintikeskuksessa



Mira Potkonen Tammer Turnauksen voittajaksi Pyynikin palloiluhallissa.



Likkojen Lenkki 30. kerran Pyynikillä ja Pispalassa.



KLL:n mestaruuspainit Tesoman palloiluhallissa.



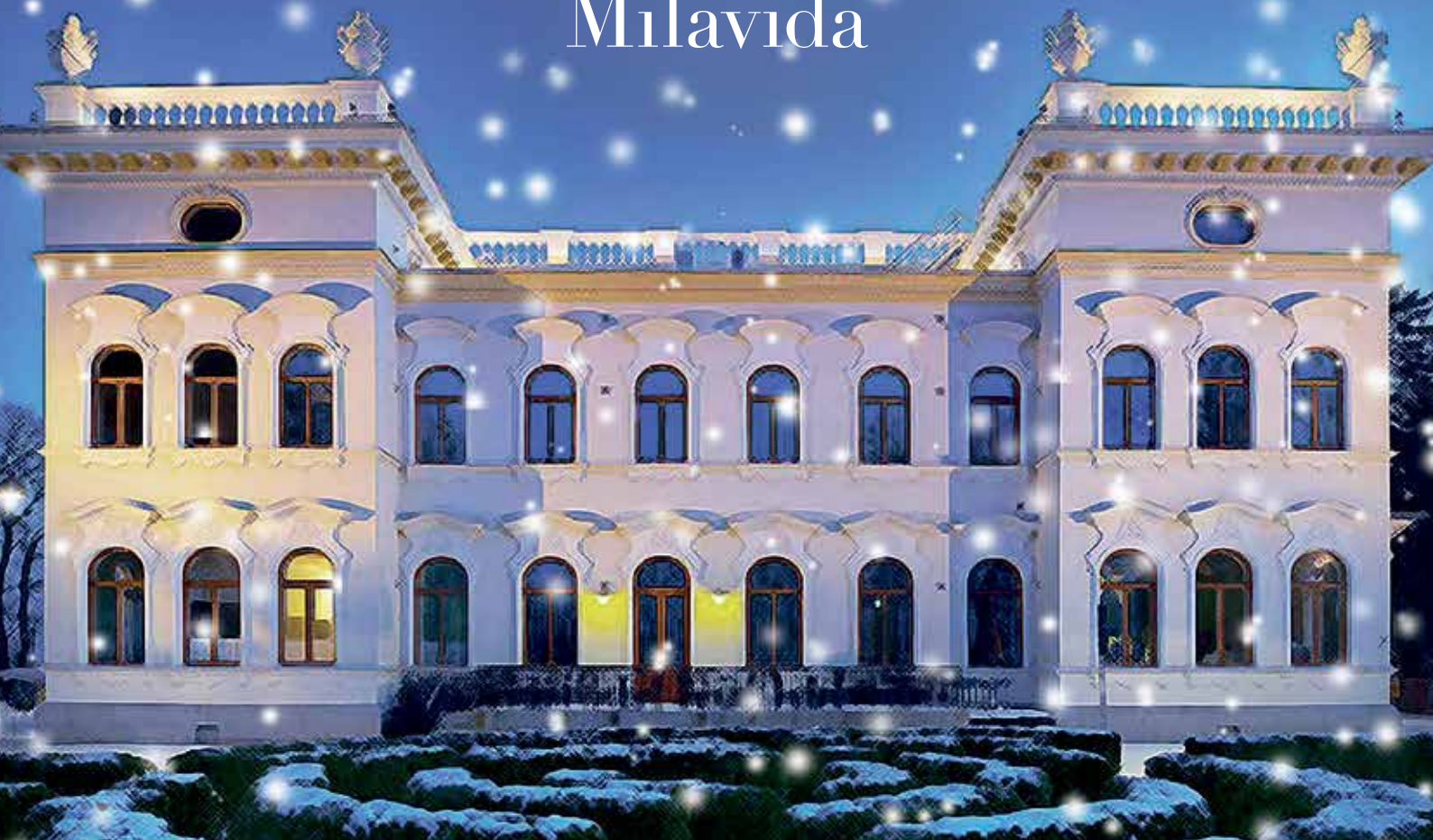
Huuhkajien voitonjuhlat Ratinassa.





MUSEO

Milavida



MILAVIDAN TALVINÄYTTELYT 2018–2019:

*Palatsin
joulu*

– Näyttely, teemaopastuksia,
tapahtumia
23.11.2018–6.1.2019

*Jäljet
lumessa*

Talvinen kenkäkavalkadi
16.11.2018–24.3.2019



MUSEO

Milavida

Museo Milavida, Näsilinna

Milavidanrinne 8, Tampere

Puh. 040 831 4054

Liput: 8/3 €

museomilavida.fi

Avoinna pe–su klo 11–18 sekä

joulunalusviikolla 18.–21.12. ti–pe klo 11–18.

Poikkeukset: Avoinna la 22.12. klo 11–16 ja

to–su 27.12.–30.12. klo 11–18. Suljettu 23.–26.12.