

LIKKUVA

TAMPERE

1/2020

NÄYTTELIJÄ ANU NIEMI KANNUSTAA LIKKUMAAN



Liikuntaluotsien
kanssa lenkille



Ortopedi Vesa Lepola vinkkaa
panostamaan lihaskuntoon



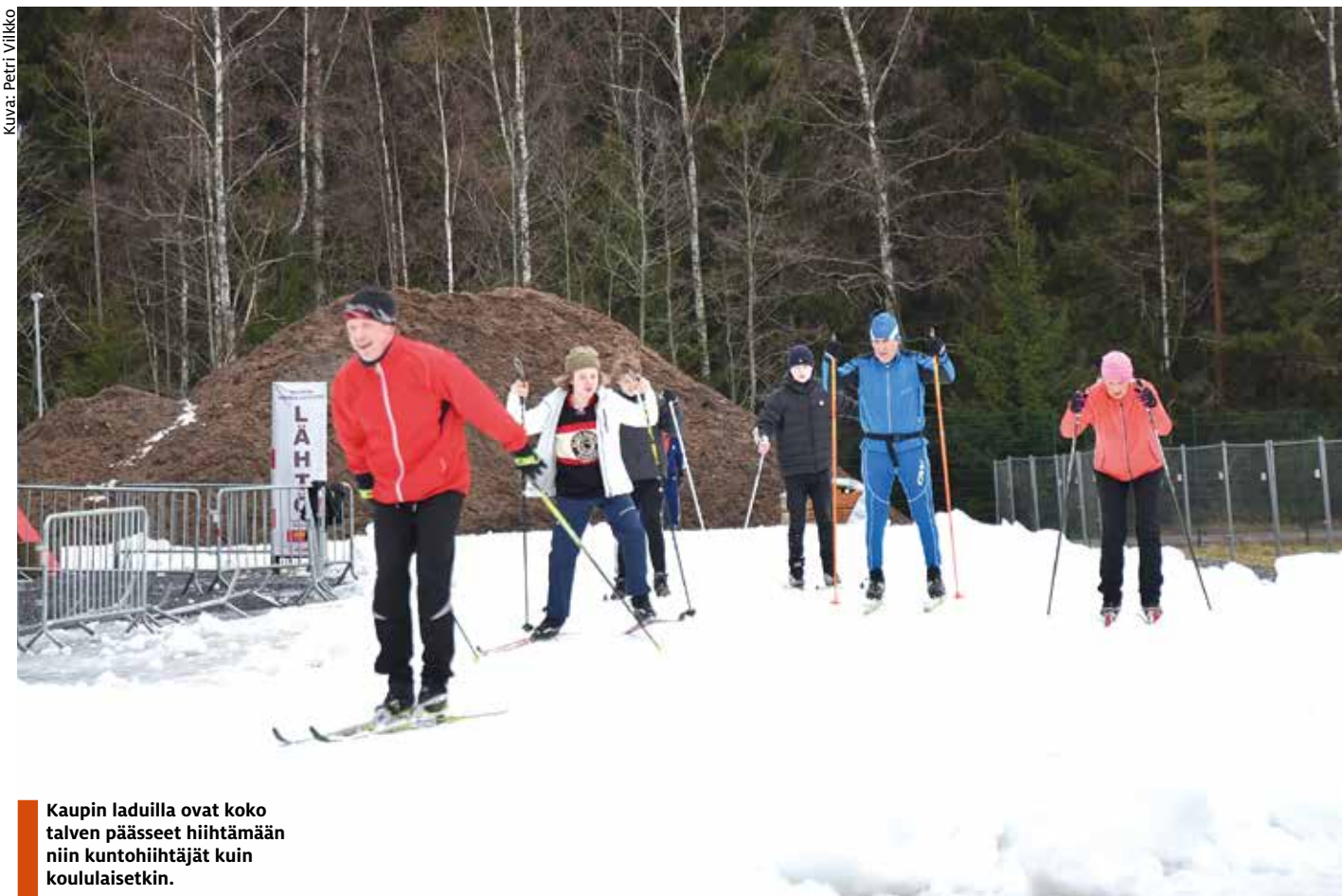
Yleisurheilun SM-halli-
kisat Tampereella



TAMPERE

Tv:n Uusi Päivä -sarjasta tuttu Anu Niemi: Jokainen näyttelijä ymmärtää, että omasta kunnosta on pidettävä huolta _____	4
Tampereen uusi sivistysjohtaja Lauri Savisaari: Matalan kynnyksen liikuntapaikat tärkeitä terveysliikunnan edistämisen kannalta _____	8
Jyrki Eerola - kolme vuosikymmentä liikkujien asialla _____	11
Projektisuunnittelija Miina Mäkinen: Tavoitteena liikunnallisia elämyksiä mahdollisimman monelle lapselle ja nuorelle _____	12
Ikäihmisten toimintakyvyn ylläpito tärkeää – UKK-instituutissa tutkitaan yli 70-vuotiaiden liikkumista _____	15
Yleisurheilun SM-hallikisat Tampereella _____	16
Ortopedi ja liikuntalääketieteen erikoislääkäri Vesa Lepola: Lihaskuntoharjoittelu vähentää kropan vaivoja ja mahdollistaa paremmin myös muita liikunnallisia harrastuksia _____	18
Pyynikin uimahallin kävijämäärä kasvanut _____	22
Ikimuistoisia elämyksiä perheliikunnan parissa _____	24
Drop out kuriin -hanke kiinnosti Tampereella _____	26
Liikuntaluotsien vetämillä lenkeillä viihdytään! _____	28
Hämeen Urheilugaalassa palkittiin menestyjiä ja taustavaikuttajia _____	30

Kannen pääkuvassa näyttelijä Anu Niemi. Oikealla olevassa pikkukuvassa etualalla Ikaalisten Urheilijoiden Samuli Samuelsson, joka voitti SM-hallikisojen 60 m:n juoksun ajalla 6,80.



Kaupin laduilla ovat koko talven päässeet hiihtämään niin kuntohiittäjät kuin koululaisetkin.

Tavoitteena
liikunnallisia elämyksiä
mahdollisimman
monelle lapselle
ja nuorelle

12



Poikkeuksellisesta
tilanteesta
huolimatta
- liikunnallista
kevätkauden
jatkoa kaikille!

Liikunnallista kevättä!

Tampereen kaupunki on vuoden 2020 alusta saanut uuden sivistysjohtajan. Tehtävään nimettiin aikaisemmin Tampereen kulttuuri- ja vapaa-aikajohtajana toiminut YTM **Lauri Savisaari**. Liikkuva Tampere -lehden puolesta parhaimmat onnitelut uuteen haastavaan tehtävään!

Uuden sivistyspalvelujen johtajan vastuulle kuuluvat kasvatus- ja opetuspalvelut sekä kulttuuri- ja vapaa-aikapalvelut. Koen liikunta- ja nuorisoyksikön johtajana, että yhteistyö tulee pelaamaan hyvin Laurin ja koko hänen johdolla toimivan sivistyspalvelujen palvelualueen kanssa.

Esimerkiksi perusopetuksen kanssa on todella mielenkiintoista lähteä yhteistyöhön, koska siellä tehdään jo tälläkin hetkellä arvokasta työtä lasten ja nuorten liikunnan eteen. Uskon liikunnan saralla uusiin avauksiin koko sivistyspalvelujen sisällä ja yhteistyössä koko liikuntakentän kanssa.

Talvi on ollut poikkeuksellisen haasteellinen huutavan lumipulan vuoksi, mutta siitä huolimatta olemme onnistuneet pitämään ladut vähintään kohtuullisissa kunnossa Kaupissa. Tästä iso kiitos kuulun arkipäivän sankareille eli Kaupin latumiehille esikuntineen. Lumenpuutteesta huolimatta Kaupin laduilla on parhaina päivinä hiihtänyt tuhansia hiihtokärpäsen puremia kuntalaisia koko Pirkanmaan alueelta.

Tampereen kaupunki palkitsi parhaita urheilijoitaan Hämeen Urheilugaalassa tammikuun lopulla. Tapahtuma oli jälleen kerran onnistunut ja jää varmasti jokaisen juhlassa mukana olleen mieleen. Tampereen kaupungin palkittavia oli yli sata huippu-urheilijaa, ja kaikkiaan tilaisuudessa oli mukana yli 400 urheilijaa ja urheilun ystävää.

Kevät on edennyt poikkeuksellisissa merkeissä. Maailmanlaajuinen pandemia on rantautunut tänne Tampereellekin, mikä on pakottanut varotoimenpiteenä sulkemaan kaikki Tampereen kaupungin liikuntapaikat toistaiseksi. Toivomme tilanteen normalisoituvan mahdollisimman nopeasti. Fyysisen kunnon ylläpitoa kannattaa kuitenkin jatkaa kotioloissa.

Poikkeuksellisesta tilanteesta huolimatta - liikunnallista kevätkauden jatkoa kaikille!

Pekka P. Paavola

Liikunta- ja nuorisoyksikön johtaja
Tampereen kaupunki

LIKKUVA 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 Vilkkö p. 040 5481 006
ideatampere@kolumbus.fi **TOIMITUKSEN YHTEYSKOORDINAATTORIT** Satu Arvonen p. 040 506 8414,
satu.arvonen@tampere.fi • Johanna Riippi p. 040 806 2736, johanna.riippi@tampere.fi
TUOTTAJA Idea-Tampere Petri Vilkkö Oy p. 040 5481 006 **TAITTO** Tuija Lautiainen
PAINOPIKKA Hämeen Kirjapaino Oy **PAINOSMÄÄRÄ** 3.000 kpl **ISSN** 2669-8153 (painettu)
ISSN 2669-8161 (verkkoversio)

Näyttelijä ja joogasaliyrittäjä Anu Niemi toteaa, että yksi keskeisistä asioista joogassa on se, että siinä ihminen oppii kuuntelemaan omaa kehoaan.



Tv:n Uusi Päivä -sarjasta tuttu Anu Niemi:

Jokainen näyttelijä ymmärtää, että omasta kunnosta on pidettävä huolta

Tv:n Uusi Päivä -draamasarjan myötä koko kansan tietoisuuteen tullut tamperelainen näyttelijä ja näyttelijäntöyön opettaja **Anu Niemi** kertoo, että liikunta on ollut hänen elämässään lapsuudesta lähtien erittäin keskeisessä roolissa.

Teksti ja kuvat: Petri Vilkkio

► Liikunta on myös tärkeä apuväline hänen nykyisessä työssään ilmaisutaiteen kouluttajana ja joogasaliyrittäjänä.

Niemi jatkaa uraansa edelleen myös näyttelijänä, ja hänet nähdään esimerkiksi pienessä roolissa maaliskuussa käynnistyneessä MTV3:n Hotel Swan Helsinki -sarjassa.

Hiihto ja yleisurheilu osa lapsuudenkodin arkea

Uusi Päivä -sarjassa Minna Haaviston roolissa 8 vuoden ajan näytellyt Niemi on kotoisin Kurikasta. Tampereelle hän muutti yliopisto-opintojen perässä vuonna 1995.

Liikunnallisesta elämäntavasta perheensä kanssa energiaa saava nainen muistelee, että myös hänen lapsuudenkotiinsa Pohjanmaalla oli hyvin liikunnallinen.

- Minun isoisäni eli paappani oli Kurikassa hiihtoalentaja. Hän valmensi muiden ohella isääni, joka on **Juha Miedon** kanssa samaa ikäpolvea.

Niemi ei malta olla kertomatta, että hänen kilpahiihtoa harrastaneella isällään on yhä tallessa lehtileike, joka kertoo isän päihittäneen eräässä kisassa itse Kurikan jättiläisenä tunnetun Miedon.

- Muusikkona työskentelevä isäni sanookin leikkimielisesti, että ellei musiikki olisi vienyt

häntä pois kilpahiihdon parista, niin Lake Placidin talviolympialaisissa ei kultamitalia olisi hävitty sillä kuuluisalla sekunnin sadasosalla.

Perhe kannusti liikunnallisesti lahjakasta Anu-tytärtä pienestä pitäen aktiivisen urheiluharrastuksen pariin.

- Nuorena harrastinkin urheilua aika paljon, itse asiassa lukioikäni asti. Kävin kisoissa, kun ei siellä lapsuuden maisemissa paljon muutakaan tekemistä vapaa-aikana ollut. Melkein joka viikonloppu olimme jossakin kisoissa, kyllä se oli osa lapsuudenkotimme arkea.

Maalaistalon tyttärenä Kurikan Luovankylässä varttuneen Niemen päälajeina olivat yleisurheilu ja tietenkin veren perintönä perheeseen linkittyvä hiihto.

- Yleisurheilussa ei minulla ollut mitään yhtä lajia, jossa olisin ollut pro. Melkein kaikkia lajeja tuli harrastettua. Parhaiten minulle soveltuva laji oli ehkä 800 metrin juoksu eli sellainen vähän pidempi juoksumatka.

Veri vetää takaisin juoksu-harrastuksen pariin

Anun ja hänen veljensä varsin menestyksekkäs urheiluharrastus kerrytti koko joukon myös erilaisia palkintoesineitä, joita säilytetään edelleen lapsuudenkodissa.

- Meillä on vanhempien luona Kurikassa sellainen iso vanha palkintokaappi, jossa ovat minun ja veljeni palkinnot. Kyllä siinä olisi lusi-

koita ja lasikippoja ihan riittävästi useammallekin perheelle, Niemi heläyttää.

Hän kertoo veljensä edelleen harrastavan kestävyysurheilua.

- Ei tosin enää kilpaa, mutta juoksee pitkän matkan tyyppinä eripituisia hölkkii.

Niemi myöntää, että hänellä itselläänkin veri on alkanut pikku hiljaa vetää takaisin juoksu-harrastuksen pariin, mutta maratonit ja puolikaatkin saavat vielä tovin odottaa.

- Minulla ei ole ainakaan vielä niin kauheaa ikäkriisiä, että olisi lähdeittävä juoksemaan. Mutta katsotaan sitten, kun viidenkymmenen vilily iskee, onko siinä vaiheessa pakko lähteä.

- Ehkä kuitenkin tuo jooga vie tuommoiseen kehoystävällisempään, lempeämpään tapaan liikkua. Siinä ei tarvitse suorittaa, vaan pelkätään voida hyvin, kolmen vuotta sitten Uusi Päivä -kollegansa Sanni Haahdenmaan kanssa Studio Vintti -nimisen joogastudion perustanut ja joogan lumoihin jo parikymppisenä koukuttunut 45-vuotias yrittäjä toteaa.

Liikunta isossa roolissa näyttelijän ammatissa

Tampereen yliopistossa suoritettujen kasvatus-tieteen opintojen lisäksi Niemi on valmistunut teatteritaiteen maisteriksi Teatterikorkeakoulun opettajalinjalta.

Hänellä on pitkä kokemus näyttelijäntöyön opettajan tehtävistä mm. Suomen Teatteriopis- ➔



Anu Niemi kertoo, että liikunta on tärkeä apuväline hänen nykyisessä työssään ilmaisutaidon kouluttajana ja joogasaliyrittäjänä.

tosta, joka alun perin toimi Tampereen Komediateatterin oppilaskoulun nimellä.

Pidetty opettaja kertoo, että hänellä on ollut uransa aikana monia oppilaita, jotka ovat menestyneet urallaan esimerkiksi urheilijoina, muusikoina ja näyttelijöinä. Hänelle itselleen on kuitenkin erittäin tärkeää, että opettajaa sitovan vaihtelovallisuuden johdosta hän ei avaa tarkemmin heidän nimiään.

Niemi toteaa, että liikunnalla on iso merkitys lähestulkoon kaikkiin ilmaisutaitoon liittyvissä asioissa. Hänen mukaansa itse näyttelijän työ on niin fyysistä, että jokainen näyttelijä ymmärtää, että omasta kunnostaan on pidettävä huolta.

- Näyttelijäntyötä opettaessani sanon aina, että päättää ja keho ei voi irrottaa toisistaan.

Teatteriammattilainen muistuttaa, että vaikka näyttelijä olisi kuinka hyvä tekstintuottaja ja verbaaliakrobaatti tahansa, niin jos keho ei toimi, ei voi mennä lavalle.

Hänen mukaansa keho ja mieli ovat niin tiukasti yhdessä, että mitä paremmin keho voi ja mitä enemmän siellä on voimaa, elastisuutta

tai mitä ikinä, se vaikuttaa suoraan mieleen.

- Kun opetan näyttelijäntyötä, vuorovaikutusta ja kaikkea mikä siihen liittyy, niin teen kyllä sitä hyvin fyysisesti oman kehoni kautta. Varmistan esimerkiksi, että onko vartalo suorassa, saavatko keuhkot riittävästi happea ja miten hengitys liikkuu. Minulla on samassa pirtelöpurkissa se koko kokonaisuus.

Liikunta, uni ja ravinto tasapainossa

Niemen mukaan näyttelijöiden ohella myös kuka tahansa muu ihminen voi saada hyötyjä edellä kerrotusta ajattelutavasta.

Hän kertoo pitäneensä paljon vuorovaikutuskoulutuksia eri aloja edustaville työyhteisöille, kuten hoito- ja pankkialan ihmisille sekä myös poliisikoulun väelle ja erilaisille järjestöille.

- Käytän aika paljon hyväkseni teatterista peräisin työvälineitä, kuten esimerkiksi hengitystekniikoita, siihen että miten päästään työroolista irti. Lisäksi koulutuksissa käydään läpi mahdollisia vuorovaikutuksen kompastuskiviä ja tullaan tietoiseksi kunkin tekemistä valinnoista.

Niemi kertoo saaneensa runsaasti positiivista palautetta siitä, kuinka paljon pienilläkin asioilla nimenomaan fysiikan kautta voidaan parantaa työhyvinvointia ja jaksamista.

Muina terveellisen elämän johtajatuksina Niemellä ovat riittävä yöuni sekä säännöllinen ruokailurytmi.

- Mielestäni uni on kaikista tärkein, ja siitä ihmiset nipistävät yllättävänkin paljon. Yöunet vaikuttavat sekä henkiseen että fyysiseen hyvinvointiin sekä myös palautumiseen ja ai-

neenvaihduntaan, vähintään 8-tuntisia yöunia omalla kohdallaan tavoitteleva nainen toteaa.

Niemi muistuttaa, että ellei uni ole kunnossa, niin on ihan turha sinnitellä millään dieeteillä tai käydä kuntosaleilla.

Hänen mukaansa tärkeää on myös oppia kuuntelemaan itseään ja olemaan itselleen tarvittaessa armollinen.

- Moni on stressaantunut töissä ja menee vielä sen päälle kiireellä suorittamaan kuntosalille. Siinä elämäntilanteessa, kun pyörä pyörii vauhdilla, pitäisi löytää joku palauttava ja rauhoittava liikuntamuoto, ettei liika suorittaminen pahenna myrskyä ihmisen sisällä.

Yksi tällainen palauttava liikuntamuoto Niemen mukaan on juuri jooga.

Hyötyliikuntaa ja reippailua raittiissa ulkoilmassa

Kuntosalilla käyntien ohella Niemi sanoo pitävänsä erityisesti pihalla raittiissa ilmassa tapahtuvasta hyötyliikunnasta.

- Haravoin mielelläni, pilkon puita, kannan klapeja ja touhuan puutarhassa lapion kanssa. Tuon tyyppinen on tällaiselle maalaistytölle mieluisin tapa liikkua, aikanaan aktiivisesti kotitilansa perunannostotalkoisiin ja muihin maatilan askareisiin osaa ottanut tarmokas nainen sanoo.

Myös kävely- ja metsäretket tuoreen aviomiehen, Cats- ja Les Miserables -musikaalien upeista laulurooleista tutun tenorin **Tero Harjunniemen**, kanssa kuuluvat perheen arkeen.

Pari avioitui pienessä piirissä järjestetys- vihkittaisuudessa helposti mieleen jäävänä päivämääränä Tampereella tämän vuoden helmikuun 2. päivänä, joka sattui olemaan



Anu Niemi toteaa, että jooga sopii liikuntamuodoksi ihmiselle kuin ihmiselle. Jooga sisältää lukemattoman määrän erilaisia variaatioita, joista voi valita itselleen haastavamman tai kevyemmän version.

sunnuntai.

- Puolison Teron kanssa käymme kävelymässä ja yritämme saada ulkoilun oheen myös kunnan sykeliikuntaa. Tykkäämme liikkua tosi paljon myös metsissä sienestämässä ja marjastamassa, ne ovat sellaisia yhdessä tekemiämme juttuja, onnellinen aviovaimo toteaa.

Parempilumisina talvina myös hiihto on kuulunut osana näyttelijättären liikunnallisiin harrastuksiin myös aikuisiällä.

- Nyt on vähän ollut heikossa hapessa tuo lumitilanne. Kauppi on vanha kotilatuni, sinne on helppo mennä ja Kauppiin olen tottunut. Ja tietysti Nässyjärven jäällä olen aikaisempina talvina hiihtänyt paljon.

Tampereen hiihto-olosuhteet normaaleina lumitalvina saavat Niemeltä kiitosta.

- Latuja on täällä hoidettu mielestäni hyvin. Ja jos menee vähän syrjemmäksi, niin ladulla on myös mukavan rauhallista liikkua. Ainut mikä harmittaa on se, että Pyynikkikin olisi kiva hiihtoreitti ihan täällä keskustassa, mutta aina se latu tallotaan. Mutta nyt ei ole sitä ongelmaa. Kun ei ole lunta, ei ole niitä latuja-kaan tallottaviksi.

Tamperetta Niemi yleensäkin sanoo pitävänsä myönteisesti urheiluun ja liikuntaan suhtautuvana kaupunkina.

- Tämähän on tosi vireä kaupunki ja täällä näytetään urheilulle ja liikunnalle tosi vihreää valoa. Täällä liikutaan paljon ja on tietysti isoja urheiluseuroja, on isot jääkiekkjoukkueet, on Classicit, Pyrinnot ja kaikki.

Niemi kehuu, että Tampere on itse asiassa hyvinkin urheilupositiivinen kaupunki.

- Täällä ei katsota pitkään, jos harrastaa liikuntaa. Ei edes tällaista teatterilaista, tamperelaistunut pohjalaisneito toteaa. ◀



Anu Niemen mukaan jooga on parhaimmillaan palauttava ja rauhoittava liikuntamuoto hektisen arjen keskellä.

Matalan kynnyksen liikuntapaikat tärkeitä terveysliikunnan edistämisen kannalta



Lauri Savisaari on toiminut vuoden 2020 alusta lähtien Tampereen kaupungin sivistysjohtajana.

Tampereen kaupungin uudessa sivistyspalveluiden johtajan tehtävässä vuoden 2020 alusta lähtien työskennellyt **Lauri Savisaari** sanoo aloittaneensa uuden mielenkiintoisen työnsä hyvissä tunnelmissa. Monet hänen uuteen tehtäväänsä sisältyvät asiakokonaisuudet ovat hänelle jo entuudestaan tuttuja hänen toimittuaan lähes 15 vuoden ajan erilaisissa vastuullisissa johtotehtävissä kaupungin organisaatiossa.

► Kaupungin johtoryhmän jäsenenä toimivan sivistysjohtajan työsarka on laaja, sillä sivistyspalveluiden kokonaisuuteen kuuluvat sekä kasvatus- ja opetuspalvelut että kulttuuri- ja vapaa-aikapalvelut.

Kaikkiaan sivistysjohtajan alaisuuteen kuuluu noin 4 500 kaupungin työntekijää.

Uudessa organisaatiossa sivistysjohtaja toimii muiden muassa peruskoulujen, taidemu-seoiden, kirjastojen ja liikuntayksikön johtajien päällikkönä.

Ennen nykyistä tehtäväänsä kaupungin kulttuuri- ja vapaa-aikajohtajana toiminut yhteiskuntatieteiden maisteri toteaa, että vuosien varrella ihmiset ovat tulleet hänelle tutuiksi myös kasvatus- ja opetuspalvelujen puolelta.

- Suhteet sinne ovat olleet hyvät ja luottamukselliset jo entuudestaan. Nyt niitä on yritetty entisestään vahvistaa. Samalla on pyritty tunnistamaan uuden sivistyksen palvelualueen toimintoja yhdistäviä tekijöitä ja yhteisiä nimittäjiä, jotta saataisiin hyvä yhteinen alku tälle kaikelle, Savisaari linjaa.

Hän haluaa kaikessa toiminnassa korostaa

sitä, että Tampereen kaupungin sivistyspalveluja tehdään yhteistyössä.

- Ja ennen kaikkea kuntalaisille suunnattuja palveluja, Savisaari alleviivaa.

Moni liikuntapaikkahanke edennyt hyvään suuntaan

Jo ennen aloittamistaan uudessa sivistysjohtajan tehtävässä Savisaaren tehtäväkenttään sisältyi liikuntaan liittyvät asiat.

Myös itse useassa Tampereen liikuntapaikkarakentamishankkeessa työnsä puolesta taustavaihtajana toiminut sivistysjohtaja sanoo iloitsevänsä siitä, että viime vuosien aikana moni tärkeistä hankkeista eteni toivottuun suuntaan.

Samalla hän kuitenkin muistuttaa, että toimintaa on jo vuosien ajan haastanut esimerkiksi koulujen liikuntatilojen sisäilmaongelmat, joihin kyllä sittemmin on yhdessä löydetty hyviä ratkaisuja.

- Onneksi on lopulta aika hyvin pystytty osoittamaan korvaavia tiloja käytöstä poistuneiden tilalle, Savisaari iloitsee.

Lähimenneisyydessä toteutetuista onnistuneista liikuntapaikkainvestoinneista Savisaari nostaa ensimmäiseksi esiin Tesoman palloiluhallin rakentamisen Tesoman koulun pihaan.

- Se on ollut todella hieno kokonaisuus, samoin kuin tietysti Tesoman jäähallin uusiminen, jossa korvattiin vanha huonokuntoinen halli.

Merkittävänä avauksena kokonaisen lajikirjon toimintamahdollisuuksien edistämiseksi Savisaari mainitsee Ikurin liikuntahallin.

Hän toteaa, että valmistuessaan halli oli aivan Suomen ykköspaikka telinevoimistelussa, ja parantuneet olosuhteet ovat sittemmin nostaneet merkittävästi isojen tamperelaisten voimisteluseurojen harrastajamääriä.

- Ikurin liikuntahalli on hyvä esimerkki siitä, mikä vaikutus laadukkailla olosuhteilla on siihen, että liikunnan harrastajamäärät kehittyvät myönteiseen suuntaan.

Sivistysjohtaja toteaa, että Tampereella on voimistelun ohella reagoitu varsin hyvin myös muiden lajien kasvupaineisiin. Hänen mukaansa esimerkiksi edellä mainitun Tesoman palloiluhallin valmistumisen myötä sisäpallotilun olosuhteet Tampereella ovat menneet eteenpäin.

Myös jalkapallon harjoitteluolosuhteet ovat Tampereella viime aikoina kehittyneet merkittävästi uusien lämmitettävien ja tavanomaisen tekonurmikenttien rakentamisen myötä.

- Meillä tosin on tunnetusti omat haasteemme Pyynikin palloiluhallin osalta, mutta niihinkin varmaan löydetään ratkaisut.

Myös salibandyn olosuhteiden osalta Tampereella on Savisaaren mukaan kuntana edelleen haasteita.

- Tällä hetkellä laji joutuu enimmäkseen toimimaan yksityisissä olosuhteissa, ja se on tietysti taloudellisessa mielessä lajin seuroille ja harrastajille haaste.

Savisaari toteaa, että samaan aikaan kun olosuhteita ollaan jossakin määrin pystytty lisäämään, seurojen toiminta-avustukset eivät valitettavasti ole kehittyneet yhtä suotuisasti.



Tampereen maaumala on ollut kaupunkilaisille tärkeä matalan kynnyksen liikunta- ja virkistystymispaikka sen avaamisesta lähtien.

- Harrastavia perheitä kaupunki tukee edelleen varsin merkittävästi, mutta se tuki voisi olla suurempikin. Tukea lisäämällä madallettaisiin liikunnan harrastamisen kynnystä useammille tamperelaisille, kuin mitä tällä hetkellä pystytään tekemään.

Koulut tärkeitä liikunnallisen elämäntavan edistäjiä

Savisaari muistuttaa, että koulut ovat paikkoja, jotka tavoittavat päivittäin lähes kaikki tamperelaiset lapset ja nuoret.

Hänen mukaansa Tampereen kouluissa ja myös päiväkodeissa on viime vuosina tehty todella paljon hyvää työtä lasten ja nuorten liikumisen edistämiseksi. Koulut sekä itse että yhteistyössä seurojen kanssa ovat aikaansaaneet sen, että koulupäivän yhteydessä tai välittömästi sen jälkeen on aiempaa paremmat mahdollisuudet liikunnan harrastamiseen.

- Ennen kaikkea perusopetuksessa tapahtuva liikuntaan kannustaminen ja sinne kehitetyt ja kehitettävät harrastamisen muodot osana koulupäivää tai koulupäivään kytketyt, ovat erittäin tervetulleita avauksia, sivistysjohtaja kiittelee.

Savisaari kertoo myös isosta kaupunkitasoi-

sesta Tampere Junior -kehitysohjelmasta, jonka yhtenä tavoitteena on tuoda entistä lähemmäksi pormestariohjelmassakin mainittua tavoitetta siitä, että kaikilla Tampereen lapsilla ja nuorilla olisi ainakin yksi harrastus.

- Tämänkin vuoden budjetissa varsin isohko rahamäärä on normaali toiminnan lisäksi lohkaistu siihen, että päästäisiin lähemmäksi tuota tavoitetta.

Savisaaren mukaan liikuntaharrastuksen kaikille mahdollistamisen kannalta myös liikuntatilavuokrien hinnoittelua pitäisi pystyä jonkin verran tarkastelemaan uudelleen, mutta mitään pitäviä lupauksia asiaan liittyen hän ei kuitenkaan anna.

- Kyse on talousarviosidonnaisesta asiasta. Tällä hetkellä realiteetti on sellainen, että aika suuri osa kaupungin liikuntapaikkojen ylläpitoon tarvittavista rahoista joudutaan kattamaan juurikin asiakkailta perittävillä maksuilla.

Matalan kynnyksen terveysliikuntamahdollisuuksien parantamiseen Tampereella Savisaari sanoo olevansa tyytyväinen.

Hänen mukaansa yksi merkittävimmistä uusista avauksista on ollut maaumalan rakentaminen Tampereelle jälleen kerran hyvässä yhteistyössä liikuntapalvelujen, poliittisten päättäjien ja kaupungin ylimmän johdon kanssa. ➔

- Maauimalansaanti Tampereelle on ollut to-della kova juttu. Sillä tulee olemaan kaupungil-le vuosikymmenien ajan iso merkitys terveys-liikunnankin kannalta.

Myös tekojäärädan tuloa loppuvuoden ai-kana Tampereelle sivistysjohtaja tervehtii ilol-la isolle käyttäjäjoukolle soveltuvana matalan kynnyksen liikuntapaikkana.

Tampereen liikuntaolosuhteista pidetään hyvää huolta

Savisaari sanoo pitävänsä erityisen hyvänä aja-tuksena myös sitä, että uusia olosuhteita ma-talan kynnyksen liikunnan harrastamiseen on syntynyt varsin paljon myös lajin harrastaji-en, kuten skeittiväen ja frisbeegolfareiden, it-sensä toimesta.

- Toki kiitos Tampereen ulkoskeittiolosuh-teiden osalta kuuluu pitkälti myös meidän kaupunkiympäristön palvelualueelle, joka on mahdollistanut yhteistyössä skeittiväen kans-sa isoja ratkaisuja kuten Vilusenharjun skeit-tipuiston.

Olemassa olevien liikuntaolosuhteiden kun-nossapidosta ja liikuntapalvelujen osaamisen tasosta Savisaari antaa kuntalaisten palauttei-den perusteella hyvän arvosanan.

- Liikuntapalveluiden työtä arvostetaan. Siellä tehdään hyvin pyyteettömästi töitä kun-talaisten liikkumismahdollisuuksien eteen. Siit-tä kiitos liikuntapalveluille. Esimerkiksi edel-lisenä talvena kesän yli varastoitu säilölumi on mahdollistanut sen, että lyhyt mutta erit-täin kovalla käytöllä oleva latu on saatu teh-tyä kauppiin.

Terveysliikunnan edistämisessä Savisaari

näkee liikuntapalveluilla olevan sekä asian-tuntija- että palveluntuottajaroolin.

Hänen mukaansa ei kuitenkaan ole realis-tista odottaa, että liikuntapalvelut nykyresurs-sein ratkaisisi yksinään haasteen ikääntyvän vä-estön virkeänä pitämisestä liikunnan keinoin.

- Sen tulee tapahtua yhteispelillä, ja sitä yhteispeliä me olemme pitkään harjoitelleet. Lisäksi meillä on siinä hyvät rakenteet, Savi-saari summaa.

Tapahtumat lisäävät Tampereen vetovoimaa

Tampereen kulttuuripalveluihin tehtävistä sat-sauksista Savisaari toteaa, että kulttuuriin on jo tehtykin konkreettisiakin strategisia panos-tuksia.

- Nythän Tampere on toista vuotta tehnyt ihan isosti hommia sen eteen, että meistä tulisi Euroopan kulttuuripääkaupunki vuonna 2026. Kilpailemme siinä Savonlinnan ja Oulun kans-sa, ja kyseinen status tullaan myöntämään jol-lekin edellä mainituista suomalaisista kaupun-geista vuonna 2021.

Sivistysjohtajan mukaan kyseinen haluttu status toteutuessaan profiloisi huomattavas-ti Tamperetta.

- Status toisi meidän kulttuuriimme sellaista uutta virtaa, mikä nostaisi kaupunkimme kult-tuurielämän aivan uudelle tasolle.

Kulttuuripääkaupunkihaun lisäksi Tampe-reella on Savisaaren mukaan runsaasti isoh-koja taidelaitoksiin liittyviä hankkeita, kuten Tampereen taidemuseon laajennushanke, jo-ka on nyt aikataulutettu toteutumaan vuoden 2026 paikkeilla.

- Samoin meillä on se toinen taidemuseo-hanke eli Sara Hildénin taidemuseo, joka sek in on menossa eteenpäin.

Isoimmat haasteet Savisaaren mukaan liit-tyvät ruohonjuuritason uutta kulttuuria ja kult-tuurielämään synnyttävään maailmaan.

- Siihen meidän tukimekanismissimme ovat tällä hetkellä riittämättömät. Esimerkiksi yk-sittäisten ammattitaiteilijoiden työskentely-olosuhteiden tukeminen on meillä vielä puut-teellista. Toki tähänkin meillä on ollut viime ai-koina ajatuksia ja myös konkreettisia tekoja tu-lossa, mutta tässä vaiheessa ne ovat vielä hui-kan määrittymättömiä.

Savisaari painottaa kaupunkistrategiassakin määriteltä tavoitetta siitä, että Tampere halu-aa olla tapahtumien kaupunki. Hänen mukaans-a tavoite näkyy myös vuoden 2019 lopulla hy-väksytyssä kulttuuristrategiassa.

Uuden areenan valmistuminen mahdollis-taa Savisaaren mukaan melkein pä minkä ta-hansa kulttuuritapahtuman tai sisäpalloilula-jin arvoturnauksen tavoittelemisen Tampereel-le aivan eri mittakaavassa kuin aikaisemmin.

- Tapahtumat ovat tärkeä juttu kaupungil-le, sen elinvoimalle ja vetovoimalle. Toteutues-saan tapahtumat lisäävät myös kaupunkilais-ten yhteisöllisyyttä, sitoutumista ja kiinnitty-mistä kotikaupunkiinsa, uudessa pestissään in-nostuneena aloittanut vaikuttaja ja kulttuuri-persoonaa summaa. ◀

Hiihtolomaviikon "Älä jäädy" -tapahtuman huipennuksena Monitoimitalo 13:ssa järjes-tetyssä Call out Suomi – Manse Edition -katutanssitapahtumassa nähtiin maailman-luokan tanssijoita ja monipuolista katukult-tuuriin kytkeytyvää ohjelmaa.



Jyrki Eerola tekee hyvällä asenteella työtä liikkujien hyväksi Suolijärvellä.

Jyrki Eerola - kolme vuosikymmentä liikkujien asialla

Suolijärven ulkoilumaja Hervannassa luonnonkauniine ympäristöineen on tärkeä henkireikä tamperelaisille hiihdon, lenkkeilyn, luonnossa liikkumisen, retkiluistelun ja uinnin ystäville. Nyt myös maastopyöräilijät ovat ottaneet rantareitin tarjoamat luonnonläheiset olosuhteet omikseen.

Teksti ja kuva: Petri Vilkkö

► Kohta kolmen vuosikymmenen ajan ulkoi-lumajan ja sen pihapiirin kunnosta ja siistey-destä on vastannut suurella sydämellä Tampe-reen liikuntapalvelujen palveluksessa työsken-televä **Jyrki Eerola**.

Hervantalaisten keskuudessa Eerola on niit-tänyt mainetta itsensä liikoon laittavana ja teh-täviään laaja-alaisesti hoitavana ammattilaise-na. Alueen käyttäjien kommenttien perusteel-la Eerolalle tunnusomaisia piirteitä ovat mm. työn laatu, nopeus ja ahkeruus. Pidetty ja nöyrä mies tekee työnsä hyvin ja antaa muiden naut-tia liikkumisesta alueella.

Ansoistaan hänet palkittiin loppuvuodesta

Hervannan Tiedotusyhdistyksen myöntämällä Meriittitili-tunnustuksella.

Vankkaa kokemusta myös latuhommissa

Itsekin aktiivisesti liikuntaa harrastava Eerola kertoo, että alkuvuosina hänen työaikansa ja-kautui puoliksi vahtimestarin tehtävien ja la-tuhommien kesken.

- Latuhommia minulle kuului silloin neljä tuntia päivässä. Tällä oli silloin Sääsken Osku töissä. Hän oli hyvä opettamaan minua, yksi kaupungin parhaista latumiehistä. On tosin jo ollut pitemmän aikaa eläkkeellä.

Ulkoilumajakiinteistöön kuuluvassa työsu-

deasunnossaan asuvan Eerolan mukaan la-tumiehet vielä siihen aikaan tekivät työtään muutoinkin kuin pelkästään moottorikelkan selässä istuen.

- Kolahommia teimme paljon. Kolasimme ladulle lunta, jos sitä ei ollut ladun päälle sa-tanut, kun urat olivat sen verran kapeita. Tää-lä oli silloin 7,5 ja 10 kilometrin metsäreitti. Nyt viime vuosina olen kolannut tuota Taival-pirtin reittiä, mutta ei sielläkään tänä talvena ole ollut lunta.

Eerola toteaa, että kuluva talvi on ollut lu-men puuttumisen johdosta todella poikkeuk-sellinen.

Työntekoa esimerkillisellä asenteella

Vuosituhannen vaihteen paikkeille asti tun-nontarkan miehen työsarkaan kuului myös ko-ko uimarannan kunnosta ja siisteydestä huo-lehtiminen. Kunnossa pidettävä alue käsitti se-kä parkkipaikan, ruohikko-osuuden sekä var-sinaisen rannan.

Rannan kunnossapitovastuu siirtyi Tampe-reen kaupungin infralle 2000-luvun alussa.

- Kyllä minä edelleen tarvittaessa roskat sieltä aina keräilen, jos niitä sinne pääsee ker-tymään, luontoliikkujien puhelinsoittoihin vii-konloppuisinkin vastaava asiakaspalvelija to-teaa.

Sellaisen muutoksen uimarannan käyttä-jäkunnassa Eerola sanoo huomanneensa, että vielä 1990-luvulla teini-ikäiset kävivät runsain määrin uimarannalla uimassa.

- Mutta se on muuttunut, enää heitä ei juu-rikaan näe. He pelaavat älypuhelimillaan ja tie-tokoneillaan kotonaan.

Reiteistä 4,3 kilometrin mittainen valaise-maton luontopolku, rantareitti, kuuluu edel-leen Eerolan vastuualueeseen.

- Kesällä kärrään sinne mursketta ja teen sinne kaikennäkösiä kulkemista helpottavia ratkaisuja.

Myös reitille kaatuneiden puiden raivaami-nen kuuluu Eerolan toimenkuvaan.

Työmaana myös Kintulampi

Jossakin vaiheessa hänen vastuulleen tulivat myös Kintulammen ja Kortejärven retkeilyalu-eet.

- Käyn nykyään molemmissa kerran viikossa siivoamassa ja katsomassa mitä niille kuuluu.

Kintulampi, joka hiljattain valittiin Vuo-den retkeilykohteeksi Suomessa, on Eerolan mukaan reitistöjensä osalta kehittynyt vuosi-en varrella paljon.

- Eihän siitä ennen tiennyt juuri kukaan. Nyt siellä reittien varrella on kaupunkilaisten kaipaamia nuotiopaikkoja. Kova tarve näyt-tää ihmisillä olevan liikkuu luonnossa ja pais-taa makkaraa.

Luontoa lähellä olevassa työssään Eerola sa-noo viihtyneensä hyvin. Mukavimmiksi hom-miksi käsillään mielellään työtä tekevä mies mainitsee kaikenlaiset raivaushommat.

- Tykkään kun saa tehdä nätin näköistä jäl-keä, esimerkillisellä asenteella töihinsä tarttu-va ammattimies toteaa. ◀

Projektisuunnittelija Miina Mäkinen:

Tavoitteena liikunnallisia elämyksiä *mahdollisimman monelle lapselle ja nuorelle*



Ninja-kisa sisältää tehtäviä, joilla testataan joukkueiden hoksottimia, yhteistyötaitoja, fysiikkaa, motorisia taitoja ja rohkeutta.

Tampereen oppilasurheilussa puhallettelee uusia tuulia. Koulujenvälisissä urheilu- ja liikuntatapahtumissa pääpaino ei ole siinä, mikä koulu voittaa tai on paras. Johtoajatuksena on, että saataisiin erilaisiin tapahtumiin mukaan mahdollisimman paljon osallistujia, myös niitä joilla ei ole liikunnallista harrastusta.

Teksti ja kuvat: Petri Vilkkio

► Tampereen kasvatus- ja opetuspalveluissa projektisuunnittelijana toimiva **Miina Mäkinen** toteaaakin, että aivan huikeaa olisi, jos varhaiskasvatuksen ja koululiikunnan parista mahdollisimman moni entuudestaan vain vähän liikkuva löytäisi itselleen liikunnallisen harrastuksen.

- Tuo on yksi meidän tärkeistä tavoitteista, luokanopettajana pitkään toiminut ja myös liikunnan sekä terveystiedon opettajan pätevyyden omaava Mäkinen toteaa.

Hän kuuluu perusopetuksen asiantuntijana Tampereen kaupungin kasvatus- ja opetuspalvelujen nelihenkiseen harrastamisen ja liikkumisen kokonaisuuden tiimiin, jonka toimintaa koordinoi Liikkuva koulu -projektipäällikkönä tutuksi tullut suunnittelija **Mikko Tiirikainen**.

Muut jäsenet tiimissä ovat suunnittelija **Mikko Leikkanen** varhaiskasvatuksen puolelta sekä harrastavaa iltapäivätoimintaa koordinoiva erikoissuunnittelija **Sannamaria Ahola**.

Kaikki mukaan liikuntatapahtumiin

Mäkinen kertoo, että tällä hetkellä tiimin puitteissa on jatkokehittelyssä erilaisia toimenpiteitä, joiden pohjana on ajatus, että oppilasurheilutapahtumat olisivat monipuolisia tämän ajan lapsia ja nuoria kiinnostavia.

Tavoitteena on yhdessä käytännön toteutuksen hoitavien tamperelaisten urheiluseurojen ja muiden yhteistyökumppaneiden kanssa ideoida ja kehittää sellaisia kaikille oppilaille soveltuvia tapahtumia, joissa olisi sopivasti yhdessä tekemistä ja kisailua.

Tänä kouluvuonna olemme aloittaneet myös oppilasurheilutapahtumien markkinoinnin koulujen idid-näyttötäulujen kautta. Näin toivomme oppilaiden näkevän suoraan tapahtu-



Ninja-kisan tehtävänäjoissa kuunneltiin ohjeita korvat tarkkoina.



Kisa edellytti osallistujilta rohkeutta heittäytyä uusiin juttuihin.



Kisassa testattiin myös osallistujien tarkkuutta salibandymailojen käsittelyssä.

matarjonnan ja olevan myös itse aktiivisia siinä, mihin haluavat osallistua.

- Aina ei tarvitse mitata paremmuutta, mutta myös kilpailut ovat tuki tärkeitä ja haluamme antaa niistäkin kokemuksia. On tärkeää, että sellaisetkin oppilaat, joilla ei ole harrastustausta saivat kokemuksen kisajännityksestä ja joukkueena toimimisesta.

Mäkinen toteaa, että tietyt palloilulajit ja tietyt yksilölajit ovat jo vuosien ajan hallinneet koululaisurheilun lajivalikoimaa.

- Nyt lajikirjoa on ryhdytty laajentamaan, hän sanoo.

Hyväksi esimerkiksi hän nostaa vuosi sitten ensimmäistä kertaa järjestetyn koulujenvälisen tapahtuman joukkuevoimistelussa.

- Kun sitä viime vuonna ensimmäistä kertaa kokeiltiin, se osoittautui aivan hittilajiksi. Nyt sitä on päätetty jatkaa toista kertaa.

Mäkisen mukaan tänä vuonna ohjelmassa ovat uusina lajeina lisäksi 1-9 luokille avoin PowerMover -tanssikisa ja yläkoululaisille suunnatut parkourkisa sekä tammikuussa käyty, koko maan ensimmäinen, koulujenvälinen e-sport -turnaus.

- Myös esimerkiksi cheerleadingia, skeittausta tai jonkinlaista pyöräilytapahtumaa voisi tulevaisuudessa kokeilla. Esimerkiksi nämä ovat lajeja, joita harrastetaan nykyään paljon.

Helmikuussa Kauppi Sports Centerillä oli viilettä, kun siellä kisattiin niin kutsutun Ninja-kisan merkeissä. Kyse on alakoulujen 3-6-luokille suunnatusta kisailutapahtumasta, jo-

ta käydään 16-jäsenisin joukkuein. Joukkueissa on mukana sekä tyttöjä että poikia.

- Kisa sisältää paljon erilaisia rastitehtäviä, joilla testataan joukkueiden älyä, muistia, yhteistyötaitoja, fysiikkaa, motorisia taitoja ja joissakin tehtävissä jopa rohkeuttakin, Mäkinen kertoo.

Hänen mukaansa Ninja on parhaimmillaan mukaansa tempaavaa yhdessä tekemistä, jossa yksittäisten joukkueen jäsenten tulosten sijaan ratkaisevaa on koko joukkueen yhdessä saavuttama tulos.

- Kisan rastit olivat kahdeksaluokkalaisten suunnittelema ja vetämiä. Oli hienoa seurata myös sitä, miten nuorten varmuus oman pisteen vetämisessä kehittyi päivän aikana. Alun hässäkän jälkeen hoitivat Vuoreksen 8.lkn oppilaat tapahtuman hienosti maaliin!

Yhtenä tämän kouluvuoden kohokohtana Mäkinen mainitsee 3.-4. luokkalaisten salibandyfinaalin, joka pelattiin Classicin liigapelin erätauoilla. Tampere Areenalla oli yli 500 oppilasta kannustamassa niin omia koulun joukkueita kuin Classiciaakin.

- Tunnelma hallissa oli upea!

Oppilasurheilukulttuurin muuttaminen on aloitettu uusien lajikokeilujen kautta, mutta tavoitteena on tuoda myös perinteisiin hyväksi koettuihin tapahtumiin hieman lisämaustetta. Tällaisia voisivat olla esim. lajiin liittyvät kokeilupisteet tai -radat sekä urheilijavierailut.

- Ajatuksena on, että oman kisasuorituksen lisäksi päivässä olisi muutakin tekemistä kuin



Projektisuunnittelija Miina Mäkinen toivoo, että sellaisetkin oppilaat, joilla ei ole harrastustausta saavat kokemuksia kisajännityksestä ja joukkueena toimimisesta.



Vähälumisesta talvesta huolimatta myös koulujenväliset hiihtokisat saatiin järjestettyä Kaupissa.



Classicin liigapelin erätauoilla pelattiin 3.-4. luokkalaisten salibandyfinaali, jossa yli 500 oppilasta oli kannustamassa sekä oman koulunsa joukkuetta että Classicia.

odottaminen. Hyväksyttävä on myös se, että aina kaikki ideat eivät käytännössä toimikaan kovin hyvin, mutta kokeilemalla viisastuu, Mäkinen sanoo.

Liikunta osaksi jokaista koulupäivää

Mäkinen kertoo, että Tampereen jokaisella koulupolulla on erityisiä harrastamisen ja liikunnan kehittäjäopettajia, joiden kanssa mietitään, mitkä ovat ne seuraavan lukuvuoden jutut, jotka otetaan mukaan oppilasurheilukalenteriin.

- Välttämättä siis joka vuosi eivät ohjelmassa ole aina samat lajit, vaan eri vuosina voidaan vaihdella lajitarjontaa. Ja samalla mietitään linjauksia esimerkiksi kisojen osallistumissääntöihin sekä siihen, miten saataisiin vähemmän liikkuvia mukaan.

Mäkinen kertoo, että edellä mainittujen kehittäjäopettajien ensisijainen tehtävä kouluissa on kuitenkin edistää Liikkuva koulu -ideologiaa eli arjessa tapahtuvaa liikuntaa koulupäivien aikana.

- Se siis käsittää esimerkiksi liikkumisen edistämistä välitunneilla, oppituntien tauottamista, jumppahetkiä opetuksen lomaan, toiminnallista opetusta ja ylipäätään aktiivisen koulupäivän mahdollistamista.

Mäkinen sanoo toivovansa, että kaikki kouluissa järjestettävät liikuntatapahtumat pohjautuisivat niin usein kuin mahdollista liikunnan riemuun, joka sitten sytyttäisi oppilailta kipinän mahdollisen uuden lajin löytämiseen ja liikuntaharrastuksen aloittamiseen.

Hän kertoo, että Lupa liikkua -tunneilla, joita tarjotaan varhaiskasvatuksen päiväkodeista yhdeksänteen luokkaan asti, oppilaat pääsevät tutustumaan useihin eri lajeihin judosta joogaan ja ratsastukseen.

Tampereella on kaikkiaan 25 eri toimijaa yhteistyökumppanina siinä. Tarkoituksena on, että lapset pääsevät kokemaan ja näkemään, että tämmöistäkin liikuntaa voi harrastaa.

- He myös samalla oppivat tietämään paikan, jossa kyseistä liikuntaa harrastetaan ja saavat ensi kosketuksen lajiin. Jos ryhmässä yhdellekin tulee se kipinä, että hei tämä on se juttu, mitä hän aikoo harrastaa, niin silloin se on palvellut hyvin.

Mäkinen sanoo tuon tuostakin kuulleensa opettajilta palautteita ja kivoja tarinoita siitä, että oppilaita on alkanut innostumaan jostakin tietystä uudesta harrastuksesta.

- Ja tietenkin kyseisillä tunneilla on tavoitteena myös oppilaiden motoristen perustaitojen harjoittaminen. Tunteja seurattaessa ja niille osallistuessaan myös opettajat saavat uusia vinkkejä koulussa pidettävien liikuntatuntien sisältöihin.

Mäkinen muistuttaa, että edellä mainittujen oppilaiden liikuntaa edistävien asioiden ohella Tampereen kouluissa on yli 250 heti koulupäivän jälkeen käynnistyvää harrastusta, joista noin puolet on liikuntaan liittyviä. Myös maahanmuuttajalasten ja -nuorten kotouttamiseen liikunnan avulla on Tampereella hänen mukaansa tehty hyvää työtä.

-Tampereella tehdään mielestäni erittäin monipuolista ja laadukasta työtä koululaisten liikkumisen ja harrastamisen edistämiseksi. Iso kiitos tästä kuuluu myös lukuisille yhteistyökumppaneillemme! ◀

Ikäihmisten toimintakyvyn ylläpito tärkeää

UKK-instituutissa tutkitaan yli 70-vuotiaiden liikkumista

UKK-instituutissa on käynnistynyt Ikäihmisten liikunta ja liikkuminen -väestötutkimus. Tutkimuksessa selvitetään sekä kotona asuvien että koti- ja hoivapalveluiden asukkaiden yli 70-vuotiaiden liikkumista, paikallaanoloa ja unta.

► Tutkimuksen päätavoitteena on kerätä tietoa suomalaisten ikäihmisten liikkumis- ja toimintakyvystä, terveydestä, hyvinvoinnista, elämänlaadusta sekä kaatumisista.

Tutkimusta johtava UKK-instituutin johtaja **Tommi Vasankari** kertoo, että tutkimus koostuu kahdesta osasta.

- Ensimmäisessä vaiheessa mukana ovat kotona asuvat ikäihmiset, ja toisessa vaiheessa mitataan koti- ja hoivapalveluiden asukkaiden liikkumista.

Ensimmäisen vaiheen mittaukset käynnistettiin vuoden alussa Tampereella, ja myöhemmin mittauksia tehdään mm. Helsingissä ja Turussa.

Tutkimuksen ensimmäisen vaiheen osallistujat on valittu satunnaisotannalla. Tutkimuksessa osallistujat vastaavat liikkumiskyselyyn sekä tekevät liikkumis- ja toimintakykyä mittaavat testit. Lisäksi he saavat käyttöönsä UKK-

instituutin liikemittarin, joka mittaa viikon ajan osallistujan liikkumista, paikallaanoloa ja unta.

- Yli 70-vuotiaiden toiminta- ja liikkumiskyselyä testataan esimerkiksi tuolista ylösnousulla sekä erilaisilla kävelytesteillä. Lisäksi ikäihmisten liikkumista tutkitaan ensimmäistä kertaa väestötasolla objektiivisen liikemittarin avulla, Vasankari kuvailee.

Liikemittari kertoo liikkumisesta ja paikallaanolosta

Liikemittarilla kerättyä tietoa tarvitaan, koska kyselemällä tai haastattelemalla kerätty tieto ei kuvaa riittävän luotettavasti liikkumista ja paikallaanoloa.

UKK-instituutissa erikoistutkijana toimiva **Saija Karinkanta** jatkaa, että tutkimuksesta saatujen tulosten pohjalta luodaan kuva siitä, että miten tämä kyseinen ikäryhmä liikkuu

ja kuinka paljon ikäryhmän sisällä on erilaisista variaatioita.

- Liikemittarin avulla pystytään erottamaan paikallaanolo, kevyt liikkuminen ja vähän rasittavampi liikkuminen.

Karinkannan mukaan tutkimukseen osallistuneiden henkilöiden ikähaarukka on vaihdellut 70-vuotiaista yli yhdeksänkymmeneen. Kotihoidon asiakkaille ja hoitolaitoksissa asuville ei tehdä toimintakykytestiä, vaan he ainoastaan pitävät liikemittaria. Heidän toimintakykytietonsa saadaan terveydenhuollon RAI-järjestelmästä, joka on vanhusasiakkaiden hoidon tarpeen, laadun sekä kustannusvaikuttavuuden arviointi- ja seurantarjestelmä.

- Liikemittareilla saatavan tiedon avulla pystytään selvittämään myös liikkumisen ja paikallaanolon yhteyksiä keskeisiin kansansairauksiin aiempaa tarkemmin ja monipuolisemmin, Vasankari toteaa. ◀



Tommi Vasankari



Saija Karinkanta



Mirja Kuva (vas.) kävelytestissä. Ajanottajana tutkimusavustaja Eveliina Jussila.



Seppo Rautiainen Ulla Honkasen testattavana tuolilta ylösnousutestissä.

Yleisurheilun SM-hallikisat Tampereella

Helmikuussa Tampereella järjestetyt yleisurheilun SM-hallikisat toivat pääosan Suomen yleisurheilun valovoimaisimmista tähdistä Tampereen Messu- ja urheilukeskukseen. Pyrintö hoiti kisan järjestelyt jälleen esimerkillisesti, ja myös tamperelaiset urheilijat onnistuivat kotiareenallaan erinomaisesti.

Teksti ja kuvat: Petri Vilkkö



Naisten 300 m:n aitojen mitalikolmikko Viivi Lehikoinen, Eveliina Määttä ja Frida Hämäläinen.



Mika Vuori toimi juoksujen johtajana.



Pituuden hopeamitalisti Miia Sillman (vas.) ja laji-legendana Ringa Ropo.



Reetta Hurske oli alkuerien nopein, mutta reagoi finaaliin laukaukseen liian nopeasti ja tuli hylätyksi.



SM-hallikisojen pääsihteerin Elisa Hakanen onnittelee Lotta Haralaa pika-aitojen hopeasijasta.



Tampereen kaupungin konsernijohtaja Juha Yli-Rajala toimi yhtenä palkinnonjakajana.



Jaakko Lehtilä nappasi hopeaa 800 m:llä.

Pika-aitojen mitalikolmikko Julia Enarvi, Nooralotta Neziri ja Lotta Harala.



Korkeushypyn mestari Daniel Kosonen ja valmentaja Jouko Kilpi.



Seiväshypyn Suomen mestari Urho Kujanpää.



Pyrintön Ville Aarnivala (vas.) otti 400 m:n juoksussa hopeaa. TU-38:n Ilari Ryyppö (oik) nappasi SM-pronssin.

Ortopedi ja liikuntalääketieteen erikoislääkäri Vesa Lepola:

Lihaskuntoharjoittelu vähentää kropan vaivoja ja mahdollistaa paremmin myös muita liikunnallisia harrastuksia

Monien SM-tason urheilijoiden ja joukkueiden lääkärinä toiminut liikuntalääketieteen sekä ortopedian ja traumatologian erikoislääkäri, lääketieteen tohtori, dosentti **Vesa Lepola** kannustaa myös kuntoilijoita panostamaan muun liikunnan ohella myös kuntosaliharjoitteluun. Hänen mukaansa hyvä lihaskunto vähentää kropan vaivoja ja mahdollistaa paremmin myös palloilu- ja muita liikuntaharrastuksia.

Teksti ja kuvat: Petri Vilkkio

► Tällä hetkellä mm. lentopallon hallitsevan Suomen mestarin VaLePan miesten edustusjoukkueen lääkärinä toimiva ja aiemmin yli kymmenen vuoden ajan pääsarjatasen lentopallotuomarina toiminut Lepola kertoo, että lääketieteen perusopinnoista lähtien häntä alkoivat kiinnostaa ihmisen tuki- ja liikuntaelimiin liittyvät asiat.

- Siksi päntressini kohdistuivat erikoistumiseen juuri liikuntalääketieteessä, myös oma-kohtaisesti säännöllisesti liikuntaa harrastava ja myös penkkiurheilun parissa viihtyvä Lepola kertoo.

Tutkimuksetkin osoittavat: liikunta on lääke

Liikuntalääketiede on lääketieteen erikoisala, jossa tarkastellaan liikunnan ja fyysisen kunnon välisiä yhteyksiä terveyteen, sairauksiin ja ravintoon. Liikuntalääketieteen tehtävänä on edistää väestön terveyttä, ehkäistä, hoitaa ja

kuntouttaa sairauksia ja vammoja yksilöllistä omatoimista fyysisestä aktiivisuudesta hyödyntäen.

Lepola toteaa, että viimeisten 10-20 vuoden aikana on pystytty tekemään hyviä tieteellisesti päteviä tutkimuksia siitä, että kuinka suuri merkitys liikunnalla on oikeasti ihmisen terveyteen ja erityisesti sydän- ja verenkiertoelin- sekä tuki- ja liikuntaelinsairauksien ennaltaehkäisyssä ja hoidossa.

- Liikunnalla on kyllä iso merkitys näihin. Yhdistettynä tarvittaessa painonpudotukseen se on vähintään yhden oikean lääkkeen veroinen monenlaisissa sairauksissa.

Lääkäri monen lajin urheilijoiden tukena

Erikoistuminen liikuntalääketieteeseen tapahtui Lepolan kohdalla Jyväskylässä sijaitsevasa liikuntalääketieteen keskuksessa. Erikoistumisvuosinaan hänelle kertyi monipuolista kokemusta lukuisten huippu-urheilijoiden sekä palloilulajien joukkueiden lääkärin tehtävistä.

- Ensimmäiset urheilijani olivat Jyväskylän

Kirin pesäpalloilijoita sekä silloista ykkösdivaria pelanneen Jyväskylän Discoksen jääkiekkoilijoita. Lisäksi oli koripalloa, lentopalloa ja niin edelleen. Siinä sitä tuli luontevasti tehtyä monipuolisia lajilääkärin ja kentänreunuslääkärin hommia.

Erityisen lämpimästi Lepola sanoo muistelelansa Jyväskylän-vuosiaan sitä, kun hän 1990-loppupuolella toimi Suomen voimistelu- ja maajoukkueen lääkärinä.

Jyväskylän Voimistelijoita edustaneiden telinevoimistelun arvokisamitalistien **Jani Tanskanen** ja **Jari Mönkkösen** huippuvuodet osuivat tuohon ajanjaksoon, ja koko Suomen huipputiimi trenasi tuolloin Jyväskylässä mm. valmentaja **Mika Holopaisen** johdolla.

- Treenien ohella olin tuolloin heidän mukanaan myös ulkomailla muutamissa telinevoimistelun arvokisoissa, kuten EM- ja MM-kisoissa, Lepola muistelee.

Hänen mieleensä on erityisesti jäänyt MM-kisamatka Kiinan Tianjiniin vuonna 1999. Yksi hänen monista tehtävistään oli ohjeistaa urheilijoita, mitä ruokia tarjolla olevista eksootti-

Ortopedi Vesa Lepola havainnollistaa olkapään rakennetta, jonka vahvistaminen kuntosaliharjoittelun avulla vähentää hoitoa edellyttävien olkapäävammojen syntymistä.



sistakin vaihtoehtoista urheilijat saivat panna suuhunsa.

Kyseiset erityisesti rekillä menestyneet huippuvoimistelijat tekivät Lepolaan suuren vaikutuksen urheilullisuudellaan ja antaumuksellisella omistautumisellaan harjoitteluun ja kaikkeen siihen liittyvään.

- Telinevoimistelun huiput ovat todellisia urheilijoita. Kun puhutaan lihaskunnosta, toistoista ja muista monipuolisista harjoitteista, niin voimistelu on kyllä laji, jonka taitajia kunnoitan suuresti.

Kiinnostus käsillä tekemiseen innosti ortopediksi

Kyetäkseen hoitamaan alusta loppuun asti myös leikkaushoitoa vaativia potilaita Lepola kiinnostui suuntaamaan erikoistumisopintojaan liikuntalääketieteen ohella myös kirurgiaan ja erityisesti ortopediaan.

Hän sanoo koko ajan enemmän ja enemmän huomannensa, että kaikkein ominta juttua hänelle ovat erilaiset liikunta- ja urheiluvammat.

- Kirurgisten tehtävien parissa totesinkin, että kylläpä nämä käsityöt sitten ovatkin mukavia. Olen käsityöskäsi, sillä isäni ja veljeni ovat kirvesmiehiä. He ovat puuseppiä, minusta puolestaan tuli sitten loppujen lopuksi luuseppiä, Lepola toteaa pilke silmäkulmassa.

Jyväskylästä Lepola muutti Helsinkiin ja suoritti ortopedian erikoistumiset loppuun Töölön sairaalassa.

Hektistä työtä SM-liigajoukkueen vaihtoaitiossa

Pääkaupunkiseudulla Lepola vaikutti seitsemän vuotta ja toimi työnsä ohessa Espoon Hongan koripallojoukkueen sekä Espoon Bluesin jääkiekon SM-liigajoukkueen lääkärinä. Hän toteaa, että urheilulääkärin tehtäväkenttää ammattilaisurheilussa voidaan varsin pitkälti verrata normaaliin työterveyslääkärin työhön.

- Sairauslomat pitäisi ammattiurheilijoilla saada mahdollisimman lyhyiksi, ja urheilijat pitäisi saada takaisin työkuntoisiksi niin nopeasti kuin mahdollista.

Ottelulääkärin tehtävistä Bluesin vaihtoaitiossa Lepolalla on omat mielenkiintoiset muistonsa.

- Kyllä se jääkiekko on oma juttunsa lajina, tietenkin osaksi siksi, että se on seuratuin urheilulaji Suomessa.

Kaukalon reunalta käsin katsottuna vauhti kaukalossa on Lepolan mukaan lähestulkoon toivottoman kovaa.

- Kaverit ovat tietenkin taitavia. Mutta se vauhti, mikä siinä on ja ovat kontaktit, niin kyllähän ne ovat sellaisia, jotka väkisin jättävät mieleen.

Lepola kertoo, että ottelulääkärin katse viipyy automaattisesti muita katsojia pitempään taklausten ja muiden kontaktitilanteiden jälkimainingeissa.

- Kun katsojat seuraavat, että mitäpä siellä kaukalossa seuraavaksi tapahtuu, niin lääkärin katse jää kyseiseen tilanteeseen ja hän varmistaa, että nousevatko ne kaverit ylös sieltä jään pinnasta. Ja jos nousevat, millaisessa kunnossa. ➔

Ortopedi Vesa Lepola toimii lentopallon hallitsevan Suomen mestarin VaLePan lääkärinä. Mestarien liigan joukkue on osallistunut nimellä VaLe-Pa Sastamala Tampere, ja on pelannut osan otteluistaan Tampereella Kauppi Sports Centerissä. Kuva on tammikuussa Tampereella pelatusta Suomen Cupin finaaliottelusta VaLePa - Savo Volley, jonka VaLePa voitti puhtaasti 3-0.



Lepola toteaa, että pelin ollessa käynnissä lääkärin kannalta kaukalossa sattuu ja tapahtuu koko ajan.

- Kyllä ottelun kuluessakin haavoja ja semmoisia ommeltiin. Harvoin tuli vastaan sellaisia pelejä, joissa mitään ei olisi tapahtunut. Vähintään aina ottelujen jälkeen pelaajien adrenaliinimyrskyn laannuttua alkoi tulla esiin kaikenlaista hoidettavaa kolhua, myös urheilijoiden riittävään uneen ja palautumiseen sekä oikeaoppiseen ravintoon huomiota kiinnittävä Lepola summaa.

Viime aikoina liigaotteluissa tapahtuneista päävammoista hän toteaa, että ne ovat pahimmillaan sitä, että jääkiekko on sittenkin hyvin pieni asia, jos oikeasti sattuu jotain, että nuoren kaverin elämä muuttuu täysin noista rajuisista päähän kohdistuneista iskuista.

- Niitä ei pidä koskaan vähätellä. Kaikki turva- ja sääntösystemit täytyisi maksimoida, kun kyse on pahimmillaan äärimmäisen vakavista vammoista.

Kun Lepola muistelee jääkiekkolääkärin uraansa, vaikeimpana rastina hän sanoo pitävänsä sitä, että ei koskaan oppinut muun lätkäporukan tapaan jauhamaan purukumia urakalla.

- Vaihtotaitiossahan perinteisesti purkkapussi kiertää, ja pikkutakkimiesten leuat jauhavat purukumia ottelun alusta loppuun. Minun piti vaivihkaa sylkäistä minulle tarjotut purkat roskiiin jo muutaman minuutin jälkeen, Lepo-

la paljastaa pitkään varjellun salaisuuden hymyssä suin.

Ykköstavoitteena vammojen ennaltaehkäisy

Tällä hetkellä Lepola toimii lentopallon Mestaruusliigan kärkeipaikoilla pelaavan VaLePan lääkärinä pääasiallisena tavoitteenaan pelaajien vammojen ennaltaehkäisy.

- Pyrimme olemaan aktiivisia ja olemaan mukana harjoituksissa. Tarkkailemme pelaajien suorituksia ja juttelemme heidän kanssaan kentällä. Emme siis pelkästään odota, että joku loukkaantuu vaan nimenomaan olemme ennaltaehkäisyasioissa matalalla kynnyksellä joukkueen arksessa tekemisessä mukana, nuoruusiän kotiseutunsa Virtain Veikkojen kasvatti toteaa.

Lisäksi Lepola on usein mukana Rantaperkiön Iskun B-pojissa pelaavan poikansa treeneissä "sparraajan" roolissa. Hän toimii myös kyseisen neljä kertaa viikossa treenaavan joukkueen joukkueenjohtajana.

- Kasvuikässä olevien junioreiden alaraajojen biomekaniikka-asioiden varmistaminen on päällimmäisenä, kun pyritään ennaltaehkäisemään nuorten vammoja paljon hyppäjä sisältävässä lajissa. Kun tulee enemmän voimaa ja tehoja lyöntiin, niin sitten aletaan ennaltaehkäisymielessä kiinnittämään huomiota olkapäihin, jotta niihin saa riittävän liikkuvuuden ja

lihastuen, itse puolestaan Tampereen Kisa-Tovereissa lentopalloa höntsäävä tohtori toteaa.

Tampereelle Lepola muutti perheineen vuonna 2010. Lyhyen Hataanpään sairaalassa tehdyn työrupeaman jälkeen hänen toimi ortopedian ja traumatologian erikoislääkärinä TAYSissa vuoteen 2016 asti, jolloin hän aloitti nykyisen työnsä Pohjola Sairaalasassa.

Lähimpänä Lepolan sydäntä on tällä hetkellä olkapään seudun vammojen ja sairauksien diagnosointi ja hoito. Hän ottaa vastaan kaikkia erikoisalojensa piiriin kuuluvia potilaita, ei siis pelkästään urheilijoita.

Liikunta lisää kropan ja kudosten kestävyyttä

TAYSissa työskennellessään Lepola muun muassa nimettiin olkapään jännevaivoja koskevan arvovaltaisen Käypä hoito -suositustyöryhmän puheenjohtajaksi vuonna 2014.

Lepola kertoo, että Käypä hoito -suositus on jatkuva prosessi, ja sen päivitys alkaa tänä vuonna. Hän jatkaa edelleen työryhmän puheenjohtajana.

Kyseisen Käypä hoito -suosituksen mukaan olkapään jännevaivojen ensisijainen hoitomuoto on kuntoutus, ja leikkaushoitoon ryhtymisestä tulisi olla aikaisempaa kriittisempi.

- Olkapään jännevaivojen tausta on usein lihaskunnan tai ryhdin heikkouteen liittyvä. Tästä seuraa myös merkittävä muutos suositelta-



Ortopedi Vesa Lepolan mukaan kuntosaliharjoittelun avulla aikaansaatu hyvä lihaskunto vähentää kropan vaivoja ja mahdollistaa sitten paremmin myös muita liikunnallisia harrastuksia, kuten pallopelejä.

viin hoitoihin: rappeumaperäisissä jännevaivoissa tärkein hoitomuoto on kuntoutus sen sijaan, että vaivoja hoidettaisiin leikkaushoidolla, myös vahvaa tutkimustyötä urallaan tehnyt lääketieteen tohtori ja viime vuonna dosentin arvonimen saanut spesialisti sanoo.

Niinpä myös Tampereen Urheiluakatemian kanssa yhteistyötä tekevä Lepola korostaa jo nuorella iällä aloitettavan ylävartalon lihas-kuntoharjoittelun merkitystä olkapään alueen vammojen ennaltaehkäisyssä. Liikunta edistää myös tasapainokykyä, joka ehkäisee kaatumisia ja niiden myötä tapahtuvia lonkka- ja olkapäävammoja.

Lepola muistuttaa, että monipuolinen liikunta jo kasvuikässä luo perustan liikuntaelinten rakenteiden kestävyysdelle.

- Liikunta lisää kudosten kestävyyttä myös aikuisilla ja hidastaa niiden iän myötä tapahtuvaa heikentymistä.

Myös hyvä ryhti ja keskivartalon hallinta ovat Lepolan mukaan olkapään optimaalisen toiminnan kannalta tärkeitä. Diabetes, lihavuus ja tupakointi puolestaan suurentavat jännevaivojen riskiä,

Omista liikuntaharrastuksistaan mm. kaksi maratoniakin juossut Lepola toteaa, että keski-ikäistymisen myötä hän on ihan tietoisesti siirtänyt oman liikunnan painopistettä juoksu- ja muusta kestävyysliikunnasta kuntosaliharjoitteluun.

- Tämä on useimmille meille keski-ikäisille suositeltava painotus. Hyvä lihaskunto vähentää kropan vaivoja ja mahdollistaa sitten paremmin myös muita liikunnallisia harrastuksia, pallopelien ohella työmatkapyöräilyn ja hyötyliikunnan parissa hyvää viireystilaansa ylläpitävä alansa huipposaaaja summaa. ◀



Ortopedi Vesa Lepola vinkkaa, että ylävartalon lihaksia voi treenata tehokkaasti myös erilaisten kuminauhan avulla tehtävien harjoitteiden avulla.



Liikunnanohjaajien tehtäväkenttä entistä monipuolisempi

Pyynikin uimahallin kävijämäärä kasvanut

Muiden Tampereen uimahallien tapaan myös Pyynikin uimahallin kävijämäärät jatkoivat kasvuaan myös alkuvuoden aikana, ja helmikuussa kirjattiin Pyynikillä peräti 13.500 asiakaskäyntiä. Syyskauden alusta lähtien hallin liikunnanohjaajien tehtäväkenttä on ollut entistä monipuolisempi. Nyt Pyynikki-tiimiläiset ohjaavat innostavalla otteellaan uimahallin vesijumppien lisäksi liikuntaryhmiä myös sisäliikuntatiloissa.



Pyynikki-tiimin liikunnanohjaajat takarivissä Sari Myllynen (vas.), Kirsi Ala-Lipasti, Karita Rustari ja Vilma Runtti. Edessä Aake Nyrhinen ja Melina Nurminen.

Teksti: Petri Vilkkö

► Tampereen kaupungin liikunta- ja nuorisoyksikön liikuntakoordinaattori **Tommi Liimatta** toimii kaikkien Tampereen uimahallien liikunnanohjaajien lähiesimiehenä. Hän toteaa, että vuoden 2019 aikana Pyynikin uimahallin kokonaiskävijämäärä oli 120.000 henkeä.

Pyynikki-tiimissä kuusi liikunnanohjaajaa

Liimatta mukaan Pyynikin uimahallin kävijämäärien kasvua selittää osaltaan se, että Hervannan uimahalli on ollut viime vuoden toukokuusta lähtien suljettuna peruskorjauksen johdosta.

Hän kertoo, että viime vuoden elokuussa ennen syyskauden alkua Pyynikin uimahallissa toteutettiin uusi työvuorojärjestely, jonka yhteydessä perustettiin hallin vakituisten liikunnanohjaajien muodostama Pyynikki-tiimi.

Liimatta mukaan työn uudelleenorganisoinnin myötä kaikki Pyynikin liikunnanohjaajat osallistuvat vuorotteluperiaatteella uimahallissa tapahtuvan uinninvalvonnan ja ohjausten lisäksi uimahallin ulkopuolella järjestettävien ikäihmisten ja erityisryhmien sisäliikuntaryhmien ohjaustoimintaan.

Kyseinen työvuorojärjestely tuli mahdolliseksi siinä kohtaa, kun Hervannan uimahalli meni kiinni ja sieltä vapautui yksi liikunnanohjaaja Pyynikille.

- Pyynikillähän oli aikasemmin viisi ohjaajaa. Kun alkusyksystä saimme Hervannasta vahvistuksia, nyt Pyynikillä on kuusi ohjaajaa. Tämä mahdollisti sen, että saimme pyörimään tämän uuden järjestelyn työvuorolistassa.

Pyynikki-tiimiin kuuluvat liikunnanohjaajat ovat **Kirsi Ala-Lipasti, Sari Myllynen, Melina Nurminen, Aake Nyrhinen, Vilma Runtti ja Karita Rustari**.

Ideana on, että Pyynikki-tiimin liikunnanohjaajat vuoroviikoin työskentelevät viikon kerrallaan uimahallissa joko aamu- tai iltavuorossa tai sisäliikuntaryhmien ohjaajina.

Johtava liikunnanohjaaja **Anne Lahtinen** kertoo, että tiimiläisten aamuvuorot pitävät sisällään uinninvalvontaa sekä koululaisuintien ohjausta. Iltapäivät pitävät valvontatehtävien ohella sisällään iltapäiväuintikouluja sekä jonkin verran vesijumpparyhmien ohjaamista.

- Sisäliikuntaohjaukset Pyynikki-tiimin osalta tapahtuvat pääsääntöisesti Nääshallissa, Ratina stadionilla ja Tammelakeskuksessa. Yh-

tenä päivänä viikossa ohjauksia on myös Linnainmaalla, Lahtinen sanoo.

Tiimit myös Hervannassa ja Tesomalla

Lahtinen kertoo, että vastaavanlainen työvuorojärjestely kuin Pyynikillä käynnistyi jo viisi vuotta sitten nyt remontissa olevan Hervannan uimahallin liikunnanohjaajien kohdalla.

- Kokemukset Hervannasta ovat meillä varsin hyvät, eli kyllä asiakkaat ja liikunnanohjaajat ovat siellä tykänneet.

Pyynikki-tiimissä tällä hetkellä toimivista liikunnanohjaajista Vilma Runtti ja Karita Rustari ovat aiemmin työskennelleet kyseisessä Hervanta-tiimissä.

Liimatta jatkaa, että myös Tesomalla toimivan Tesoma-tiimin kohdalla toimitaan samalla periaatteella.

- Tesomalla on kehitetty ja monipuolistettu toimintaa samalla systeemillä. Sielläkin liikunnanohjaajilla on ohjauksia uimahallin lisäksi eri sisäliikuntapaikoissa.

Lahtinen sanoo pitkän kokemuksensa perusteella uskovansa, että työn monipuolisuutta ja vaihteluvuutta lisäämällä vähennetään pitkällä tähtäimellä työn kuormittavaa vaikutusta.

- Kun työnkuva vaihtelee säännöllisesti kolmen viikon aikana eli kun aina välillä tehdään erilaista työtä, niin sillä on ihan selvästi positiivista vaikutusta työn kuormittavuuteen. Työ ei myöskään tapahdu pelkästään sisällä uimahallissa, jossa sisäilma on kuumuuden ja kosteuden johdosta varsin raskas.

Työn monipuolistuminen tervetullut uudistus

Liimatta kertoo saaneensa työntekijöitä kohdatessaan sellaista palautetta, että he ovat tällä hetkellä varsin tyytyväisiä monipuolistuneeseen työnkuvaansa. Myös työyhteisön tiimihenki on liikuntakoordinaattorin mukaan voimistunut.

Pyynikin uimahallin valvontakopista tavoitettu liikunnanohjaaja **Melina Nurminen** komppaa lähiesimiestään.

Kaikkien tiimiläisten puolesta hän toteaa, että uudistus on ollut joka suhteessa hyvä.

Mitään huonoja puolia hän ei sano uudistuksesta löytävänsä.

- Työ on tullut entistä monipuolisemmaksi ja pidän ryhmien ohjauksista.

Liimatta summaa, että liikunnanohjaajat tekevät uimahalleissa todella tärkeää työtä.

- Painotus heidän työssään on ensisijaisesti uimahallin perustoimintojen hyvässä ja turvallisessa sujumisessa. Se tässä onkin kaikin tärkeintä, koska työntekijät ovat nimenomaan uimahallin liikunnanohjaajia, Liimatta muistuttaa.

Hän toteaa, että Turvallisuus- ja kemikaaliviraston Tukesin määräysten mukaisesti kaikkien uimavalvojen tulee olla pelastuskykyisiä ja läpäistä vaativat vuosittain järjestettävät uimavalvojan testit.

Niissä vaatimuksena on mm. pystyä sukeltamalla noutamaan pintaan veden alle joutunut ihminen 4,5 metrin syvyydestä.



Johtava liikunnanohjaaja Anne Lahtinen ja liikuntakoordinaattori Tommi Liimatta



Koululaisuintit ovat keskeinen osa Pyynikin uimahallin arkea.



- Juuri tammikuussa varmistimme, että jokainen uimahalleissamme töissä oleva läpäisi testin, kovakuntoisista uimahallitiimeistään ylpeyttä tunteva liikuntakoordinaattori toteaa. ◀



Ikimuistoisia elämyksiä perheliikunnan parissa

Liikkuva Perhe on Tampereen kaupungin perheliikuntatoimintaa, joka toimii yhteistyössä seurojen sekä Tampereen kaupungin eri sektorien ja perhetoimijoiden kanssa. Hanke on suunnattu lapsille ja nuorille sekä heidän perheilleen. Tavoitteena on innostaa perheitä liikkumiseen ja harrastamaan yhdessä.

Teksti ja kuvat: Petri Vilkkio

► Tampereen liikuntapalveluissa perheliikuntaan liittyviä asioita koordinoi liikunnanohjaaja **Olli-Pekka Toikkonen**. Tammikuussa kaupunki järjesti yhteistyössä aktiivisesti toimivien voimisteluseurojen kanssa kaksi perheille tarkoitettua Talviriehää.

Täpötäydessä Leinolan Sisu-hallissa järjestetyssä Talviriehassa osallistujia oli noin 200, ja seuraavana päivänä Ikurin liikuntahallin tapahtumassa liikunnan ilosta nautti liki 500 lasta ja aikuista.

Tampereen Sisun liikuntatarjonta perheille monipuolistunut

Tampereen Sisun palveluksessa vuodesta 2018 työskennellyt liikuntaneuvoja ja parhaillaan AMK:ssa liikunnanohjaajaksi opiskeleva **Fanny Juvonen** toteaa, että edellä kerrotut osallistujamäärät kertovat, että voimistelu ja perheiden yhteinen liikunta todellakin kiinnostavat Tampereella.

- Olemme tapahtumiin erittäin tyytyväisiä. Tapahtumissa oli hyvä tunnelma ja liikunnan ja voimistelun riemu oli niissä isosti läsnä! Hän toteaa, että Tampereen Sisu on yrittä-

nyt rohkeasti monipuolistaa perheliikunnan tarjontaa.

- Viime syksynä kokeilimme perhe-freegymiä, tällä hetkellä meillä on tarjonnassa aikuisen-napero -temppea.

Juvonen sanoo toivovansa vanhemmilta ja aikuisilta vielä enemmän rohkeutta ja ennakoluottomuutta tulla mukaan liikkumaan yhdessä lapsen kanssa.

- Vanhemmat toimivat erittäin tärkeässä roolissa lapsen liikuntaan ja elämäntapoihin liittyen. Perheliikunta yhdistää perheitä ja luo tärkeitä yhteisiä muistoja ja elämyksiä liikunnan parissa. Yhteinen liikunta perheen kesken on parasta mahdollista liikuntaa!

Juvosen mukaan Koko Perhe Liikkuu! -avoi-

met voimisteluvuorot ovat olleet koko yhteistyön ajan todella suosittuja!

Syyskauden ennätysmäärä Leinolan avoimessa voimisteluvuorossa oli peräti 120 henkilöä.

- Lisäksi aikuinen-napero -tempu ovat tuntitarjonnassamme suosittuja. Olemme laajentaneet tarjontaa Leinolan ja Ikurin lisäksi myös Ratinaan.

Juvonen toteaa, että yhteistyö sekä kaupungin että naapuriseuran Tampereen Voimistelijoiden kanssa hankkeen tiimoilta on sujunut mallikkaasti.

- Yhteistyössä on voimaa, ja toivomme yhteistyön laajenevan jatkossa entisestäänkin, monipuolisesti liikunnan parissa toimiva Juvonen summaa.

Tampereen Voimistelijoiden temppuilutapahtumat kiinnostavat

Markkinointivastaavana ja seurasuhteidenä Tampereen Voimistelijoissa toimiva **Laura Laakso** on entinen maajoukkueen voimistelija, jonka tehtäväkenttään on vuodesta 2019

lähtien sisältynyt työskentely perheliikuntatoiminnan parissa.

Hän toteaa, että seurassa yhteistyötä päiväkotien, koulujen sekä perheiden kanssa on pyritty vuosi vuodelta kasvattamaan.

- Erityisesti viime vuosien aikana olemme järjestäneet yhä enemmän tapahtumia ja liikuntahetkiä perheille.

Tapahtumien lisäksi seura järjestää eri lajien lapsiryhmien lisäksi aikuis-lapsi -voimistelua sekä aikuisvoimistelua.

- Teimme myös yhteistyösopimuksen Tampereen Jumppatiimin kanssa tammikuussa, mikä on mahdollistanut enemmän yhteistapahtumia sekä nimenomaan koko perheen "voimistelijan tai liikkujan polun" turvaamisen.

Laakson mukaan järjestettävien tapahtumien määrä ja osallistuminen tapahtumiin on kasvanut koko ajan, ja yhä useammat perheet ovat aktiivisesti mukana temppuiluhenkisessä vapaa-ajantoiminnassa.

- Suosituimpina liikuntamuotoina ovatkin erilaiset temppuilutapahtumat. Niissä perheet pääsevät vapaasti voimistelemaan harrastaleissamme. Lisäksi on ohjattuja lajipisteitä ja voimisteluesityksiä.

Laakso mukaan tammikuussa yhteistyössä Tampereen Sisun ja kaupungin kanssa järjestetty tapahtuma onnistui todella hyvin.

- Osallistujia oli odotettua enemmän, ja perheet oli saatu hienosti markkinoitua mukaan, kiitos Tampereen kaupungin ja TVn sekä Sisun seuratoimijoiden. Perheiltä tuli myös tapahtuman aikana paljon positiivista palautetta päivästä sekä toiminnastamme.

Laakso toteaa, että vapaa temppuili yhdistettynä ohjattuun toimintaan ja esityksiin näytti olevan pidetty ja toimiva ratkaisu.

- Lapset innostuvat etenkin temppuradoista ja ilmapalloista, joita jatkossakin tarjoamme. Laakson mukaan seura haluaa kannustaa

Sekä Sisu-hallin että Ikurin liikuntahallin tapahtumien tunnelma oli kerrassaan loistava. Liikunnan ja voimistelun riemu oli niissä isosti läsnä!



perheitä mukaan, jotta niissä huomattaisiin, kuinka monipuolista liikuntaa voimistelu onkaan.

- Lisäksi haluamme näyttää, että voimistelu kuuluu kaikille iästä, sukupuolesta ja liikuntataustasta riippumatta. Se voi olla paljon muutakin kuin huippu-urheilua. Kun sanomme "koko perhe liikkuu", myös tarkoitamme sitä.

Laakso jatkaa, että on ilo nähdä, kuinka voimistelijoiden vanhemmat haluavat olla mukana tapahtumissa, sillä he haluavat olla osana lapsensa harrastusta.

- Uusille perheille tahtoisin painottaa nimenomaan tätä: olkaa mahdollisimman paljon mukana lapsenne liikunnassa. Liikunta on paitsi opittu elämäntapa, myös perhettä yhdistävä voimavara.

Laakson mukaan yhteistyö Tampereen kaupungin ja Tampereen Sisun kanssa on sujunut erittäin hyvin.

Hän toteaa seurojen ja kaupungin sopineen siitä, että yhteistyöllä järjestettyjä tapahtumia ja tempauksia tullaan järjestämään jatkossakin, mikä on hänen mukaansa loistava asia.

- Molemmilla seuroilla on huippu-urheilun ohella tarkoituksena tarjota lapsille ja nuorille terve, turvallinen ja ammattitaitoinen paikka liikkua ja viettää vapaa-aikaa. Iso kiitos Tampereen Sisulle ja Tampereen kaupungille yhteistyöstä, tästä on hyvä jatkaa! ◀

Fanny Juvonen



Laura Laakso



Drop out kuriin -hanke kiinnosti Tampereella

Miten ennaltaehkäistään lapsen ja nuoren urheiluharrastuksen loppuminen liian aikaisin?



Miia Lindström on motivoitunut tehtävässään Drop out -ilmiön ennaltaehkäisyn parissa.

Yhä useampi tämän päivän lapsi tai nuori on vaarassa lopettaa ennenaikaisesti urheilun tai muut liikunnalliset harrastuksensa. Usein syynä lopettamiseen eli Drop out -ilmiöön on motivaation hiipuminen. Samaan aikaan sosiaalinen media, digimaailma ja muut koukuttavat houkutukset kiristävät kilpailua kouluikäisten vapaa-ajanviettotavoista.

Teksti ja kuvat: Petri Viikko

► Hämeen Liikunta ja Urheilu ry:n Drop out -kuriin hanke on osa opetus- ja kulttuuriministeriön tukemaa liikunnallisen elämäntavan valtakunnallista hanketta.

Kuluvan vuoden helmikuun loppuun asti käynnissä olleen hankkeen ensimmäisen vaiheen tavoitteena on ollut levittää tietoa Drop out -ilmiöön vaikuttavista tekijöistä sekä jakaa hyviksi koettuja toimintamalleja ilmiötä ennaltaehkäisevistä toimenpiteistä.

Asiantuntijana hankkeessa toiminut **Miia Lindström** Hämeen Liikunta ja Urheilu ry:stä kertoo, että yhteistyökumppaneina hankkeessa ovat olleet muiden muassa Tampereen kaupunki, Tampereen Urheiluakatemia sekä lukuisat alueella toimivat urheiluseurat.

Miten nuoren harrastusta voidaan tukea?

Keskeisenä toimintamuotona hankkeessa ovat olleet urheiluvien lasten vanhemmille ja huoltajille suunnatut maksuttomat luennot, jotka käsittelevät nuoren urheilijan tukemista hänen harrastuksessaan.

Lindström kertoo, että luentojen aiheina ovat olleet esimerkiksi nuoren urheilijan ravinto, nuoren urheilijan lepo ja uni sekä psyykkisen kasvun tukeminen.

- Useiden luentojen kohdalla on ollut kyse urheilupsykologi-illoista, joissa on kerrottu, miten vanhempi voi parhaalla tavalla tukea lasten urheiluharrastusta.

Kyseisiä luentoja on pidetty Tampereella keskimäärin neljä kertaa vuodessa, ja tilaisuudet ovat pääsääntöisesti olleet loppuunvarattuja. Osanottajina niissä on ollut reilut 200 vanhempaa per ilta.

Lindström nostaa esiin perinteisen kolmen K-kirjaimen ajatuksen vanhempien roolista lapsen ja nuoren urheiluharrastuksen taustalla:

kuljeta, kustanna ja kannusta. Kyseiseen projektiin liittyen on puolestaan lanseerattu uusi kolmen R-kirjaimen ajatus: rajaa, rakasta ja ruoki.

- Ajattelemme, että tuolta pohjalta toimien lapset ja nuoret voisivat pysyä paremmin mukana harrastuksessa.

Lindström toteaa, että välttämättä vanhemman ei tarvitse olla se pelin tai kisan analysoija tai se joka antaa niihin liittyviä ohjeita. Hänen mukaansa yksi tärkeimmistä urheiluvien nuorten vanhempien tehtävistä on huolehtia siitä, että nuoret saavat riittävästi ravintoa, jotta heillä riittää energiaa urheiluun.

- Toiseksi vanhemman tehtävänä on rajata näitä nykynuorten viehätysjuttuja, on se sitten tietokonepelaamista tai somea tai muuta. Tällä varmistetaan se, että uni- ja lepoaikaa tulee tarpeeksi, jotta nuori urheilija jaksaa käydä harjoituksissa.

Kolmanneksi tärkein asia Lindströmin mukaan on se että lapsi saisi paljon positiivista palautetta ja kokisi olevansa hyvä ja onnistuvan harrastuksessa.

- Vanhemman tärkeä rooli on myös kehua ja muistaa, että urheilussa voi onnistua monessa eri asiassa.

Työpajat isossa roolissa

Lindströmin mukaan Drop out -ilmiön ennaltaehkäisemiseen ovat liittyneet myös erilaiset urheiluseurojen kanssa yhteistyössä toteutetut työpajat 12-17-vuotiaille nuorille sekä heidän vanhemmilleen.

- Työpajoissa on ihan konkreettisesti kerrottu erilaisten harjoitusten ja pelien avulla urheilijoille, mitä tarkoittavat esimerkiksi motivaatio, itseluottamus ja itsetuntemus.

Itsekin vapaa-aikanaan koripallovalmentajana toimiva Lindström toteaa optimistiseen sävyyn uskovansa siihen, että eri tahojen yhteistyöllä on mahdollista auttaa nuorta säilyttämään motivaationsa tekemiseen.

- Niin kauan kuin lapsella on motivaatiota ja tekeminen tuntuu lapsesta kivalta ja hauskalta, niin sitä ei haluta lopettaa.

Luentoja ja pohdintapajoja on suunnattu myös urheiluvien lasten vanhemmille, ja niissä on käsitelty motivaatioon vaikuttavia tekijöitä sekä itseluottamuksen ja itsetunnon merkitystä.

- Enää ei siis valmenneta pelkästään kehoa vaan valmennetaan myös mieltä, Lindström nostaa esiin tunnetun huippuvalmentajan käyttämän puheenvuoron erään koulutustapahtuman yhteydessä.

Lasten ja nuorten vanhemmat voivat puolestaan parhaiten auttaa asiaa olemalla oikealla tavalla läsnä urheiluvan lapsen tai nuoren arjessa.

Vetovoimatekijöinä laadukas toiminta ja yhteisöllisyys

Lindströmin mukaan kyseisessä projektissa mukana olleet seuraut edustavat sekä yksilö- ja joukkuelajeja että talvi- ja kesälajeja.

- Seurojen kanssa toimiessamme olemme huomanneet, että oleellista ei ole se, mistä lajista on kyse, vaan kyse on nimenomaan ihmisistä. Eli yhdet ja samat teemat soveltuvat mainiosti mihin lajiin tahansa.

Hän painottaa edelleen sitä, että seuran tarjoaman toiminnan tulee lapsen ja nuoren näkökulmasta olla niin hauskaa, että se voittaa fornitit ja muut tietokonepelaamiset.

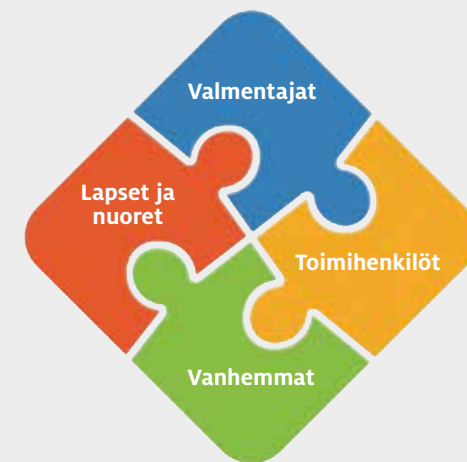
- Eli lapsen ja nuoren olisi aidosti koettava kavereiden kanssa treeneihin tulon kivemmaksi, kuin kotiin jäämisen ja tietokoneella pelaamisen.

Lindström sanoo yhä uskovansa urheiluseuran vetovoimaan silloin, kun urheiluseuralalla on tarjota laadukasta toimintaa.

- Laadukkuus tarkoittaa esimerkiksi sitä, että seurojen harjoituksia ohjaavat koulutetut valmentajat, jotka osaavat hallita ryhmää, ovat oikeudenmukaisia ja kykenevät hyvään vuorovaikutukseen lasten ja nuorten kanssa.

Myös yhteisöllisyyden tiedostaminen urheiluseurassa on Lindströmin mukaan tärkeää.

- Jokaisen lapsen ja nuoren on tärkeää päästä aidosti kokemaan kuuluvansa ryhmään ja tunteaan, että hänestä siellä myös huolehditaan. ◀



Seuratoiminnan työpajat

Työpaja toiminnalla pyritään saamaan osallistujat kehittämään, pohtimaan ja arvioimaan omaa toimintaa urheiluseura toiminnassa. Yhden työpajan kesto on 1-2 tuntia. Työpajan tavoitteena on löytää vastauksia keskustelemalla, ryhmätoilla sekä oman toiminnan arvioinnilla.

URHEILIJA

- Mitä urheilu antaa minulle? Mikä motivoi minua urheilemaan?
- Mitä on itsetunto? Hyvä itseluottamus ja positiivinen asenne.

TOIMIHENKILÖT

- Minkälainen rooli urheiluseuralalla on lasten/nuorten kasvattamisessa?
- Mikä on meidän seuran tavoite?

VALMENTAJAT

- Minkälainen rooli valmentajalla on lasten/nuorten kasvattamisessa?
- Mitä tarkoittaa yhteistyö vanhempien kanssa kasvatuksen näkökulmasta urheiluseuratoiminnassa?

VANHEMMAT

- Minkälainen rooli on vanhemmalla lasten/nuorten urheilussa?
- Minkälaisissa asioissa vanhempi voi tukea lasta/nuorta urheilussa?

Myös yksilölajeissa porukalla treenaaminen tekee harjoittelusta mukavampaa. Kuva telinevoimistelijapojien treeneistä Ikurin liikuntahallissa.



Liikuntaluotsien vetämällä lenkeillä viihdytään!



**Lisätietoja
liikuntaluotsitoiminnasta:**
Liikunnanohjaaja Sari Helmiseltä
puh. 050 3648627 tai
email: sari.helminen@tampere.fi

**Kaveripyynnöt kaupungin
kuntosaleille, uimahalleihin,
kävely- ja pyörälenkille,
metsäretkille sekä lisätietoa
luotsitoiminnasta:**
Ma ja to klo 10–12
puh. 040 806 3910 tai
email: luotsivaraus@tampere.fi

Kaupin sauvakävelytreenit alkavat perinteiseen tapaan liikuntaluotsin vetämällä alkulämmittelyjumpalla.

Liikuntaluotsit ovat kaupungin liikuntapalvelujen kouluttamia vapaaehtoisia vertaisohjaajia, jotka toimivat kuntoilukavereina viikoittain kokoontuvissa liikuntaryhmissä. He lähtevät myös tarvittaessa kaveriksi kävelysten, kuntosalille tai vaikkapa uimahalliin vesijuoksua kokeilemaan.

Teksti ja kuvat: Petri Vilkkio

► Tampereen kaupungin liikuntapalveluissa liikuntaluotsitoimintaa koordinoiva liikunnanohjaaja **Sari Helminen** kertoo, että tällä hetkellä liikuntaluotsit vetävät viikoittain neljää eri kävelyryhmää sekä toimivat kuntoilukavereina viikoittain neljällä eri kuntosalilla.

- Luotsitoiminnan yhtenä kehittämiskoh-

teena on luontoliikunnan käynnistäminen teemalla ”Liikkeelle luontoon luotsin kanssa”, Helminen toteaa.

Hänen mukaansa kevään aikana luotsit tulevat järjestämään kaikille avoimia luontoretkiä Tampereen kaupungin alueella. Luotsien vertaisliikuntavuoroille ei tarvitse ilmoittautua etukäteen ja niissä on säävara.

Sauvakävelyä Hilka Riihivuoren jalanjäljissä

Tiistaiaamuisin kello 10 Kaupin vanhan huoltorakennuksen pihasta starttaavaa sauvakävelyryhmää vetää vuorotellen ja välillä kimpasakin kaksi innostunutta liikuntaluotsia, joista toinen on monipuolista liikuntaa koko elämänsä harrastanut **Enni Lähti**. Saman ryhmän vetäjänä toimi eläkkeelle siirtymiseensä asti hiihtäjälegenda **Hilka Riihivuori**.

Enni Lähti sanoo pitävänsä kovasti ulkoliikunnasta ja luonnosta.

- Sain kuulla kaupungin liikuntaluotsikurs-

sista eräältä fysioterapeuttiystävältäni, joka toivoi että menisin kursseille.

Järjestetty kurssi antoi hyvän pohjan luotsiksi ryhtymiselle jo entuudestaan aikuiskasvatuksen koulutusta omaavalle ja lisäksi joojaa harrastavalle naiselle.

- Koska asun Kalevassa, minulle sopi hyvin että ryhtyisin vetäjäksi Kaupissa kokoon-
tuvalle ryhmälle.

Hänen mukaansa Kaupin ryhmä on erittäin aktiivinen.

- Meillä on myös mukavia juttuja kävelyn lomassa, ryhmänsä kanssa mieluusti liikkuva luotsi iloitsee.

Toisena vetäjänä ryhmässä toimiva **Outi Mantere** kertoo harrastavansa aktiivisesti eri liikuntamuotoja, kuten kävelyä, retkeilyä, hiihtoa ja kuntovoimistelua.

Liikuntaluotsina hän aloitti pari vuotta sitten, ensin kuntosalilla ja tämän kauden alussa Kaupin sauvakävelyryhmässä. Mukaan luotsitoimintaan hänet sai kiinnostus vapaaehtoistyötä ja liikuntaa kohtaan. Kaupungin järjes-

ryhmässä syyskuussa vuonna 2000. Niinpä hänelle on kertynyt hyvää oloa tuovasta harrastuksesta jo parinkymmenen vuoden rupeama.

- Kaikki alkoi siitä kun jumpassa vieruskaveri kysyi, että onko minulla mitään tekemistä tiistai- aamuisin. Ja koska ei ollut, lähdin heti seuraavana tiistaina Kauppiin sauvakävelyn.

Hän muistelee, että Hilka Riihivuoren tuolloin pitämät jumpat olivat tehokkaita ja monipuolisia ja sauvakävely tosi vauhdikasta.

- Samoin vuosittain tehdyt kävelytestit olivat hyviä, sillä niiden perusteella saattoi seurata kuntonsa kehittymistä.

Tuomirannan mukaan myös uudet vetäjät ovat pärjänneet hyvin, ja jumpaan on tullut joogasta tuttuja liikkeitä.

- Tiistaisin on tullut sellainen tapa, että on lähdettävä vaikka joskus ei huvittaisikaan. Ja kun lenkki on ohi, niin tulee hyvä mieli siitä, että tuli lähdettyä. Ryhmässä on hyvä henki, ja siellä tulee puhuttua kaikenlaista omista murheista ja onnen hetkistä.

Sauvakävelysten ohella myös vesijumpassa käyvä liikunnallinen nainen toteaa, että liikunnan myötä kunto pysyy vähintään samanlaisena, eikä pääse ainakaan huononemaan. Sauvakävelysten keilyä hän suosittelee myös muille.

- Kannattaa lähteä mukaan kokeilemaan vaikka ei olisi sauvoja. Ja jos innostuu voi sitten ostaa itselleen sauvat, joilla kävely on huomattavasti tehokkaampaa. Olen saanut paljon uusia ystäviä, ja matka taittuu jutellessa ihan huomaamatta, Tuomiranta toteaa.

Keilausta, uintia, kuntosalia ja kuntotanssia aktiivisesti harrastanut **Kalevi Forsberg** aloitti sauvakävelyharrastuksensa vuonna 2004.

- Naapuri sai houkuteltua minut mukaan, kiitos hänen. Pitkällä hiihtourallaan MM-kultaa voittanut Riihivuoren Hilka oli juuri oikea ihminen opastamaan, miten niitä sauvoja käytetään oikeaoppisesti.

Monesti ihmettelimme Hilkan kanssa, että tiistaiaamuisin ei juuri koskaan satanut vettä ainakaan kaatamalla.

- Hilka totesi, että on hyvät suhteet yläkertaan, ja tuo on pitänyt paikkansa jo 17 vuoden ajan. Sanoisin, että korkeintaan 10 päivänä on vähän satanut, mutta ei silloinkaan koko tuntia.

Kovakuntoisen miehen mukaan mukavia muistoja Hilkan vetämillä lenkeillä on paljon. Hän todella tunsikin Kaupissa kaikki polut ja lenkit kuin omat taskunsa.

Forsberg toteaa, että myös nykyiset ohjaajat Enni ja Outi ovat onnistuneet hyvin tehtävässään.

- Uusia liikesarjoja on todella paljon, ja sauvojakin käytämme alkulämmittelyssä.

Eläkeläisenä sauvakävely on minulle todella tärkeää ja harvoin olen ollut poissa. Ulkona kävely on todella virkistävää.

Forsbergin mukaan porukkahenki on ollut hyvä, eikä sosiaalisista kanssakäymistä voita mikään. Hän kertoo, että upeita hetkiä sauvakävelyn ohessa on ollut paljon.

- Kerrankin ryhmässä mukana ollut ammattinäyttelijä Ahti Jokinen esitti huilaustauolla Lauri Viidan runoja. Ne hetket eivät unohdu ikinä, myös uudet sauvakävelyn harrastajat tervetulleiksi toivottava Forsberg sanoo. ◀



Vapaaehtoiset liikuntaluotsit Enni Lähti (vas.) ja Outi Mantere.



Kalevi Forsberg



Pirjo Tuomiranta

Hämeen Urheilugaalassa palkittiin menestyjiä ja taustavaikuttajia

Perinteisessä Hämeen Urheilugaalassa tammikuun lopussa juhlittiin hämäläisen liikunnan ja urheilun menestystä ja menestyjiä. Esitysten ja buffet-illallisen lomassa gaalassa palkittiin onnistujia, kannustettiin lupaavia nuoria urheilijoita sekä kiitettiin liikunnan ja urheilun hyväksi työtä tehneitä taustahenkilöitä. Myös Tampereen kaupunki juhlisti gaalassa Suomen mestareitaan ja arvokisamitalistejaan.



Tampereen kaupungin konsernijohtaja Juha Yli-Rajala ja kaupunginvaltuutettu Anne-Mari Jussila (keskellä) palkitsivat suunnistuksen MM-kisoissa pronssia saavuttaneen Venla Harjun.

► Gaalan järjestelyistä vastaavan Hämeen Liikunta ja Urheilu ry:n seurakehittäjä **Tommi Lindroos** kertoo, että tämän vuoden gaalassa juhli hämäläistä sporttia yhteensä 420 osanottajaa.

- Heistä kaikkiaan 130 henkeä oli tamperealaisia aikuisten Suomen mestareita tai muita menestyjiä Tampereen kaupungin kutsumina, Lindroos toteaa.

Hänen mukaansa yhteistyö Tampereen kaupungin liikuntapalvelujen kanssa gaalan järjestelyihin liittyvissä asioissa sujuu erinomaisesti.

- Koordinoimme yhdessä esimerkiksi sitä, keitä kaupunki on tilaisuuteen kutsunut ja liittykö kutsuihin joitakin erityishuomioita.

Aikaisempina vuosina kaupunki järjesti omille palkittavilleen erillisen palkitsemistilai-

suuden Raatihuoneella, mutta jo useampana vuonna kaupungin palkitsemiset on toteutettu juhlavissa puitteissa Hämeen Urheilugaalan yhteydessä. Edellisvuoden tapaan gaala järjestettiin Tampereella Hotelli Tornin tiloissa.

Tampereen kaupunki tärkeä kumppani

Aluejohtaja **Ari Koskinen** toteaa, että Hämeen Liikunta ja Urheilu ry on hyvin ylpeä siitä, että se on saanut Tampereen kaupungin kumppanikseen gaalaan.

- Tampere on gaalan suurin kumppani, ja on hienoa ylipäättään järjestää urheilugaala, jossa voi osoittaa käytännön rispektiä liikunnan ja kulttuurin toimijoille alueella. Kertoo moder-

nista kaupungista, että Tampereella ymmärretään, että ollessaan osana Hämeen Urheilugaalaa Tampere saa kaupunkina osakseen merkittävän imagohyödyn.

Koskinen sanoo iloitsevansa siitä, että Tampereen kaupunki on merkittävänä toimijana yhdessä muiden gaalan takana olevien organisaatioiden kanssa osoittamassa arvostusta liikunnan ja urheilun parissa menestystä saavuttaneille, ovatpa he sitten urheilijoita valmentajia tai taustajoukkoja.

- Oli aikanaan hienoa ennakkoluulottomuutta Tampereen kaupungilta siirtää Raatihuoneen tapahtuma osaksi tätä Hämeen Urheilugaalaa. Toivon mukaan yhteistyö jatkuu ja syvenee. Löydetään uusia, entistä modernimpia tapoja tehdä yhdessä tätä gaalaa, Koskinen sanoo. ◀

Kuvat: Hämeen Liikunta ja Urheilu ry



Tampereen Vuoden Urheilija -valinnassa kolmen kärjen muodostivat jääkiekkoilija Kristian Kuusela, aittajuoksija Reetta Hurske ja Ilveksen jalkapallon edustusjoukkue.



HLU ry:n valinta Vuoden Urheilijaksi oli nyrkkeilijä Mira Potkonen. Palkinnon otti vastaan valmentaja Maarit Teuronen.



Tommi Lindroos

Tampereen kaupunki on yhdessä muiden gaalan takana olevien organisaatioiden kanssa osoittamassa arvostusta liikunnan ja urheilun parissa menestystä saavuttaneille.

Tampereen Vuoden Urheilijaksi valittu jääkiekon maailmanmestari Kristian Kuusela tuli Hämeen Urheilugaalaan suoraan Tapparin liigaottelusta Hakametsästä.



Suomen Jääkiekkoliiton elämänurapalkinnon sai Tapparin lajilegenda Mikko Leinonen. Leinosen seurassa kuvassa oikealla on HLU:n aluejohtaja Ari Koskinen.

LIKKUVA TAMPERE

1/2020

OSTIA

PORTTI ROOMAAN



1.11.2019–10.5.2020

VAPRIIKKI

ALAVERTAANRAITTI 5, TAMPERE
PUH. 03 5656 6966 | LIPUT 13/6€
VAPRIIKKI.FI

OSTIA
ANTICA
PARCO ARCHEOLOGICO