

ACTION!

SAKU RY:N TIEDOTUSLEHTI 1 / 2010



**Kävelykampanja sai
joukot liikkeelle 4**

**Sisustuskilpailu nuorille
suunnittelijoille 12**

**Kilpailujen järjestämishaun
uusittu aikataulu 17**

Sisällysluettelo

| | |
|---|----|
| PÄÄKIRJOITUS: TILASTOMERKINTÖJÄ | 3 |
| KÄVELYKAMPANJA | 4 |
| KÄVELYKAMPANJA, TAVASTIALAISET | 6 |
| HYVINVOINTIPÄIVÄT | 8 |
| TANSANIALAINEN JALKAPALLOTURNAUS | 10 |
| KUERKIEVARIN SUUNNITTELUKILPAILU | 12 |
| SAKUstars 2010 | 14 |
| LIIKUNTA: JUKOLAN VIESTI/KISAHAKIJAT/MAALIPALLO | 16 |
| TALVIKISAT 2010 | 18 |
| TOIMISTON UUDET KUVIOT | 20 |
| TAPAHTUMAKALENTERI | 22 |
| YHTEYSTIEDOT | 23 |

ACTION!

SAKU ry:n tiedotuslehti

Julkaisija: Suomen ammatillisen koulutuksen kulttuuri- ja urheiluliitto, SAKU ry

Ilmestyminen: Neljä kertaa lukuvuodessa.

Seuraava numero: Huhtikuussa 2010.

Aineisto: sari.mantila-savolainen@sakury.net.

Kannen kuva: Rovaniemen talvikisoissa aurinko helli kilpailijoita.

Toimitus: Sari Mantila-Savolainen

Taitto: Finnmainos Oy – Pasimatti/VSP

Painopaikka: Offset Ulonen Oy, Tampere



Kävelykampanja
s. 4



Hyvinvointipäivät
s. 8



Tansanialainen jalkapallo
s. 10



Liikunta
s. 16



Talvikisat
s. 18

Tilastomerkintöjä

Ennen joululomille lähtemistä pidimme täällä SAKU ry:n toimistolla suunnittelupäivät, jotka oli rauhoitettu kalenterimenoilta ja pyhitetty tulevan vuoden suunnittelulle. Päivien avaukseksi järjestimme toimiston sisäisen topit ja flopit -äänestyksen, jossa jokaisen piti valita päättyneeltä vuodelta omasta mielestään SAKU ry:n suurimmat onnistumiset ja sitten myös ne jutut, jotka olisivat voineet mennä paremminkin...

Oli hienoa huomata, että top-osastolle tuntui olevan jopa ruuhkaa, mutta vastaavankokoisia epäonnistumisia oli vaikeampi keksiä. Vuodelta 2009 nousi esille monta positiivista muistoa, hyvin mennyttä tapahtumaa, uutta ja onnistunutta kokeilua sekä eteenpäinmenoa monella saralla.

Kisan voittajaksi nousivat tasapistein SAKU ry:n 60-vuotisjuhlaiviikonloppu Tampereella sekä syksyn Marssi Marsiin -kävelykampanja. Pronssisijalle toimiston sisällä arvostettiin SAKU on the road -kiertue ja sen myötä työkykypassille ja Aktiivisesti ammattiin -mallille saatu hyvä näkyvyys. Epäonnistumisen kokemukset liittyivät puolestaan pääosin kiireeseen ja järjestötyölle ominaiseen singahteluun maan laidalta toiselle.

Onnistumisen elämykset tuovat meille virtaa myös alkaneeseen vuoteen. Esimerkiksi kävelykampanjasta saatu positiivinen palaute kertoo, että olemme oikealla tiellä ja tuotamme palveluja, joita jäsenistö arvostaa ja tarvitsee. Palautteen perusteella kävelykampanja onnistui juuri siinä, mitä itse pidimme tärkeimpänä: osallistujat havahtuivat lisäämään arkista aktiivisuuttaan ja yhdessä tekeminen toi liikkumiseen lisämotivaatiota ja työpaikoille positiivista poreilua.

Tässä lehdessä palaamme kävelykampanjan antiin vielä laajemminkin. Kurkista sisäsivuille ja lue, miten kävelykampanja on liikuttanut tavastialaisia ja mitkä tekijät selittävät Kainuun ammattiopiston hienoa osallistujamäärää.

Innostunut vastaanotto ja positiivinen palaute tietävät kampanjalle myös jatkoa. SAKU ry:n työyhteisöliikunnan kehittämisryhmä saa keväällä tehtäväkseen pohtia, millaisia kuntokampanjoita jatkossa järjestetään.

Tulevia kuntokampanjoita ja muuta uuden vuoden toimintaa täällä SAKU ry:n toimistossa on tekemässä aiempaa runsaslukuisempi tiimi. Väkimäärän lisääntyessä olemme myös päässeet jakamaan töitä uudella tavalla.

Liikuntakoordinaattori Miia Uskalinmäki palasi vuodenvaihteessa äitiyslomalta ja jatkaa tutusti opiskelijoiden ja henkilöstön kilpailutoiminnan organisoijana. Miian sijaisena toiminut Sampsa Stenström jäi taloon ja sai vastuualueekseen harrasteliikuntatoiminnan kehittämisen sekä työkykypassiin keskitetyn SAKU on the road -kiertueen koordinoinnin. Ammatillisen koulutuksen hyvinvointiverkostoa kasaava Ville Virtanen saa puolestaan helmikuussa avukseen projektiassistentti Pasi Honkalan, joka on ehtinyt tutustua järjestön toimintaan jo vajaan vuoden verran siviilipalvelusmiehenä.

Action!-lehden uutena toimitussihteerinä debytoi tämän lehden myötä Sari Mantila-Savolainen, joka jatkossa vastaa siis työkykypassin koordinoinnin lisäksi myös järjestön tiedotuksesta. Järjestösihteerit Terhi Lehmuusaari jatkaa tuttuun tapaan kulttuurin ja Kuerkievarin erityisosajana, ja allekirjoittanut pyrkii tarjoamaan tälle asiantuntijaporukalle mahdollisimman hyvät puitteet tehdä työtä ammatillisen koulutuksen hyvinvoinnin eteen.

Uusien top-tilastomerkintöjen metsästyks on aloitettu – energistä vuotta 2010!

Saij

Saija Sippola

toiminnanjohtaja



Pä:

Tämän lehden keskiaukeamalla käynnistämme sisustussuunnittelukilpailun opiskelijoille. Etsimme hyviä ideoita Kuerkievarin luentosalin ilmeen uudistamiseen. Repäise aukeaman mainos irti ja kannusta opiskelijanne osallistumaan kilpailuun!



Marsia tavoitteli yli 2 000 kävelijää

AMMATILLISEN KOULUTUKSEN MARSSI MARSSIIN -KÄVELYKAMPANJA OLI MENESTYS. AVARUUSKÄVELYLLE OSALLISTUI 34 KOULUTUKSEN JÄRJESTÄJÄÄ, 241 TIIMIÄ JA YLI 2 000 LIIKKIJAA. HIENON OSALLISTUJAMÄÄRÄN LISÄKSI KAMPANJAN MUUT TAVOITTEET, LIIKUNNAN LISÄÄMINEN JA ARKIAKTIIVISUUDEN HERÄTTELY, TUNTUVAT TÄYTTYNEEN.

Kävelykampanjan aikana ammattioppilaitoksissa askeleita kerättiin aktiivisesti, mutta pilke silmäkulmassa. Kaksi ja puoli kuukautta kestäneen kampanjan aikana tiimit ottivat yhteensä 939 451 942 askelta, mikä vastaa 563 671 kilometrin matkaa. Ammatillinen koulutus kiersi siis maapallon ympäri 14 kertaa.



Ensimmäisenä maalilinjanylitti ja kampanja-aikana eniten askelia keräsi Riihimäen ammattiopilaitoksen tiimi Riksun Reippaat. Kempeleen voimatyöt ja sähköjännikset Oulun seudun ammattiopistosta kirivät toiseksi ja kolmossijan saavuttivat Kainuun ammattiopiston Kulturellit!

-Kampanja on motivoinut osallistujia liikkuamaan enemmän. Työmatkapyöräily on vaihtunut kävelyyn, koirien kanssa on tehty pitempiä lenkkejä ja oppikirjojen ääreltä on ollut pakko lähteä säännöllisesti kävelemään, Päivi Törmä Riksun Reippaat tiimistä kertoo.

- Jos keittiöllä on ollut oikein kiireinen päivä, niin askelia on kertynyt töissä jo yli 10 000. Sama juttu on puutarhapuolella. Jos toimistossa on istumapäivä, niin askeleet jäävät päivästä alle 2 000. Kummasti ovat silloin iltakävelyt alkaneet kiinnostaa. Perhettäkin on tullut houkuteltua vielä illalla kävelylle, jotta tarvittavat askeleet saadaan kokoon, kertoo puolestaan Katja Leppäkangas Kempeleen voimatyttöjen ja sähköjännisten askeleiden keräämisestä.

Kampanjan edetessä liikunnan suotuisat vaikutukset ovat tulleet esille. Askeltavoitteet kasvoivat kampanjan edetessä.

- Pienen hönkän ottaminen ei tunnu enää missään, kun kunto on parantunut. Yksi tiimistämme kuvaili kävelyn hävittäneen häneltä ja loista yökivut. Kampanjasta on ollut kunnolle ja terveydelle suotuisia vaikutuksia. Alussa tavoitteena oli kerätä vähintään 10 000 askelta päivässä, mutta tavoitetta nostettiin kampanjan aikana 20 000 askeleeseen, kuvailee Maarit Tartia-Kallio Kulturellien joukkueesta.

Kahvimukit lensivät

Maarit Tartia-Kallio kuvailee kampanjaa hyväksi ja hauskaksi ideaksi, jonka henkilöstö on ottanut hyvin vastaan. Kampanjan aikana askeleista riitti puhetta.

- Tämä on ollut hirmu hauskaa. Kampanjasta puhutaan paljon. Koskaan ennen ei ole liikunnasta näin paljon puhuttu. Se on tuonut hyvää tuulta.

Hymyily ja nauraminen kuuluivat Kulturellien kampanjaan alusta asti. Samalla on oltu kuitenkin vähän tosissaan. Kun Mars saavutettiin, niin riehakkaat tuuletukset porukalla olivat enemmän kuin paikallaan.

- Kun ihan vähän oli enää Marsiin matkaa jäljellä, niin kovasti kyseltiin, eikö kellään ole

KAINUUN KULTURELLITI JOUKKUEESSA KÄVELIVÄT JUHA PUURONEN (VAS. TAKANA), PEKKA LAAKKONEN, MARJO AHOLA, SOILE SAVELA, MARKO KARVONEN, MARI KARJALAINEN (VAS. EDESSÄ), ARJA KARVONEN, MAARIT TARTIA-KALLIO JA SEIJA HÄRKÖNEN.

merkintöjä tekemättä. Puuttuvat askeleet liisännyt tiimin jäsen tuli juosten tuomaan viestiä henkilökunnan taukotilaan. Kahvimukit siinä innostuksessa kaatuivat pöydälle, tunnustaa Maarit Tartia-Kallio.

Työnantaja kannustajana

Monet koulutuksen järjestäjät saivat henkilöstöään innostettua mukaan laajalla rintamalla. Neljällä koulutuksen järjestäjällä oli kampanjassa mukana yli puolet henkilöstöstä. Osa koulutuksen järjestäjistä innosti joukkojaan liikkeelle myös omilla palkinnoillaan.

- Kampanja markkinoitiin henkilöstölle liikuntapäivässä Vuokatissa. Jaoimme jokaiselle tiimiläiselle kävelymittarit heti kampanjan aloituspäivänä. Sen verran täällä ollaan umpihullua sakkia, että sisäinen kilpailu lähti päälle itsestään. Osa tiimeistä kilpaili keskenään, kertoo Kainuun ammattiopiston johtava rehtori Artti Antila.

Kainuun ammattiopistossa kampanja sai liikkeelle jopa 64 % henkilöstöstä. Lisämotivaatiota kaivettiin esille syysloman alkaessa, kun sekä parhaille kävelijöille että tiimeille luvattiin palkinnot.

Kainuun syyskeleissä osallistujilta kuului palautetta, että kampanja olisi voinut alkaa kuukautta aikaisemmin ja kesto olisi voinut olla muutamaa viikkoa lyhyempi.

- Tapahtumana kävelykampanja oli onnistunut ja ainutkertainen. Kampanja sai isoja majoja pitkäaikaisesti liikkeelle. Kävely lajana on helppo, yksinkertainen ja pomminvarma. Kampanjan edetessä meillä kymmenen osallistujista lopetti tupakanpolton, että jaksaa kävellä paremmin, lisää Antila.

Teksti: Sari Mantila-Savolainen

Kuvat: Kimmo Pitkänen ja VIE09, Kainuun ammattiopisto, kulttuuriala



Tavastialaiset Marsista takaisin Tellukselle

- ja rantakuntoon!

SAKU ry herätteli viime syksynä ammattillisten oppilaitosten henkilöstöä Marssiin -kävelykampanjalla. Haaste sai hyvän vastaanoton oppilaitoksissa. Syys-, loka- ja marraskuussa oppilaitokset muodostivat enintään kymmenen hengen tiimejä, jotka keräsivät askelia. Tiimin tavoitteeksi tuli kävellä kampanja-aikana Marssiin. Kuvainnollinen Mars-tavoite vastasi tiimien jäsenten terveyssuosituksen mukaista päivittäistä 9000 askeleen yhteenlaskettua määrää kampanja-aikana. Oman virikkeen ja lisämausteen kampanjaan toi erinomaisesti toteutettu kampanjasivusto. Se toimi askelten kirjaamisalustana, antoi mielenkiintoista tietoa ja reaaliaikaisen seurannan myötä motivoi osallistumaan ja kisaamaan oppilaitos-, tiimi- ja yksilötasolla.

Koulutuskeskus Tavastian osuus koko kampanjan lähes miljardista askeleesta oli 36 083 804 askelta. Seitsemän tiimiämme liikkuvat keskimäärin yli viisi miljoonaa askelta kampanjan aikana.

Tavastian pelikirja

Jääkiekossa ja varmaan muissakin joukkuelajeissa pelikirja on käsite, mitä ilman mikään nykyjoukkue ei ainakaan tunnusta toimivansa. Koulutuskeskus Tavastian pelikirjassa luki jäl-

kikäteen tarkasteltuna näin. Kompensoi suppeahko pelaajamateriaali aktiivisella liikkeellä! Tämä siksi, että olimme kampanjassa mukana moneen muuhun suureen monialaiseen koulutuksen järjestäjään verrattuna suppeahkolla osallistujamäärällä.

Tavastiasta oli mukana seitsemän tiimiä ja 67 osallistujaa. Edustettuina olivat ammatilliset opetusosastot, atto-aineet, toimisto- ja osa muista tukipalveluista, aikuiskoulutus sekä hallinto. Hämeessä kun ollaan, aika moni osasto jäi vielä starttikuoppiin seuraavaa aaltoa odottamaan.

Syntysanat Kuerkievarissa

Tiimien syntysanat ja pelikirjat luotiin mikä missäkin. Kerron tässä yhden. Koulutuskeskus Tavastian ja Forssan ammattiopiston yhtymähallitus ja muuta hallintoa olivat kampanjan jo alettua Kuerkievarissa yhteisessä seminaarisessa. Päivälenkillä kerroin kävelykampanjan idean mukana olleille hallituksen jäsenille. Hallituksen puheenjohtajamme vastaus oli – haluamme mukaan. Sääntökultinta, ”mistä niitä mittareita oikein tippuu” - tarkistussoitto Sampsa Stenströmille ja vartti sen jälkeen tilasin mittarit tunturista käsin. Tiimin nimikin Kuukkelit loihdittiin Lapin reissun pohjalta. Päätöksiä syntyy

nopeasti, kun asia on riittävän tärkeä. Näin ylin johtomme alkoi kerätä askelia ja kiriä aiemmin aloittaneita tiimejä kiinni.

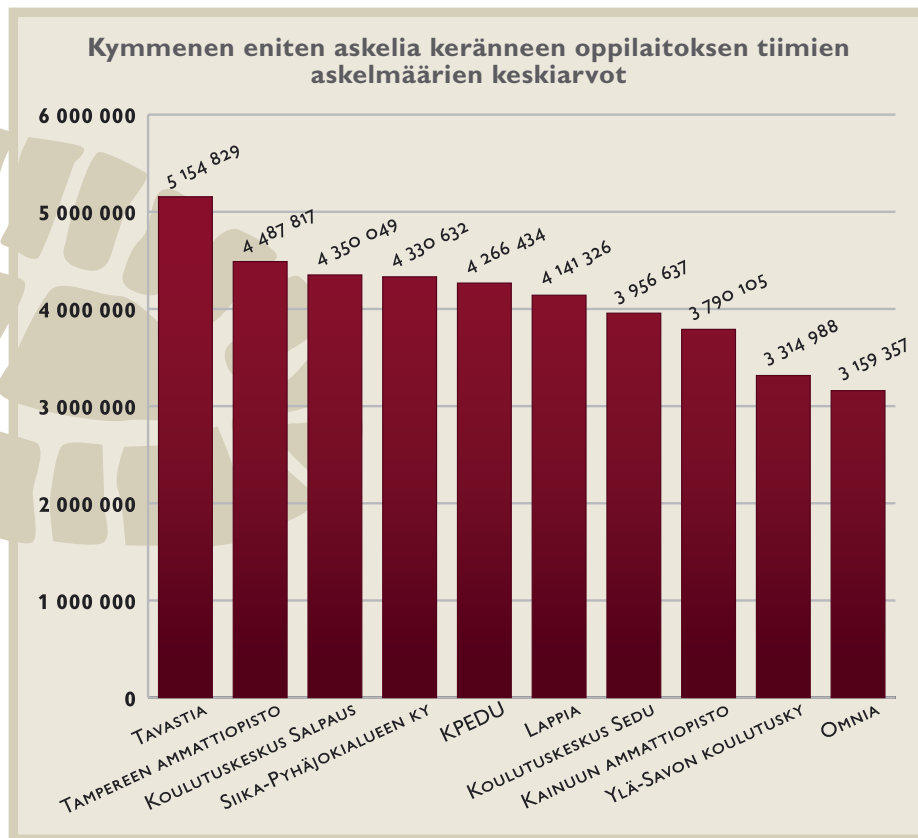
Tavastia ykkösenä

Kehaisin jo aiemmin kampanjan reaaliaikaista sivustoa. Osallistujien oli helppo seurata tilanteen muuttumista koko ajan. SAKU-kävelykampanjan TOP 10 oli komeaa katseltavaa. Laajalla materiaalilla Koulutuskeskus Salpaus, Kainuun ammattiopisto ja Lappia jylläsivät oppilaitosten kärkikolmikossa. Tiimitasolla Riksun Reippaat ja Kempeleen voimatytöt ja sähköjänikset kävivät lähes koko ajan jännittävää taistelua kärkisijasta. Tilanteet vaihtelivat, mutta loppujen lopuksi naapurioppilaitoksemme tiimi vei yksössijan Riihimäelle. Onnittelut!

Koulutuskeskus Tavastia askelsi lähes koko ajan kärkikymmenikössä ja suppeasta pelaajamateriaalista huolimatta tulimme hienosti yhdeksänneksi. Pidimme myös loppujen lopuksi jo välillä ohikin päässeen Tampereen ammattiopiston selkämme takana. Paras tiimimme MaRadoonarit tippui harmittavasti viime hetkellä pois TOP-kypmistä yhdenneksitoista. Kampanjan viimeisen illan yhteistilaisuudessa yksöstiimme oli vielä kymmenentenä, mutta



TAVASTIAN TIIMEISTÄ YKKÖSEKSI SIOJOTTUI MARADOONARIT, JOKA PALKITTIIN LASIOPISKELIJOIDEN PUHALTAMALLA PALKINNOLLA. ASKELEITA TIIMEISSÄ KERÄSIVÄT MERJA NIEMINEN (VAS.), HELINÄ KANGAS, PÄIVI MARKOFF-TAKALA, PÄIVI PELLIKAINEN, HANNA TUOMINEN, ESKO HENTILÄ, MARITTA SANDLER, TUOVI KORKEAKOSKI, SEIJA SATOKASKI JA PIA VEKKA-TUOMINEN.



ilmeisesti Keudattaret olivat harrastaneet yöjuoksua ja ohittivat MaRadoonarimme vajaalla neljällä tuhannella askeleella ennen aamua. Eniten askelia meillä keräsi opettaja Vesa Luoma, upeasti melkein puolitoista miljoonaa.

Mutta asian voi nähdä toisinkin. Kaartokallion Kirsi laski TOP 10 sijoitukset virallisten lopputulosten perusteella uudelleen. Ja Tavastia oli ykkönen! Oheinen kaavio kuvaa lopputulosten kymmenen eniten askelia keränneen oppilaitoksen tiimien askelmäärien keskiarvoa. Kaavio saattaa olla muutenkin mielenkiintoista katsottavaa, koska siinä näkyy tiimien aktiivisuus. Tällä mittarilla Tavastia pesi muut kärki-

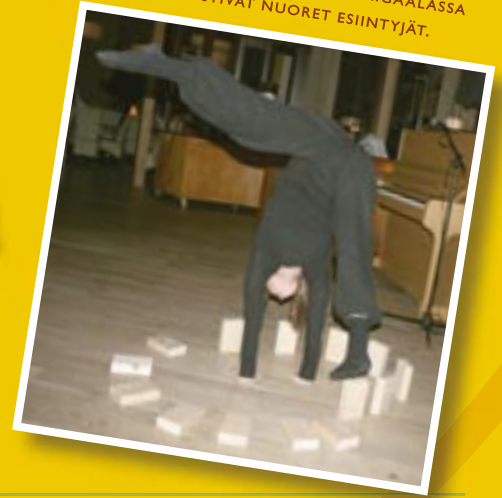
kymmenikön oppilaitokset. Tilastomatematiikka on ihanaa...

Takaisin Tellukselle ja rantakuntoon

Kampanjan päättymisiltana kaikki tiimien jäsenet oli kutsuttu illanviettoon Tavastian saunasastolle. Pääosa osallistujista oli paikalla. Ohjelmassa oli ensin yhteinen kävelylenkki, tulosten kirjaus ja koonti SAKU-sivuille, sitten iltapala, sauna ja parhaiden tiimien ja yksilöiden palkitseminen. Muistelemisen ja yhdessäolon merkeissä suunnittelimme samalla jatkoa kampanjalle.

Ajatus vahvistui, kun myöhemmin puhuin SAKU ry:n toiminnanjohtaja Saija Sippolan kanssa. Hän kertoi, että SAKU ry suunnittelee ehkä uutta universumin kohdetta ensi syksyksi ja oppilaitosten vuoro voisi olla keväällä. Saunailtana syntynyt jatkoajatus Tavastian omasta loppukevään liikuntahaasteesta on jalostumassa seuraavan tunnuslauseen mukaisesti. Tavastialaiset Marsista takaisin Tellukselle ja rantakuntoon! Siinä siis on keväälle haastetta talomme sisällä.

Teksti: Antti Punkari, Koulutuskeskus Tavastia
Kuvat: Kirsi Kaartokallio, Kimmo Pitkänen



Hyvinvointipäivillä voimaannuttiin arjen työhön

AMMATILLISEN KOULUTUKSEN HYVINVOINTIPÄIVÄT KOKOSIVAT TASAN SATA HYVINVOINNIN RAKENTAJAA VIERUMÄELLE 2. – 3. JOULUKUUTA. PÄIVIEN AIKANA SAATIIN TIUKKAA TIETOA, KÄYTÄNNÖN IDEOITA JA VINKKEJÄ SEKÄ KOOTTIIN HYÖDYNNETTÄVÄÄ MATERIAALIA KASSIT TÄYTEEN. HYVINVOINTIPÄIVILLÄ KERÄTTIIN VOIMIA ARJEN TYÖHÖN!

Palautteita hyvinvointipäivien osallistujilta...

Parasta hyvinvointipäivillä oli...

- nähdä toisia ja saada tukea työhönsä
- hyvinvointitori oli erinomaisten hyvä.
- Harvemmin kerralla saa omaan työhönsä (kuraattori) niin paljon materiaalia.
- torstain ryhmäkeskustelut passiivisille
- yhteisöllisyys ja leppoisa ilmapiiri

Palautteita hyvinvointipäivien osallistujilta...

Päivät olisivat olleet paremmat, jos...

- ohjelmaa oli liikaakin, eikä ollut aikataulullisesti mahdollista mennä kuuntelemaan kaikkea mielenkiintoista (positiivinen ongelma)
- todellisen työelämän edustajia olisiin kaivannut
- työpajoille ja hyvinvointitorille olisi varattu paremmin aikaa

Hyvinvointipäivien aluksi osallistajat pääsivät kuulemaan opetusneuvos Matti Pietilän tervehdyssanat Opetushallituksesta. Puheenvuoro osoitti konkreettisesti sen, kuinka suurien kysymysten äärellä ollaan, kun puhutaan nuorten hyvinvointiin satsaamisen tärkeydestä ja ajankohtaisuudesta.

-Ensimmäistä kertaa olen päättänyt aloittaa puheenvuoroni negatiivisilla asioilla. Kun katsoo viimeisiä tutkimustuloksia USA:sta, niin ensimmäistä kertaa maassa ollaan tilanteessa,

jossa vanhemmat elävät kauemmin kuin lapsensa. Syynä tähän on passiivinen elämäntapa.

Pietilä muistutti, että passiivisen elämäntavan vaikutukset näkyvät tietysti myös meillä esimerkiksi ylipainoisuuden lisääntymisenä. Hyvinvoivan toimintakulttuurin rakentamisen tueksi on tehty ammatillisessa koulutuksessa kuitenkin viime vuosina paljon työtä. Huolenaiheet on huomioitu muun muassa ammattitaitoa täydentäviä tutkinnon osia, elinikäisen oppimisen avaintaitoja ja ammattiosaajan työkykykypasia suunniteltaessa.

Ideariihii jatkuu yöhön

Oulun seudun ammattiopistosta hyvinvointipäivillä olivat mukana ensimmäistä kertaa opiskelijatoiminnan ohjaajat Laura Paaso ja Sanna Virtanen-Laitari. Hyvinvointipäivien torilta kaskeihin oli kertynyt runsaasti hyödynnettävää materiaalia sekä luennoilta ja työpajoilta uusia ajatuksia.

-Työkykypassi on avautunut täällä aivan uudella tavalla. Aiemmin olen mieltänyt sen vain liikuntapassina. Kokonaisuudessa on kuitenkin

Palautteita hyvinvointipäivien osallistujilta...

Lopuksi haluan vielä sanoa..

- sain paljon energiaa työhön ja uusia voimavaroja työhön
- hyvä tilaisuus, harmi ettei ole aiemmin osannut osallistua
- suosittelen työkavereillekin



TYÖPAJOISSA KEHITETTIIN HYVIÄ TOIMINTAMALLEJA AMMATTIOSAAJAN TYÖKYKYPASSIN KÄYTTÖÖNOTTOON JA LEVITTÄMISEEN.

Palautteita hyvinvointipäivien osallistujilta...

Odotuksia ensi vuoden hyvinvointipäiville...

- käytännön kokemuksia esille passista, oli ne sitten negatiivisia tai positiivisia
- psyykkisen hyvinvoinnin tukeminen fyysisen kunnon ohella
- varataan aikaa keskustelulle



AMMATILLISEN KOULUTUKSEN HYVINVOINNIN YHTEISTYÖORGANISAATIOT ESITTELVÄT TORILLA PALVELUJAAN.

Kysyntä ja tarjonta kohtasivat

paljon muitakin mahdollisuuksia. Aion nyt meillä soluttautua siihen kaikkeen jo tehtyyn hyvään työhön ja laajentaa toimintatapa. Markkinoida passia laajempaan kokonaisuutena, suunnittelee Virtanen-Laitari.

Paaso pääsi hyvinvointipäiville mukaan heti toisena työpäivänään. Paaso odottaa monen päivien aikana saadun idean jäsentyvän oman työnkuvan hahmottuessa.

-Tiedonjyväsia on kertynyt mukaan hirveästi. Täällä on päässyt luomaan suhteita. On helpompi ottaa yhteyttä, kun on jo tutustunut ihmisiin.

-Meillä oli gaalailan jälkeen vielä monen tunnin aivoriihi yöpaidat päällä. Pulputimme innoissamme suunnitelmia kasaan. Esimiehen kanssa on heti perjantaina palaveri, jota ennen pitäisi kaikkeen vielä löytyä punainen lanka, jotta esimieskin saisi ideoistamme kiinni, kuvaavat innostustaan Paaso ja Virtanen-Laitari.

Keskiviikkona osallistujat jalkautuivat eri työpajoihin ja hyvinvointitorille. Kuhinasta ja keskusteluista näki, että henkilöt ja asiat kohtasivat torilla toisensa.

-Tämä on ollut hyvä markkinointikanava kertoa meidän toiminnasta. Kysyntä ja tarjonta tuntuvat kohdanneen hyvin pöydän ääressä, kertoo Terveys ry:stä Heli Vaija.

Terveys ry:ltä löytyy runsaasti ammatilliseen koulutukseen sopivaa materiaalia. Torilla esiteltiin esimerkiksi Selvä peli liikenteessä -koulutusta ja Rytmii elämään -peliä.

-Haluamme kehittää yhteistyötä edelleen. Torilla kohdatuista osa ei ollut kuullutkaan yhteistyön mahdollisuuksista, mutta mukana oli niitäkin, joiden kanssa yhteistyö on jo vakiintunut. Esimerkiksi Selvä peli -koulutus on liikenneopettajan toteuttama kokonaisuus negatiivisesti tilastoissa loistaville ikäryhmille. Rytmii elämään -peli ohjaa taas vuorokausirytmistä kiinnisaamiseen.

Liikuntaa ja taidetta

Hyvinvointipäivillä verkostoituminen jatkui illtaan asti. Luentojen jälkeen nautittiin Vierumäen tarjoamista monipuolisista liikuntamahdollisuuksista. Liikuntatarjottimelta sai valita jumppaa, palloilua, ammuntaa tai golfia testattavaksi.

Illan huipensi SAKUstarojen kulttuurigaala täynnä musiikkia, lausuntaa, näytelmää ja sirkusta. Tunnelmasta toiseen siirtynyt kokonaisuus oli hieno osoitus nuorten osaamisesta ja säteilystä. Hyviä tunnelmia ja energiaa saatiin päiviltä toivottavasti mukaan myös arkeen.

Teksti:
Sari Mantila-Savolainen

Kuvat:
Saija Sippola

FINAALISSA KOHTASIVAT
VALKEAKOSKEN AMMATTI- JA
AIKUISOPISTO JA KOKKOLAN
AMMATTIOPISTO.



Opiskelijoiden juhlatornauksen mestaruus Valkeakoskelle

OPISKELIJALIIKUNNAN PÄÄTAPAHTUMASSA JÄMSÄSSÄ JUHLITTIIN SAKU RY:N PYÖREITÄ VUOSIA. JUHLATAPAHTUMAN MESTARUUSLAJEJA PÄIVÄN AIKANA OLIVAT TANSANIALAINEN JALKAPALLO, NYRKKEILY, SOTILASPAINI, SOTILASPENKKIPUNNERRUS JA STAREDOWN.

VIIHDETTÄKÄÄN EI UNOHDettu. LAVALLA NÄHTIIN SEKÄ KOULUTUSKESKUS SALPAUKSEN SIRKUSALAN OPISKELIJOIDEN NÄYTTÄVÄ ESITYS ETTÄ YLEISÖNSÄ HYVIN LÄMMITTÄNYT RÄPPÄRI EETU KOIVISTO OMNIASTA.



TANSANIALAISEN JALKAPALLON SUOSIO PYSYY VAKAANA. TURNAUKSESSA MESTARUUTTA JAHTASI NELJÄTOISTA JOUKKUETTA.



VALKEAKOSKEN AMMATTI- JA AIKUISOPISTON OPISKELIJAT VEIVÄT TANSANIALAISEN JALKAPALLON MESTARUUDEN.

JUHLATURNAUKSESSA NÄHTIIN KOULUTUSKESKUS SALPAUKSEN SIRKUSALAN OPISKELIJOIDEN ESITYKSIÄ.



Tansanialaisen jalkapallon turnauksen suosio pysyy vakaana. Mestaruuspokaalista taistelemaan lähti neljätoista joukkuetta, joista uusina tulokkaina mukana olivat joukkueet Vammalasta, Valkeakoskelta ja Kankaanpästä. Kankaanpää lähti kisoihin mukaan heti kahdella joukkueella.

-Osa peleistä oli helppoja ja osa taas taaisempia. Pelit menivät meiltä ihan hyvin, kun päästiin näin pitkälle. Tapahtuma on ollut hieno, kertoo pesäpalloilijan kokemuksella maalissa koppeja kerännyt Jyri Helkamäki.

Joukkueiden huoltajana toiminut Juha Rantanen korosti tavoitteena olleen pelaamalla

hauskan pitämisen. Siinä otteluissa myös onnistuttiin erinomaisesti. Turnauksen taso tuntui silti vähän kovalta.

-Joukkueissa ei tarvitsisi olla niin paljon liigapelaajia. Silloin otteluissa ei tulisi ihan 20 - 0 turpaan. Meidän joukkueissa ei ole yhtään jalkapalloilijaa mukana, kertoo Rantanen.

Staredown vaatii hyvää pokkaa

Vaikka tansanialaisen peleistä ei mitalia lähtenyt Pohjois-Satakunnan ammattiopiston opiskelijoiden mukaan, niin tyhjin käsin ei silti kotimatalle jouduttu lähtemään. Kul-taisen mitalin arvoisesti kasvonsa hallitsi Kai Vainionpää lajinaan staredown.

Staredown on katseiden kamppailulaji, jossa vastustaja tiukalla tuijotuksella yritetään saada joko menettämään pokkansa tai räpäyttämään silmiään. Finaali oli kamppailussa poikien heiniä, kun hopeatilan nappasi Teemu Viljanen Huittisten ammatti- ja yrittäjäopistosta. Pronssitilan jakoivat Mira Roukala Kokkolasta ja Veera Seppä Vammalasta.

-Staredown oli ihan uusi laji. Koulussa tätä varten kavereitten kanssa vähän kokeiltiin, kenellä pokkaa pitää. Staredown on taitolaji. Finaali päättyi hetkessä, mutta välierä kesti kauemmin, kuvaili Kai Vainionpää.

-Koulussa poikien välisestä kisailusta selvisi heti, kenellä on paras pokerinaama. Mitali oli meille bonusta. Mitalikahvit ovat mestaruudesta koululla tarjolla, heittää Juha Rantanen lupauksen mitalistille.

Rankkareilla mestaruuteen

Taitavimmin tansanialaista jalkapalloa turnauksessa hallitsi Valkeakosken ammatti- ja aikuisopiston joukkue, joka kylmän viileästi ratkaisi rankkareilla ensin paikkansa kultaotteluun ja lopulta myös finaaliin. Finaalissa valkeakoskelaiset kohtasivat Kokkolan ammattiopiston

joukkueen. Molemmilla joukkueilla kentällä nähtiin tukku taitavia pallonkäsittelijöitä, joiden vauhdikkaassa pelissä riitti katsottavaa. Varsinaisen ottelun loppuminuuteilla Valkeakoskella oli hyviä mahdollisuuksia ratkaista ottelu edukseen, mutta laukaukset päättyivät maalitolppien kilahduksiin.

-Välierässä ja loppuottelussa oli jo todella tiukkaa, kun molemmat pelit menivät rankkareihin. Välierissä ei enää meidän tiki-talk tehonnut, arvioi Eemeli Puotiniemi.

Hieno kokemus

Ensi kertaa turnauksessa mukana olleet valkeakoskelaiset olivat turnaukseen tyytyväisiä. Katja Kivilahti piti tansanialaisen pelaamista hauskana kokemuksena.

-Kiva, että koulujen välillä järjestetään tällaisia turnauksia. Tämä ei ole ollut niin totista, vaikka kyllä me turnaukseen täysillä lähdettiin mukaan. Suunnitelma oli, että täysinä mennään, kävi miten kävi, kuvailee Kivilahti.

Joukkueessa vilisi monia Hakan A- ja B-ikäluokan pelaajia. Maalia vahtinut Santeri Lintunen esiintyi rankkarikisassa kahdessa roolissa, kun sekä torjunnat että laukaukset osuivat kohdalleen.

-Hienosti meni turnaus. Pojat eivät isotelleet yhtään, kun tyttöjä oli sekä omassa joukkueessa että vastassa. Futsalissa peli menee välillä vähän kiihkeäksi, kun kaikki tietysti haluavat voittaa, mutta täällä pelattiin kuin herrasmiehet, kiittelee Seppo Äijälä pelaajiaan.

Teksti: Sari Mantila-Savolainen
Kuvat: Saija Sippola



STAREDOWN ON KATSEIDEN KAMPPAILULAJI, JOSSA VASTUSTAJA YRITETÄÄN HERPAANNUTTA MENETTÄMÄÄN POKKANSA TAI RÄPÄYTTÄMÄÄN SILMIÄN.

Ilvapaola täna

M

Sis



Lisätiedot, säännöt ja materiaali
www.sakury.net/kilpa

Uutta kulahtanut luentosali unelmiesi olohuoneeksi!

Sisustuskilpailu nuorille suunnittelijoille
1.2.–30.4.2010



Ammattiin opiskelevat nuoret pääsevät tuunaamaan Koulutuskeskus Kuerkievarin luentosalista unelmiensa olohuonetta. Sisustussuunnittelukilpailun tavoitteena on viihtyisä ja persoonallinen tila, joka palvelee yhtä lailla oleskelutilana ja luentosalina. Työssä voi hyödyntää sekä nykyistä että uutta kalustusta. Myös värit ja tekstiilit voi uudistaa oman mielensä mukaan.

Paras työ palkitaan majoitus- ja puolihoitopaketilla Ylläksen kupeessa. Kolme parasta suunnitelmaa saavat mainetta ja kunniaa, sillä töitä esitellään mm. netissä sekä Action!-lehdessä.

SAKU ry:n Tuki-Säätiön järjestämään kilpailuun voivat osallistua kaikki SAKU ry:n jäsenoppilaitosten opiskelijat joko yksittäisinä suunnittelijoina tai ryhminä. Tsekkaa ohjeet netistä ja päästä luovuutesi valloilleen!

alit:
ilu

***) Tuunata = säätää, soveltaa, sovittaa, muokata, laittaa.**

"Tuunasin vähän autoa, ni se ei menny katsastuksesta läpi."

"Tuunasin einespitsasta paremman laittamalla lisää juustoa."

"Tuunaa vähän sun kampausta, enneku lähetää ulos."

Lähde: hande / Urbanisanakirja.com



TULEVIA SAKU STARS-JUONTAJIA
KOULUTTI TEATTERIOHJAAJA
EPP PERÄLÄ



Seinäjoen SAKU Stars-kisojen järjestelyt kiihtyvät

”HYVÄÄ YRITETÄHÄN, MUTTA PRIIMAA PAKKAA TULLA” – LAUSAHDUS SOPII TUNNETUSTI VAATIMATTOMIEN POHJALAISTEN MOTOKSI. TÄLLÄ AJATUKSELLA KOULUTUSKESKUS SEDUSSA SEINÄJOELLA JÄRJESTETÄÄN SAKU STARS-KISOJA YLI 30 VASTUUHENKILÖN JA PARIN SADAN OPISKELIJAN VOIMIN.

Avaisten ohjelmaa käsikirjoitetaan, lavan paikkaa mietitään, vaatteita ommellaan ja värjätään, ruokalistoja suunnitellaan, tuomareita rekrytoidaan, juontajia ja kisaoppaita koulutetaan, SAKU-ukkoja maalataan, kuljetuksia pähkäillään, nettisivuja täydennetään, majoitusluokkia kartoitetaan – ja joka välissä kurkataan ilmoittautumisjärjestelmään, että kuinka monta ilmoittautunutta nyt on!

SAKU Stars-kisojen järjestäminen on tehokkaasti lisännyt yhteishenkeä Sedun eri opetuspisteiden henkilökunnan ja opiskelijoiden välillä. Sedulla on opetuspisteitä seitsemällä eri paikkakunnalla yhteensä 14. Kisajärjestelyissä on opettajia ja opiskelijoita mukana lähes kaikista opetuspisteistä.

Kuusi kisanäyttämöä

SAKU Stars 2010 kisataan kuudessa eri paikassa Seinäjoella. Kaikille lajeille pyritään tarjoamaan arvoisensa esiintymispaikka. Esimerkiksi näyttämötaiteen sarjat nähdään vanhassa teat-

terissa, joka on nykyään Nuorisokeskus, kaikki sähköinen musiikki soitetaan rytmimusiikin mekassa Rytmikorjaamolla ja perinteisesti hyvin yleisöä vetäneet tanssisarjat tanssitaan Uimahalli-Urheilutaloon rakennettavalla tapahtuman päälavalla. Tapahtumapaikkojen sijainti eri puolilla Seinäjokea on logistisesti haastavaa, ja senpää takia koko kisojen ajan kaikkien kisaapaikkojen välillä toimii nonstop-linja-autokuljetus.

Kisajärjestelyissä tehdään yhteistyötä Pohjois-Karjalan Ammattiopisto Outokummun, Tampereen Ammattikorkeakoulun ja Seinäjoen Ammattikorkeakoulun kanssa, joista kaikki tarjoavat omaa erityisosaamistaan kisoihin. Lähes kaikki tapahtuman käytännön järjestelyt toteutuvat opiskelijavoimin opetussuunnitelmiin puitteissa. Kisajärjestelyissä suoritetaan ammatillisia ja vapaasti valittavia opintoja, tehdään ammattiosaamisen näyttöjä sekä opinnäytteitä.

-Ihan mukavaa vaihtelua tämä on opiskeluun. Me juontajat olemme näkyvässä roolissa kisoissa, mikä tuo tietysti jännitystä, mutta kyllä me homma hoidetaan, lupaa tuleva seremoniajuontaja Jussi Nurminen.

Haussa osallistujaennätys

Kajaanin SAKU Stars-kisoissa oli yli 1000 osallistujaa ja vähintään yhtä paljon odotetaan Seinäjoellekin väkeä. Seinäjoki sijaitsee keskellä Suomea hyvien kulkuyhteyksien päässä, joten toivoa sopii, että SAKU Stars-kilpailujen osallistujaennätys rikotaan jälleen tulevissa kisoissa.

Teksti: Johanna Ikola

Kuvat: Jukka Katajamäki



SAKU STARS-JUONTAJIA IMPROVISAATIOHARJOITUKSESSA.

saku

Stars

Seinäjoki

2010

13.-15.4.2010

koulutuskeskus sedu



Seepee

”Allstars”-joukkueet suunnistavat Jukolan viestissä



Todelliset SAKUstarat löytyvät metsästä! Tule mukaan osallistumaan Jukolan-veistiin SAKU ry:n ”Allstars”-joukkueessa.

SAKU ry kokoaa joukkueet 19. – 20. kesäkuuta Hyvinkäällä suunnistettaviin Jukolan ja Venlojen viesteihin.

Tullaksesi mukaan sinun ei tarvitse olla ammattilainen tai tähtisuunnistaja, innostus osallistumiseen maailman suurimpaan ja parhaiten järjestettyyn suunnistustapahtumaan riittää. Suunnistuksen perustaidot on hyvä olla hallussa, mutta menestystavoitetta ei joukkueil-

la ole, joten ensikertalainenkin pärjää mukana mainiosti.

Joukkueet kootaan ilmoittautumisten perusteella niin, että jokaiselle löytyy mahdollisimman sopiva osuus. Venlojen viestissä osuuk- sien pituudet ovat 4,5 – 7,6 km. Vastaavasti Jukolan viestissä osuuk- sien pituudet vaihtelevat 6,9 – 13,3 km välillä.

Suunnistusvarusteiden hankkiminen ei ole välttämätöntä. SAKU ry hankkii tarvittavat emit-kilpailukortit sekä lamput Jukolan yö- osuuksille. Varustukseksi kilpailuun käy nor-

maali ulkoliikuntavarustus. Karkeakuvoiset lenkkikengät ovat suunnistukseen riittävät, mutta sateen sattuessa on suunnistuskenkä luonnollisesti pitävämpi vaihtoehto.

Mikäli kiinnostuit vähäsenkin, ota rohkeasti yhteyttä ja varaa paikkasi ”Allstars”-joukkueessa.

Tiedustelut ja ilmoittautumiset:

Liikuntakoordinaattori Miia Uskalinmäki
puh. 0207 55 10 12 ja projektityöntekijä
Sampsä Stenström puh. 0207 55 10 13 tai
sähköpostilla etunimi.sukunimi@sakury.net.

Jukolan viesti on yleisnimitys 7-osuukiselle miesten suunnistusviestikilpailulle ja 4-osuukiselle naisten kilpailulle, jolla on myös oma nimensä, Venlojen viesti. Jukolan viesti on maailman suurin suunnistuskilpailu, joka kokoaa paikanpäälle yli 30 000 ihmistä. Kilpailussa suunnistavat samaan aikaan sekä maailman huiput että tavalliset harrastajat. Lisätiedot www.jukola2010.net.

Kilpailujen järjestämishakuun uusi aikataulu

SEKÄ LIIKUNNAN ETTÄ KULTTUURIN KILPAILUJEN ISÄNNÖINTIOIKEUKSIEN MYÖNTÄMISEN KÄYTÄNTÖJÄ ON TÄSMENNETTY. LISÄKSI KILPAILUJENJÄRJESTÄJEN TUEKSI ON JULKAISTU OHJEET. LIIKUNNAN JÄRJESTÄJÄOHJEET JA SAKU STARS TOIMINTAKÄSIKIRJA ON JULKAISTU SAKU RY:N NETTISIVUILLA OSOITTEESSA WWW.SAKURY.NET > MATERIAALIT > OPAAAT JA TUKIMATERIAALIT.

SAKU Stars-kilpailut julistetaan haettavaksi tammikuussa kolme vuotta ennen järjestämisaikankohdaksi. Kisoja haetaan SAKU ry:n internet-sivuilta löytyvällä kilpailujen järjestämishakemuksella, jonka liitteeksi hakija voi liittää tarkentavaa tietoa hakemisperusteistaan, suorituspaikoista yms. Hakemukset lähetetään huhtikuun loppuun mennessä SAKU ry:n toimistoon ja SAKU ry:n opiskelijoiden kulttuuritoiminnan kehittämisryhmä TUKI Stars käsittelee hakemukset toukokuun kokouksessaan. Käsitteilyn päätteeksi TUKI Stars tekee SAKU ry:n hallitukselle esityksen kisajärjestäjästä.

Hakemuksia käsitellään kerran vuodessa

Myös liikunnan puolella pyritään jatkossa jakamaan kisoja pidemmälle tulevaisuuteen. Suurimpana muutoksena kilpailujen hakemisessa on se, että kaikki kisahakemukset käsitellään nyt kerran vuodessa. Saapuneiden kisahakemusten pohjalta opiskelijaurheilun ja työyhteisöliikunnan kehittämisryhmät laativat esityksen kisajärjestäjistä SAKU ry:n hallitukselle, joka vahvistaa lukuvuosittaisen tapahtumakalenterin toukokuussa.

Kisahakemusten tulee olla perillä SAKU ry:n toimistolla huhtikuun loppuun mennessä. Ke-

vällä 2010 haussa ovat mm. seuraavat kilpailutapahtumat:

- yleisurheilukilpailut 2010 ja 2011 (opiskelijat)
- kesäkisat 2011 (henkilöstö)
- golf 2011 (henkilöstö ja opiskelijat)
- sekalentopallo 2011 (henkilöstö)
- lentopallo 2011 (opiskelijat)
- talvikisat 2012 (henkilöstö ja opiskelijat).

Edellä erikseen mainittujen kisojen lisäksi jäsenyhteisöt voivat hakea järjestettäväkseen myös muita SAKU ry:n kisatapahtumia. Lisäksi voi ehdottaa kokonaan uutta tapahtumaa.

Yhteishenkeä ja oppimisen paikkoja

SAKU ry:n kilpailutapahtumat tarjoavat koulutuksen järjestäjälle mahdollisuuden oman osaamisen esittelyyn ja markkinointiin. Henkilökunnan ja opiskelijoiden yhteistyössä järjestämät kilpailut vahvistavat oppilaitoksen työskentely- ja opiskeluympäristöä sekä yhteishenkeä. Kilpailujen järjestämiseen liittyvät tehtävät voivat olla myös osa oppimisprosessia. Kannattaa siis miettiä, miten tapahtumien järjestämiseen liittyviä tehtäviä voidaan hyödyntää työssä oppimisena.

Mikäli tapahtumien järjestäminen kiinnostaa, ota yhteyttä liikuntakoordinaattori Miia Uskalinmäkeen tiedustellaksesi lisätietoja (puh. 0207 55 10 12).

Lainaa välineet SAKU ry:n toimistolta

Kokeile maalipalloa

Kevään 2010 aikana on mahdollista kokeilla lajia, jossa optikolla käynnistä ei ole mitään hyötyä. Silmät pitää korvata tarkalla kuulolla ja keskittymiskyvyllä.

Maalipallossa taitoerot tasaantuvat, eikä liikkuminen enää ole niin helppoa kuin normaalisti. Lajin avulla voi kokeilla miltä tuntuu, jos näkökyky vaurioituisi. Pelaamisen voi yhdistää hyvin vaikka näönhuollosta puhumiseen.

SAKU ry:ltä voi kevään 2010 aikana tilata välineet lajin kokeilemiseen oppilaitoksessa. Lisätiedot ja varaukset: Sampsa Stenström, puh. 0207 55 10 13.

Maalipallon säännöt lyhyesti

- Peliä pelataan silmät peitettyinä kuulostaistiin perustuen.
- Peliä pelaa kaksi kolmen pelaajan joukkuetta, joilla kummallakin on enintään kolme vaihtopelaajaa. Pelissä käytetään palloa joka on 1250g painoinen ja siinä on äänilähteenä kulkusia sisällä.
- Peliäika on 2 x 10 minuuttia tehokasta peliäikää.



- Maalipallokenttä on lentopallokentän kokoinen eli 9 metriä x 18 metriä. Se on jaettu pitkiltä sivuiltaan kuuteen kolmen metrin alueeseen.
- Maalit sijaitsevat kentän kummassakin päädyssä. Ne ovat 1,3 metriä korkeat ja 9 metriä leveät.
- Rajat merkitään leveällä teipillä, jonka alle laitetaan naru pelaajien orientoitumisen helpottamiseksi.
- Hyökkäävän joukkueen tarkoituksena on vierittää pallo vastustajan maalilinjan yli,

kun taas puolustava joukkue yrittää estää sen. Heitossa pallon on kosketettava lattiaan ennen puolueetonta aluetta (6m), joten palloa heitetään voimalla alakautta keilailun tapaan.

- Puolustaessaan pelaajat heittäytyvät kyljelleen puolustusalueella kädet vartalon jatkeena, jotta saadaan suurempi torjunta-ala. Puolustavan joukkueen pelaaja, joka saa pallon haltuunsa, saa heittää sen välittömästi, jos peliä ei ole vihelletty poikki. Muista, yläkäsi kasvojen eteen suojaksi!

Kuusamon suorituspaikat valmiina talvikisoihin



SAKU ry:n talvikisojen valmistelut ovat hyvällä mallilla. Kaksipäiväiset talvikisat starttaavat Kuusamossa 26. maaliskuuta. Hiihtokilpailut pidetään aivan kaupungin keskustassa liikuntakeskuksen ja urheilukentän maastoissa. Uinnit järjestetään liikuntakeskuksen uimahallissa ja sählyturnaus Holiday Club Kuusamon Tropiikin Areenalla. Kaikki suorituspaikat ovat siis alle 1,5 kilometrin etäisyydellä toisistaan.

Yhteistyökumppaneina järjestelyistä ja kisoista vastaavat tunnetut paikalliset urheiluseurat, Kuusamon Erä-Veikot ja Kuusamon Pallo-Karhut.

– Yhteistyö urheiluseurojen ja kaupungin kanssa on sujunut oikein hyvin, kertoo KAO Kuusamon tutkintovastaava, liikunnan lehtori Hanne Lahtinen.

– Kuusamossa on paljon kokemusta suurten kisojen järjestämisestä. Esimerkkinä voisoin mainita Kuusamon Eräveikkojen isännöimän pohjoismaisten lajien Nordic Opening – tapahtuman, joka pidettiin viime marraskuussa jo kahdeksannen kerran.

Iltajuhlassa viihdyttävät Suurlähtetiläät

KAO Kuusamon matkailuopiskelijat ovat mukana talvikisoissa toimitsijoina ja lähihoitajaopiskelijat vastaavat ensiavun toimivuudesta. Kisakanslia tulee sijaistamaan ammattiopistolla, missä joukkueilla on myös mahdollisuus ruokailu oppilasravintola Salviassa. Kisojen aikataulu on suunniteltu siten, että uintikilpailut ovat perjantaina iltapäivällä. Sitäkin kilpailijoilla

HIIHTOKILPAILUJEN LADUT OVAT SAMAT KUIN Pohjois-Pohjanmaan maakuntaviesteissä.

on mahdollisuus osallistua sekä hiihtoon että uintiin.

Perjantai-iltana KAO Kuusamo kutsuu talvikisoihin osallistuvat henkilöstön edustajat ohjelmalliseen iltajuhlaan Sokos Hotel Kuusamoon. Tarjolla on ruokaa seisovasta pöydästä ja illan päätteeksi esiintyvät Suurlähtetiläät. Nuoren urheilijan illallis-buffet on tarjolla opiskelijoille KAO Kuusamon toimipaikassa. Pöydästä löytyy sopivaa hiilihydraattipitoista ruokaa hiihtokilpailujen jälkeistä palautumista varten.

Erityinen ilonaihe Hanne Lahtiselle on kisojen keväinen ajankohta.

– Ladut ovat jo nyt aivan loistavassa kunnossa, ja juuri ennen pääsiäistä aurinkoa jo riittää. Kilpailut hiihdetään kaupunkialueella noin kolmen kilometrin pituisella lenkillä, helppossa maastossa. Yleisöllä on hyvä tilaisuus seurata kisoja ladun varressa ja kannustaa kilpailijoita huippusuorituksiin.

Teksti: Jonna Lohi
KAO Kuusamo

Kuvat:
KAO Kuusamo media-assistenttiopiskelijat
Holiday Club Kuusamo



SÄHLYTURNAUS PELATAAN KUUSAMO AREENAN KOLMELLA KENTÄLLÄ.



hurjan hauskat hiihtolomat

TURKU

Muumien taitataivi alk. 60,- /yö.
Sis. majoituksen 2hh. Liput 4 14€ vastaanotosta, alle 2 v. ilmaiseksi. Muumimaailma avoinna 20.-28.2.2010.

Leaf Areena 144,- /2 yöä.

Sis. majoituksen 2hh, yhden junnaparjan sekä sisänpääsyn koko perheelle Leaf Areenan Lastenmaailmaan. Seikkailu aika 2 tuntia.

OULU

Tietomaa alk. 98,50 /yö.
Sis. majoituksen 2hh ja perhelipun (2+2 tai 1+3) Tietomaahan.

KEMI

Lumilinna alk. 75,- /yö.
Sis. majoituksen 2hh. Liput helposti vastaanotosta, aikuisen 8€ ja lapsi 4€. Alle 4 v. ilmainen.

JYVÄSKYLÄ

Rinteseen ja kylpylään alk. 159,- /yö.
Sis. majoituksen 2hh laiten lisävuoteella tai junnaparjalla sekä liput rinteseen ja Kylpylähotelli Rantasipi Laajavuoreen 2 aikuiselle ja 1 lapselle.

Kylpyläloma Jyväskylässä alk. 102,- /yö.

Sis. majoituksen 2hh sekä liput 2 aikuiselle ja 1 lapselle Kylpylähotelli Rantasipi Laajavuoreen.

HYVINKÄÄ

Viidakoseikkailu alk. 60,- /yö.
Sis. majoituksen 2hh. Liput helposti vastaanotosta, alle 3 v. 4,5€, yli 3 v. 7€, aikuiset ja alle 1 v. ilmaiseksi.

ROVANIEMI

Arktikum alk. 60,- /yö.
Sis. majoituksen 2hh. Liput helposti vastaanotosta, 2 aik. + 2 lasta (7-15 v.) 22€ ja tai 1 aik. + 1-2 lasta (7-15 v.) 15€. Alle 7v. ilmaiseksi. Lisätuona Löytöreikikartta palkintoihin.

AIRPORT, VANTAA

Flamingon kylpyläpaketti alk. 128,- /yö.
Sis. majoituksen 2hh lasten lisävuoteella sekä liput 2 aikuiselle ja 1 lapselle Flamingo-kylpylään (3 tuntia).

LAHTI


Mesillä rintees kutsuvat alk. 60,- /yö.
Sis. majoituksen 2hh. Lasketteluliput aik. 30€, lapset 20€.

JOENSUU

Miniloma Joensuussa alk. 104,- /yö.
Sis. majoituksen 2hh lasten lisävuoteella sekä liput 2 aikuiselle ja 1 lapselle virkitysuimala Vesikkoon.

MIKKELI

Viihdeuimala Rantakeidas alk. 121,- /yö.
Sis. majoituksen 2hh ja perhelipun (2+3 tai 1+4) Viihdeuimala Rantakeitaaseen.

Cumuluksen löydät myös Facebookista. 

Kaikkien hintoihin sisältyy majoitus, runsas buffet-aamiainen ja sauna. Tarjoukset voimassa 19.2.-14.3. poislukien Joensuu, voimassa 19.2.-7.3. Lomayöt muissa Cumulus-hotelleissa alk. 50,- / 60,-. Erikoishintaisia huoneita rajoitetusti. Lisätiedot www.cumulus.fi



Varaukset www.hotellimaailma.fi tai 020 055 055


CUMULUS
www.cumulus.fi

Toimiston porukka palveluksessasi!

KUVAT:
KIMMO PITKÄNEN



Toiminnanjohtaja
Saija Sippola
puh. 0207 55 10 14
saija.sippola@sakury.net

1) Monipuolinen tehtävänpäivä pitää virkeänä: taloutta ja hallintoa, järjestön toiminnan kehittämistä yhdessä hallituksen ja toimiston väen kanssa, yhteydenpitoa ja yhteistyötä eri sidosryhmiin sekä jorikerikortteja, jotka pistävät päivän kalenterin uusiksi.

2) Liikuntapuolella rakkain harrastus on salibandy sekä kakkosdivarissa itse sähläten että liigatasolla joukkueenjohtajana. Lisäksi lajivalikoimassa on sauvakävely ja uinti. Teatterissa käyn mielelläni, samoin elokuvia tulee katsottua paljon.

3) Viidessä vuodessa on mieleen jäänyt monta hienoa tapahtumaa ja yhtä ylitse muiden on mahdoton valita. Henkilöstön sekalentopalloissa on aina rento meininki, opiskelijakisoista tanssialaisissa jalkapalloissa on oma tunnelmansa, SAKUstarat ovat keväen kohokohta ja iso elämys.

4) SAKU ry:n tapahtumat tarjoavat mahdollisuuden itsensä ylittämiseen ja elämyksiin hyvässä seurassa ja rennossa hengessä. Yhteiset liikunta- ja kulttuurikokemukset luovat yhteishenkeä ja antavat energiaa arkeen. Näkökulmamme hyvinvointiin on laaja: jokaiselle löytyy taatusti jotain!



Järjestösihteeri
Terhi Lehmussaari
puh. 0207 55 10 11
terhi.lehmussaari@sakury.net

1) Työtehtäviini kuuluu olla aina toimistolla tekemässä kaikki kuivat laskutus-, varaus-, tilaus- ja selvitystyöt – paitsi jos olen reissaamassa jossakin päin Suomea SAKUstars-asioissa, sillä toimin sihteerinä opiskelijoiden kulttuuri-toiminnan kehittämisryhmässä. Tai sitten saatan olla Äkäslompolossa tutkimassa vesivahingon aiheuttamia tuhoja Tuki-Säätiön asiamiehen roolissa tai Kuerkievarin kehittämisryhmän kokouksessa sihteerinä. Ja voihan olla, että on tarvinnut lähteä mukaan esimerkiksi Naisten Liikuntatreffeille pitämään ilmoittautumistiskiä tai vaikka talvikisoihin täydentämään uintiviestijoukkuetta. Mutta tilketöinä voin sitten hoitaa Ammatilliset Rehtorit ry:n maksuliikennettä ja jäsenmaksuseurantaa, muun muassa.

2) Liikuntaa tulee harrastettua hävettävän vähän, lähinnä kävelyä ja välillä innostuessani vesijuoksua. Kulttuuriharrastukset sen kun lisääntyvät tässä SAKU-uran myötä. Teatteria, tanssia, bändejä ja jopa rap-musiikkia, kaikkea katselen ja kuuntelen mielelläni. Oman tyttären baletti- ja tanssiharrastuksen lisäksi on tanssitettu SAKUstaroja jo monilla näyttämöillä ja bändien kamoja roudattu yhtä monilla areenoilla. Eli manageriharrastus voi vielä jonain päivänä vaihtua

SAKUR



Liikuntakoordinaattori
Miia Uskalinmäki
puh. 0207 55 10 12
miia.uskalinmaki@sakury.net

1) Pääasiallisesti liikuntatapahtumien järjestäminen opiskelijoille ja henkilöstölle, yhteistyössä jäsenyhteisöjen kanssa tuotettujen tapahtumien koordinointi, verkostotyöskentely sekä tapahtumien talouden seuranta.

2) Suunnistus, hiihto, jumpat, rullaluistelu, pyöräily, beach volley eli kaikkea mahdollista vuodenajasta riippuen. Kulttuuriharrastus on painottunut Lauri Tähkä & Elonkerjuun keikoilla käymiseen.

3) Apua, yhdenkö vaan saa valita. Lämmöllä muistelen Kokemäen kesäkisoja. Järjestäjien yhteishenki oli silmiin pistävää, Juhani Aaltonen, ensisijaisesti 100 metrin juoksija, iltajuhlien maalaistunnelma, villasukat ja tietenkin se sika!

4) SAKU ry:ssä liikutaan suurella syrämmellä, mikset sinäkin?



SAKU ry:n toimistolla ammatillisen koulutuksen liikunta-, kulttuuri- ja hyvinvointiasioiden hyväksi töitä paiskii seitsemän hengen porukka hurilla huumorilla ja tekemisen meiningillä. Oheisesta jutusta selviää muun muassa, kenen työnkuvaan kuuluu roudaus ja managerointi, kuka harrastaa tulospalvelua myös vapaa-aikanaan ja kenellä on pisin omien liikuntaharrastusten lista.

Ole meihin yhteydessä – kehitetään SAKU ry:n toimintaa yhdessä!

Kysymykset:

- 1) Työtehtäväsi pähkinänkuoressa?
- 2) Omat liikunta- ja kulttuuriharrastuksesi?
- 3) Parhaiten mieleesi jäänyt SAKU-tapahtuma, jossa olet ollut mukana?
- 4) Miksi kannattaa lähteä mukaan SAKU-toimintaan?



Tiedottaja, työkykypassi-koordinaattori
Sari Mantila-Savolainen
puh. 0207 55 10 15
sari.mantila-savolainen@sakury.net

1) Työtehtäviini kuuluu Ammattiosaajan työkykypassin koordinaatio. Työ pitää sisällään ALPO.fi-hyvinvointiportaalin sisältöjen tuottamista ja kehittämistä, koulutuksia ja työkykypassin markkinointia. Työkykypassin rinnalla tehtäviini on tullut mukaan tiedottaminen. Lehteen ja nettisivuille tuotetaan paljon kuitenkin materiaalia myös toimistolla yhteistyössä. Yhteydenottoja ja ideoita otan molemmissa tehtävissä mielelläni vastaan.

2) Rakkain lajini on lentopallo, mutta lasten harrastusten myötä olen sotkeutunut vahvasti yksilölajeihin, yleisurheilun ja hiihdon seuratyöhön... Kirjojen maailmaan olen valmis hukuttautumaan aina kun mahdollista!

3) Juhlturnaus Pirkkahallissa, jossa lentopalloa pelattiin yhtä aikaa 14 kentällä! Se oli ylhäältä katsomosta uskomattoman hieno näky. Kulttuurikisojen kavalkadien esityksiä muistellessani menen heti kananlihalle.

4) Toiminnassa on hyvä syke ja aktiiviset osallistujat luovat tapahtumien hyvän tunnelman!



Projektityöntekijä
Sampsa Stenström
Ammattiosaajan työkyky-hanke
puh. 0207 55 10 13
sampsa.stenstrom@sakury.net

1) Työkykypassi ja erityisesti sen SAKU on the road -markkinointikiertue keväällä, uusien liikuntatapahtumien kehittäminen ja tutorkoulutukset.

2) Eniten tulee harrastettua työmatkaliikuntaa. Jos kuitenkin vapaasti pystyisi harrastamaan, niin ehdottomasti harrastaisi vieläkin enemmän pyöräilyä, telemarkia, juoksemista, suunnistusta, uintia, hiihtoa ja luistelua sekä varmasti kokeilisin myös jotain uuttakin lajia. Liikunnan lisäksi tykkään lukeemisesta ja piirtämisestä, mutta viimeksi mainittua ei oikein nykyään millään ehdi harrastamaan.

3) Ei ole yhtään yksittäistä tapahtumaa, joka olisi ylitse muiden. Parhaiten on jäänyt mieleen tapahtumien positiivinen ilmapiiri ja hyvä henki.

4) Edellinen vastaus kertoo syyn!



Projektipäällikkö
Ville Virtanen
Ammatillisen koulutuksen hyvinvointiverkosto -hanke
puh. 0207 55 10 16
ville.virtanen@sakury.net

1) Toimin ammatillisen koulutuksen hyvinvointiverkosto -hankkeen projektipäällikkönä. Hankkeen tavoitteena on hyvinvointia edistävien hyvien käytäntöjen leittäminen.

2) Liikuntaharrastuksina ovat suunnistus, pyöräretkeily ja ampuurheilun tulospalvelu. Kulttuuripuolella teatterissa käyminen ja SAKUstarojen esiintymistilaisuuksien järjestäminen.

3) SAKUstars Kajaanissa, tanssialaisen jalkapallon turnaukset ja tutor-kurssit.

4) KAO:n harrastustoiminnan tutorit sen ovat kiteyttäneet: TULE MUKAAN, jotta pääset tutustumaan uusiin ihmisiin ja saat paljon uusia kavereita. Huomaat hauskuuden lisäksi oppivasi itsestäsi sekä kavereistasi paljon uusia piirteitä, taitoja. Sosiaaliset ja esiintymistaitosi kehittyvät. Opit järjestämään turnauksia erilaisille ihmisille, huomaat lajien monipuolisuuden ja opit käyttämään luovuuttasi pelien ja sääntöjen muokkauksessa. Toiminnan avulla saat valmiuksia tulevaisuuden tielle.



Projektiassistentti
Pasi Honkala
Ammatillisen koulutuksen hyvinvointiverkosto -hanke
puh. 0207 55 10 10
pasi.honkala@sakury.net

1) Hyvinvointihankkeen ja siihen liittyvien projektien sähköisen toteutuksen suunnittelua ja kehitystä. Lisäksi projektiin liittyvät yleiset tukitehtävät.

2) Lenkkeily, satunnaisesti sähköfutsal/mitä ikinä kaveriporukalla nyt keksiikään, Wii-urheilua unohtamatta! Kulttuurin puolella aktiivisuus on lisääntynyt nyt SAKU ry:ssä suoritetun siviilipalveluksen ja uuden työpaikan myötä, vaikka satunnaisia näytöksiä on ennenkin tullut käytyä teattereissa katsomassa. Musiikkipuolella löytyi kokemusta bändissä soittamisesta ja viime aikoina ennen kaikkea myös roudaripuoleen tutustumisessa. :)

3) SAKU on the road -kiertue. Ammattikorkeakoulun kokopäiväisen tuolissa istumisen jälkeen oli mukava päästä tuulettumaan tien päälle ja käydä liikuttamassa ammattiopistojen opiskelijoita ja henkilöstöä.

4) Miksi ei? Hyvinvoinnin ja työkyvyn edistäminen ovat nykyajan sähköistyneessä maailmassa varmasti asioita, jotka kannattaa ja pitää ottaa vakavasti, vaikkakin pilke silmäkulmassa!

Oletko mukana hiihto-buumissa?



Valkeat hanget ja upeat hiihtokelit ovat houkuttaneet tänä talvena hiihtäjiä laduille ympäri Suomea. Latujen ahkeran käytön lisäksi hiihdon suosion kasvu on urheiluliikkeissä näkynyt suksivarastojen hupenemisena. Onko hiihto vienyt sinutkin mukanaan? Jos hiihtokilometrejä on tänä talvena kertynyt tavallista enemmän, niin uskaltautisitko lähteä pidemmällekin hiihtomatalle.

SAKU ry:n tapahtumakalenterissa on jälleen mukana 90 kilometrin Pirkan Kierros 7. maaliskuuta. Mikäli matka Kankaanpäästä Tampereelle tuntuu liian hurjalta, niin SAKU ry:n sivujen kautta voi jäsenetuhintaisen ilmoittautumisen tehdä myös Puoli-Pirkkaan, jolloin matka on puolet lyhyempi. Puoli-Pirkkaan osallistuvat hiihtäjät lähtevät matkaan Hämeenkyröstä.

-Toiveita on tullut, että maratonin rinnalle otettaisiin tarjontaan myös lyhyempi matka. Puolikkaan reitin uskaltaa lähteä hiihtämään vähän vähemmälläkin hiihtoharjoittelulla, jos muuten liikuntaa harrastaa. Reitillä hiihtäjistä pidetään myös hyvää huolta, kun noin kymmenen kilometrin välein on huoltopisteitä, joissa voi tarvittaessa lisäenergiaa tankata, rohkaisee pidempää hiihtomatkaa harkitsevia liikunta-koordinaattori Miia Uskalinmäki.

Ilmoittautumiset SAKU-hiihtomaratonille viimeistään 12.2.2010 klo 12 mennessä:

www.sakury.net

TAPAHTUMAKALENTERI 2010

OPISKELIJOIDEN TAPAHTUMAKALENTERI

| Tapahtuma | Ajankohta | Paikkakunta |
|-------------------------------------|----------------------|----------------------|
| Futsal | tammi-maaliskuu 2010 | |
| SAKU-sähly (valtakunnallinen sarja) | tammi-huhtikuu 2010 | Tampere |
| Salibandy lopputurnaus | 9.2.2010 | Tampere |
| Futsalin lopputurnaus | 16.3.2010 | Pajulahti |
| Sulkapallo | 19.-20.3.2010 | Kuusamo |
| Talvikisat (hiihto) | 26.-27.3.2010 | Kouvola |
| Lentopallo | 7.4.2010 | Lempäälä |
| Painonnosto | 10.4.2010 | Seinäjoki |
| SAKUstars-kulttuurikilpailut | 13.-15.4.2010 | |
| SAKU-sählyn lopputurnaus, pojat | huhtikuu 2010 | Alahärmä (Powerpark) |
| Karting | 20.5.2010 | |

HENKILÖSTÖN TAPAHTUMAKALENTERI

| Tapahtuma | Ajankohta | Paikkakunta |
|-----------------------------------|---------------|-------------------|
| SAKU-hiihtomaraton + Puoli-Pirkka | 7.3.2010 | Niinisalo-Tampere |
| Sulkapallo | 19.-20.3.2010 | Pajulahti |
| Lentopallo, alemmat | 20.-21.3.2010 | Pajulahti |
| Talvikisat (hiihto, sähly, uinti) | 26.-27.3.2010 | Kuusamo |
| Naisten liikuntareffit | 9.-11.4.2010 | Pajulahti |
| Äijäpäivät | 9.-11.4.2010 | Pajulahti |
| Lentopallo, ylemmät | 10.-11.4.2010 | Helsinki |
| Puolimaraton | 8.5.2009 | Saaristomeri |
| Saaristovaellus | kesäkuu 2010 | |
| Erävaellus | heinäkuu 2010 | |
| Kulttuurivaellus | 23.7.2010 | Tampere |

KYSY LISÄÄ SAKU RY:N TOIMISTOLTA.
LISÄTIETOA JA ILMOITTAUTUMISET: WWW.SAKURY.NET



Ota yhteyttä!

SAKU RY:N TOIMISTO

SUOMEN AMMATILLISEN KOULUTUKSEN
KULTTUURI- JA URHEILULIITTO, SAKU RY
KUNINKAANKATU 39, 33200 TAMPERE
PUH. 0207 55 10 10, FAX 0207 55 10 18
WWW.SAKURY.NET

TOIMISTO

Toiminnanjohtaja

Saija Sippola
puh. 0207 55 10 14
saija.sippola@sakury.net

Järjestösihteeri

Terhi Lehmussaari
puh. 0207 55 10 11
terhi.lehmussaari@sakury.net

Liikuntakoordinaattori

Miia Uskalinmäki
puh. 0207 55 10 12
miia.uskalinmaki@sakury.net

Tiedottaja, työkykypassikoordinaattori

Sari Mantila-Savolainen
puh. 0207 55 10 15
sari.mantila-savolainen@sakury.net

Ammattiosaajan työkyky -hanke

Projektityöntekijä

Sampsa Stenström
puh. 0207 55 10 13
sampsastrom@sakury.net

Ammatillisen koulutuksen hyvinvointiverkosto -hanke

Projektipäällikkö

Ville Virtanen
puh. 0207 55 10 16
ville.virtanen@sakury.net

Projektiassistentti

Pasi Honkala
puh. 0207 55 10 10
pasi.honkala@sakury.net

HALLITUKSEN JÄSENET

Puheenjohtaja

Antti Lahti
Sastamalan koulutuskuntayhtymä
puh. (03) 5212 3501, @sasky.fi

Juhani Aaltonen
Kokemäenjokilaakson ammattiopisto
puh. (02) 550 4102, @satakola.fi

Artti Antila
Kainuun maakuntakuntayhtymä
puh. 044 038 1930, @kao.fi

Esa Juvonen
Savon ammatti- ja aikuisopisto
puh. 044 785 3035, @sakky.fi

Voitto Kukkonen
Valkeakosken ammatti- ja aikuisopisto
puh. (03) 5742 222, @vsky.fi

Sirpa Leinonen
Ammattiopisto Lappia
puh. 010 383 4320, @lappia.fi

Marita Modenius (vpj.)
Koulutuskeskus Salpaus
(03) 828 2001, @salpaus.fi

Merja Puolakka
Ammattiopisto Omnia
puh. (09) 2319 8902, @omnia.fi

Matti Yli-Lahti
Koulutuskeskus Sedu
puh. 040 868 0600, @sedu.fi

HALLITUKSEN VARAJÄSENET

Pekka Aittoniemi
Keuda, Kerava
etunimi.sukunimi@keuda.fi

Raimo Alarova
Valkeakosken seudun koulutuskuntayhtymä
etunimi.sukunimi@vsky.fi

Jukka Kosunen
Savon ammatti- ja aikuisopisto
etunimi.sukunimi@sakky.fi

Keijo Makkonen
Koulutuskeskus Salpaus
etunimi.sukunimi@salpaus.fi

Hannu Perälä
Jyväskylän ammattiopisto
etunimi.sukunimi@jao.fi

Vesa Pirilä
Ammattiopisto Lappia
etunimi.sukunimi@lappia.fi

Raimo Sivonen
Kainuun ammattiopisto
etunimi.sukunimi@kao.fi

Kristiina Takaneva
Koulutuskeskus Sedu
etunimi.sukunimi@sedu.fi

sakur

Tulossa huhtikuussa:

SAKU on the road

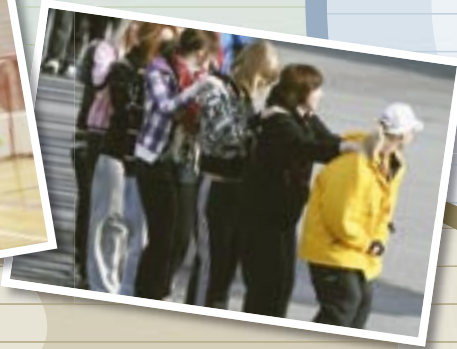
Viime kevään suosittu SAKU on the road kiertue vierailee oppilaitoksissa myös keväällä 2010. Vuoden 2010 teemaksi on valittu työkykypassi ja työkykyisyys.

Kiertue on ensisijaisesti suunnattu työkykypassin suorittamisen käynnistäneille tai käynnistämistä suunnitteleville koulutuksen järjestäjille.

SAKU on the road toteutetaan huhti-toukokuussa ja ohjelmassa on mm.

- työkykypassin esittely henkilöstölle
- opiskelijatapahtumia
- asiantuntijoita
- apua työkykypassin käyttöönottoon oppilaitoksessa

Lisätietoa kiertueesta tulossa helmikuussa (vko 7).



Muista myös miesten omat äijäpäivät!

Onko sinussa joskus syttynyt liikuntakipinä, mutta olet todennut, että pururata aiheuttaa ihottumaa? Tai oletko mahdollisesti jo kyllästynyt kiertämään samaa ympyrää vuodesta toiseen?

SAKU ry tarjoaa nyt mahdollisuuden kokeilla lajeja, joita ehkä olet halunnut joskus kokeilla, mutta sinulla ei aikaisemmin ole ollut tähän mahdollisuutta.

Tule mukaan "äijäpäiville" ja haasta itsesi liikunnan teholeirillä, hyvää fiilistä unohtamatta.



Naisten liikuntatreffit liikuntakeskus Pajulahdessa 9.-11.4.

Liikuntatreffit on tarkoitettu kaikille liikunnasta kiinnostuneille naisille.

Ohjelmassa on tarjolla vaihtoehtoja sekä vasta liikuntakipinän saaneelle että koko työyhteisön liikuttajalle.

Liikuntatreffeillä on tarjolla:

- vinkkejä liikuntaan
- yhdessäoloa
- lajikokeiluja



Lisätiedot:
www.sakury.net