



Kylä kasvattaa lapsen

- kiekkoyhteisö on nuorelle tärkeä kasvattaja

Pasi Hälli

Kiekkoseurassa on monia funktioita. Päättyöhän meillä on tarjota Nokialaisille nuorille mahdollisuus pelata jääkiekkoa. Seuran urheilulliset tavoitteet ovat meille tärkeitä, mutta on muitakin päämääriä.

Nuorten ja lasten kasvaminen vastuullisiksi ja tasapainoisiksi aikuisiksi perustuu tietysti ensisijaisesti kodin antamaan opastukseen. Päiväkotijärjestelmä kasvattavat myös ja auttavat eteenpäin. Näistä tahoista voi vanhemmatkin olla kohtuvarmoja, että toiminta täyttää terveen kasvun edellytykset.

Nuorten ihmisten läheiseen piiriin kuuluu myös kaverit. Kaveripiiri on sellainen organisoimaton ympäristö, jonka vaikutusta vanhemmat voivat lähinnä sivusta seurata. Siinä on siis vaihtoehtoja nollan ja sadan välillä. On erittäin hyviä kavereita ja sitten voi olla hiukan huonompia.

Urheiluseura on ympäristö, joka on virallisen kasvatus- ja opetusorganisaation ulkopuolella. Kuitenkin harrastuksessaan jääkiekon pelaaja voi olla enemmän tekemisissä muitten ihmisten kanssa kuin koulussa tai jopa kotona. Urheiluseura siis vaikuttaa kasvamiseen, siksi on tärkeää, että seuran periaatteet ja toiminnan laatu on kunnossa.

Jääkiekko on lajina saanut todella huonoa mainosta tämän syksyn aikana. Syksyinen Helsingin paikallispeli muuttui joukkotappelutantereeksi, jossa syytekynnys väkivallasta ylittyi. Olisikin ollut suomalaisen oikeusjärjestelmän peruskiven murentamista, jättää jääkiekkokaukalo yhteiskunnan lain- ja järjestyksen ulkopuolelle.

Jääkiekkoon kuuluu fyysinen kontakti, ja välillä kovakin taklauspeli, mutta väkivalta ei sinne kuulu missään muodossa. Jääkiekkoliitto ja varsinkin SM-liiga epäonnistui karkeasti tiedotustoimissaan tämän episodin alkumetreillä. Väkivalta pitää ehdottomasti tuomita – lujasti mutta jämäkästi. Linja petraantui huomattavasti alun kankeuden jälkeen, mutta vahinko oli ehtinyt tapahtua. Yleisölle jäi sellainen kuva, että jääkiekossa väkivalta on normaalia toimintaa.

HC Nokia ei hyväksy väkivaltaa missään tapauksessa. Tiedotimme seurassa kaikille selkeästi, että HC Nokiasa tämä ei käy. Me seurana rankaisemme, jos muut tahot eivät siihen kykene. Se tehtiin selväksi. Otimme siis myös kasvattajan roolin ja annoimme toiminnalle rajat.

Olin perheemme nuorimman, Juhanin kanssa vuonna 1999 Nokian Terveyskeskuksen neuvolassa, jossa näin käytävällä pysäyttävän julisteen, siinä luki isolla: ”Rajat on rakkautta.” Olen tuohon julisteen tekstiin moneen kertaan joutunut palaamaan. Rajat on rakkautta ja välittämistä. Siihen ei tarvitse mitään lisätä.

Tämänkin syksyn aikana olemme seurassa puineet isompien ja vähän pienempien pelaajien ongelmia, jotka eivät liity jääkiekkoon. Tapauksia on ollut kiusaamisesta ja häiriökäyttäytymisestä, nuuskan- ja alkoholin käyttöön. Tilanteet vaihtelevat, ja osaamisemme pedagogiikan alueella on vähintäänkin välttävää, mutta yritetty ainakin on.

Olin ylpeä seurastamme, kun Nokianvirran koulun rehtori soitti minulle ja pyysi, että ottaisimme nuuskateeman esille myös jääkiekkoseurassa. Meidät siis koettiin tässä asiassa kumppaniksi, joka voi vaikuttaa nuorten käytökseen. Välittömästi, tietenkin, keskustelimme pelaajien kanssa nuuskan käytöstä ja sehän on kielletty urheiluseurassa kuten koulussa. Sehän nyt oli selvää jo lähtötilanteessa.

Me vanhemmat muodostamme seuran, jossa lapsemme pelaamisen ohella myös kasvaa. Me yhdessä voimme vaikuttaa siihen ympäristöön, jossa jääkiekkoa pelataan. Korkeintaan 1 % pelaajistamme pääsee niin pitkälle, että voi jonkun ammatin saada kiekon pelaamisesta. Lopulta tulee sitten vaikka Diplomi-insinööriä ja joistain tulee ihan oikeita ammattimiehiä.

KASVATUSASPEKTINKIN TAKIA MEIDÄN HC NOKIAN AIKUISTEN TÄYTYY MUISTAA:

- kannustaa positiivisesti
- olla mukana aktiivisesti
- pitää huolta tästä kasvatusympäristöstä yhdessä

Meillä ei ole sitä ”joku muu” -henkilöä, joka tekisi kaiken tämän meidän puolestamme. Me yhdessä teemme sen.

Ja kyllä me olemme tehneetkin. Olen tavannut monta vanhempaa 06/07 -ikäryhmässä, jotka ihmettelevät, kuinka jääkiekko vie koko perheen mennessään. Siis isovanhemmat mukaan lukien. Lohdutan heitä sillä, että se kuitenkin kestää lähes 15 vuotta. Nautinto ei siis lopu ihan hetkessä.

NO SE NOISTA PEHMOARVOISTA. ASIAAN, JÄÄKIEKKOON.

Pelaajat - olen parista asiasta hieman huolestunut.

Maalin teko

Jos te ette koskaan iske kiekkoa kohti maalia, niin se ei varmasti sinne mene. Harjoitelkaa laukausta.

Kesällä vaikka levyltä, talvella ulkojäillä - nyt kun ne ovat kunnossa.

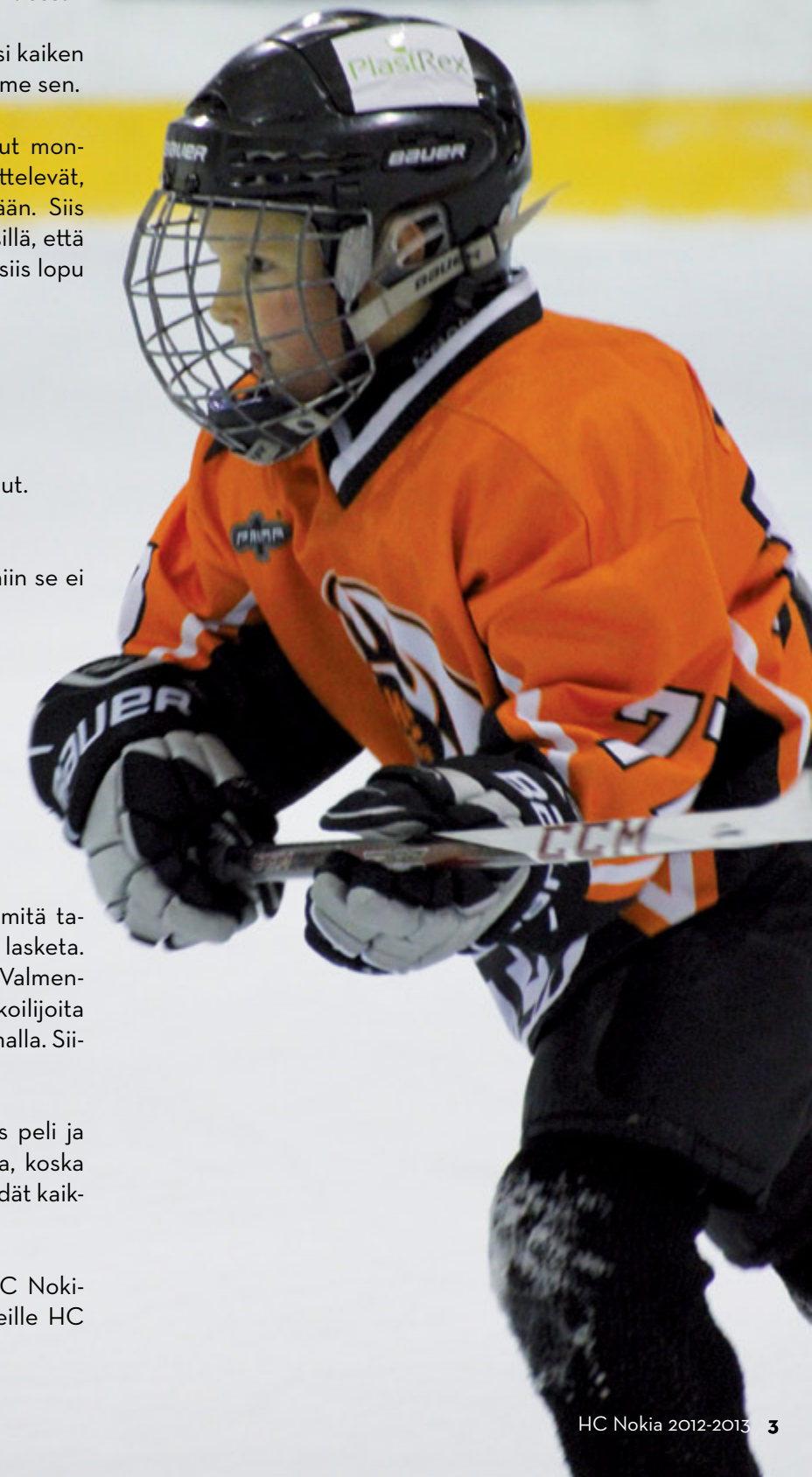
Ja vielä, jos te ette koskaan mene maalille, ette te kyllä tee maaliakaan. Rohkeasti kohti maalia siis.

Pelaaminen

Pelaamisen taito syntyy vain pelaamalla, ihan mitä tahansa peliä. Siis tietokonepelejä ei tietenkään lasketa. Aina, kun on mahdollisuus pelata, tehkää niin. Valmentajat joskus mutisevat, että ei juoksemalla kiekkoilijoita tehdä tai teräkäyttöharjoituksella, vaan pelaamalla. Siinä he ovat oikeassa.

Jääkiekko on mielettömän hauska ja vauhdikas peli ja HC Nokia on aivan ensiluokkaisen hieno seura, koska meillä on niin huikeita pelaajia. Voisin nimetä teidät kaikki, mutta se veisi liikaa tilaa.

Nauttikaa kiekon pelaamisesta ihan täysillä. HC Nokiasa ei tarvitse muistaa kuin yksi sääntö: ”Meille HC Nokiassa pelaaja on tärkein”



HC Nokia

- seura, jossa tärkein henkilö on pelaaja!

HC Nokia on Nokialla toimiva jääkiekon erikoisseura, joka perustettiin huhtikuussa 2007. Seurassa pelaa kaudella 2012-2013 yhteensä 9 juniorijoukkuetta, edustusjoukkue ja naisten joukkue.

Seuran toiminta-ajatuksena on tarjota Nokian seudun kaikille lapsille ja nuorille mahdollisuus harrastaa jääkiekkoa oman taitotasonsa ja halunsa mukaan ja näin turvata nokialaisen jääkiekon tulevaisuus.

Haluamme tarjota seuran, jossa on mahdollisuus menestyä. Unohdamatta kuitenkaan sitä tärkeintä eli harrastamisen hauskuutta!

Haluamme mahdollistaa lasten ja nuorten monipuolisen kasvun jääkiekkoharrastuksen parissa. Tämä tarkoittaa paitsi lajitaitojen lisääntymistä, myös terveen itsetunnon kehittymistä, sosiaalisten taitojen ja vastuun oppimista joukkueessa toimittaessa, sekä liikunnan muodostumista elämänmittaiseksi harrastukseksi ja elämäntavaksi.

HC Nokiassa noudatetaan Suomen Jääkiekkoliiton eri ikäluokkia koskevia suosituksia oppimistavoitteissa sekä harjoittelun järjestämisessä. Seuran tarkoituksena on tarjota kaikille mukanaolijoille ohjattua joukkue-toimintaa, ottaen huomioon kunkin pelaajan taidot ja kyvyt.

Laadukas harjoittelu koulutettujen valmentajien johdolla takaa pelaajaa kehittävät vaikutukset harjoituksissa. Harjoittelulla ja kaikkensa yrittämisellä on suorat vaikutukset onnistumisten määrään peleissä. Onnistumiset peleissä taas takaavat innostuksen säilymisen harrastukseen ja liikunnallisen elämäntavan. Liikunnallinen elämäntapa tuo terveyttä ja jaksamista elämän haasteissa.



Valmennuspäällikkö ja Nuori Suomi-yhteyshenkilö
Jarno "Kynä" Parviainen



Oppisopimusopiskelija,
kiekko- ja luistelukoulunohjaaja
koulujen aamujääohjaaja
Jukka-Pekka Leppänen



Jani Ala-Salmi, Tarja Laakso, Pasi Hälli, Katja Ikonen, Ari Laakso, Anne Vuorinen, Hannu Kylväjä, Riitta Hälli.

Hallituksen puheenjohtaja
Hannu Kylväjä, 050 569 7714
hannu.kylvaja@kolumbus.fi

Hallituksen varapuheenjohtaja
Pasi Hälli, 0400 866 634
pasi.halli@hcnokia.fi

Hallituksen jäsen
Jani Ala-Salmi, 040 505 0300
jani.ala-salmi@saunalahti.fi

Hallituksen jäsen
Katja Ikonen, 050 558 2940
katja.ikonen@cargotec.com

Hallituksen jäsen
Ari Laakso, 040 8470 715
ari.laakso@metso.com

Hallituksen varajäsen
Juha-Pekka Ruusunen, 050 5871 625
jp.ruusunen@gmail.com

Hallituksen varajäsen
Mika Joki, 040 5204 337
jokimika@hotmail.com

Hallituksen sihteeri
Tarja Laakso, 040 773 4003
tarja.laakso@metso.com

Seuran rahastonhoitaja
Anne Vuorinen, 0500 512 800
toimisto@hcnokia.fi

Valmennuspäällikkö ja Nuori Suomi-yhteyshenkilö
Jarno Parviainen, 040 588 5643
kyna.parviainen@kolumbus.fi

Oppisopimusopiskelija, kiekko- ja luistelukoulunohjaaja, koulujen aamujääohjaaja
Jukka-Pekka Leppänen, 040 842 8520
juggis89@suomi24.fi

Tiedottaja
Pasi Hälli, 0400 866 634
pasi.halli@hcnokia.fi

Fanituotevastaava
Riitta Hälli, 050 330 1394
riitta.halli@kolumbus.fi

Ympäristövastaava
Ismo Aaltonen, 0400 486 033
ismo.aaltonen@gmail.com



HC Nokia ry:stä tuli 6.10.2007
85. seura, jolle Suomen jääkiekkoliitto
on myöntänyt sinettiseuratuokituksen
takeena laadukkaasta toiminnasta.



Urheilijan

terveystarkastus

Jari Parkkari
dosentti, liikuntalääketieteen erikoislääkäri
Tampereen Urheilulääkäriasema



Urheilijan terveystarkastus on tarkoitettu tavoitteellisesti harjoitteleville, yli 12-vuotiaille urheilijoille, jotka harjoittelevat yli 10 tuntia viikossa. Ero tavalliseen, esim. koulu- tai työterveyslääkärin tekemään terveystarkastukseen on siinä, että tarkastus tehdään erityisesti urheiluharjoittelun vaatimusten näkökulmasta. Urheilijan terveystarkastuksen avulla voidaan

- selvittää, onko urheilijan terveydentila sellainen, että tavoitteellinen urheilu on turvallista.
- arvioida, ovatko urheilijan elimistö ja terveydentila sellaiset, että ne mahdollistavat suorituskunnon kehittymisen.
- ennaltaehkäistä sairauksia ja vammoja (mm. infektiot, allergiat, raskasastma, sydän tapahtumat, raskasvammat, äkilliset vammat, lajin tyyppivammat)
- tarkistaa, onko urheilijalla nykyisäirautensa ajanmukainen lääkitys ja ovatko ADT-säännökset huomioitu
- suunnitella aikaisempien vammojen laadukas hoito ja kuntoutus
- arvioida biologinen ikä ja antaa sen mukaiset harjoitusohjeet
- arvioida ravitsemukselliset asiat ja ehkäistä syömiseen liittyvät ongelmat arvioida kokonaiskuormitus (harjoittelu, opiskelu, lepo, uni, muut harrastukset/työ, ihmissuhteet, muut mahdolliset stressitekijät)

”Urheilijan terveystarkastus on tarkoitettu tavoitteellisesti harjoitteleville, yli 12-vuotiaille urheilijoille, jotka harjoittelevat yli 10 tuntia viikossa.”

Tarkastuksen sisältö

Tarkastus koostuu laboratoriokäynnistä ja lääkärintarkastuksesta. Lääkärin tekemään terveystarkastukseen kuluu aikaa 30-45 minuuttia.

Laboratoriokokeisiin kuuluvat pieni verenkuva (pvk) ja leposydänfilmi (EKG). Sydänfilmiä ei tarvitse ottaa ensimmäisen tarkastuksen jälkeen seuraavilla kerroilla, mikäli terveydentila ei anna siihen aihetta. Jatkotarkastukset voivat olla muiltakin osin suppeampia, ellei terveydentilassa ole tapahtunut muutoksia.

Ennen terveystarkastukseen saapumista urheilijan tulee täyttää esitietolomake, jonka voi tulostaa osoitteesta www.taula.fi. Täyttämiseen kannattaa varata riittävästi aikaa ja huolellisuutta. Nuoret urheilijat täyttävät lomakkeen yhdessä vanhempien kanssa. Esitietolomakkeessa tiedustellaan mm. aikaisemmat terveysongelmat ja mahdollisesti poikkeavat oireet, pituuskasvun ja painon kehittyminen, suvussa esiintyvät sairaudet, rokotukset sekä harjoitteluun, ravitsemukseen ja palautumiseen liittyviä kysymyksiä.

Lääkärin suorittama terveystarkastus alkaa ryhdin ja lihastasapainon kartoituksella. Lääkäri tutkii, ovatko urheilijan lihakset symmetriset. Ylä- ja alavartalon nivelten asennot ja liikelaajuudet tarkastetaan. Esim. jääkiekkoilijoille saattaa harrastuksen myötä kehittyä jo varsin nuorella iällä kätisyyden mukainen ero ryhdissä ja lihastasapainossa. Ryhtikartoituksessa tutkitaan myös mahdollinen selän skolioosi sekä ylikorostuva lannenotko ja rintarangan kaari. Poikkeavuuksiin puuttamalla voidaan ehkäistä mm. alaselän kasvulevyjen murtumat, joita esiintyy jopa kolmasosalla jääkiekkoilijoista. Nivelten liikkuvuuden ja lihasten venyvyyden tutkiminen kertovat, onko omatoimisia lihashuoltoharjoitteita tehty riittävästi.

Sydänäänten kuuntelu, valtimopulssien tunnustelu ja EKG:n saattavat paljastaa suvussa kulkevan synnynnäisen poikkeavuuden, johon voidaan puuttua. Keuhkojen kuuntelu ja nenänielun limakalvojen tarkastaminen saattavat paljastaa hoitamattoman raskasastman, joka huolellisesti tutkittuna ja hoidettuna mahdollistaa huippu-urheilunkin harrastamisen. Hoitamattomana hengitysteiden tulehdus johtaa suorituskunnon ja kehittymisen pysähtymiseen. On huomattava, että seulontatutkimuksissa suurin osa urheilijoista ei ole tiennyt piilevän astman olemassaoloa ennen tutkimusten suorittamista. Lääkäri tarkastaa murrosikäisiltä urheilijoilta biologisen iän, jolloin voidaan ohjeistaa herkkyyskausi erityyppiselle harjoittelulle sekä voimaharjoittelun järkevä sisältö. Urheilija saa terveystarkastuksesta henkilökohtaisen palautteen. Palaute on tarkoitettu tiedoksi myös valmentajalle ja nuoren urheilijan vanhemmille. Tarvittaessa urheilija saa lähetteet jatkohoitoon tai -ohjaukseen, esimerkiksi ravitsemusasiantuntijalle tai fysioterapeutille.

Urheilijan terveystarkastus on suositeltavaa tehdä vuosittain. Uusintatarkastus on ensimmäistä suppeampi ja siinä keskitytään aikaisemmin havaittuihin riskitekijöihin ja olemassa oleviin ongelmiin.

Missä terveystarkastus tehdään

Tampereen Urheilulääkäriasemalta (www.taula.fi) ja Mehiläisen Urheiluklinikalta (www.mehilainen.fi) löytyy kokeneita liikunta- ja urheilulääkäreitä, jotka toteuttavat terveystarkastuksen urheilun näkökulmasta ja antavat urheilijan terveyttä edistävän, vammoja ehkäisevän sekä harjoittelua ja kehittymistä hyödyttävän palautteen.

Mitä terveystarkastus maksaa

Lääkärin suorittama urheilijan ensimmäinen terveystarkastus maksaa käytetystä ajasta riippuen 60-80 euroa. Uusintatarkastus maksaa 40-50 euroa. Verenkuva ja EKG maksavat Tampereen Urheilulääkäriasemalla yhteensä 40 euroa.

Ensimmäisen tarkastuksen yhteydessä Tampereen Urheilulääkäriasemalla urheilija saa itselleen urheilijan terveyskansion. Kansiossa on hyödyllisiä urheilijan terveyteen liittyviä materiaaleja ja otsikoidut välilehdet omille terveysdokumenteille. Kansio on hyödyllistä pitää ajan tasalla ja ottaa mukaan lääkärinkäynneille ja terveystarkastuksiin.



Kehonhallintaa ja notkeutta kroppaan HC Nokian salireeneissä

Noora ja Juha-Matti Vanhanen

Kerran satuin tokaisemaan valmennuspäällikkö Parviaiselle, että tekisi hyvää HC:n pojillekin tehdä telinevoikaa ja kehonhallintaa. Ja eipä kestänyt kauaa, kun Kynä ilmoitti meille salivuoroaikoja.

Niinpä olemmekin kiirehtineet pesueemme kanssa avaamaan ovia maanantai-iltaisin Nokianvirran koululle ja torstaisin Mälikartanon koululle, sillä innokkaimmat pelaajat odottelevat jo saliin pääsyä. Hetken päästä saliin astelee toisinaan energiaa uhkuvia pikkujunnuja ja toisinaan vähän veltommalla askeleella nuoria miehiä. Kyseessä on siis HC Nokian salireenit, jotka on tarkoitettu kiertävällä periaatteella kaikille halukkaalle joukkueille aina G-junnuista C:hen asti. Ja onpahan naisetkin kerran käyneet!

Saliharjoittelun tarkoituksena on ennenkaikkea parantaa lasten ja nuorten keskivartalonhallintaa ja perusliikuntataitoja. Pienimmille tämä tarkoittaa liikkeiden opettelua leikkien, ratojen ja pelien avulla, mutta pyrimme kyllä harjoittelemaan muutamia ”oikeitakin” liikkeitä. Isommille junioreille saliharjoittelu tapahtuu kuntopiirin, keppijumpan ja liikeosuuksien kautta. Lisäksi olemme pitäneet tärkeänä erilaisia koordinaatio-, hyppy- ja loikaharjoitteita.

Jään ulkopuolella tapahtuva perusliikunta ja kehonhallinnan harjoittelu on erittäin tärkeää kaikissa ikävaiheissa. Varhaisessa vaiheessa tehty monipuolinen liikkuminen luo hyvän pohjan kaikenlaiseen liikuntaan, ja sitä kautta mahdollistaa lapsen mahdollisuudet ja suuntautumisen eri lajeihin. Samalla hyvä perusliikunnan hallinta antaa erinomaiset edellytykset kehittyä tietyssä ja yhdessä lajissa, sillä jos pohjat ovat kunnossa, on kehitymiselle aina paremmat edellytykset.

Salissa pyrimme käyttämään mahdollisimman monipuolisesti kehon omaa painoa. Mainittakoon, että harjoittelu ilman painoja on erityisen tärkeää myös aikuisilla pelaajilla. Lapsilla ja nuorilla oman kehon painolla harjoittelu edesauttaa esimerkiksi nopeuden säilyttämistä, joka siis tarkoittaa parempaa luistelunopeutta jäällä.

Saliharjoittelussa otetaan huomioon se, että lasten ja nuorten liikkuvuus ja atleetisuus ovat tärkeitä yleismotoriikan kannalta.



Yhdeksi salireenin tavoitteeksi on asetettu se, että jokainen pelaaja osaa kuperkeikan. Tämän tavoitteen osalta ollaan jo hyvällä mallilla, sillä kuperkeikka onnistuu lähes jokaiselta pojalta ja tytöltä. Niinpä harjoittelemmekin yhä enemmän takaperin kuperkeikkaa sekä kärrynpyörää. Pyrimme muistamaan tärkeän venyttelyn jokaisen salireenin päätteeksi, mutta sen lisäksi jokainen pelimies voisi myös kotona esimerkiksi tv:tä katsellessaan pitää pienen venyttelytuokion.

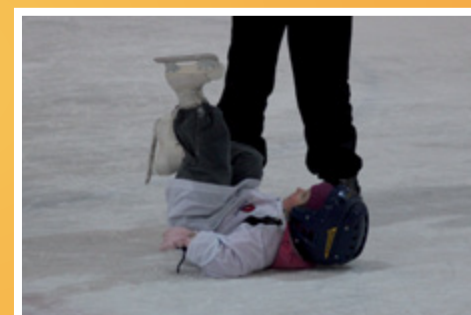
Ohjaajina olemme olleet iloisia siitä, että pelaajat ovat hyvällä motivaatiolla mukana saliharjoituksissa. Suunta on mielestämme ollut nousujohteinen, sillä tunnemme pelaajien itsekkin ymmärtäneen oheisharjoittelun merkityksen. Toivomme, että suunta jatkuu samana ja saamme onnistumisen kokemuksia lisää!





Luistelukoulun riemua jäällä!

Onnistumisen ilo, taitojen kehitys ja yhdessä tekemisen hauskuus ovat asioita, jotka ovat saaneet luistelukoululaiset tulemaan harjoittelemaan luistelua aina viikosta toiseen. Nokian jäähallilla järjestetty luistelukoulu on tarjonnut monelle pienelle harrastajalle oivan tilaisuuden päästä oppimaan luistelemisen perustaitoja.



**Luistelukoulu jatkuu kevätkaudella
maanantaisin 21.1.2013 alkaen
klo 18-18.50**

Tervetuloa mukaan!



**Tiedustelut ja lisäinfoa:
valmennuspäällikkö Jarno Parviainen puh. 040 588 5643
www.hcnokia.fi**



HC Nokian tärkein henkilö on pelaaja

G-07



G2 ELI HC NOKIAN KUOPUSTEN JOUKKUE

G2 HC Nokian nuorin joukkue kaudella 2012-2013 muodostuu tällä hetkellä 28:sta vuosina 2006 ja 2007 syntyneistä tytöistä ja pojista. Harjoittelemme jäällä kahdesti viikossa ja joka toinen viikko salissa kehonhallintaa. Joukkueemme osallistuu Tampereella ja lähikunnissa järjestettävään G2 2006 Tappara/ilves sarjaan kahdella peliryhmällä. Ryhmät koostuvat pääsääntöisesti HC Nokia 2006 syntyneistä ja HC Nokia 2007 ja aiemmin syntyneistä tytöistä ja pojista. Tämän lisäksi pelaamme Tappara/Ilves sarjan alku ja loppu turnauksen sekä muutamia harjoituspelejä. Kausi huipentuu huhtikuussa Hakametsässä järjestettävään Voitelukeskuscup peleihin isojen valojen alla.

HC Nokian kuopukset kehittyvät huimasti. Kehitys on silmiin havaittavaa kaikilla. Osa pelureista on nuoresta iästään huolimatta jo toista talvea pelaavia "konkareita". Harjoituksiin osallistumisinto on kiitettävää. On menoa ja melskettä, innokkaita kavereita pukukoppi täynnä, kerta toisensa jälkeen. Opetellaan itse varusteiden päälle pukemista, aina kun maltetaan... Mutta tämän lajin suola on ne pelit ja niitä odotetaan päiviä otteluun laskien. Kauden edetessä luistelutaito on kohentunut hurjasti niin viikkoja sitten aloittaneilla kuin muillakin. Voittoa on päästy tuulettamaan porukalla, unohtamatta tappion karvasta kokemusta. On ilo seurata kuopusten pelejä ja kehitystä.

Jääkiekko on sopiva ja vauhdikas laji sekä tytöille että pojille. Tarjoamme mahdollisuuden harrastaa ja pelata kivassa joukkueessa. Jääkiekko joukkue on turvallinen harrastusympäristö. Tämä tarkoittaa myös niin valmentajien, ohjaajien kuin muiden toiminnassamme mukana olevien henkilöiden roolia kasvattajana ja esimerkillisenä vanhempana. Seuramme tarjoaa joukkueissamme toimiville vanhemmille mahdollisuuden koulutukseen (valmentajakoulutus, huoltajakoulutus, ohjaajakoulutus, ensiapukoulutus jne.). Koulutus tukee lapsen nousujohteista kehitystä, sillä kaikki toimintamme tähtää pelaajan kehitykseen yksilönä. "HC Nokian tärkein henkilö on pelaaja" HC Nokia on lapsi- ja nuorisourheilun laatuseura, jolla on lajiliiton myöntämä Sinettiseurun tunnus. HC:n kuopusten tavoitteena on harrastaa hauskaa lajia, hyvässä seurassa, pitää lasten innostus liikuntaa kohtaan vireillä. Jääkiekko joukkue toiminnassa lapsi kasvaa ja oppii lajitaitojen lisäksi monia elämässä selviytymiseen tarvittavia hyviä pelisääntöjä. Mikäli kiinnostuit toiminnastamme, kaikki on tervetulleita joukkoomme.

Eturivi vasemmalta:

Hermann Kork, Petteri Hassinen, Atte Joki, Elmeri Välimäki, Leevi Hantula, Eemeli Mäkinen

Keskirivi vasemmalta:

Lenni Vellonen, Rasmus Teeri, Paavo Koivula, Aleks Lehtimäki, Eino Miettinen, Matias Vanhanen

Ylärivi vasemmalta:

Vesa Välimäki (valmentaja), Juha- Matti Vanhanen (valmentaja)

Kuvasta puuttuvat: Eelis Keskinen, Mika Joki (joukkueenjohtaja)





G2 ELI HC NOKIAN KUOPUSTEN JOUKKUE

G2 HC Nokian nuorin joukkue kaudella 2012-2013 muodostuu tällä hetkellä 28:sta vuosina 2006 ja 2007 syntyneistä tytöistä ja pojista. Harjoittelemme jäällä kahdesti viikossa ja joka toinen viikko salissa kehonhallintaa. Joukkueemme osallistuu Tampereella ja lähikunnissa järjestettävään G2 2006 Tappara/ilves sarjaan kahdella peliryhmällä. Ryhmät koostuvat pääsääntöisesti HC Nokia 2006 syntyneistä ja HC Nokia 2007 ja aiemmin syntyneistä tytöistä ja pojista. Tämän lisäksi pelaamme Tappara/Ilves sarjan alku ja loppu turnauksen sekä muutamia harjoituspelejä. Kausi huipentuu huhtikuussa Hakametsässä järjestettävään Voitelukeskuscup peleihin isojen valojen alla.

HC Nokian kuopukset kehittyvät huimasti. Kehitys on silmiin havaittavaa kaikilla. Osa pelureista on nuoresta iästään huolimatta jo toista talvea pelaavia "konkareita". Harjoituksiin osallistumisinto on kiitettävää. On menoa ja melskettä, innokkaita kavereita pukukoppi täynnä, kerta toisensa jälkeen. Opetellaan itse varusteiden päälle pukemista, aina kun maltetaan... Mutta tämän lajin suola on ne pelit ja niitä odotetaan päiviä otteluun laskien. Kauden edetessä luistelutaito on kohentunut hurjasti niin viikkoja sitten aloittaneilla kuin muillakin. Voittoa on päästy tuulettamaan porukalla, unohtamatta tappion karvasta kokemusta. On ilo seurata kuopusten pelejä ja kehitystä.

Jääkiekko on sopiva ja vauhdikas laji sekä tytöille että pojille. Tarjoamme mahdollisuuden harrastaa ja pelata kivassa joukkueessa. Jääkiekko joukkue on turvallinen harrastusympäristö. Tämä tarkoittaa myös niin valmentajien, ohjaajien kuin muiden toiminnassamme mukana olevien henkilöiden roolia kasvattajana ja esimerkillisenä vanhempana. Seuramme tarjoaa joukkueissamme toimiville vanhemmille mahdollisuuden koulutukseen (valmentajakoulutus, huoltajakoulutus, ohjaajakoulutus, ensiapukoulutus jne.). Koulutus tukee lapsen nousujohteista kehitystä, sillä kaikki toimintamme tähtää pelaajan kehitykseen yksilönä. "HC Nokian tärkein henkilö on pelaaja" HC Nokia on lapsi- ja nuorisourheilun laatuseura, jolla on lajiliiton myöntämä Sinettiseurun tunnus. HC:n kuopusten tavoitteena on harrastaa hauskaa lajia, hyvässä seurassa, pitää lasten innostus liikuntaa kohtaan vireillä. Jääkiekko joukkue toiminnassa lapsi kasvaa ja oppii lajitaitojen lisäksi monia elämässä selviytymiseen tarvittavia hyviä pelisääntöjä. Mikäli kiinnostuit toiminnastamme, kaikki on tervetulleita joukkoomme.

Eturivi vasemmalta:

Axel Salenius, Sanni Vanhanen, Jenna Parviainen, Titta Toiminen, Akseli Hyvärinen, Matti Lehtonen, Miko Saukko

Keskirivi vasemmalta:

Niklas Pelkonen, Miro Hälikkä, Väinö Nikkola, Atte Arvela, Joel Ahlbom, Hannes Mäkinen

Ylärivi vasemmalta:

Toni Hälikkä (huoltaja), Juha-Petteri Arvela (vastuuvallmentaja)

Kuvasta puuttuvat: Akseli Rautalin, Jasper Pimiä, Mika Joki (joukkueenjohtaja)





Nollavitosten joukkueessa käynnistyi elokuussa 2012 usealla pelaajalla jo kolmas lätkäkausi. Joukkueen ”konkarit” ovat pelanneet innolla jääkiekkoa HC Nokiasa jo lähes puolet eliniästään ja lätkäkokemusta onkin monelle pelaajalle kertynyt jo kunnioitettava määrä. Paljon on toki vielä opittavaa, niin jääkiekon tekniikassa kuin joukkuepelaamisessakin, mutta paljon on aiempina kausina saatu yhdessä joukkueena aikaiseksi ja siitä on tänä kautena hyvä jatkaa, tutulla porukalla.

Nollavitosissa pelaa tällä hetkellä 13 innokasta ja reipasta poikaa, jotka yhdessä vanhempiensa kanssa käyvät ahkerasti harjoituksissa ja peleissä. Joukkue on ilmoitettu täksi kaudeksi Tappara-Ilves-sarjaan, joka muodostaa valtaosan syksyn ja kevään peleistä. Lisäksi joukkue osallistuu syksyllä ja keväällä turnauksiin: syksyllä nautittiin pelaamisesta Tapparan järjestämässä turnauksessa Lempäälän Ideaparkissa ja keväällä osallistutaan Tampereen Hakametsässä järjestettävään Voitelukeskus Cup -turnaukseen. Kauden lopuksi lähdetään vielä joukkueen ensimmäiselle pitkälle pelireissulle Leppävirralla järjestettävään kahden päivän turnaukseen.

Pelien ja turnausten lomassa joukkue harjoittelee jäällä keskimäärin kaksi kertaa viikossa ja lisäksi jääkiekkoilijalle tärkeään oheisharjoitteluun haetaan tuntumaa 1-2 kertaa kuukaudessa saliharjoitusten muodossa. Jääharjoitukset koostuvat perusluistel- ja mailankäsittelyharjoitteista. Jonkin verran harjoitellaan myös syöttämistä, laukaisua ja eri pelipaikoilla pelaamista, mutta jääkiekossa kaiken perusta on hyvä luistelutaito ja siihen tässäkin joukkueessa panostetaan. Jokainen harjoitus ja harjoite vedetään tehokkaasti ja hyvällä fiiliksellä.

Pelillisten taitojen lisäksi pelaajilla ja valmentajilla on yksi yhteinen ja tärkeä tavoite, joukkuehengen luominen. Jääkiekko on joukkuepeli, jossa yksilötäidoilla ei pitkälle pärjätä, jos pelaajat eivät opi pelaamaan, häviämään ja voittamaan joukkueena. Pelikaverin huomiointi ja kannustaminen ovat asioita, joihin joukkueen pelaajia kannustetaan jatkuvasti. Väkivaltaa ei hyväksytä missään muodossa. Onnistumiset huomioidaan ja tarvittaessa hyvistä suorituksesta tai esimerkiksi toiminnasta myös palkitaan.

Lähes kaikilla joukkueen pelaajilla alkoi tänä syksynä uusi haaste. Elokuussa pelaajat saivat ensimmäisen kerran pakata koulureppunsa, kun ekaluokkalaiset aloittivat koulutyön Nokian ala-asteilla. Toivotamme pelaajillemme onnea koulutielle ja kannustamme heitä hoitamaan koulutyönsä yhtä ahkerasti ja innokkaasti kuin jääkiekkoharrastuksensakin. Koulun ja jääkiekon yhdistäminen arjessa saattaa olla nyt ja tulevaisuudessa oma haasteensa. Oikealla levolla, ravinnolla ja tuella ne on kuitenkin mahdollista yhdistää loistavallakin menestyksellä!

Kiitämme pelaajia, pelaajien vanhempia ja tukijoitamme hyvin käynnistyneestä kaudesta ja sitoutumisesta joukkueemme toimintaan. Tällä tutulla, energisellä HC-porukalla saamme varmasti kasaan jälleen yhden huippukauden ja kasan mahtavia kokemuksia, niin kaukalossa kuin kaukalon ulkopuolellakin!

Onnea ja menestystä myös kaikille HC Nokian muille joukkueille ja pelaajille kaudelle 2012-13!

Eturivi vasemmalta: Matias Lesonen, Rasmus Ruusunen, Onni Perttala, Timi Teuho-Markkola, Väinö Viitanen, Oiva Salonen, Eemeli Suontausta.

Keskirivi vasemmalta: Aleksi Niva, Joona Blomqvist, Joona Ala-Salmi, Jusa Vilppola, Kasper Kytö

Ylärivi vasemmalta: Juha-Pekka Ruusunen (vastuuvallmentaja), Kimmo Blomqvist (valmentaja), Jussi Niva (huoltaja), Jani Ala-Salmi (joukkueenjohtaja), Hanna Blomqvist (rahastonhoitaja)

Kuvasta puuttuvat: Paavo Kulo, Antti Lesonen (huoltaja)





ILOINEN TOKALUOKKALAISTEN JOUKKUE

F04-joukkueessa pelaa tällä hetkellä 15 innostunutta tokaluokkalaista. Harjoittelemme 2-3 kertaa viikossa jäällä ja kerran viikossa tehdään harjoitteita painisallilla. Osallistumme Tappara-Ilves sarjaan kahdella joukkueella, Oransseilla ja Valkoisilla. Sarjan myötä pelaamme molemmilla joukkueilla 16 peliä syksyllä ja 16 kevätkaudella Tampereella ja lähikunnissa. Osallistumme myös sarjan aloitus- ja lopputurnaukseen sekä pääsiäisenä Voitelukeskus-cupiin. Lisäksi pelaamme harjoituspelejä lähiseutujen joukkueita vastaan.

Pojat ovat innokkaita oppimaan ja osallistuminen harjoituksiin on kiitettävää. Pukuhuoneessa porina on välillä korvia huumaavaa, kun porukka on kassassa, mutta kentällä löytyy jo keskittymiskykyinen joukkue. Pelit ovat tietysti se sokeri pohjalla ja niitä odotetaan päiviä otteluun laskien. Kauden edetessä luistelutaito on kohentunut hurjasti, pelipaikat ovat alkaneet hahmottua. Kiekon maaliin saamiseksi on opeteltu yhteispeliä. Voitoista on iloittu ja tappiot kohdattu kunniakkaasti.

Eturivi vasemmalta: Elmeri Heikkilä, Akseli Vuorinen, Sampo Heine, Walteri Valkama, Otto Hurmansalo, Jaakko Mäkinen, Joel Pimiä

Keskirivi vasemmalta: Taneli Aitola, Osmo Kaapu, Oskari Hiltunen, Eero Lehtimäki, Miika Ketola, Niklas Kallio, Antti Hassinen, Miki Peltomaa

Ylärivi vasemmalta: Hanna Kiviniitty (joukkueenjohtaja), Sakari Ketola (huoltaja), Tommi Kaapu (huoltaja), Tomi Mäkinen (valmentaja), Saku Heikkilä (mv-valmentaja), Mika Mäkinen (vastuuvallmentaja)

Kuvasta puuttuvat Jari-Pekka Lehto (huoltaja) ja Pauliina Hassinen (rahastonhoitaja)





Joukkue elää ja voi hyvin. Joukkueeseen tuli kaudelle 2012-2013 uusia pelaajia kun citykanille poikasia. Joona ja Eetu tulivat jo joukkueeseen osittain aiemmin kuuluneina O2 miehistöstä, mutta nyt siis vakituisesti O3 joukkueen mukaan. Lisäksi naapuriseurasta tuli vahvistukseksi Elias ja Ville, joiden lisäksi vielä kiekkohomman aloittivat ihan alusta Petrus, Veeti ja viimeisimpänä Elias R. Melkoinen cocktail valmentaa, mutta alkuvaikeuksien jälkeen on päästy hyvin vauhtiin. Kaikille riittää haasteita ja tekemistä. Uusille pojille koulu on kovempaa, mutta heitä on evästetty, että ei ole olemassa oikotietä. Töitä pitää tehdä, että saavat muut kiinni. Paineita siitä ei tarvitse ottaa, kaikkia tuetaan niin paljon kuin mahdollista ja se on selvää, että aikaa tulee kulumaan vuosi tai kaksi.

Valmennuksessa mennään kuitenkin sen ehdoilla, että ihan jokaisessa harjoituksessa on haastetta ja vauhtia myös jo kauemmin pelanneiden mukaan. Joukkueessa kauemmin olleet pojat alkavat vahvistua ja ymmärtää harjoittelusta. Harjoittelu on heille mukavaa, jolloin sitä tulee tehtyä myös vapaa-ajalla. Tämä tuo vielä entisestään lisähaastetta uusille pelureille, ja on selvää ettei sitä pelkillä seuraharjoituksilla kiinni oteta, vaan hommassa on oltava mukana myös omaehtoista harjoittelua. Oma into on kaiken A ja O.

Joukkue pelaa EO2 AA sarjaa ja Leijonaliigaa. Nämä sarjat ovat juuri nyt erittäin kohdallaan ja tarjoavat kaikille oikeanlaista haastetta. Myös harjoituspelejä on pelattu paljon. Niistä ISO kiitos ympäristökuntien joukkueille, kaikki on mennyt hyvässä hengessä. Näitä järjestämme koko ajan lisää, koska peleistä pojat tykkäävät ja niissä tapahtuu myös parhaiten kehitystä. Kutsuja lähtee ainakin meiltä kun, sarjoissa on hiljaisempaa. Yhteistyötä seuran sisällä tehdään luonnollisesti koko ajan, ja homma toimii silläkin saralla mainiosti.

Peleissä on ollut haastetta yllin kyllin, ja ne ovat tarjonneet suuria tunteita sekä voiton että tappion hetkillä. Kuitenkin onnistumisia ja eteenpäinmenoa on koettu enemmän kuin negatiivisia tunteen purkauksia ja sitä kautta elämän opettelua. Tosissaan, mutta ei vakavasti. Tämä on kuitenkin harrastus, josta pitäisi ammentaa voimia arkeen, kouluun sekä elämästä nauttimiseen nyt ja aina.

Eturivi vasemmalta: Elias Mäkinen, Arttu Laaksonen (MV), Miika Ala-Salmi (A), Markus Kytö (C), Eetu Ikonen (A), Niklas Söyrinki (MV) ja Jaakko Ikonen.

Keskirivi vasemmalta: Elias Ylisiurunen, Aaro Kairtamo, Veeti Joensuu, Petrus Saarinen, Ville Enqvist, Teemu Rantala, Joona Järvenpää, Otso Lehtinen ja Teemu Seppänen.

Ylärivi vasemmalta: Santtu Mäkinen (huoltaja), Juha Ikonen (vastuuvalmentaja), Tommi Rantala (huoltaja), Juha Kairtamo (varajoukkueenjohtaja/rahastonhoitaja), Janne Kytö (valmentaja) ja Tiina Laaksonen (joukkueenjohtaja).

Kuvasta puuttuvat: Elias Rönkkö, Tommi Seppänen (huoltaja), Rami Laaksonen (huoltaja), Vesa Saarinen (uskottu henkilö)



 **Härki Apteekki**

Avoinna ark. 8.30-20, la 9-15, su 11-15

Kauppakatu 8, Nokia, p. 341 0777

VARATTU

Teollisuuden metallityöt

V. Vuorinen Oy

puh.0400-512800



AUTOSÄHKÖLIKE
M.TAKALA KY

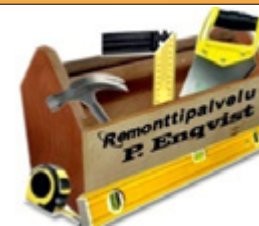
Huoltoja ja huolenpitoa vuodesta 1956

Yrittäjäkatu 9, 37100 Nokia

puh 03 3123 1700

fax 03 3123 1750

ma-pe 07.30-17.00



Tilaa nyt Remonttipalvelu P. Enqvist paikalle ja homma hoituu!

info@remonttipalvelupepe.com, p. 0400 821 624



Euroopan suurin
kirjekuorivalmistaja

www.bong.fi



3,90€

**herkuttele joka päivä
edullisesti!**

Hinnat ja kampanjan osallistuminen saattavat vaihdella ravintoloittain. Suositushinnat. Tuplailma, -juusto, lisäpekonä tai muut maksulliset lisukkeet eivät sisälly tarjoushintaan. Etua ei voi yhdistää muihin tarjouksiin.

esim. sunnuntai
Italian B.M.T.™ 15 cm



subway® Nokia

Välimäenkatu 12 LH 3
37100 NOKIA

puh. 045-1234 130

nokia.valimaenkatu12@subway.fi
avoinna: ma-pe 10-23, la-su 12-23

HC NOKIA MUUT TUKIJAT

Eira ja Raimo Arvonen

Raija ja Veikko Laakso

Sirpa ja Eino Suontausta

Terttu ja Reijo Hälikkä

Jaakko ja Pirkko Hälli

Tatu Visuri

Tiina Hakala ja Teemu Kuusiluoma

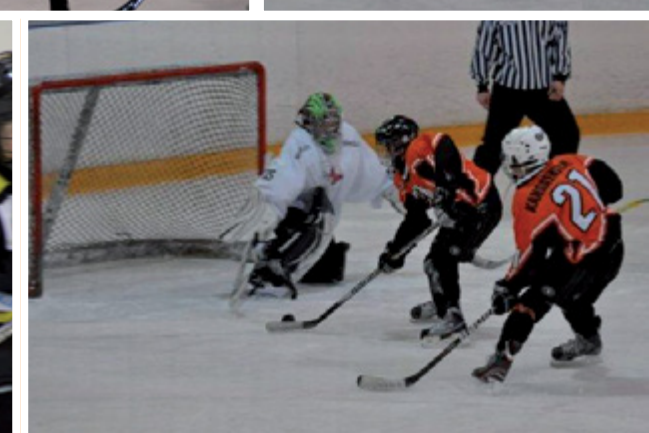
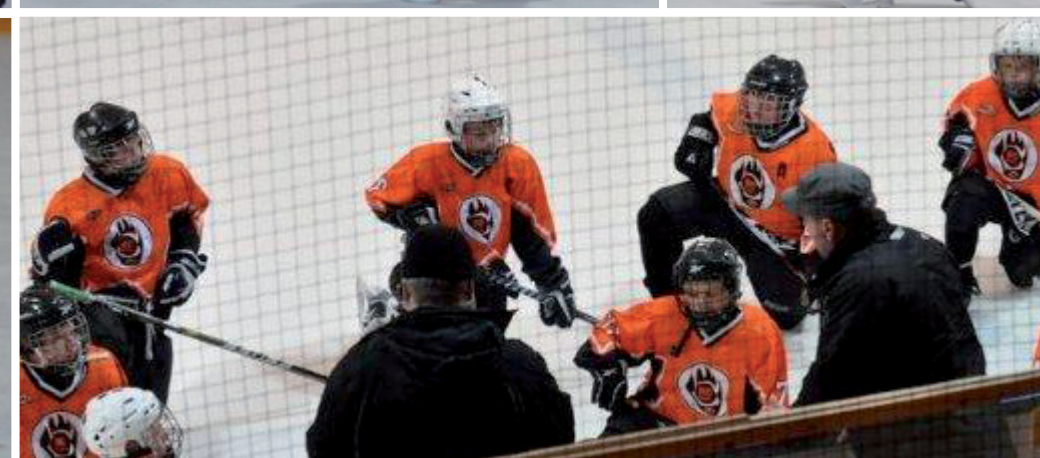
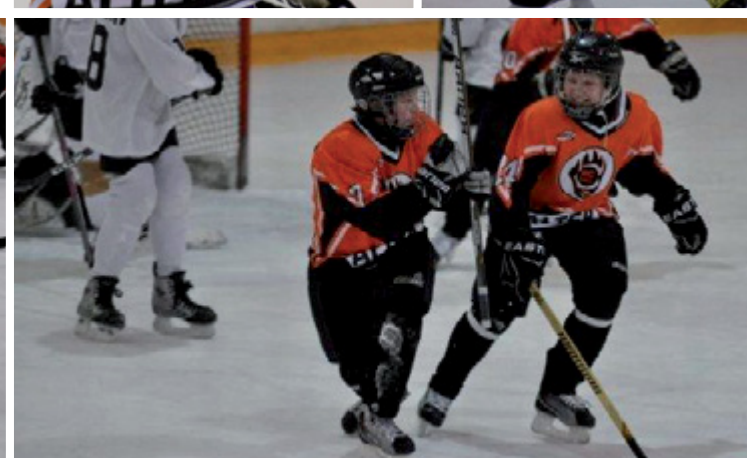
Antti Lindberg

Riitta ja Kari Hakala

**HC Nokia
kiittää
kaikkia
tukijoitaan!**



Tervetuloa
HC Nokiaan!





Eturivi vasemmalta:

Tuomas Sainio, Kasper Pelkonen, Joona Rajamäki, Manu Manner, Niko Perttala, Kalle Hildén, Oskari Laakso

Keskirivi vasemmalta:

Leevi Repo, Kasperi Rajalin, Juuso Saarinen, Eetu Joki, Jani Toivonen, Henri Koivumaa, Riina Perttala (huoltaja)

Yläriivi vasemmalta:

Aki Pelkonen (huoltaja), Pekka Koivumaa (joukkueenjohtaja), Tommi Rajamäki (vastuuvallmentaja)



E-Nollakakkosten kauteen valmistautuminen aloitettiin heti keväällä. Touko-kesäkuu hikoiltiin Nokian jäähallissa rullakiekon perässä ja Ylöjärven jäähallissa jääharjoituksissa. Jääharjoituksia vedettiin kerta viikkoon aina kesäkuun loppuun saakka, jonka jälkeen niissä pidettiin pieni tauko. Yleensä heinäkuussa on oma-toiminen harjoittelujakso, mutta nollakakkoset jatkoi supersuosittuja kuivaharjoituksia yhteisharjoituksina. Jääharjoittelu käynnistyi jälleen Piispalan 4 päivän leirillä heinäkuun lopussa. Elokuun alussa käynnistyi jälleen aktiivinen jääharjoittelu ensin Ylöjärven hallissa ja myöhemmin jäiden tulon myötä myös Nokia jää-hallissa. Kesä on siis harjoiteltu ahkerasti ja jääharjoituksista pidettiin vain 4 viikon mittainen tauko. Kauteen valmistautuminen on tehty huolellisemmin kuin koskaan.

E-Nollakakkoset on tiivis ja hyvähenkinen joukkue. Kesällä harjoiteltiin, mutta kyllä mukaan mahtui myös leikkiä. Edellisen kauden päättäjaiset pidettiin kesäkuun alussa Tampereen ytimessä Megazone-lasersodan merkeissä josta siirryttiin American Dineriin syömään hampurilaisateriat. Juhannuksen alla kävimme testaamassa koko joukkueen voimin Kennonokan uuden hyppytornin. Pellehyppyjen mestaruuden vei tuolloin ylivoimaisesti seuran johdon edustaja Pasi Hälli. Heinäkuussa yleisurheilukentällä pidettiin 6-ottelun mestaruuskisat. Korkeushypyssä ongelmia tuotti ponnistavan jalan valinta, nopeimmat veti 60 m alle 10 sekunnin rajan, kuulantyyntönsä vaikeuksia tuotti ringistä poistuminen ilman yliastumista ja keihäänheitossa harkittiin pitkään voidaanko oikeaa keihästä käyttää. Jääkiekon lisäksi myös muutakin hauskaa on ollut ja tulee myös olemaan.

E-Nollakakkoset harjoittelee talviaikaan kolmesta viiteen kertaan viikossa. Määrä voi kuulostaa isolta, mutta kun intoa piisaa ja yhteistyö muiden ikäluokkien kanssa toimii, pysyvät kustannuksetkin kurissa. Yhteistyö sekä vanhemman että nuoremman ikäluokan kanssa mahdollistaa oman taitotason mukaisen harjoittelemisen ja pelaamisen. Jääharjoitusten yhteydessä pidämme oheisharjoitteita ennen ja jälkeen jääharjoitusten. Saliharjoituksissa pääpaino on oman kehon hallinnassa, joka omalta osaltaan tukee jääkiekon harrastusta. **Harjoittelun pääpaino on edelleen henkilökohtaisten taitojen opettelussa ja kehittämisessä,** mutta joukkuepelaamista ei unohdeta. Niin pelaat kuin harjoittelet!

E-Nollakakkoset osallistuu kaudella 2012-13 Hämeen alueen AAA-sarjaan. Sarjan lisäksi pelaamme harjoituspelejä ja osallistumme turnauksiin. Sarja käynnistyi lokakuun puolessa välissä ja ennen sarjan käynnistymistä olimme pelanneet jo 10 harjoitusottelua. SM-liigaseurojen joukkueista TPS, Tappara ja Ilves kohdattiin kertaalleen. Pirkanmaan alueen joukkueista Uplakers, LeKi, Pingviinit ja KooVee kohdattiin myös kertaalleen ja pääkaupunkiseudun joukkueista kohtasimme Oulunkylän Kiekon ja Karhu-Kissat. Pelejä varten harjoitellaan!



Eturivi vasemmalta:

Janne Verho, Markus Myllymäki, Tuomas Mäkinen, Panu Vallinen, Teemu Välimäki ja Casper Sippola

Keskirivi vasemmalta:

Lauri Ruuhonen, Saku Hautamäki, Joonatan Björkqvist, Lauri Leino, Veeti Kangasniemi ja Lauri Koivuniemi (C)

Takarivi vasemmalta:

Mikko Leppänen (valmentaja), Pekka Leino (huoltaja), Kari Koivuniemi (joukkueenjohtaja), Mikä Välimäki (vastuuvallmentaja) ja Tomi Mäkinen (huoltaja)



Eteenpäin on menty

HC Nokian 2001-syntyneiden joukkueesta on perinteisesti kasvanut pelimiehiä ison kirkon nimekkäisiin juniorimyllyihin. Tämähän on positiivinen asia ja kertoo vain siitä, että seurassa ja joukkueessa tehdään hyvää työtä ja oikeita asioita. Imua on kuitenkin ollut ilahduttavasti myös Nokian suuntaan ja meiltä löytyykin aina paikka innostuneelle ja kehityshaluiselle kiekkoilijalle. Joukkue haluaa tarjota oman ja naapurikylän pojille paikallista toimintaa, pilke silmäkulmassa, mutta laadusta tinkimättä.

Joukkueemme tekee läheistä yhteistyötä myös HC Nokian nuorempien ikäluokkien kanssa ja tarjoaa erityisesti O2- ja O3-ikäisille mahdollisuuden ottaa tuntumaa omaa ikäluokkaa vanhempien peleihin. Yhteistyö yli joukkue- ja seurarajojen on näillä kulmilla elinehto ja palvelee kaikkia osapuolia.

Treenipäivä on paras päivä

Kiekkoilijat tarvitsevat jäätä alle ja vanhemmat arvostavat säännöllisiä harjoitusajoja. HC Nokiassa tämä yhtälö on toteutunut hyvin. Jääharjoituksemme pyörivät säännöllisesti kolmesta neljään kertaan viikossa Nokian ja Ylöjärven halleissa. Harjoittelussa pääpaino on edelleen luistelun ja lajitaitojen kehittämisessä. Joukkuepeliä ei ole unohdettu, mutta pelikirjan sijaan pojat lukevat kuitenkin vielä etupäässä koulukirjoja. Harjoitustapahtumaan kuuluu aina myös ohjattu oheisharjoite venyttelyineen ja joka toinen viikko ohjelmassa on saliharjoitus koulun liikuntasalissa. Perjantain luistelujäät ovat jo käsite, jonka jälkeen kovakuntoiset pelaajamme suuntaavat usein vielä koulun diskoon - osa jopa samoilla lämmöillä.

Koppihumoria, halusitte tai ette

Vastuu on kuulijalla, kun joukkueellinen esimurkkuja purkaa päivän tapahtumia ja vaihtaa kuulumisia pukukopissa. Välillä kuuluu mennäkin kieli poskessa, kunhan edustushommat hoidetaan mallikkaasti. Eikä näiden junnujen kanssa ole tarvinnut hävetä. Hyvän pelisilmän omaavat valmentajat ja toimiva huolto auttavat silloin, kun kohdalle sattuu vähän huonompi päivä.

Pelakkaa, pojat

Kaudella 2012-2013 joukkue pelaa E1 AA -aluesarjaa mottonaan "pelaamalla jatkoon", eli kohti kevään ylempää jatkosarjaa. Harjoituspelejä pelataan etupäässä lähialueen seuroja vastaan, mutta tänä syksynä vieraina on käynyt joukkueita aina Jyväskylästä ja Latviasta myöden. Turnaukset ovat aina kauden kohokohtia - alkusyksystä kävimme pokkaamassa hopeat Rauman Lukon Pitsiturnauksesta ja keväällä suuntaamme pääkaupunkiseudulle Karhu-Kissojen ja Espoon Bluesin järjestämiin turnauksiin.

Joukkueessa pelaa tällä hetkellä 12 junioria. Uudet tulokkaat ovat tervetulleita mukaan kokeilemaan jääkiekkoharrastusta hyvässä seurassa - ota rohkeasti yhteyttä joukkueenjohtajaan tai valmentajaan. Yhteystietomme löydät seuran ja joukkueen www-sivuilta osoitteesta www.hcnokia.fi. Joukkueemme löytyy myös Facebookista, mutta ennen kaikkea tietenkin hallilla tavataan!

www.facebook.com/hcnokia2001



HC Nokian tärkein henkilö on pelaaja

D-99



HC Nokia on perustanut D99 joukkueen kaudelle 2012 - 2013 yhteistyössä Uplakersin 99 kanssa. Joukkue pelaa Hämeen alueen D1 alku- ja jatkosarjassa. Seurayhteistyö (Tappara, Uplakers & HC Nokia) mahdollistaa pelaajille sarjaa pelaavan joukkueen, mahdollisuuden harjoitella laadukkaasti ja takaa kehittymisen jääkiekkoilijana - yksilönä sekä joukkueena. Harjoituksia ja pelejä on keskimäärin neljä kertaa viikossa.

Joukkueen vahvuus on tällä hetkellä 14 kenttäpelaajaa ja 2 maalivahtia, joten joukkueen Rosteriin mahtuu vielä innokkaita pelaajia.

Tervetuloa pelaamaan joukkueeseen, katsomoon kannustamaan ja seuraamaan pelejä!

Lisää tietoa joukkueesta ja sen toiminnasta löytyy: <http://www.hcnokia.fi/joukkueet/d-99>

Eturivi vasemmalta:

Jani Suvela, Henry Korpela, Jere Määttä (mv), Marcus Lepistö, Teemu Suominen

Keskirivi vasemmalta:

Joel Jokisalo, Lauri Huutoniemi, Lauri Mäki-Ventelä, Sasu Koivisto, Karl Enqvist, Vili Ihalainen, Tom Ralli

Takarivi vasemmalta:

Juha Jokisalo (huoltaja), Pertti Enqvist (mv-valmentaja), Markku Mäki-Ventelä (huoltaja), Tero Korpi (vastuuvallmentaja), Marko Enqvist (valmentaja)

Kuvasta puuttuvat: Oona Keskinen (mv), Henri Enqvist, Eino Hakala, Niklas Kuusinen, Janne Keskinen (valmentaja), Tarja Korpela (rahastonhoitaja), Mika Määttä (joukkueenjohtaja)





HC Nokian tärkein henkilö on pelaaja

C-nuoret



HC NOKIA C-97: PROJEKTI JATKUU...

Nousujohteisesti sujunut viime kausi päättyi kahteen hopeamitaliin. Hämeen alueen AA-sarjan finaalissa tuli niukka tappio liigaseuralle Lahdesta, joka käytti loppupeleissä hyväkseen ison seuran mahdollisuuksia pelaajien peluuttamisessa eri joukkueissa. Viikkoa myöhemmin joukkue oli taas finaalissa Tukholmassa FOC Farsta turnauksessa, minkä Suomalaisfinaalissa tuli tappio Helsingin Karhu-Kissoille. Joka tapauksessa hieno päätös 97-ikäluokan viimeiselle kaudelle aluesarjoissa.

Kaudella 2012-2013 ysisiekat ovat C-junnuja ja siirtyvät pelaamaan valtakunnallisia sarjoja. Edellisen kauden menestyksen perusteella joukkue sai paikan C-nuorten Mestis karsintasarjaan. Vastuuvallmentajana jatkaa toista vuotta Jukka-Pekka Leppänen ja toisena valmentajana vuoden alussa mukaan tullut Heikki Hälli. Maalivahtivalmentajaksi palasi tälle kaudelle jälleen mukaan tullut Kimmo Eränen.

Valmistautuminen kauteen alkoi Toukokuun alussa kesäharjoituksilla. Kesäkuun loppuun asti harjoiteltiin 5 kertaa viikossa, minkä jälkeen oli 4 viikon omatoiminen jakso. Viime kesä oli pojille rippikoulu, mopo, ym. kesä, mutta yllättävän hyvin suuri osa joukkueesta jaksoi sitoutua kesäharjoitteluun. Elokuun alussa harjoituksia jatkettiin 3 päivän jääleirillä. Elokuussa myös pelattiin mahdollisimman monta harjoitusottelua muita Mestis-karsintoihin osallistuvia joukkueita vastaan, että saataisiin hyvä tuntuma siitä mitä on tulossa.

Hyvän valmistautumisen tulokset näkyivät heti Mestis-karsintasarjassa, missä sijoituksena oli 3. sija ennen esimerkiksi Ilves-Team ja KooVeen joukkueita. Eli HC Nokian C-nuoret olivat tässä vaiheessa Pirkanmaan alueen kolmanneksi paras C-junnu joukkue heti SM-sarjaa pelaavien Ilveksen ja Tapparan jälkeen. Mestikseen lohkovoitolla meni Turun alueen kakkosjoukkue TPS Tepsin.

Tällä hetkellä joukkueen vahvuus on 3 maalivahtia ja 18 kenttäpelaajaa. Viime kauden joukkueeseen tuli keväällä 3 uutta pelaajaa ja 2 pelaajaa teki päätöksen lopettaa. Elokuussa joukkueeseen liittyi kaksi kovan luokan Nokialaista vahvistusta Tampereen SM-joukkueista. Kun vielä marraskuun alussa mukaan tuli 2 paluumuuttajaa, kasassa alkaa olemaan sen luokan joukkue, minkä selkeä tavoite on ottaa paikka kevään Suomi-sarjassa. Tällä hetkellä tilanne alkusarjassa näyttää hyvältä. Jos paikka Suomi-sarjaan tulee, tämän joukkueen tavoite sieläkin on menestyä, ei ainoastaan olla mukana.

Tervetuloa mukaan seuraamaan joukkueen kotiotteluita Nokian jäähalliin!

Eturivi vasemmalta: Julius Veikkola (mv), Niko Toikkanen (mv), Heikki Hälli (valmentaja), Jesse Toiminen, Jukka-Pekka Leppänen (vastuuvallmentaja), Eetu Laaksonen, Arttu Sipilä (mv).

Keskirivi vasemmalta: Ari Veikkola (joukkueenjohtaja), Nico Wallenius, Aaro Nyman, Oskari Kuivila, Aaro Eränen, Miro Feodoroff, Teemu Toivola, Joonas Oksanen, Kimmo Eränen (MV-valmentaja), Sami Törmänen (huoltaja).

Ylärivi vasemmalta: Saku Toiva, Elias Parkkari, Aleksi Rinnevuori, Tomi Jokinen, Valtteri Aaltonen, Markus Lähdetmäki, Kalle Lesonen, Juhani Hälli, Riku Helenius.

Kuvasta puuttuvat: Lauri Hakanen, Max Koivula, Antti Lesonen (huoltaja)





HC Nokian tärkein henkilö on pelaaja

A-nuoret



HC Nokian A-nuoret aloittivat kauden 2012-2013 haasteellisesta tilanteesta.

Suomi-sarjan karsintapaikan edellisellä kaudella hankkinut -91 ikäluokka oli menneen talven lumia ja vastuun joutuisivat kantamaan nuoret, pääasiassa -94 ikäluokan pelaajat. Onneksi mukaan saatiin puolenkymmentä "ysikolmosta", joten aivan pelkkien keltanokkien varassa ei reilu 20- henkinen ryhmä sarjaan joutunut lähtemään.

Vaan niin siinä kävi kuin hieman pelättiin. Hyvin kesällä harjoitellut joukkue huomasi, että pelkkä taito ei riitä vaan iän mukanaan tuomaa fysiikkaakin tarvitaan. Kun vielä alkupelissä tapahtunut valitettava vastustajan ylilyönti sekoitti joukkueen pasmat usean pelin ajaksi, ei ole ihme, ettei karsintasarjasta ole paljon jälkipolville kerrottavaa.

Ennen seuraavan sarjavaiheen, eli alueliigan alkua mukaan liittyi pari hieman taukoa pitänyttä pelimiestä, jotka toivat joukkueeseen uutta säpinää. Vielä ensimmäisessä pelissä tuli niukka tappio, mutta seuraavassa kolmessa pelissä joukkue ottelujen loppuja kohti näytti mistä se on tehty. Ja pisteitä alkoi ropista.

Pisteitä tarvitaan myös jatkossa, sillä tällä hetkellä joukkue palaa seuraavan kauden sarjapaikastaan. Loppukauden peleissä on varmistettava riittävän hyvä sijoitus, jotta seuraavalle kaudelle saavutetaan Suomi-sarjan karsintapaikka. Ja silloin myös päästään pelaamaan Suomi-sarjaan. Onhan kysessä sentään kerrassaan mainio ryhmä taitavia pelimiehiä.

Eturivi vasemmalta: Tuomas Pinomäki, Tero Myllyoja (vastuuvalmentaja), Ilja Pojanen (MV), Jaakko Koivuniemi (huoltaja), Mikko Karva

Keskirivi vasemmalta: Mika Pärssinen (huoltaja), Jarmo Koskinen (huoltaja), Roope Syrjä, Topias Koskela, Tomi Pyymäki, Pyry Mäki-Nevala, Joel Laulajainen, Kalle Grönroos, Miikka Koskinen, Ari Laakso (joukkueenjohtaja), Jukka Eskola

Ylärivi vasemmalta: Juuso Koivuniemi, Jani Niemi, Joni Remsu, Kalle Kuusisto, Alex Lahtinen, Jesse Pärssinen, Tommi Pellas

Kuvasta puuttuvat: Miikka Huumonen (valmentaja), Jani Flygare, Mikko Helenius, Pekka Kääriäinen (MV), Oskari Leppänen, Matti Sivula (MV), Sami Vainionpää, Emil Vuorela.



HC Nokian tärkein henkilö on pelaaja

Edustus



Edustusjoukkue - Hyökkäys on paras puolustus

Prosessi urheilussa menestykseen on ulkopuolisin silmin katsoen melkoisen pitkä. Joukkuelajissa siihen tulee vielä oma lisänsä. Vuodessa ei ihmeitä tehdä. HC Nokian tavoite seurana on nousta vähintään II-divisioonatasolle. Sinnekään ei vain puhumalla mennä - vaan pelaamalla.

Edustusjoukkue pelasi edellisen kauden lähes puhtaalla A-juniorijoukkueella läpi koko sarjan. Syksyllä aloitettiin taas alusta. Joukkueen runko pysyi onneksi kasassa. Uusi päävalmentaja saatiin mukaan HC Nokian toimintaan, kun Silanteen Pasi liittyi joukkueeseen. Aloitettiin pelit III-divisioonassa aika pienellä miehistöllä.

Toiminta vakiintui sen verran, että joukkueeseen liittyi paluumuuttajia ja uusia kasvoja. Joukkueeseen on selkeästi imua. Ja onhan HC Edustusjoukkue vauhdikas joukko varsin nuoria pelaajia. Toivottavasti trendi vielä jatkuu. Reippaat pelimiehet voivat edelleen olla yhteydessä ja tulla näyttämään taitojaan.

Hyökkäys on paras puolustus, tuumi tämä joukkue. Pelistä toiseen on mätkeyty maaleja vastustajan harmiksi. Moderni pelitapa vaatii 5 - miehen hyökkäyksen. Tätä on kompensoitu jonkun verran kevyemmällä puolustamisella. Omassa päässä on soinnut ihan riittävästi myös. Siihen tavoitellaan parannusta.

HC Nokia sijoittui III-divisioonan lohossaan hopealle - häviten vain 2 peliä syksyn aikana. Nyt jatkuu III -divisioona kevätkiertos, jossa on taas tarjolla II-divarin karsintapaikka. Joukkue on hitsaantunut hiljalleen yhteen ja odotettavissa on lisää ilotulitusta hyökkäyspäässä. Se - että saadaanko puolustamista parannettua - nähdään sitten keväällä noin 4 kk päästä. Odottavan aika on aina pitkä, mutta matka sinne on takuuvarmasti jännittävä. Sen takaa HC Nokian Edustusjoukkue.

Eturivi vasemmalta:

Tuominen Olli, Hälli Heikki, Silanne Pasi (valmentaja), Niemi Jani, Vellonen Jarkko

Keskirivi vasemmalta:

Myllyoja Tero, Hälli Pasi (manageri), Vanhanen Joonas, Käpynen Ville, Hälli Lauri, Pinomäki Tuomas, Pesonen Petri, Välimäki Atte, Kylväjä Hannu (joukkueenjohtaja), Korkeamäki Jukka (huoltaja)

Ylärivi vasemmalta:

Leppänen J-P, Syrjänen Leevi, Syrjänen Roope, Kylväjä Lauri, Aaltonen Markus, Karva Mikko



HC Nokian tärkein henkilö on pelaaja

Naiset



HC Nokian Naisten joukkue on perustettu keväällä 2012 ja varsinainen toiminta alkoi syksyllä 2013. Hyvähenkinen ja iloinen joukkue harjoittelee kerran viikossa jäällä ja lisäksi on erilaisia muita harjoituksia joukkueena kuten spinningiä ja salitreenejä. **Joukkue ottaa avosylin vastaan myös uusia pelaajia, sillä kynnys aloittamiseen on matala.**

Joukkue otti heti ison haasteen vastaan ja aloitti syksyllä pelaamisen valmentajansa Raimo Kolppasen johdolla. Joukkue pelaa Jääkiekkoliiton Hämeen alueen Lady Hockey sarjassa yhdeksän muun joukkueen kanssa. Peleissä on mahtava tunnelma ja joukkue kehittyy joka peli kerrallaan. Tavoitteena on kehittyä joukkueena.

Joukkue hakee vielä itselleen huoltajaa, jos kiinnostuit ota yhteyttä joukkueen johtajaan tai valmentajaan.

Eturivi vasemmalta:

Hanna Avellan, Tanja Kotiniitty, Anneli Rinkineva (mv), Kirsi Nyppeli, Tuuli Aitola

Keskirivi vasemmalta:

Annikka Kankare, Marika Lehtinen, Marjo Aitola, Laura Rantala (mv), Henni Härikkä, Susan Tuominen, Kristin Onarheim (joukkueenjohtaja), Raimo Kolppanen (vastuuvallmentaja)

Ylärivi vasemmalta:

Niina Mäntykorpi, Tanja Lahtela, Sanna Hakala, Minna Koivumaa, Heidi Mikola, Riina Perttala, Niina Salonen

Kuvasta puuttuvat: Taru Aitola, Satu Mansikkamäki, Veera Kolppanen ja Hanna Blomqvist (rahastonhoitaja)

HC Nokian kiekkoblogi

Ruostainen takarauta -
ajatuksia elämästä ja jääkiekosta



RAKENTAA



LOIMAAN KIVI

Rakennuskivet Sisustuskivet Hautakivet
www.loimaankivi.fi



EUROMASTER

Yrittäjäkatu 11, 37100 NOKIA, puh. (03) 341 6100



Emäkosken Autokoulu Oy, Pirkkalaistori 10,
37100 Nokia, Puh. 050 313 6388

GaV Group

**We
know
how**



AM-SUUNNITTELU OY

Kauppakatu 8 B

37100 NOKIA

Puh. 03 - 2141611

Fax. 03 - 2148955

Gsm. 0400 - 599331

Email. markku.kotiniitty@am-suunnittelu.fi

Tilausliikenneare.fi
puh 050 5542 339



Kauppakatu 8, NOKIA, p. 3410 838
www.salonvip.fi



Metallityö Hildén Oy
Ammattitaitoinen metalliosaaaja

Juurakkotie 16, 37150 Nokia

Puh. 044 3562 175

www.metallityohilden.fi



VAURIOKORJAAMO MAALAAMO
www.korimekaanikot.fi, info@korimekaanikot.fi, 0207861780



KIEKKOKOULU
SUOMEN JÄÄKIEKKOLIITTO



LEIJONA-KIEKKOKOULU JATKUU TAAS
8.1.13. KLO 15.30-16.20 aina tiistaisin Nokian jäähallilla.

TERVETULOA MUKAAN MYÖS UUDET KIEKKOKOULULAISET.

HC Nokia Leijona-kiekkokoulun tiedustelut:

Valmennuspäällikkö Jarno Parviainen puh. 040 588 5643



Korut kiekkoilijalle, tule
valitsemaan omaksi tai lahjaksi.

Hopeiset Leijona-korut Suomen Jääkiekkoliiton luvalla

Leijona-sormus
koot 18-26 mm

124 e

Leijona-riipus, alk. 49 e



- meiltä löydät -
KELLOPISTE
PAUKKU



Pirkkalaistori 4 | Nokia | puh. & faksi 03-341 0731
ma-pe 9-17 • la 10-14 | www.kellopistepaukku.fi



HC Nokia jatkaa aamujäätoimintaa yhteistyössä koulujen kanssa

Aamujäät ovat loistava tapa aloittaa koulupäivä. HC Nokian valmentaja Jukka-Pekka Leppänen ohjaa kaikille koululaisille avoimia aamuharjoituksia kahdesti viikossa, tiistaisin ja torstaisin kello 8.

Energisiä, sporttisia kiekkoilijoita on harjoitusaa-
muisin paikalla n. 10-15. Aamujäillä on aina rento
meininki, hiki tulee ja mukavaa on! Mukaan voi
mennä kuka tahansa junioriekkoilija tai ringette-
tyttö, kenen lukujärjestykseen se vain sopii.



HC Nokian päiväkotiprojekti - apua luistelun oppimiseen

HC Nokia on liikuttanut noin 327 nokialaista
päiväkotilasta jäähallin jäällä. Päiväkotiryhmien
harjoituksia on ohjattu pääsääntöisin aamupäivisin
ja mukana on ollut lapsia jo seitsemästä eri päivä-
kodista.

Oppia luisteluun on käynyt hakemassa 18 ryhmää.
Lapset ovat olleet iältään 3-6 vuotiaita, useimmi-
ten eskarilaisia. Onpa jäällä ollut kerralla jopa 35
3-5 vuotiasta lasta.



Onko sinulla jo oma kauppa?

Pirkanmaan Osuuskaupan toiminta tähtää asiakasomistajille tuotettavien palvelujen ja etujen vastuulliseen ja pitkäjänteiseen kehittämiseen. Toiminnallamme pyrimme myös edistämään paikallista hyvinvointia.

PIRKANMAA
"mukava käydä omassa kaupassa"



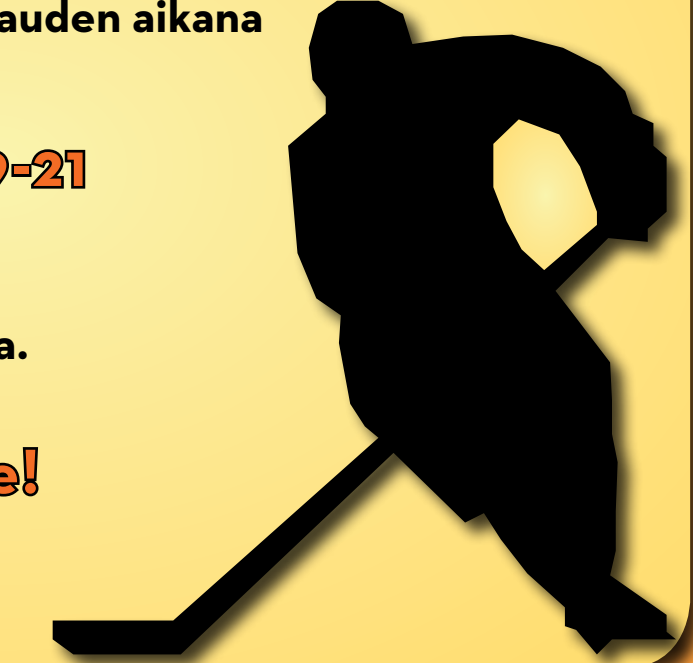
Nokian jäähallin kioski tukee nokialaisia nuoria jääkiekkoilijoita ja ringeten pelaajia!

Kioski on avoinna jääturheilukauden aikana
arkisin klo 16.30-21
viikonloppuisin klo 9-21

Käyttämällä kioskia tuet nuoria jääliikunnan harrastajia.

Tervetuloa ostoksille!

Nokian jääliikunnan tukiyhdistys ry.



Verkot tötterölle Intersportin kautta!



ERÄ! Easton-kiekkomailoja tarjoushintaan!

Easton RS Grip	50	65	85
	189,-	259,-	289,-

Easton Mako M2	50	65	85
	89,-	99,-	99,-

Suosittu Basic 2-pack luistinsukka **15,90**

ERÄ!

PAKETTI-HINTA NYT: 249,-

Acon
Jääkiekkomaali 183 virallisen jääkiekkomaalin kokoinen (183x122) 3 v. runkotakuulla. +Acon maalivahti-pressu G183



SPORT TO THE PEOPLE

INTERSPORT®
Intersport Elo ja Lielähti



Joukkueiden yhteystiedot

Edustus

Joukkueenjohtaja
Hannu Kylväjä
Puhelin 050 569 7714
hannu.kylvaja@kolumbus.fi

Vastuuvallmentaja
Pasi Silanne
050 5888 213
silanne@kolumbus.fi

A-nuoret

Joukkueenjohtaja
Ari Laakso
Puhelin 040 8470 715
ari.laakso@metso.com

Vastuuvallmentaja
Tero Myllyoja
Puhelin 040 9646 137
tero.myllyoja@luukku.com

C-nuoret

Joukkueenjohtaja
Ari Veikkola
Puhelin 040 525 3106
ari.veikkola(at)upmraflatac.com

Vastuuvallmentaja
Jukka - Pekka Leppänen
Puhelin 040 842 8520
juggis89@suomi24.fi

D-99

Joukkueenjohtaja
Mika Määttä
Puhelin 040 843 9143
maattamika@gmail.com

Vastuuvallmentaja
Tero Korpi
Puhelin 040 547 9358
teri.korpi@logica.com

E-01

Joukkueenjohtaja
Kari Koivuniemi
Puhelin 040 837 8323
kari.koivuniemi@gmail.com

Vastuuvallmentaja
Mika Välimäki
Puhelin 040 528 5032
mika.valimaki@teliasonera.com

F-02

Joukkueenjohtaja
Pekka Koivumaa
050 5574 810
pekka.koivumaa@headpower.fi

Vastuuvallmentaja
Tommi Rajamäki
Puhelin 050 5415 838
tommi.rajamaki@elisanet.fi

F-03

Joukkueenjohtaja
Tiina Laaksonen
Puhelin 050 558 3511
tiinalaaksonen@kolumbus.fi

Vastuuvallmentaja
Juha Ikonen
Puhelin 040 830 7412
juha.ikonen@confidex.net

G-04

Joukkueenjohtaja
Hanna Kiviniitty
Puhelin 050 3038 378
hanna.kiviniitty@gmail.com

Vastuuvallmentaja
Mika Mäkinen
Puhelin 040 562 1158
mika.makinen@sca.com

G-05

Joukkueenjohtaja
Jani Ala-Salmi
Puhelin 040 505 0300
jani.ala-salmi@saunalahti.fi

Vastuuvallmentaja
Juha-Pekka Ruusunen
Puhelin 050 587 1625
jp.ruusunen@gmail.com

G-06/07

Joukkueenjohtaja
Mika Joki
Puhelin 040 5204 337
jokimika@hotmail.com

Vastuuvallmentaja
Juha-Petteri Arvela
Puhelin 040 5165 300
juha-petteri.arvela@nokiantyres.com

Naiset

Joukkueenjohtaja
Kristin Onarheim
Puhelin 050 3851 002
kristin.onarheim@gmail.com

Vastuuvallmentaja
Raimo Kolppanen
Puhelin 0400 661 347
raimo.kolppanen@veho.fi

Valmennuspäällikkö

Jarno Parviainen
Puhelin 040 588 5643
kyna.parviainen@kolumbus.fi

Joukkueisiin otetaan uusia pelaajia, tule mukaan!

KOKO KODIN RATKAISUT – 25 VUODEN KOKEMUKSELLA



Meiltä saat niin merkkikeittiöt kuin yksilöllisesti suunnitellut ja toteutetut mittatilauskeittiötkin, omaan kotiisi räätälöitynä. Korkea laatu ja ammattitaito takaavat kestävän ja näyttävän lopputuloksen.



Autamme myös kalusteiden, kodinkoneiden ja vaikka koko sisustuksen suunnittelussa ja toteutuksessa. Avaimet käteen –periaatteellamme pääset nauttimaan uudistuneesta kodistasi vaivattomalla tavalla.

KEITTIÖKAUPPA KYLVÄJÄ

Keittiökauppa Kylväjä Oy • Aleksanterinkatu 32 • 33100 TAMPERE • Puh. 010 420 3400

Myymälä avoinna arkisin klo 10-17, lauantaisin suljettu.

www.keittiokauppa.com