



**Tilaa itselle tai lahjaksi
Paikallislehti
Rantapohja!**

Rantapohjan
**TUTUSTUMIS-
TARJOUS**
1700
/3 kk
(5,66€/kk)

Rantapohja
maksaa
postimaksun

Vastauslähetyks
sopimus 5004760
90003 Oulu

Rantapohja

Puh. (08) 5637 200/
Haukipudas

Puh. (08) 8162 140/
Kiimingin
aluetuomisto

Tarjous koskee vain uusia tilauksia.

Paikallislehti Rantapohja kertoo
Haukiputaan, Iin, Kiimingin, Kuivaniemen, Yli-Iin ja Ylikiimingin
tapahtumista tiistaisin ja torstaisin.

Nimi: _____

Osoite: _____

Puhelin: _____



**Lisää liikuntaa
Haukiputaalle**sivu 3



**Kohti
Tamperetta**sivu 5



**Mitähän ne
äidit keksii?**sivu 7

TARVITSETKO TILOJA!

*Juhlat kuin juhlat
Heiton talo!*



Tiedustelut ja varaukset 040 7251697, www.haukiputaanheitto.fi



HAUKIPUTAAN HEITTO

Lisää laatua ja yhteistyötä



rastus- ja kilpailutarjonnan ja tiiviimmän lajiyhteistyön. Tätä tavoitetta tukevat myös eri jaostojen omat toiminnan kehittämistoimenpiteet, joihin ne ovat hakeneet seuratoiminnan kehittämistukia. Seurakehittämisen selkeänä painopisteenä on toiminnan tason ja laadun nostaminen kaikilla seuratoiminnan osa-alueilla.

Nyt kun Haukipudas, kunnanvaltuuston päätöksellä säilyi itsenäisenä kuntana, täytyy nostaa esiin yksi räikeä liikuntapoliittinen epäkohta, mikä olisi poistunut, mikäli Haukipudas olisi liittynyt Ouluun! Haukipudas on naapurinsa Oulun päätöksiä seuraten, vapauttanut kaikki alle 18-vuotiaat haukiputaalaisten rekisteröityjen yhdistysten ohjatun toiminnan piirissä olevat harrastajat, kaikista käyttö-, harjoitus- ja kilpailumaksuista, omistamiensa kiinteistöjen ja suorituspaikkojen osalta.

Tähän sinänsä merkittävään yhdistystoimintaa tukevaan päätökseen on kuitenkin Haukiputaalla tehty yksi ihmeellinen poikkeus, uimahalli! Vesiliikunnan alle 18-vuotiaat harrastajat asetetaan Haukiputaalla selkeästi eriarvoiseen asemaan muihin ikäisiinsä harrastajaryhmiin verrattuna! Kun tähän kuntaalaisten yhdenvertaisuuden kieltävään päätökseen yritettiin seurankin osalta saada muutosta, eivät asiaa käsittelevät johtavat virkamiehet ja edellisen valtuuston oikeistopuolueiden edustajat nähneet päätöksessä mitään korjattavaa! Toivottavasti uusi valtuusto uskaltaa korjata tämän epäkohdan pikaisesti ja lähtee määrätietoisesti ra-

kentamaan yhdenvertaista ja entistä chompaa Haukipudasta!

TUL:n liittojuhla, TULE2009 Tampereella, tulevana kesänä, lähestyy vastustamattomasti! Heitolaalaisia on lähdössä Tampereelle kilpailemaan eri lajeissa, voimistelemaan kenttäohjelmiin tai muuten vain katselemaan ja nauttimaan vuoden suurimman urheilujuhlan ilmapiiiristä! Ne, jotka vielä empivät Tampereelle lähtemisen suhteen, niin rohkeasti vain ilmoittautumaan seuran liittojuhla Majakalle, vielä ehtii mukaan.

Kiitän tässä yhteydessä kaikkia Teitä seura-aktiiveja ja tekemästänne erinomaisesta ja arvokkaasta työstä liikunnan hyväksi! Kiitos myös kaikille yhteistyökumppaneille, jotka ovat mahdollistaneet tämänkin lehden ilmestymisen!

Toivotan Teille kaikille aurinkoista ja lämmintä kevättä ja kesän odotusta. Liikkukaa ja urheilkaa, mutta muistakaa, että elämä on muutakin kuin urheilua.

Jukka Ukkola
puheenjohtaja

Jäsenmaksut

perhepaketti 33 euroa,
aikuisjäsen 13 euroa,
lapsijäsen (alle 15 v.) 8 euroa,
eläkeläisjäsen 8 euroa.
Huom! Jäseneksi liittymismakse
myös netissä:
www.haukiputaanheitto.fi/palvelut.htm

HUOM!

Seuran jäsenmaksun maksaminen on edellytys seuratoimintaan osallistumiselle! Eri jaostojen kausimaksut peritään erikseen!

Heiton Uutiset

Julkaisija:
Haukiputaan Heitto r.y.
Vastaava toimittaja:
Jukka Ukkola
Sivunvalmistus:
Esa Huovinen, Jukka Ukkola,
Tinja Repo, Eero Aho
Paino: Suomenmaa Oy
Painosmäärä: 13000 kpl

Koko 2000-luku on ollut Heitossa valtavaa seuratoiminnan kasvun aikaa, vaikka samaan aikaan yleisseurat valtakunnan tasolla ovat taantuneet ja urheilun erikoisseurojen ja yhden lajin seurojen määrä on kasvanut. Tämä kertoo osaltaan liikuntakulttuurin muutoksesta ja siitä, että lajikulttuuri on vahvasti syrjäyttämässä seurakulttuuria. Olen useissa yhteyksissä saanut vastata kysymyksiin, miten Heitto on tässä tilanteessa pystynyt laajentamaan toimintonsa ja kasvamaan yleisseurana edelleen? Mitään yksiselitteistä vastausta tähän ei tietysti ole, vaan menestys on monien eri tekijöiden summa. Vaikka seuralla on ikää jo yli 75 vuotta, ovat johtamis- ja seurakulttuuri nuorekkaita. Seuran päätöksenteossa on pystytty yhdistämään sopivasti kokemus ja nuoruus ja molemmat sukupuolet

ovat hyvin edustettuina. Suunnitelmallinen, pitkäjänteinen toiminta on luonut positiivisen ilmapiirin ja toimintakulttuurin, mitkä osaltaan ovat tuoneet toimintaan mukaan uusia toimijoita. Oikeanlaisia toiminnan linjauksia on tehty, joilla on pystytty tavoittamaan kokonaan uusia harrastajaryhmiä. Seura on myös aktiivisesti ollut ja on edelleenkin mukana erilaisissa valtakunnallisissa seuratoiminnan kehittämishankkeissa, joissa seuran toimintoja on pystytty kehittämään edelleen, vastaamaan paremmin muutuneisiin seuratoiminnan vaatimuksiin.

Seuran yhtenä kuluvan toimintavuoden keskeisenä tavoitteena on kehittää toimiva valmentajien ja ohjaajien koulutautumisjärjestelmä, mikä mahdollistaa seuran eri lajijaostojen entistä laadukkaamman ja monipuolisemman har-

Heitto on tehnyt Restel Oy:n kanssa sopimuksen, YkkösBonus-korttiin liitetään HotSport-yhteistyön aloittamisesta!

HotSport-kortin pohjana on YkkösBonus kanta-asiakasjärjestelmä, jonka myötä kortinhaltija kerää itselleen YkkösBonusta yli 2000 ostospaikasta tekemistään hankinnoista. YkkösBonus-korttiin liitettävä HotSport-ominaisuus antaa seuran jäsenille, kannattajille ja tukijoille uudenlaisen, helpon ja automaattisen mahdollisuuden seuran tukemiseen! HotSport-ominaisuudella täydennettyä YkkösBonus-korttia käytetään aivan samoin kuin vanhaakin korttia ja kaikki henkilökohtaiset bonukset kertyvät aivan kuten ennenkin! HotSport-ominaisuus tuo korttiin vain lisäominaisuuden, jolla jokainen kortinhaltija saa itselleen mahdollisia lisäetuja HotSport-yhteistyöyrityksissä asioidessaan ja samalla hän näillä hankinnoillaan kerryttää seurankin saamaa bonus-ta! Nyt siis kuka tahansa voi tukea Heiton monipuolista ja laadukasta toimintaa!

HotSport-yhteistyöyrityksiä ovat kaikki Cumulus, Rantasipi, Ramada ja Holiday Inn hotellit ja niiden yhteydessä

olevat ravintolat. Yhteistyöyrityksiin kuuluvat myös kaikki Shell HelmiSimpukat kautta maan, Golden Rax Pizzapuffet-ravintolat, sekä pääkaupunkiseudun tapahtumaväestön ravintolat, Hartwall Areena, Länsi-Auto Areena, Helsingin Jäähalli ja Finnair Stadium!

Lisätietoja HotSport-yhteistyöstä ja toimintaohjeista kortin hankkimiseksi löydät seuran nettisivuilta, sieltä löytyy myös sähköinen HotSport-liittymiskaavake. Kaavake täytetään, allekirjoitetaan ja laitetaan postiin, postitukseksi on valmiiksi maksettu!

Toimintaohjeet pähkinänkuoressa!

Mene seuran internetsivuille:
www.haukiputaanheitto.fi

Valitse sivun vasemmasta reunapalkista HotSport-yhteistyö

Lue ohjeet ja valitse sininen linkki HotSport liittymiskaavakkeeseen

Täytä avautuva kaavake tai tulosta se ja täytä "käsin"

Allekirjoita täyttämäsi kaavake

Taita ja nido kaavake tai laita se kuoreen

Kirjoita osoitteeksi kaavakkeessa kerrottu osoite

Laita postiin

Saat uuden HotSport-ominaisuuden varustetun Ykkös-Bonus-kortin kotiisi viikon, parin kuluttua!

Jokaiselle perheenjäsenelle voi tilata oman korttinsa ja ne voi liittää ns. rinnakkaiskortteiksi!

Lisätietoja saat soittamalla liittymiskaavakkeessa olevaan palvelunumeroon!

Heitto Haukiputaan Heitto ry

www.haukiputaanheitto.fi

email: etunimi.sukunimi@haukiputaanheitto.fi

Seuran osoite / Heiton talo
Törmäntie 15
90830 Haukipudas

JOHTOKUNTA 2009**Puheenjohtaja**

Jukka Ukkola
puh. 040 5088221

Varapuheenjohtaja

Vesa Ojala
puh. 040 5558596

Sihteerit / jäsenasiat

Pirkko Vahtola
puh. 040 7649561

Taloudenhoitaja

Sirkku Hietala
puh. 040 7399033

Kirjanpitiäjä

Irmeli Rantala-Kokko
puh.050 4127 450

Seurakehittäjä

Tinja Repo
puh. 044 3524852

Veteraanijaosto

Mauno Ukkola
puh. 040 9643551

Voimistelijaosto

Kaisa Korkeasalo
puh. 0400 474205

Kati Mattila
p. 045 678 1229

Yleisurheilujaosto

Katja Karvinen
puh. 0500 637373

Uintijaosto

Hannu Saikanmäki
puh. 045 6578987

Painijaosto

Marjo Markus
puh. 040 5745398

Suunnistus/hiihtojaosto

Lassi Honkanen
puh. 0400 675888

Leila Ukkola
puh. 0400 564939

Salibandyjaosto

Ilkka Ukkola
puh. 044 5325153

JAOSTOJEN YHDYSHENKILÖT**Paini**

Jarkko Korkeasalo
puh. 040 5205997

Voimistelu

Kati Mattila
puh. 045 678 1229

Suunnistus/hiihto

Orvokki Hakala
puh. 050 5864828

Jari Lehtosaari
puh. 0400 362012

Liittojuhlan Majakka

Rauha Ukkola p. 040 5955 664
mauno.ukkola@haukiputaanheitto.fi

Salibandy

Ilkka Ukkola
puh. 044 5325153

Uinti

Hannu Saikanmäki
puh. 045 657 8987

Veteraanit /Mierivät kivet

Aarno Ervasti
puh. 050 5051690

Kuntotanssit

Leila Uitto
puh. 044 5471813

Yleisurheilu

Tanja Jaakkola
puh. 050 4429157

Sulkapallo

Ilkka Kurttila
puh. 045 1268799

Lentopallo

Pirkko Vahtola
puh. 040 7649561

Heiton talo / Osis, varaukset:

Jaana Lepikkö puh. 040 7251697
jaanakaan@luukku.com

LIKE-HANKE

Heitto pääsi EU-tuen piiriin



Perheliikunta on yksi Heiton ja kunnan yhteistyön tuloksista.

EU-hanke ja urheiluseura on sanayhdistelmä, joita ei kovin usein kuule samassa lauseessa. Haukiputaalla tämä on kuitenkin arkipäivää, kun Heitto valittiin valtakunnalliseen LIKE-hankkeeseen eli liikunnan kehittämishankkeeseen. Seula oli tiukka, sillä

koko maasta mukana on vain 17 seuraa. Heitto on hankkeeseen valituista seuroista pohjoisin, lähin naapuri on Kala-Joen Junkkarit.

Valinta tapahtui jo viime vuoden puolella, mutta nyt liikunnan kehittämishankkeeseen. Seula oli tiukka, sillä

ESR-rahoitusta, ja sitä hallinnoi Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu PLU ry. ESR on Euroopan sosiaalirahasto, jonka moni yhdistää työllisyys- ja koulutusteemoihin. Rahasto tukee kuitenkin kaikenlaista voimavarojen kehittämiseen liittyvää toimintaa - miksei siis myös liikuntaa.

Heiton yhteistyökumppaneina LIKE-hankkeessa ovat Haukiputaan kunnan liikunta- ja vapaa-aikatoimi, sivistystoimi sekä sosiaali- ja terveystoimi.

"Yhteistyöstä hyötyvät molemmat, eli tämä on tällainen win-win-tilanne", kertoo Haukiputaan vapaa-aikatoimen päällikkö **Olli Heinonen**.

Heitto tavoittelee laajalajisen ja eri lajiryhmien yhteistyöhön perustuvan toiminnan kehittämistä lasten, nuorten, aikuisten ja ikääntyneiden liikkujien tarpeisiin. Tavoitteena on lisäksi kehittää seuraorganisaatiota ja yhteistyöverkostoja. Kehitystyötä tehdään myös seuran jaoston sisällä.

Kunnan näkökulmasta hyvää hankkeessa on päätoimisen työntekijän saaminen. "Kunta tekee urheiluseurojen kanssa koko ajan yhteistyötä, mutta se on aika pitkälle vapaaehtoistyön varassa", Heinonen toteaa. Vapaaehtoisten työtäkin toki tarvitaan, mutta LIKE-hankkeessa plussaa on erityisesti jatkuvuuden turvaaminen.

Kunta pyrkii hankkeen

avulla viemään eteenpäin omia strategioitaan, tässä yhteydessä etenkin edistämään kuntalaisten liikunta- ja kuntoiluaikaisuutta.

Heinonen mainitsee tärkeänä painopistealueena lasten ja nuorten liikunnan. "Seurat pyörittävät toki tätä toimintaa hyvin, mutta haasteena ovat seurojen ulkopuoliset nuoret."

"Toinen painopistealue ovat erityisryhmät, kuten vanhukset", Heinonen lisää. Hyviä kokemuksia yhteistyöstä on Heinosen mukaan jo kertynyt Voimaa vanhuuteen -projektin voima- ja tasapainoryhmistä, joita Heitto on ollut ohjaamassa.

Vesiliikuntamahdollisuuksien lisääminen ja monipuolistaminen sekä sunnuntain perheliikunta Jatulissa saavat myös kiitosta Heinoselta.

Kunto- ja terveysliikunnan korostuminen seuran toiminnassa on Heinosen mukaan "kerta kaikkiaan tärkeää". Kaikki kuntalaisten liikuttaminen heijastuu asukkaiden terveyteen, ja voi vähentää vaikkapa terveyskeskuskäyntejä tai sairauspoissaoloja.

LIKE on vuoteen 2011 kestävä kokeiluhanke, EU-slangilla pilotti. Heiton osalta kaksivuotinen hanke päättyy vuoden 2010 lopussa. Kukapa tietää, vaikka tämän jälkeen EU-hanke ja urheiluseura olisivat Suomessa ihan normaali ja jopa tavoiteltava yhdistelmä.

Teksti: Pekka Rahko

Lisää liikuntaa haukiputaalaisille

LIKE-hankkeen myötä Heiton ja kunnan yhteistyönä on saatu lisättyä kaikille avointa liikuntatarjontaa:

Perheliikunta

Jatulinn liikuntasalissa sunnuntaisin 3.5. asti (ei 5.4., 12.4. ja 19.4.) klo 17.30-18.30.

Tilaa ja välineet touhuta noin alle kouluikäisille lapsille vanhempineen.

Kertamaksu: 5 euroa/perhe.

Vesijumppa

Vesi-Jatulinn maanantaisin toukokuun loppuun asti klo 13.00-13.30.

Sisältyy uimalipun hintaan.

Aikuisten uimakoulut

Uinnin starttikurssi vettä pelkääville 11.-15.5.

Alkeiskurssi, seuraava syksyllä 2009.

Tekniikkakurssi 20.-24.4.

Hinta: 40 euroa/kurssi.

Vesijuoksuopastukset

Kevätkauden opastukset on pidetty, seuraavista ilmoitetaan myöhemmin.

Voima- ja tasapainoryhmät ikääntyneille

Heiton ryhmät Revontien palvelutalolla. Menossa on kaksi ryhmää, tulevista ryhmistä voi kysyä fysioterapeutti Anne Haapalalta p. 050 430 4095.

Lisätietoja:

Tinja Repo p. 044 352 4852, tinja.repo@haukiputaanheitto.fi sekä www.haukiputaanheitto.fi.

**HOLSTINMÄEN
AUTOMAALAAMO OY**
Palosuontie 8 90820 Kello
Puh. 08 - 511 204

Suosittu Kuntotanssit jatkuvat!

Vierivien Kivien kuntotanssit jatkuvat Heiton talolla seuraavasti:
tiistaina 31.3. klo 13-16
pääsiäismaanantaina 13.4. klo 13-16
Vapputanssit pe 1.5. klo 16-19

**REIPASTA MUSIIKKIA
ORKESTERIN TAHDISSA.
SOLISTINA EILA**

Tervetuloa reippaaseen iltapäivään!

Järj. Vierivät Kivet Oviarpa 6€

K

**EXTRA
MARTINNIEMI**

LIIKUNTA JA TERVEYS

Miten urheilleva lapsi liikkuu?

Kuinka paljon suomalainen urheilua harrastava lapsi ja nuori liikkuu? Onko harjoittelu yksi- vai monipuolista? Olisiko jotain kehitettävää? Vastauksia näihin kysymyksiin lähti hakemaan työryhmä, joka aloitti työnsä joulukuussa 2006 ja sai raporttinsa valmiiksi viime vuonna.

Analysoitavaksi saatiin 2649 harjoituspäiväkirjaa. Mukana oli 14 lajia. Tulokset jaoteltiin ikäluokittain: 8-11-vuotiaat, 12-15-vuotiaat ja 16-18-vuotiaat.

Liikunta jaettiin kolmeen luokkaan: päälaajissa valmentajan johdolla tehty harjoittelu, päälaajissa omatoimisesti tehty harjoittelu sekä muu liikunta, kuten koululiikunta, muut harrastetut lajit, työliikunta ja kavereiden kanssa pelaaminen ja leikit.

Suurimmillaan liikunnan kokonaismäärä osoittautui olevan 8-11-vuotiaiden ikäluokassa. Heillä muun liikunnan määrä oli selvästi suurin ja sen voimakas väheneminen 12-vuotiaista ylöspäin vähentää liikunnan kokonaismäärää. Samaan aikaan urheiluseuran organisoima ja omaan lajiin liittyvä liikunta kyllä lisääntyy, mutta sen määrä ei riitä paikkaamaan muun liikunnan selvää vähenemistä.

Jatkossa seurojen, lajiliittojen ja muiden urheiluvaikuttajien onkin syytä pohtia, miten muun liikunnan vähenemistä voidaan kompensoida. Lisätäänkö ohjelmoitua harjoittelua? saadaanko nuoret liikkumaan enemmän välitunnilla tai kulkemaan harjoituksiin kävellen tai polkupyörällä autokyydin sijaan?

Huomiota pitäisi kiinnittää myös seuraaviin: aerobista liikuntaa oli kaikissa ikäryhmissä liian vähän. Keskivartaloon painottuvaa monipuolista lihaskuntoharjoittelua tulee olla ainakin 12-vuotiaista ylöspäin vähintään joka toinen päivä. Monipuolista motorista taitoa kehittävää liikuntaa tulee olla ohjelmassa päivittäin, erityisesti kahdessa nuorimmissa ikäryhmässä. Tämä onnistuu esimerkiksi hyvin suunnitelluilla ja toteutetuilla alkujä loppuverryttelyillä. Murrosikäisiä tulisi jo hallitusti totuttaa anaerobiseen harjoitteluun.

Selvityksen perusteella fyysisesti passiivinen arki on ongelma myös liikuntaa harrastavilla lapsilla ja nuorilla. Hälyttävää on, että joka kolmas urheiluseurassa urheilleva lapsi ei liiku edes terveystensä kannalta riittävästi. Keskimäärin vajetta on viiden viikkotunnin verran.

Parantamisen varaa on myös fyysisten ominaisuuksien (aerobinen peruskestävyys, lihaskunto, nopeusharjoittelu, voimaharjoittelu) harjoittamisen monipuolisuudessa.

Ikäryhmistä eniten muutostarpeita on 12-15-vuotiailla murrosikäisillä, jolloin harjoittelu on kriittisessä murrosvaiheessa. Murrosikäisten urheilu tulee raportin mukaan nostaa omaksi kehittämisen kohteekseen.

Lähde: Urheillevien lasten ja nuorten fyysis-motorinen harjoittelu. Selvitysraportti. Nuori Suomi ry, Suomen Olympiakomitea ry ja Suomen Valmentajat ry 2008.

Liikunta edistää mielen hyvinvointia

Liikunta edistää mielen hyvinvointia, jos se lähtee omista mieltymyksistä ja tarpeista ja on sopivan haastavaa. Toiselle sopii yksin, toiselle muiden ihmisten kanssa liikkuminen. Liikunta on oiva tapa saada vaihtelua, virkistystä, iloa ja mielekää tekemistä elämään. Sen avulla työteho, mieliala ja terveys paranevat.

Kehon ja mielen terveyttä ja hyvinvointia lisäävät säännöllinen liikunta sekä arkiaktiivisuus.

Vaikkeissa elämäntilanteissa liikunnalla voi vähentää ahdistusta, jännitystiloihin ja unettomuutta sekä lisätä itseluottamusta, suoriutumiskykyä, aloitteellisuutta ja ajattelukykyä.

Lähde: Suunnista voimavarojesi lähteille. Suomen Mielen-terveysseura ja KKI-ohjelma.

Liikunta lisää iäkkäiden itsenäistä elämää

Fyysisessä aktiivisuudessa on keskeinen merkitys iäkkäiden liikkumiskyvyn säilyttämisessä sekä kaatumisten ehkäisyssä. Säännöllisellä liikunnalla voidaan edistää elämänlaatua sekä itsenäistä elämää kotona.

Liikunnan vähäisyys on sairauksien ja vanhenemisen ohella keskeinen toimintakykyä heikentävä tekijä. Iäkkäillä liikkumisvarmuutta ja arjen sujumista parantavat erityisesti tasapainoharjoittelu sekä jalkojen lihasvoiman lisääminen.

Liikunnan hyödyt eivät ole pelkästään fyysisiä, sillä se ehkäisee myös masennusta, lisää itsearvostusta, parantaa muistia ja yleistä vireyttä.

Iäkäs hyötyy erityisen paljon liikkumisesta ryhmässä, jossa hän voi kehittää psykososiaalisia voimavarojaan, lisätä itsenäistymistä ja saada vertaistukea. Hyvin toteutettuna ryhmäliikunta vähentää liikkumisen pelkoa ja yksinäisyyden kokemusta.

Lähde: Voimaa ja varmuutta itsenäiseen elämään. Iäkkäiden voima- ja tasapainoharjoittelu. Toim. Ulla Salminen ja Elina Karvinen. Ikäinstituutti 2006/2008.

Tekstit: Tinja Repo

www.haukiputaanheitto.fi

HAUKIPUTAAN SÄHKÖSUUSKUNTA

Valaisimet lämmittimet kaapelit pistorasiat kytkimet keskukset lamput lattialämmitys-tarvikkeet...

Tule tutustumaan!
Martinniementie 31, puh 08-5612600
Ma - Pe 7.00-15.30

Asianajotoimisto
KARI ERIKSON
asianajaja, varatuomari

Oulun toimisto
Kirkkokatu 11 B 29
p. 515 011

Haukipudas p. 5475 102



WWW.OSAO.FI/AIKUISKOULUTUS

Tekniikan alan aikuiskoulutusta

Oulun seudun ammattiopistossa

Sähköasentajan ammattitutkinto

Koulutus on suunnattu sähköasentajille, joilla on muutaman vuoden asennuskokemus sähköalalta. Sisältö: Sähköasentajan yleistaidot, Turvallisuus ja riskien hallinta, Sähköasennustekniikka, Kiinteistöjen sähköasennukset. Koulutus toteutetaan monimuoto-opiskeluna iltaisin ja viikonloppuisin 27.8.2009 – 31.1.2011. Hinta 330 euroa. Hakuaika päättyy 1.8.2009. **Lisätietoja:** Jukka Kesonen p. 010 27 22448, jukka.kesonen@osao.fi.

Tietokoneasentajan ammattitutkinto

Sisältö: Tietokonetekniikka, Lähiverkkotekniikka, Sähköturvallisuus, Lähiverkkopalvelut, Reititinverkot ja liittäminen julkisiin verkkoihin. Koulutus toteutetaan monimuoto-opiskeluna 17.3.2009 – 30.10.2010. Hinta 330 euroa. Hakuaika jatkuu. **Lisätietoja:** Juha Moilanen p. 010 27 22794, juha.moilanen@osao.fi.

Tietokoneyliasentajan erikoisammattitutkinto

Sisältö: Tietokonetekniikka, Lähiverkkotekniikka, Sähköturvallisuus, Lähiverkkopalvelut, Reititinverkot ja liittäminen julkisiin verkkoihin. Koulutus toteutetaan monimuoto-opiskeluna. Koulutuksen kesto n. 2 vuotta. Koulutukseen on jatkuva haku. **Lisätietoja:** Juha Moilanen p. 010 27 22794, juha.moilanen@osao.fi.

Sähköyliasentajan erikoisammattitutkinto

Koulutus on suunnattu sähköasentajille, joilla on suoritettuna sähköasentajan ammattitutkinto. Sisältö: Sähköasentajan yleistaidot, Turvallisuus ja riskien hallinta, Sähköasennustekniikka, Kiinteistöjen sähköasennukset. Koulutus toteutetaan monimuoto-opiskeluna iltaisin ja viikonloppuisin 15.4.2009 – 15.4.2011. Hinta 330 euroa. Hakuaika päättyy 1.4.2009. **Lisätietoja:** Jukka Kesonen p. 010 27 22448, jukka.kesonen@osao.fi.

Elektroniikka-asentajan ammattitutkinto

Koulutus on suunnattu elektroniikka-asentajille, joilla on muutaman vuoden kokemus elektroniikka-alalta. Sisältö: Yleistaidot ja peruselektroniikka, Sähköturvallisuustutkinto 3, Audiotekniikka, Langaton tiedonsiirto, laitteet, Tietokonetekniikka tai Tietoverkot. Koulutus toteutetaan monimuoto-opiskeluna iltaisin ja viikonloppuisin 13.5.2009 – 31.5.2011. Hinta 330 euroa. Hakuaika päättyy 30.4.2009. **Lisätietoja:** Jukka Kesonen p. 010 27 22448, jukka.kesonen@osao.fi.

Koulutuksiin hakeminen

www.osao.fi/Aikuiskoulutus, katso alkaavat aikuiskoulutukset tai suoraan oppilaitokseemme: Oulun seudun ammattiopisto/Haukiputaan yksikkö, Sari Järvi, Ammattiitie 1, 90840 Haukipudas, p. 010 27 22007, sari.jarvi@osao.fi.



Haukiputaan yksikkö, Ammattiitie 1, 90840 Haukipudas
Puhelin 010 27 21085, faksi 010 27 21440, www.osao.fi/aikuiskoulutus

TULe 2009

Kuntoilijoiden ohjelmassa tavataan torilla



Kuntoilijoiden ohjelmassa Tavataan torilla. Kaikkiaan Tampereelle odotetaan jopa sataa tuhatta liikunnan ja urheilun ystävää.

Tapahtuma avataan virallisesti Eteläpuistossa perjantaina 12. kesäkuuta. Veteraanitapaaminen alkaa samana päivänä.

Pääjuhla on vuorossa lauantaina. Juhlan näytävä kulkee lähtee Pyynikintorilta, Tammelantorilta ja Koskipuistosta ja päättyy pääjuhlaan Tampereen stadionille. Pää-

juhlan teemana on ”elämysten kaupunki”. Mukana on tuhansia voimistelijoita, urheilijoita, sirkuslaisia, musiikkia ja ainutlaatuista tunnelmaa.

Kuntoliikuntaohjelma on nimeltään Tavataan torilla. Sen koreografian on tehnyt turkulainen **Marita Hellberg**.

12-15-vuotiaiden tanssilisen Give me five -ohjelman

suunnittelijat taas ovat pohjoisesta: Oulun Tarmon **Satu Karppinen**, **Kati Matinlauri** ja **Mirva Saarela**.

Muut kenttäohjelmat ovat Leikkipuisto, Lomalaiset, Kadunkalaisijat, Ensi-illassa, Konttorin pojat ja Sinisen taivaan alla/Tehtaan tytöt.

TULe2009-liittojuhla tulee olemaan isojen lukujen liikunta-, urheilu- ja kulttuuritapahtuma: kisapasseja mennee kaupaksi kolmekymmentä tuhatta ja kaikkiaan reilun viikon pituiseen liittojuhlaan odotetaan sataatuhatta ihmistä. Liittojuhlassa kilpaillaan yli viidessäkymmenessä lajissa, joista suurimmat ovat palloilulajit ja pyöräily. Harvinaisempia lajeja ovat muun muassa agility, curling, frisbeegolf ja ultimate.

Tähän asti TUL:n liittojuhlat on pidetty Helsingissä ja yhden viikonlopun mittaisina. Nyt liittojuhla on ensimmäistä kertaa Helsingin ulkopuolella ja se ulottuu kahdelle viikonlopulle. Ensimmäinen viikonloppu 5.-7. kesäkuuta on saanut nimekseen Startti-viikonloppu.

Varsinainen liittojuhla-viikonloppu 12.-14.6. sisältää muun muassa kilpailuja, veteraanien tapaamisen, kulttuuritapahtumia, avajaiset, marssin ja pääjuhlan, joka pidetään jo lauantai-iltana.

Rohkeita miehiä etsitään!

Tampereelle kaivattaisiin lisää rohkeita miehiä. Palkaksi Työväen Urheiluliiton TULe 2009 - nimisen liittojuhlan kenttäohjelmaan osallistumisesta saa huikkeen kokemuksen, sillä Tampereelle odotetaan jopa sataatuhatta juhlijaa. Eipähän tarvitse olla yksin!

Haukiputaalla on lyöty hynttyitä yhteen naapureiden kanssa. Naisten ohjelmaan on yhdessä iilaisten kanssa saatu puolitoista kuviota. Miesten esityksessä taas Kemin, Oulun ja Haukiputaan yhteistyönä on rakennettu yksi ruutu.

”Miesten ohjelma on selkeä ja kivasti etenevä, tosin

musiikki on haasteellinen. Jokaisella esiintyjällä on oma paikkansa ja oma tehtävänsä”, miesten ohjelman ohjaaja, luvunlaskijaksi itsensä leikkisästi määrittävä **Sirpa Ervasti** kuvaava.

Voimistelu kohti kesää alkoi jo syksyllä Virpiniemessä ohjaajien kouluttamisella. Omalla porukalla on ehditty harjoitella puolenkymmentä kertaa.

Keltanokkana matkaan

Sirpa Ervasti uskalsi tarttua haasteeseen, vaikka liitto-

juhlakokemus tulee olemaan hänelle ihaensimmäinen. Innostus heräsi muutama vuosi sitten, kun Heiton Vierivät Kivet olivat porukalla katsomassa Eestin Kalevin isoa juhlaa. ”Silloin ajattelin, että olisi kiva olla itsekkin mukana. Tunnelma oli upea.”

Heitosta lähtee matkaan niitäkin, jotka olivat mukana jo vuoden 1946 liittojuhlailla. Jos joukkue saadaan kasaan, heittävät putaalaiset myös pentankkia. Ohjelmien esittäjät eivät pelaamaan ehdi, siksi tiuhaan harjoituksia on.

Teksti ja kuva: Tinja Repo



Miesten ohjelmaan mahtuisi uusiakin rohkeita esiintymään.

MENOSSA MUKANA



OULUN SOITIN JA TARVIKE

Hallituskatu 11
90100 OULU
p. 08-311 6100

www.ouluunsoitinjatarvike.fi

Fysikaalinen hoitolaitos



FYSIOPUDAS

Jokelantie 1, 90830 HAUKIPUDAS
Puh. (08) 563 5720

OULUN RALUSTE-POJAT OY

Veistämöntie 1, 90550 Oulu
Puh. 040 5738 764

HIIHTO

Hiihtäjäpojat vauhdissa laduilla



Jaakko Kannianen ja Matti Moilanen kirittävät toisiaan niin harjoituksissa kuin kilpaladuilla. Kuva: Jari Wilenius.

Heiton hiihtojunioreiden kokeneempaan kaartiin kuuluvat **Matti Moilanen** ja **Jaakko Kannianen** hiihtävät vauhdikkaasti Virpiniemen stadionilla torstai-iltana. Pojat ovat tänä talvena esittäneet hyviä otteita muun muassa Haukipudashiihdossa ja Ranpohja-cupissa.

Matti kertoo harrastaneensa hiihtoa viitisen vuotta. ”Kaveri pyysi mukaan hiihtoharjoituksiin silloin, mutta on nyt jo lopettanut”, hän nauruskelee. Jaakko tuli mukaan Heiton hiihtoryhmään kolmi- vuotta sitten ”päähänpistoksesta”.

Hiihto on ollut molempien mielestä mukava laji oikeastaan koko ajan, eikä lopettaminen ole käynyt mielessäkään. ”Joskus kesällä miettii,

että onhan tämä vähän hullua, kun pitäisi reenata koko ajan”, Jaakko sanoo.

Pojat eivät kuitenkaan vielä ota harjoittelua liian tosissaan. Molemmilla on henkilökohtaiset valmentajat, mutta harjoittelutahti ei ole toistaiseksi ollut vakavaa. Jaakkoa valmentavat **Jouko** ja **Jarmo Savilaakso**, Mattia isä-**Taisto**.

Hiihtokilometrejä Jaakolle ja Matille molemmille on kertynyt tänä talvena noin 300. Toki he harjoittelevat muillakin tavoin kuin hiihtämällä. ”Meillä on tapana pyöräillä yhdessä pitkiäkin lenkkejä”, kertoo Jaakko. Kesälläkin harjoitellaan, esimerkiksi rullahiihto, sauvakävely ja saavarinne kuuluvat ohjelmaan.

”Haukipudashiihto on ollut talven paras kisa”, ker-

tovat pojat yhdessä mielin. Kahdenkymppien matkalla lähes tasoissa maaliin tulleilla hiihtäjillä aikaa kului noin tunti ja kaksi minuuttia. ”Olin kyllä pystynyt parempaan, mutta sauvojen piikkien irtoaminen aiheutti vaikeuksia”, kertoo Jaakko. Matti sanoo olevansa ihan tyytyväinen Haukipudashiihdon suoritukseensa.

Muutenkin kilpaileminen

on poikien mieleen. ”Joka kisaa lähdetään tietenkin voittamaan”, toteavat pojat pilke silmäkulmassa. Tulevaisuudessa Matin ja Jaakon aikeissa on tavoitella menestystä isommistakin kisoista. Aika näyttää, kuinka kovia hiihtäjiä pojista lopulta tulee.

Teksti:
Vesa-Ville Väänänen

Seuranmestaruushiihtokilpailut

Virpiniemessä 26.03.2009 klo 18.00

Hiihtotyylily vapaa.

Kaikki sarjat, myös aikuiset.

Lisätiedot: Orvokki Hakala p. 050 586 4828
ja Lassi Honkanen p. 0400 675 888



PAINAVA KUMPPANI

PAINOTALO SUOMENMAA

Käyntiosoite: Lekatie 4, 90150 Oulu
Postiosoite: PL 52, 90101 Oulu
www.suomenmaa.com



Kilpaileminen on Matti Moilasan ja Jaakko Kannianen mieleen. Tämän talven ykkösjuttu oli Haukipudashiihto. Kuva: Jari Wilenius.

VOIMISTELU

Äidit rohkaistuivat ohjaajiksi Tullessa ei tarvitse olla valmis



”Minien ryhmässä lapsilla pitää olla mukavaa ja tarpeeksi aktiiviteettia”, ohjaaja Mia Kaihua määrittelee.

Voimistelijaostossa on tehty se, mistä seuratoiminnassa tahdotaan vaan haaveilla: pienimpien ohjaajiksi on saatu houkuteltua kaksi äitiä, **Mia Kaihua** ja **Milla Kärnä**.

”Voimistelijaoston puheenjohtaja **Kaisa Korkeasaalo** se taisi olla, joka mainitsi, että pienten ohjaajista on kova puute. Aloitin ohjaamisen omaksi harrastukseksi ja piristykseksi ja ajattelin, että siinä tulee kaksi karpästä yhdellä iskulla, kun omat lapset käyvät jumppa samalla”, Mia Kaihua kertoo.

Hänellä itsellään on jonkin verran liikunnanohjauksen

opintoja takanaan mutta Kaihua haluaa ehdottomasti korostaa, että sellaista ei vaadita. ”Jaosto huolehtii koulutuksesta ja maksaa osallistumisen. Esimerkiksi Svolin jumppakoulut ovat olleet älyttömän mukavia.”

Vinkkejä kursseilta on irronnut myös viiden lapsen äidin kotitarpeiksi. ”Omien lasten kanssa tulee tehtyä samoja juttuja pihalla.”

Voimistelun lajitaustakaan ei ole kriteeri. ”Olen harrastanut aerobicia, kuntosalia, sulkapalloa ja hiihtoa. Varsinaista kilpaurheiluhistoriaa minulla ei ole”, Mia Kaihua

kertoo.

Jumppaa ja silitystä

Mia Kaihua ja Milla Kärnä ohjaavat 4-6-vuotiaiden minien ryhmiä. Kolmas ohjaaja on **Anni Mettovaara**, joka on vasta lopettanut oman voimistelu-uransa ja siirtynyt sen jälkeen ohjaajaksi.

”Mineillä on kausiohjelma ja jokainen kolmesta suunnittelee vuorollaan kertaohjelman. 45 minuutin aikana opetellaan voimistelun perustaitoja ja ryhmässä olemista. Pääasia, että lapsilla olisi mu-

kavaa ja tarpeeksi aktiiviteettia”, Kaihua määrittelee.

Heitossa pidetään tärkeänä, että pienimmillä lapsilla olisi pätevimmat ohjaajat ja joka ryhmässä aikuinen vastaamassa turvallisuudesta.

”Välillä saa olla pitämässä sylissä ja silittämässä”, Kaihua sanoo.

”Muille äideille ja isille olen koittanut mainostaa tätä mahdollisuutta. Jos tykkää toimia lasten kanssa ja haluaa tukea lasten liikuntaa, on sopiva ohjaajaksi.”

**Teksti ja kuvat:
Tinja Repo**



Mia Kaihua liikkuu yhdessä poikansa Heikin kanssa.



Voimistelijan perusasento onnistuu jo tytöiltä.

Damlatas
Pizza Kebab Ravintola

Uusittu ruokalista:

- Pihvit
- Salaatit
- Pizzat
- Kanaruoat
- Ruukut
- Pastat
- Kebab
- ym. ym.

Avoimna:
Ma-to 10.30-21.00
Pe 10.30-22.00
La 11.00-22.00
Su 12.00-21.30

Tervetuloa herkuttelemaan!

VÄLITIE 6, 90830 HAUKIPUDAS
08-555 6042

YLEISURHEILU

Yleisurheilijat odottavat kesää



Katja Päckilällä, Elina Kivarilla, Saara Niemisellä, Olga Ruuskasella ja Iida Kauppilalla on harjoituksissa mukavaa. Kavereitaan he keuhvat iloisiksi, ystävällisiksi, kivoiksi ja pirteiksi.

Heiton isojen ryhmän tytöt ovat sitä mieltä, että yleisurheilu on enemmän ulko- kuin sisälaji. Eipä sisälläkään naama mutrussa harjoitella... Tällaisia tytöt ovat:

Katja Päckilä, 9 vuotta
Harrastanut yleisurheilua: kaksi vuotta
Mieluisin laji: pituushyppy

Mukavaa harjoituksissa: alkulämmittelyt
Muita harrastuksia: jumpa
Kaverit kertovat Katjasta: hauska ja ystävällinen

Elina Kivari, 10 vuotta
Harrastanut yleisurheilua: kolme vuotta
Mieluisin laji: juoksu, pitkät matkat

Mukavaa harjoituksissa: juoksu, hyppy
Muita harrastuksia: nykytanssi
Kaverit kertovat Elinasta: kiva, naurattaa

Iida Kauppila, 10 vuotta
Harrastanut yleisurheilua: kaksi tai kolme vuotta
Mieluisin laji: lyhyen matkan juoksu ja pituushyppy

Mukavaa harjoituksissa: juoksu ja pituushyppy
Muita harrastuksia: uinti, kiipeily, aloitan sählyn
Kaverit kertovat Iidasta: hauska, kiva, aina iloinen

Olga Ruuskanen, 10 vuotta
Harrastanut yleisurheilua: vuoden
Mieluisin laji: juoksu, lyhyet matkat

Mukavaa harjoituksissa: juoksu ja pituushyppy
Muita harrastuksia: ratsastus, kiipeily
Kaverit kertovat Olgasta: ystävällinen, mukava, hyvä kaveri

Saara Nieminen, 8 vuotta
Harrastanut yleisurheilua: puoli vuotta

Mieluisin laji: pituushyppy
Mukavaa harjoituksissa: kivoja leikkejä, tehdään kaikkea hauskaa
Muita harrastuksia: pianonsoitto ja -teoria
Kaverit kertovat Saarasta: hymyilevä, pirteä, kova urheilemaan.

Teksti ja kuvat:
Tinja Repo



Pienempien ryhmä harjoittelee maanantaisin.

www.haukiputaanheitto.fi

www.capu.fi

Seikkailu- ja elämysretkiä

Capu Safarit

P. 0400 587 374
040 773 5153

KIIMINGISSÄ
www.capu.fi

AH-RAKTEK & **KRR PALVELU**
P. 040 - 755 0409

- * home- ja kosteusvauriokorjaukset
- * liikekiinteistökorjaukset / saneeraukset
- * otsonoinnit ja rakennedesifoinnit
- * pesuhuone- ja saunaremontit
- * korjausrakentaminen

+358 (0)50 556 6797 ah-raktek@luukku.com
+358 (0)40 755 0409 krrpalvelu@luukku.com

SUUNNISTUS

Suunnistuskoulu - nyt myös aikuisille

Tänä vuonna Heitolla on kaksi suunnistuskoulua - aikuisille ja lapsille. Molemmat alkavat toukokuussa, kummatkin teoriaosuudella Heiton talolla eli Osiksella.

Lasten suunnistuskoulun teoriaosuudella tutustutaan suunnistusvälineisiin: muun muassa emittiin, kompassiin ja karttoihin, sekä suunnistusvarusteisiin.

"Suunnistuskoulua on tulevana kesänä paljon säännöllisemmin kuin ennen", kertoo ohjaaja **Jari Lehtosaari**. "Järjestämme yhdessä SK-Pohjantähden kanssa ohjatun hippoharjoituksen joka keskiviikko", hän jatkaa. Harjoitukset pidetään eri puolilla Oulun seutua.

Lisäksi suunnistuskoulun ohjelmassa on Hippo-kilpailuja ja kauden pääkisa Kalevan Rastiviesti Pyhäjoella. "Kasaamme Rastiviestiin mahdollisimman monta joukkuetta", kertoo Lehtosaari. Yhteensä tapahtumia tulee Lehtosaaren mukaan kesän aikana noin 16-17.

Suunnistuskoulun yhtenä tärkeänä tehtävänä onkin antaa lapselle valmiudet suunnistaa itse metsässä. Lehtosaaren mukaan Heitossa ollaan tyytyväisiä, jos suunnistuskouluun ilmoittautuu noin 10-20 lasta.

Uutuutena alkava aikuisten suunnistuskoulu on tarkoitettu suunnistuksesta kiinnostuneille, mutta taidoiltaan epävarmoille aikuisille. Teoriaosiossa esitellään suunnistuksessa tarvittavia tarvikkeita, kuten karttaa, emitä, kompassia ja suunnistuskenkiä.

"Aikuisten suunnistuskoulu on tiivis kahden viikon paketti, johon kuuluu muun



Jari Lehtosaari opettaa suunnistusta lapsille ja aikuisille.
Kuva: Tinja Repo.

muussa suunnistusta pienissä ryhmissä Oulurasteilla", kertoo Jari Lehtosaari. "Tarkoituksena on oppia taidot, jotka riittävät iltarastien ratojen kiertämiseen", hän jatkaa.

"Siitä eteenpäin taitojen hankkiminen on innosta kiin-

ni. Vaikkapa Jukolan Viestiin riittävät taidot voi helpostikin oppia, jos vain jaksaa harjoitella", Lehtosaari kannustaa.

Teksti:
Vesa-Ville Väinänen

Heitto-Rasteilta järjestelyrutiinia isompiin kisoihin

Vuosikymmeniä ei Heitto ole järjestänyt suunnistuskilpailuja, mutta pian asiaan on tulossa muutos.

Haukiputaalla 12. syyskuuta järjestettävien Heitto-Rastien puuhämies **Jukka Tienhaara** kertoo, että Heitto haluaa kisat järjestämällä osoittaa olevansa aktiivinen suunnistusseura. "Kyllä Heitto-Rasteja voi pitää Heiton suunnistuksen uuden tulemissen merkkipaaluna", Tienhaara mainitsee.

Heiton suunnistajilla on Tienhaaran mukaan vankka kokemus kilpailujärjestelyistä vuosien takaa suunnistuskilpailuista, sekä hiihdon puolelta lähimenneisyydestäkin. Heitto-Rasteja varten pitää kuitenkin hankkia uusi kisakalusto.

"Nykykaikaisen suunnistuskisan järjestelyt vaativat hiukan erilaista työtä kuin ennen vanhaan, ja onkin hyvä kokeilla organisaatiota sekä kisakalustoa ennen isompien kisojen järjestämistä", hän sanoo viitaten Kalevan Rastiviestiin, jonka Heitto järjestää yhdessä Perämeren Rastin kanssa Haukiputaalla kesällä 2010.

Tienhaara odottaa Heitto-Rastien järjestelyihin apua ison seuran muiltakin jaostoilta. "Kaikki innokkaat saavat olla apuna, ja esimerkiksi Vierivät Kivet ovat olleet iso apu aikaisemminkin kisajärjestelyissä", hän sanoo. "Lisäksi teemme hyvää yhteistyötä kunnan vapaa-aikatoimen kanssa."

Itse kilpailuun Tienhaara odottaa paljon kilpailijoita Oulun lähialueelta. "Maasto on lähes neitseellistä ja erittäin mukavaa ja hyväkuluista", hän sanoo. "Maasto ei ole entuudestaan tuttu monellekaan, mikä ehkä lisää osallistujamäärää", Tienhaara toivoo.

"Ilman Suunnistusliiton kilpailulisenssiä kirjaamaan ei pääse, mutta kuntoilijatkin pääsevät tutustumaan maastoon Oulurasteilla kilpailun jälkeisenä tiistaina", Tienhaara valottaa.

Perheen pienimmille on Heitto-Rastien yhteydessä luovassa Hippo-Cupin viimeinen osakilpailu.

Teksti:
Vesa-Ville Väinänen

**AUTOILIJAN
AVAINASEMAT**

**LAKEUDEN KATSASTUS OY
KEMPELE
08-5546707**

**PUTAAN KATSASTUS OY
HAUKIPUDAS
08-340700**

**KONETIEN KATSASTUS OY
OULU RUSKO
08-311 7151
avoinna ma-pe 9.00-17.00
WWW.AVAINASEMAT.FI**

Katsastus
alk. **45€**

SALIBANDY

Kolmesti viikossa ja pihapelit päälle



Aleksi Rantakallio harjoittelee salibandyä kolmesti viikossa salilla mutta päivittäin pihalla.

Aleksi Rantakallio on sitä mieltä, että kolme kertaa viikossa ei riitä treenimääräksi alkuunkaan. Siispä hän käy, oikeastaan joka päivä, pelaamassa joko Heiton talon pihalla tai Jatulin ilmaisvuoroilla.

Erittelyä siitä, mikä salibandyssä kiehtoo, ei helposti irtoa. ”Minä vain pelaan. Salibandy on hauskaa ja siinä kokee onnistumisia”, viisi vuotta Heittoa edustanut 15-vuotias nuori mies toteaa.

Voittaminen ei nouse tärkeislistalla kovinkaan korkealle. ”Ei haittaa, vaikka häviääkin. Aina ei voi voittaa.”

Rantakallion vahvuuksia ovat asenne, motivaatio, pallollinen pelaaminen, nopeus

ja hyvin lähtevä veto. ”Tai niin ne kaverit sanoo, en minä itse osaa arvioida.” Syötön tarkkuutta ja kovuutta sekä pallotonta puolustamista voisi vielä hioa. ”Ja keskarin paikka on vielä hakusassa, kun

olen pelannut sitä niin vähän aikaa.”

Salibandyyn lisäksi pihalla tulee pelattua myös jäkistä. Joskus urheilija käy lenkillä ja vetää omia pikku puntitreenejä. ”Vapaa-ajalla näen kave-

reita, katson televisiota ja teen läksyjä. Harry Pottereista on menossa toinen kierros.”

Teksti ja kuvat:
Tinja Repo



Asenne ja motivaatio ovat Aleksi Rantakallion vahvuuksia.

Heiton salibandyjaoston visio 2013

Heiton salibandyjaoston toiminta on ammattimaisesti hoidettua ja laadukasta.

Toimintaa on kaiken ikäisille sekä harraste- että kilpatasolla. Jaoston ohjaajat, valmentajat ja jaoston vastuuhenkilöt ovat johdonmukaisesti koulutettuja. Heitto on kasvattajaseura, jonka oma kasvatti pelaa maajoukkueessa.

Toiminta-ajatus

Mahdollistaa salibandyharrastamisen kaikille halukkaille. Kasvaa, kehittyä ja levittää salibandyharrastusta vastuullisesti.

Haukiputaan SALIBANDY MESTARUUS- TURNAUS

järjestetään lauantaina 09.05.2009 Jatulissa.

Ilmoittautumiset ja tiedustelut:

Petteri Moilanen

040-723 69 10

petteri.moilanen@lindab.fi



Junioreiden avoin Haukiputaan salibandy-mestaruusturnaus

25.–26.4.2009 Jatulissa

Sarjat: D 95-96, E 97-98

F 99-00, G 01-02

Turnaukseen otetaan 6 joukkuetta/ikäryhmä.

Haukiputaalaisilla joukkueilla on etuoikeus osallistua turnaukseen. Peli-aika 2 x 12 min.

Osallistumismaksu: 100 €/joukkue.

Ilmoittautumiset

12.4.2009 mennessä:

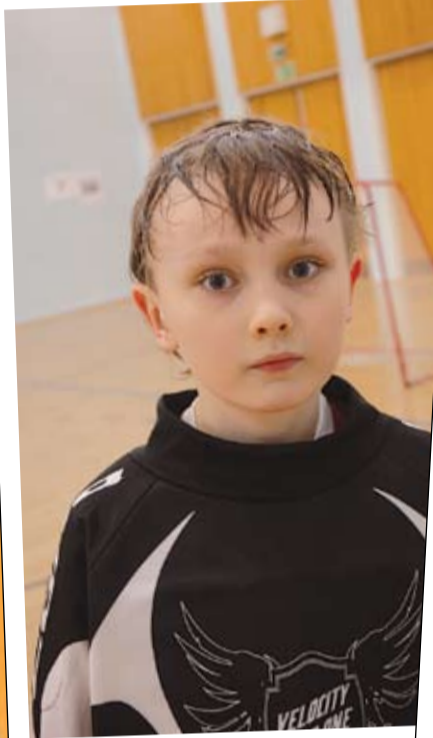
Ilkka Ukkola 044 532 5153

ilkka.ukkola@haukiputaanheitto.fi



SALIBANDY

PELAAJAKORTIT



Pojat F 99-00
Nimi: Niko Juutinen, maalivahti
Ikä: 9 vuotta
Pelannut salibandyä: Aloittanut viime syksynä
Parasta salibandyssä: Jos torjuu hyvin. Mielenkiintoinen peli



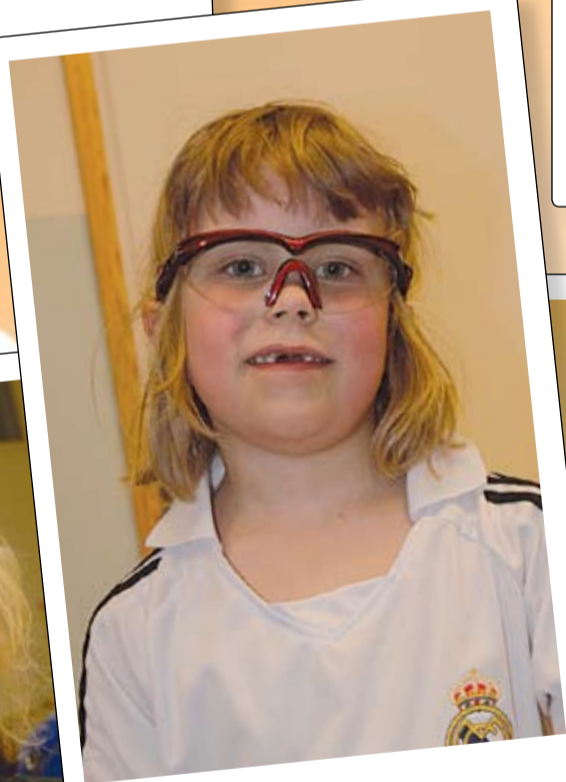
Pojat G 01
Nimi: Ville Kivelä, pelaa kaikkia paikkoja
Ikä: 7 vuotta
Pelannut salibandyä: Syksystä alkaen
Parasta salibandyssä: Maalinteko



Pojat E 97-98
Nimi: Alekski Mäki, puolustaja
Ikä: 10 vuotta
Pelannut salibandyä: Aloitin syksyllä
Parasta salibandyssä: Se, kun saa paljon syöttöjä ja kun kaikilla on mukava mieli pelata



Pojat C 93-94
Nimi: Pasi Kauhava, hyökkääjä
Ikä: 16 vuotta
Pelannut salibandyä: Vuoden
Parasta salibandyssä: Kokonaisuudessaan hauska laji



Tytöt G 01-02
Nimi: Sanni Uimarihuhta, pelipaikka vaihtelee
Ikä: 6 vuotta
Pelannut salibandyä: Syksyllä aloittanut
Parasta salibandyssä: Pelaaminen, kun saa tehdä maaleja ja juosta



Tytöt D 96-98
Nimi: Alisa Seitsaari, maalivahti
Ikä: 8 vuotta
Pelannut salibandyä: Syksystä alkaen
Parasta salibandyssä: Kaikki



Tytöt C 93-95
Nimi: Katri Schmitt, maalivahti
Ikä: 17 vuotta
Pelannut salibandyä: Toinen vuosi alkanut
Parasta salibandyssä: Maalivahtina oleminen, kun pystyy torjumaan



Pojat D 95-96
Nimi: Ville Salmela, keskushyökkääjä
Ikä: 13 vuotta
Pelannut salibandyä: Kolmas kausi menossa
Parasta salibandyssä: Pelaaminen kavereiden kanssa

LENTOPALLO

Taina Kaikkonen: "Haukiputaallakin voi olla vielä huippulentopalloa"



Taina Kaikkonen on iloinen, että pääsee jakamaan lentopallo-osaamistaan. Syksyllä Heitossa aloittaa uusi ryhmä 7-11-vuotiaille tytöille.

Taina Kaikkonen miettii, missähän mahtavat olla 1980-luvulla lapsuuttaan Haukiputaalla eläneet. "Syksyllä aloitamme Heitossa uuden lentopalloryhmän 7-11-vuotiaille tytöille. Heillä, jotka parikymmentä vuotta sitten kokivat paikkakunnan lentopallohukan, on nyt omia lapsia. Innostuisivatko he harrastuksesta", pelaaaurallaan tyttönimellä Taina Piri tunnettu tuleva ohjaaja miettii.

Ainakin lajilla on Heitossa vahvat juuret ja ansiokas his-

toria.

Kaikkosen omat tyttäret ovat saaneet annoksen lentopalloa jo äidinmaidossa. "Nyt 8-vuotias Jenny oli alle kolmen kuukauden, kun palasin takaisin pelikentälle. Hänellä onkin tavoitteena tulla paremmaksi pelaajaksi kuin äiti", Kaikkonen hymyilee.

Kaikkonen kiersi aktiivianaikanaan pelaamassa useissa joukkueissa ympäri Suomea. "Pelasin Jyväskylässä, Helsingissä ja Hämeenlinnassa. Palokan Pyryssä voitimme Suomen mestaruuden vuonna

1995. Oman pelaajauran jälkeen valmensin Hämeenlinnan Tarmon naisjoukkuetta ja A-tyttöjä. Korson vedon naiset nostin kahdessa vuodessa III-sarjasta I-sarjaan", lentopalloilija listaa meriittejään.

Takaisin Haukiputaalle tie toi vuonna 2005.

Hauskaa haastetta

"Lentopallo on haastavaa ja hauskaa. Opitaan yhdessä-oloa ja ryhmässä toimimista. Harjoituksissa tehdään paljon muutakin kuin pelataan lentopalloa. Saa uusia kavereita ja aikanaan pääsee näkemään muutakin kuin Haukiputaan", Taina Kaikkonen kehuu lajin mahdollisuuksia.

Massiivinen junioriturnaus Power cup on ollut hänelle itselleen sen sortin elämys, että hän toivoisi tulevienkin pelaajien kokevan saman.

"Turnaus pelataan kesällä Oulussa. Kannattaa käydä haistelemassa tunnelmia", Kaikkonen vinkkaa.

"Ei silloin pelattu kopipalloa! Myös pistelasku on muuttunut ja libero tullut käyttöön. Syöttää saa takarajan takaa mistä vain. Ja syöttö saa osua verkkoon - siitä olisin itse hyötynyt aikoinani", pelaaja naurahtaa.

"Se onkin minulle ohjaajana ja valmentajana haaste, että opetan tytöt pelaamaan ikäsarjansa sääntöjen mukaan mutta niin, että rinnalla opetan, miten lentopalloa pelataan oikeasti."

Ryhmä aloittaa harjoittelunsa yhdellä kerralla viikossa. "Antaa tyttöjen ensin pureskella. Harrastus ei saa käydä lapsille eikä vanhemmille liian raskaaksi."

Martinniemen koulun sali saa ohjaajan itsensä nostalgiseksi. "Siellä minä ole opetellut pelaamaan lentopalloa ja sieltä on moni hyvä pelaaja ponnistanut. Nyt saan mahdollisuuden tarjota, mitä osaan, saan jakaa tietoni ja taitoni. Haluan saada lapset nauttimaan pelaamisesta."

Teksti ja kuvat:
Tinja Repo

Maailma muuttuu

Jos maailma, niin myös lentopallo on muuttunut sitten Kaikkosen aktiivivuosien.



Aktiivipelivuosinaan Taina Kaikkonen pelasi muun muassa Suomen maajoukkueessa. Heiton naiset saavuttivat SM-hopeaa vuonna 1987.

www.haukiputaanheitto.fi



Suomen Työväen
Urheiluliiton
11. liittojuhla
Tampereella
5.-14.6.2009



TULE 2009

www.tule2009.fi

JOHA OY
MAINOS- JA LIKELAHJAT

Kevään ja kesän 2009
uutuudet nyt meiltä!

- fleecet
- T-paidat
- pipot
- lippikset
- kynät
- kangasmerkit
- pinssit
- kaulanauhat
- heijastimet
- pokerisalkut

Sekä paljon muuta!
Kysy tarjous!

Brodeeraus ja Silkkipaino

Hallituskatu 35, 90100 Oulu

puh. 376 961, 0440 386 456, 041 459 7415

joha@johafinland.com • www.johafinland.com

LAADUKASTA NÄKYVYYTTÄ YRITYKSELLESI!

KYLPYLÄMATKA PÄRNUUN

10.-16.5. sekä 7.-13.6.

Hinta alk. EUR 530,-

Bussireitti: Ii, Haukipudas ja Oulu

Oman paikkakunnan toimistosta
matkat lähelle ja kauas !!



Matkatoimisto
MatkaMajakka Oy

Revontie 15, 90830 Haukipudas, puh. 561 6600

Palvelemme: ma 9-18, ti-pe 9-17, la suljettu
www.matkamajakka.fi

MarRent
www.marrent.fi

UINTI

Kehittyvä uinnin kilparyhmä

Heiton uintijaoston kilparyhmät kilpailevat aktiivisesti ympäri vuoden. Kilpailujen yleinen kuva on ollut, että omia ennätyksiä parannellaan jatkuvasti. Myös Hauki-uinneissa järjestäjäseuran kilpailijat olivat alittamassa ennätyksiään, sekä osa rikkomassa aikarajoja kesällä Hyvinkäällä järjestettäviä ikäkausimestaruuskisoja varten.

”Uuintijaoston toiminta on melko pientä verrattuna esimerkiksi uinnin erikoisseuroihin, joten ikähaarukka kilparyhmissä on melko iso”, kertoo uuintivalmentaja **Heli Åman** kotikisojen tuoksina. ”Sen takia uimareita täyty nostaa kilparyhmiin tiuhaan tahtiin”, hän jatkaa.

Kilparyhmiä on kaksi. Toinen ryhmä on vähän alle kymmenvuotiaista noin 13-vuotiaisiin ja toinen 13-17-vuotiaille. Tasoeroja on, kokeimmat uimarit tavoittelevat hyviä sijoituksia ikäkausimestaruuskisoista. Jotkut taas ovat aloittaneet uinnin vasta hiljattain.

Heiton uimareista ainakin **Nina Ilola**, 14, **Nadja Åman**, 13, ja **Santeri Teppola**, 15, suuntaavat kesän ikäkausikisoihin Hyvinkäälle. Ikäkausimestaruuskisoissa kaikkien kolmen tavoite on tietenkin parannella omia ennätyksiä, vieläpä mahdollisimman roimasti.

”Viiden joukkoon voisin parhaimmillani yltää”, kertoo Nina Ilola, jolla on jo paljon kokemusta ikäkausikisoista. Hän on rikkonut jo seitsemän ikäkausimestaruuskisojen aikarajoista. ”Uintia tulee noin kolme kertaa viikossa ja pestreenit päälle”, kertoo monipuolisesti urheileva Ilola.

Nadja Åmanin tavoitteissa on yltää kymppisakkiin. Hänellä on kaksi rajaa alitettuna ikäkausikisoja varten. ”Har-



Nina Ilola harrastaa uinnin lisäksi pesäpalloa. Kuva: Jari Wilenius.

joittelen uintia kuutisen kertaa viikossa”, hän kertoo.

Sekä Ilola että Åman ovat harrastaneet uintia seitsemän vuotta. Åman on tullut Heiton viisi vuotta sitten Oulun

Uimaseurasta ja Ilola vuosi sitten Kemin Työväen Uimareista. Molemmat ovat ehdottomasti sitä mieltä, että Heitto on hyvä seura.

Santeri Teppolan tavoitte-

na Hyvinkäällä on 16 parhaan joukkoon pääseminen. Hän kertoo Hauki-uintien kynnyksellä, että neljä rajaa on rikottu. Viiden uintiharjoituksen lisäksi Teppolan harjoitus-

viikkoon kuuluu uimareiden painisali vuoro ja kuntosalilla käyntejä.

”Innokkaita valmentajia kaivattaisiin”, sanoo Heli Åman. Hänen mukaansa pie-

nessä seurassa valmentajien löytäminen ei ole yksinkertaista, koska vanhempia ja entisiä uimareita ei ole kovin paljoa.

Teksti:
Vesa-Ville Väänänen



Nadja Åmanin suosikkilaji on rintauinti. Kuva: Jari Wilenius.



Santeri Teppola on rikkonut kesän ikäkausimestaruusuinteihin jo neljä aikarajaa. Kuva: Jari Wilenius.

VIERIVÄT KIVET

Seuratyö on antanut Anitalle paljon



Anita Kumpumäki on Heiton talolla kuin kotonaan.

Voisiko sanoa, että siitä se sitten lähti - lasten urheiluharrastuksesta nimittäin, Anita Kumpumäen edelleen jatkuva toiminta Heitossa. Vuosikymmeniä on jo siitä, kun lapsia, Pirkkoa ja Veikkoa, piti kuskata pyörien päällä Kallionmäelle hiihtämään.

Lasten ja äidin laji vaihtui aikanaan lentopalloon. "Kuskina, lippuja myymässä ja kahvia keittämässä", Kumpumäki erittelee senaikaisia tehtäviään. "Upsalan kadullakin on voileipiä tehty, kun olimme lentopallon turnausmatkalla." Syntyjään Halosenniemes-

tä oleva, nykyään Martinniemessä asuva Kumpumäki palkittiin helmikuun lopussa Työväen Urheiluliiton Oulun piirin 90-vuotisjuhlassa TUL:n kultaisella seuratyömerkillä.

"Kyllä lentopallo on tuonut eniten, kun on saanut käydä Suomen pelipaikkakunnat sekä ulkomailla, muun muassa Leningradissa ja Odessassa."

Vierivissä Kivissä alusta asti

"Talotoimikunnassa, sen bingotoimikunnassa, vähän joka paikan höylänä", Anita Kumpumäki itse kuvaa toimintaansa vuosien varrelta.

Vierivien Kivien aktiivi hän on ollut jaoston perustamisesta asti, siitä kolme ensimmäistä vuotta rahastonhoitajana.

Ja olisipa päässyt käymään niinkin, että Heiton taloa perin juurin remontoitunut talokooporukka olisi ilman Anita Kumpumäkeä ja muita seuran naisia joutunut toimimaan tyhjemmin vatsoin. "Pojille on keitetty pottua", vakiotalokoolainen mainitsee.

Teksti ja kuva:
Tinja Repo



- POLTTOAINEET
- KAHVIO
- PIKAPESU
- HUOLTO

HAUKIPUDAS
Revontie 1
puh. 5471 400

UUTTA AIKUISILLE: KÄVELLEN KEVÄÄSEEN

Kokoontuminen Heiton talolla
maanantaisin 20.4.-18.5. (5 kertaa) klo 18.00

Kurssin teemoja ovat kävelyn ja sauvakävelyn perusteet, kävelyharjoituksen alkuverryttely, kävelytekniikka, sauvakävelyn tekniikka, kävelijän loppuverryttely sekä kävelyn eri muodot.

Hinta: 40 euroa

Lisätiedot ja ilmoittautumiset:
Tinja Repo p. 044 352 4852,
tinja.repo@haukiputaanheitto.fi

UINNIN STARTTIKURSSI VETTÄ PELKÄÄVILLE

ma-pe 11.-15.5. klo 19.45-20.30

Tavoitteena on vedessä olemisen, liikkumisen ja uinnin alkeiden opettelu avulla oppia luottamaan veteen. Opetus pienessä ryhmässä (max 6 osallistujaa) ja matalassa vedessä.

Hinta: 40 euroa

Lisätiedot ja ilmoittautumiset:
Tinja Repo p. 044 352 4852,
tinja.repo@haukiputaanheitto.fi

NÄISTÄ EROON VIIKOT

**PALJON ERILAISIA KENKIÄ, HIIHTOMONOJA, TALVI-
VAATTEITA, JALKAPALLO- JA JÄÄKIEKKOTUOTTEITA
JA VARUSTEITA NÄISTÄ EROON HINNOILLA**

OSTA LAATUA KEVÄÄKSI, KESÄKSI

JA JOPA ENSI TALVEKSI HUIPPUHALVALLA

KENKIEN HINNAT ALKAEN 10 EUROA, TAVARAA PALJON, NOPEAT SYÖVÄT HITAA!

kesport
HAUKIPUDAS

Välitie 4, puh. 331880
Avoimna maanantaista perjantaihin
klo 10.00 – 18.00
lauantaisin 10.00 – 15.00
katso myös
www.webtvfinland.fi

POHJOISEN OULUN ALUEEN SUURIN VAPAA-AJAN LIIKE, KANNATTAA TULLA KAIKKIALTA

SEURA-ASIAKKAILLE ALENNUKSIA

HANKI KAIKKI HAUKIPUTAALTA

VIERIVÄT KIVET

Lisää liikkuvuutta kepillä

Heiton vetreät Vierivät Kivet näyttävät, miten kepin kanssa voi lisätä liikkuvuutta. Saa kokeilla kotona!



Heilauta keppiä alakautta puolelta toiselle.



Nosta keppi lantiolta ylös, tee muutama jousto taakse ja laske alas.



Pareittain: takana oleva nostaa keppiä ylös.



Etureiden venytys kepeistä tukien.



Pareittain sahaus.



Työnnä kepillä suoraa kättä taakse. Tunne venytys rintalihaksessa.



Nosta keppi hartioille tai rinnalle. Kierrä ylävartaloa puolelta toiselle.

Teksti ja kuvat:
Tinja Repo

KUNTO- JA TERVEYSLIIKUNTA

Lisätiedot http://www.haukiputaanheitto.fi/liikuntaa_aikuisille/

Liikuntaa aikuisille

KURSSIT

UUTTA:

Kävellen keväeseen

Kokoontuminen Heiton talolla maanantaisin 20.4.-18.5. (5 kertaa) klo 18.00.

Kurssin teemoja ovat kävelyn ja sauvakävelyn perusteet, kävelyharjoituksen alkuverryttely, kävelytekniikka, sauvakävelyn tekniikka, kävelijän loppuvenyttely sekä kävelyn eri muodot.

Kurssin hinta on 40 euroa. Lisätiedot: Tinja Repo p. 044 352 4852, tinja.repo@haukiputaanheitto.fi.

Kevennä ja liiku -ryhmä

Seuraava syksyllä 2009

Liikunta- ja painonhallinta-ryhmä, jossa tavoitteena on kehon painon ja vyötärön

ympärysmittan alentaminen.

Perusjakson hinta on 60 euroa. Ryhmään otetaan enintään 12 osallistujaa. Perusjakson (=10 kertaa) jälkeen omatoimivaihe, jonka jälkeen seurantajakso.

Lisätiedot: Tinja Repo p. 044 352 4852, tinja.repo@haukiputaanheitto.fi.

Aikuisten uimakoulut

katso sivu 3

Vesijuoksuopastukset

Tulevista opastuksista ilmoitetaan myöhemmin.

SÄÄNNÖLLISET RYHMÄT

Kuntopaini

Jatulain painimolskilla tiistaisin klo 19.30-20.30.

Kuntopaini on suunniteltu palvelemaan kaikenikäisiä ja -kokoisia terveysliikkuja ja laji soveltuu molemmille sukupuolille. Se ei edellytä aikaisempaa kuntoilutautta, vaan jokainen harjoittelee oman kuntonsa mukaan.

Hinta: Kevätkausi 40 euroa.

Yhteyshenkilöt: Tuomas Ojala p. 040 704 7411, Jukka-Pekka Kaikkonen p. 044 049 0944 ja Janne Maunu p. 050 501 0260.

Sporttiklubi

Yhteislenkit keskiviikkoin klo 18 ja lauantaisin klo 10.

Liikuntaansa aloitteleville aikuisille sopivat esimerkiksi sauvakävely, pyöräily ja hiihto. Kovakuntoisimmat klubilaiset juoksevat maratoneja ja hiihtävät pitkiä retkiä. Välillä otetaan rennommin, esimerkiksi makkaranpaiston merkeissä.

Toimintaa ympäri vuoden heinäkuuta lukuun ottamatta.

Osallistumismaksu: 30 euroa/kausi (syys-talvi tai kevät-kesä).

Lisätiedot: Tarja Huru p. 044 322 7728 tai Jarkko Kivelä p. 044 545 1969.

Kuntolentopallo

Kuntolentopalloa seka-joukkueena keskiviikkoin Takkurannan koululla klo 19.30-21.00 ja perjantaisin

Aseman koululla klo 17.30-19.00.

Uusia pelaajia mahtuu ja toivotaan porukkaan mukaan!

Lisätietoja: Arja Viholainen p. 044 0474 307.

Vesijumppa

Sunnuntaisin klo 17.30-18.15 Vesi-Jatulissa Heiton vuoroilla.

Vesiliikunta on ihanteellinen tapa liikkua monelle sellaisellekin, jolle kuivan maan liikunta ei sovi.

Vedessä keho saa pehmeää mutta tehokasta liikuntaa. Lisäksi stressi ja rapakunto ovat vesiliukoisia!

Vesijumput järjestetään Heiton seuran vuoroilla, joille pääsee maksamalla jäsenmaksun + kertamaksun

(aikuiset 2 euroa, seniorit 1 euro).

Lisätietoja: Hannu Saikanmäki p. 045 657 8987, hannu.saikanmaki@haukiputaanheitto.fi.

Vierivät Kivet

Seuran aktiivinen veteraani- jaosto, jonka monipuolinen toiminta tarjoaa paitsi kuntoliikuntaa myös sosiaalista kanssakäymistä: Retkiä, ulkoilua, jumppatuokioita, laulutuokioita, askartelua, vanhojen hyvien aikojen muistelua.

Vierivät Kivet kokoontuvat joka toinen keskiviikko klo 11 Heiton talolla, kuntotanssit joka toinen tiistai klo 13-16.

Lisätiedot: Aarno Ervasti p. 050 505 1690, aarno.ervasti@haukiputaanheitto.fi.

PAINI

Painijalla ei ole tekemisen puute



Juho Huttunen treenaa vahvemmaksi, nopeammaksi ja paremmaksi. Kisoissa menee hyvin, jos fiilikset ovat kohdillaan.

Juho Huttunen tietää, että kannattaa harjoitella. Kolmen viikoittaisen painiharjoituksen lisäksi hän tekee punttitreeniä ja käy lenkillä. Viikonloput tapaavat mennä turnauksissa.

"Aika lailla joka päivä. Niin tulee vahvemmaksi, nopeammaksi ja paremmaksi", hän perustelee, vaikka myöntää, että lenkille lähtö oli alussa tuskallista. "Pitää juosta kuuden kilometrin repäisyjä, että jaksaa painia kolme minuuttia."

Harjoituksista Kiimingin lukion ekaluokkalainen on pois, jos on paljon läksyjä tai ei vaan jaksaa. Viisautta sekin - levätä silloin, kun lepo on rutistusta tärkeämpää.

Koulu on Huttusen mukaan ollut joustava suhteessa painiin. "Tuo vaan lapun, että on kisat, niin voi olla pois", kuvaamataitoa ja äidinkieltä suosikkiaineinaan pitävä painija toteaa.

"Melko paljon tulee satsattua painiin, joka päivä jotakin. Kouluun, kotiin, läksyjä, treenit, vähän lisää läksyjä, nukkumaan", hän kuvaa urheilijan tyypillistä päivää, muttei näe

tiukkaa tahtia pahana. "Jos näin ei olisi, valittaisin vaan, ettei ole mitään tekemistä."

Menestys kiinni fiiliksestä

Kilpailutulostensa Juho Huttunen kertoo heittelevän hyvistä kausista huonompiin. "Aika paljon on fiiliksestä kiinni, miten menee. Lähteekö voittamaan vai jännittääkö liikaa."

Huttunen ei ole lähtenyt isompiin painonpudotuksiin. Pienemmissä kisoissa paino on noin 58 kg, arvokisoissa 54-55 kg. "Aika hyvin olen päässyt tavoitepainoon, muutamman kilon pudotuksella. Ei se ole hirveän terveellinen ratkaisu pudottaa kuutta kiloa."

Huttusen tavoitteena on saada itsensä niin hyvään kuntoon kuin mahdollista. "Silloin tulee paremmaksi kaikessa muussakin. Itsekunnioitus lisääntyy."

Teksti ja kuvat
Tinja Repo

Eemeli Nisula innostui takavyöstä

Taru Vainionpää, 8 vuotta, aloitti painin isosisko Tiinan jalanjäljissä.

10-vuotias Eemeli Nisula on harrastanut lajia jo useamman vuoden. "Eka luokalla näin Heiton esitteen ja näytti hienolta, kun nakeltiin", Nisula kertoo painijaoston logon herättämistä ajatuksista. Nyt hän tietää, että logossa on

kyseessä takavyöte ja tietää painista paljon muutakin.

Heiton väliryhmään kuuluvat Vainionpää ja Nisula ovat tunnollisia harjoittelijoita. "Aina tiistaisin ja torstaisin tullaan harjoitukseen, jos ei olla lomalla tai kipeänä."

Nisula kertoo, että kilpailut ovat häneltä sujuneet aika hyvin. Vainionpäältä vastaus ky-

symykseen vahvoista puolista tulee kuin apteekin hyllyltä. "Niskalenkki, jalkaanmeno ja vapaapaini. Tytöt painivat vapaapainia", ketterä ja sukkela tyttö selvittää.

Treenikaveriaan hän kehuu. "Eemeli on hyvä, tosi hyvä. Ja kisoissa parhaimmillaan."

Sama ylistys jatkuu myös toisinpäin. "Taru on tosi hyvä,

paras tyttöpainija Oulussa kisoissa. Erityisen hyvä Taru on pelaamaan jalkapalloa ja kilpailuissa", Eemeli Nisula antaa tunnustusta.

Teksti ja kuva:
Tinja Repo



Eemeli Nisula ja Taru Vainionpää ovat sen verran erikokoisia, että ottelevat toisiaan vastaan vain kuvaa varten.

Sähköurakointi Pentti Hirso oy
Urakointi
+suunnittelu
Yhteydenotot Ins. Ville Hirso
p.0405159219
ville.hirso@mail.suomi.net

PAINI

Nassikkapaini piristyi hankkeen myötä



Nassikkapaini piristyi hankkeen myötä. Heitossa harjoittelee kaksi ryhmää, tiistaisin (kuva alla) ja torstaisin. Myös Painiliitto on tänä vuonna lähtenyt panostamaan nassikkapainiin. Ylempi kuva: Jari Wilenius.

Painijaoston varapuheenjohtaja **Jouni Huttunen** sai syksyllä oivalluksen: nassikkapaini kaipaisi piristystä. Kun vielä idealle saatiin seuratukenä, käänrittiin painijaostossa hihat ja alettiin hommiin. Nyt seurassa harjoittelee kaksi pienimpien ryhmää, tiistaisin ja torstaisin. Ohjaajina toimivat **Marko Hiltunen** ja **Sami Ranta**.

Hankkeelle asetettiin kolme tavoitetta: 1. Uusi nassikkapainiryhmä, jossa matala kynnys aloittaa harrastus. 2. Turvallisuus, eli ehkäistään vahinkoja sopivalla ryhmäkoolla ja ikään sopivalla harjoitusohjelmalla. Riittävä määrä huoltajia mukana harjoituksissa ja kilpailuissa. 3. Parantaa harjoitusten laatua huomioiden lasten erilaisuus. Lasten ja ohjaajien motivointi ja ryhmälle räätälöity ohjelma.

Käytännöt saatiin pyörimään napakasti. Ohjaajia päätehtiin lähteä kouluttamaan,

uusia vanhempia on etsitty huoltajiksi ja on haisteltu kisatunnelmaa **Eero Tapion** paineissa. Kauden päätteeksi suunnitelmassa on jotain mukavaa, josta ei vielä sen enempää...

Erittäin hienosti on lähtenyt käyntiin tapa, että seuran isommat painijat käyvät ohjaamassa aloittelijoita ja näyttämässä mallia. Erityisen aktiivinen on ollut **Heidi Markus**.

Ryhmiltä tullaan keräämään palautetta kauden lopussa.

Teksti:
Tinja Repo

Heitto
Haukipudas



Matin
PELTIMYLLY Oy

- Rakennuspeltityöt
- Kourut ja kattoturvatuotteet
- Kourujen puhdistus

KOTITALOUSVÄHENNYS

SARANOITU
PIIPUNHATTU
alk.
60€

Puh. 344 707 0400 382 025
Laattatie 4, Annalankangas, 90830 Haukipudas
www.peltimylly.fi • info@peltimylly.fi

Haukiputaan Heitto kiittää tukijoitaan.

PUUKSTAIN OY

Jokelantie 3, 90830 HAUKIPUDAS
P.08 5401045
www.puukstain.fi
email: puukstain@puukstain.fi

OLEMME MUUTTANEET

PAIKKAKUNTASI PALVELEVA
KODINTEKNIIKAN
ERIKOISLIKE Tervetuloa!

expert

KODINKONE-MARKUS OY

Revontie 17 90830 Haukipudas
puh. 08- 5611 900
E-mail. kodinkone.markus@expert.inet.fi
Kyllä onnistuu.

HEITTOLAISIA

Seuratoiminta ottaa mutta ennen kaikkea antaa

Yli 3300 jäsenen monilajisessa yleisseurassa tekemistä ja tekijöitä riittää moneen lähtöön. Aikaa ja vaivaa se vie, mutta enemmän on saamapuolella, osoittavat vastaukset, jotka saatiin eri tehtävissä toimivilta heittolaisilta.

Kysymykset:

1. Mitä tehtäviisi kuuluu
2. Historiasi Heitossa
3. Miten aloitit jaostotoiminnan
4. Mitä se antaa

Minna Magga-Ranta
Painijaoston sihteeri

1. Toimin jaoston kokouksissa pöytäkirjan pitäjänä ja toimitan seuralle seuran vaatimia raportteja. Joskus minut tapaa salilla jakamassa uusille painijoille henkilötietolomakkeita ja laskuja ;), toimitan ne sitten taas eteenpäin rahastonhoitajalle.

2. Lapset aloittivat painin syksyllä 2007. Siitä lähti tutustuminen Heittoon ja painiin. Koko perheen voimin ollaan oltu harjoituksissa, kisareissuilla ja talkoissa. Sihteerinä aloitin tammikuussa 2009.

3. Hiukan vahingossa... olin mukana syyskokoukses-

sa ja siellä valittiin kokoonpano vuodelle 2009. Minusta tehtiin sihteeri ja siitä lähtien olen ollut jaostopalaverissa mukana.

4. Uusia haasteita, rohkeutta, tuttavuuksia ja ystäviä. Paljon olen oppinut sihteerin tehtävistä ja myös painista, josta ennen tätä en tiennyt juuri mitään.

Pertti Vahtola
Lentopallojaoston rahastonhoitaja

1. Yleisesti huolehtia jaoston maksuliikenteestä ja raportoida kirjanpitoon tositempeleitä. Lisäksi osin ammatin kautta tehtäviin kuuluu huolehtia koko seuran kopiointi- ja tulostusvälineistä ja erikoistulostustehtävistä. Lisäksi seuran jäsenrekisterin tekninen ylläpito yhdessä Pirkko-vaimon kanssa.

2. Historia alkaa ihan 70-luvun alussa, jolloin aloitettiin lentopalloharrastusta. Tästä ura urkeni aina miesten joukkueen kapteeniksi ja ylimmillään 2-sarjaan. Välissä vierähti pari vuotta naapuriseura Oulun Kiskossa SM-sarjassa. Sen kokemuksen jälkeen paluu Heittoon ja jäädyttelyä ja

aikanaan juniorivalmennusta muutama vuosi ja nyt näitä "yleishommia" jaostossa ja koko seurassa.

3. Varsinainen "virallinen" jaostotoiminta rahastonhoitajana alkoi, kuten niin monella, "kun muita ei ollut" -tyyliin.

4. Jaosto- ja seuratoiminta antaa mukavia hetkiä mukavien ihmisten parissa sekä paljon uusia ihmisiä ensin tuttaviksi ja sitten ystäviksi.

Lassi Honkanen

Hiihto- ja suunnistus- jaoston puheenjohtaja ja yksi Mini-hopeasomparyhmien vetäjistä

1. Puheenjohtajana asioiden delegoiminen eteenpäin ja huolehtiminen, että ne tulevat tehdyiksi. Ryhmän vetäjänä kauden ohjelmien suunnittelu toisen vetäjän kanssa yhdessä sekä omalla vuorolla vastuuvetäjänä toimiminen.

2. Olen ollut Heitossa noin seitsemän vuotta, ensin tuloin mukaan sählyporukkaan ja siten lasten matkassa hiihtoon.

3. Lapset aloittivat hiihtokoulussa käynnin ja pikkuhiljaa jäin avuksi harjoituksiin ja sieltä sitten jaostoon.

4. Seuratyo antaa paljon.

On mukava toimia lasten kanssa, nähdä iloisia naamoja ja nähdä lasten kasvavan ja kehittyvän sekä lajissa että muuten.

Tanja Jaakola

Yleisurheilujaosto sekä yleisurheiluvalmentaja

1. Tehtäviini kuuluu yleisurheilutoiminnan suunnittelu, harjoitusten vetäminen ja valmentaminen.

2. Aloitin hiihtämisen ja yleisurheilun Heitossa kymmenvuotiaana. Kilpailin näissä lajeissa useita vuosia. Kilpahiihtämistä jatkoin toisessa seurassa aikuisten sarjoihin saakka, kunnes siirryin perheen perustamisen myötä jälleen Haukiputaalle.

3. Yleisurheilutoiminnan aloitin Heitossa 2005. Toiminta alkoi puhtaalta pöydältä; piti hankkia lajin harrastajat, perustaa yu-jaosto ja miettiä toimintasuunnitelmaa.

4. Yleisurheilu lajina antaa paljon. Lasten ohjaaminen ja heidän kehittyminen lajeissa kannustaa jatkamaan.

Jari Lehtosaari

Hiihto- ja suunnistus- jaostossa suunnistusasiat

1. Aikalailla kaikenlaista: suunnistuskoulun ohjausta, suunnistuskartan tekemistä, kilpailujen ja kuntorastien järjestämistä sekä yhtenä osana hiihtokilpailujen tulospalvelu.

2. Olen aloittanut joskus pikkupoikana jalkapallolla ja jääkiekolla. Aika pian siirryin jo suunnistuksen pariin, muistin mukaan 11- tai 12-vuotiaana. Palattuani takaisin Haukiputaalle vuonna 2004 halusin alkaa järjestää Heitossa suunnistuskoulua, jolle oli ollut jo tarvetta. Ja siitähän se sitten lähti...

3. Tulin toimintaan mukaan, kun jaostossa ei ollut suunnistukseen juuri minäkäänlaista toimintaa, lähinnä vanhat heittolaiset kävivät vain kisoissa.

4. Toimintaa.

Ulpu Haarala

Voimistelujaoston varapuheenjohtaja sekä Simpukoiden joukkueenjohtaja

1. Joukkueenjohtajana olen jaoston ja joukkueen välinen yhteyshenkilö. Tiedotan vanhempia jaostossa käsitellyistä asioista. Tehtäviin kuuluu mm. kisareissu-, puku-, leiri- ja muiden laskujen kirjoitus. Etsinnässä on koko ajan uusi joukkueenjohtaja kun oma tytär Sonja lopetti voimistelun.

Varapuheenjohtajan tehtäviini kuuluu toimia puheenjohtajana kun voimistelujaoston puheenjohtaja Kaisa Korkeasalo on Sallassa.

2. Itse olen aikoinani voimistellut Heitossa. Parhaana saavutuksena TUL:n kisojen

toinen sija 13-15-vuotiaiden sarjassa vuonna 1986.

3. Simpukoiden edellinen joukkueenjohtaja lopetti ja haettiin uutta. Ilmoittauduin vapaaehtoiseksi, ja tässä sitä ollaan, vaikka oma tyttö ei enää voimistelekaan Simpukoissa.

4. Yhdessä joukkueen äitien kanssa on tehty muutakin kuin nähty salilla. Olemme esimerkiksi käyneet Virpinie-messä seikkailuradalla ja paistamassa makkaraa.

Heli Åman

Uintijaostossa vanhempain ja valmentajana

1. Kilpaintyöryhmän vastuuhenkilönä olen enemmän hallin puolella. Vastaan Kilpa I -ryhmän valmennuksesta, leireistä ja kisoista. Uintijaosto on nuori ja sitä on yritetty kehittää. Tuon jaostoon kilpauinnin näkemystä.

2. Heitossa olin 1990-luvun puolivälissä voimistelijaostossa ja urheilukouluvetäjänä. Uintijaostoon tuloin, kun Oulun Uimaseurassa valmentamani ja Vesi-Jatulissa harjoitellut ryhmä siirtyi kokonaisuudessaan Heittoon.

3. Kun uintijaostoa uimahallin rakentamisen aikaan perustettiin, lapset olivat pieniä eikä minulla ollut resursseja lähteä vetämään sitä. Tuloin mukaan myöhemmin oman lapsen uintiharrastuksen myötä.

4. Olen tykännyt olla. Se palkitsee, kun on saanut jotain fiksua aikaan ja kun uimareilla on mennyt mukavasti ja he ovat kehittyneet. Uintijaosto tarvitsee uuttakin aktiivista porukkaa!

Timo Kusmin

Salibandyjaosto, valmennuspäällikkö

1. Titteli on sen verran tuore, että tehtäviä ei ole vielä sataprosenttisesti määritelty.

Käyn seuraamassa valmentajien edesottamuksia ja olen tukena esimerkiksi valmennussuunnitelmien teossa, jos valmentajat tarvitsevat apua.

2. Olin Heitossa 1980-luvulla, sitten tuli pitkä tauko. Tuloin takaisin, kun omat lapset alkoivat harrastaa neljä vuotta sitten.

3. Salibandyjaoston puheenjohtaja Ilkka Ukkola houkutteli. Koska minulla on pitkä urheilutausta, ajattelin, että minulla olisi jotain annettavaa.

4. Uutta näkemystä ja urheilutietämystä, esimerkiksi siitä, mitä salibandy on pienemmällä paikkakunnalla.

Leila Uitto

Vierivien Kivien liikunta- ja retkeilyvastaava

1. Kuntotanssien pyörittäminen yhdessä Soilikki Liedeksen, Liisa Nurmisen, Vilma Kärjen ja muiden kanssa. Siihen kuuluu tarjoilujen järjestäminen, talon kuntoon laittaminen, arvonnain järjestäminen ja ilmoittelu.

2. Olen ollut mukana 1970-luvun alusta asti. Hiihdin itse, siten lapset hiihtivät ja voimistelivat. Nyt toimin Vierivissä Kivissä.

3. Voimistelijaostossa toimin aktiivisesti montakin vuotta ja Vierivissä Kivissä sen perustamisesta alkaen.

4. Tulee ryhtiä päiviin, kun on jonkinlaista vastuuta ja tehtävää. Pysyy kuvioissa kiinni. Nautin äärettömästi, kun kuntotansseihin tulee uusia ihmisiä, jotka liikkuvat kolme tuntia. Olemme tehneet päätöksen, että jos tansseista tulee voittoa, tuemme sillä seuran nuorten liikuntaa.

Teksti:
Tinja Repo

Heiton
1933
Haukipudas

NUORI SUOMI
HIIPUKAUS

Hiihto

NUORI SUOMI
HIIPUKAUS

Voimistelu

Tue seuratoimintaa,
tee lahjoitus
Tukitili: 232121-37

TULe 2009

Suomen Työvään Urheiluliiton 11. liittujuhla
Tampereella 5.-14.6.2009

YHTEISTYÖ

Mies kameran takana

Urheilu on **Jari Wilenius**in uusin aluevaltaus, mitä valokuvaamiseen tulee. Yli kaksikymmentä vuotta aktiivisesti kuvanneen miehen käsialaa ovat useat tämänkin lehden kuvista.

Alkunsa harrastus sai luontokuvauksesta. Sittemmin aihepiiri laajeni ja harrastuksesta tuli vähintään puoliammatti. ”Kirpusta valaaseen ja kaikkea siltä väliltä”, kuvaaja luonnehtii skaalaansa ja lisää listaan myös taivaan ilmiöiden kuvauksen.

Pari vuotta sitten alkanut yhteistyö Heiton kanssa poiki uusia mahdollisuuksia vauhdikkaiden ja vaiherikkaiden liikunta-aiheiden parissa.

”Se on ollut uusi haaste. Liikkeen vangitseminen on vaikeinta ja tilanteet monesti nopeita. Suhtaudun urheilukuvaukseen yhtä palavalla intohimolla kuin kaikkeen valokuvaukseen”, toteaa aiheestakin mies, joka osti järjestelmäkameran ensimmäisen vakituisen työpaikkansa palkalla. ”Ja ekan digijärkkärin ostamiseksi möin omakotitalon”, Wilenius toteaa pilke silmäkulmassa.

Maailman ympäri 103 päivässä

Kuvauskokemusta Jari Wilenius on käynyt hakemassa muun muassa maailmanympärismatkalta. Kuvaesitys Sukaton talvi esittää Pariisin, Jamaikan, Los Angelesin, Fijin, Uuden-Seelannin, Australian, Balin, Hong Kongin ja Thaimaan näkymiä.

”Otin reilut kymmenen tuhatta kuvaa. Kuvaesityksen tekemiseen meni enemmän

aikaa kuin itse matkaan”, Wilenius havainnollistaa.

”Jos se olisi taloudellisesti mahdollista, lähtisin uudelleen ja yhteen paikkaan, esimerkiksi Etelä-Amerikkaan, Afrikkaan tai Intiaan pitemmäksi aikaa.”

Kuvaamalla ei elä

Vaikka kuinka mieli teki, valokuvaamalla on vaikea elättää itseään. Jouluna 2008 Wilenius valmistui hierojaksi. Jatulissa Kunnon Kuva Oy -toiminimellä pyörivä yritys tarjoaa paitsi hierontaa, myös kuntotarkistuksia, terveysneuvontaa sekä kuntosaliohjausta ja -ohjelmia.

”Markkinointivaihe on menossa. Yhteistyö urheiluseurojen kanssa kiinnostaisi”, Wilenius vinkkaa. ”Nyt keskityn klassiseen hierontaan mutta lähitulevaisuudessa kouluttaudun jäsenkorjaajaksi ja urheiluhierojaksi. Oman fysiikan pitää ensin sopeutua, sillä urheiluhieronta on aikaa vievää ja tehokkaampaa. Siinä käydään lihakset tarkemmin läpi.”

Wilenius liikkuu itse kuntosalilla, uimalla, pyöräilemällä, kävelemällä ja saunakävelemällä.

Kehonhuoltoon, joka monella urheilijallakin tahtoo jäädä turhan vähälle huomiolle, häneltä löytyy omakohtaisesti koeteltu vihje. ”Itsenä huijaaminen on hyvä konsti. Minä venyttelen telkkaria katsoessani. Täytyy löytää itselleen sopiva konsti ja siitä sitten tehdä tapa.”

Teksti ja kuva:
Tinja Repo



Jari Wilenius pitää urheilukuvausta mielenkiintoisena haasteena.


HAUKIPUTAAN OPTIIKKA
JA SILMÄLÄÄKÄRIKESKUS
KIRKKOTIE 4, 90830 HAUKIPUDAS
PUH. 08-547 2647
WWW.HAUKIPUTAANOPTIIKKA.FI

HAMMASLÄÄKÄRI
Ari Kolehmainen
Tuohilaaksontie 55, Haukipudas.
P. 5473 397 tai 0400-695 181

**SÄÄSTÖ-
KUOPPA**
VALTAVAT VALIKOIMAT
HALVAT HINNAT

• Puunajoa ja -sahausta
• Likakaivojen tyhjennyksiä
// - Haukipudas alueella
R&M PAAVOLA
Puh. 08-8174601, 0400-584828, 0400-539772

SÄHKÖURAKOINTI
Tapio Hannus
050 362 8475
fax. 542 2962
Tuomaalankuja 12 • 90850 MARTINNIEMI

TEKNO-PAL OY
Aurinkosähkölaitteet, paneelit,
valaisimet ym. alan asennustarvikkeet.
Aurinko- ja maalämpöpaketit.
Asuntojen sähköisten säteilyjen mittaus.
LVI-asennus- ja huoltotyöt sekä tarvikkeet.
TAUNO UKKOLA
Puh. 0400-890669
fax 08-5409326
Putaan kyläntie 276
90860 HALOSENNIEMI

K SUPERMARKET
REVONTORI

Tavallista parempi Ruokakauppa

Revontie 8, 90830 Haukipudas
ark. 7-21, la 7-18 ja su 12-21





Kylpyhuone kuntoon

MEILTÄ KAIKKI SUUNNITTELUSTA ASENNUKSEEN.

**LAATTASTUDIO -LAATAT
MAALISKUUN LOPPUUN**

-30%



Käy tutustumassa uusiin kotisivuihimme:
www.haukiputaanvarissilma.fi

AVOINNA:
ma-pe 9-18
la 9-14

Kodin pintojen ykkönen
**HAUKIPUTAAN
VÄRISILMÄ**

Revontie 15, 90830 Haukipudas. Puh. 08-5471 561. myynti@haukiputaanvarissilma.fi



PARTURI-KAMPAAMO
Stylette
Välitie 6, Haukipudas
p. 5475 970



HAUKIPUTAAN KEHITYS OY
WWW.HAUKIPUTAANKEHITYS.FI
TOIMILOJA, YRITYSNEUVONTA JA KEHITTÄMISPROJEKTEJA
YHTIYKSET 08-547 2471, 0400-240 650



**Kiitos
tukijoillemme!**

**KYLÄ- JA
KODINKONEHUOLLOT**
lin ja Haukiputaan alueella
TUIKKANEN
Pappilantie 3, li
040-550 2839

NEULE TIKKURI



Neuleita lapsille ja
aikuisille
p. 0400 496668

helvi.pirttilahti@gmail.com
www.neuletikkuri.websites.fi

Tervetuloa viihtymään!



Pe 28.3. "Oulun Suvi Soi" -karaokekilpailu
- hyvät palkinnot
- juontajana Keijo Minerva
PS. la 4.4. Mikko Mäkeläinen & Myrskylähty



Best Western Hotel Samantta
Välitie 1, 90830 Haukipudas
Tel. +358 (0)8 5627 110
Fax +358 (0) 8 5627 110
myynti@samantta.fi www.samantta.fi

Autopeltikorjaamo

HEIKKI NISKANEN

Palosuontie 4, 90820 Kello, puh: 08 510979



Väskin Tv- ja kone

HAUKIPUDAS Jokelantie 3
Puh. 08-547 2407, fax 547 2674



SUOMALAISTA PALVELUA

TEKNISET

AxFLOW

Tietoa, ratkaisuja ja palvelua
pumppausprosessinne parhaaksi.

UUDISRAKENTAMINEN/SANEERAUKSET

**ERIKOISRAKENNE
K&H OY**

RAKENNUS 0400 589 418
SÄHKÖ 0400 386 300

**TERVE-
TULOJA**

Palvelemme:
pe 20-02
la 17-02
su 15-22

MUISTATHAN
VIKKONLOPPU-
KARAOKEMME!



Apoteekki-Pub
Haukipudas, Asematie 18 P. 5569 850
Mikaa ja Antti

**PUTAAN
PULLA**

90850 MARTINNIEMI
Puh. 563 8700

**KESÄRENKAAT
LÖYDÄT MEILTÄ!**



**AUTOHUOLTO
P.UKKOLA KY**

Salmintie 13 • 90830 HAUKIPUDAS
Puh. (08) 547 2987 fax. 547 2221