



## UUSI LIKUNTALAUTAKUNTA 2009-2012 ESITTÄYTYY



Jäsenet vasemmalta oikealle: Tuomo Meronen (nuorisovaltuutettu), Tarja Salonen lautakunnan puheenjohtaja, Yrjötapio Kiviseari jäsen, Tuomo Karppinen varapj., Virpi Rätty kunnanhallituksen edustaja, Juha Kolehmainen jäsen, Elna Saavalainen jäsen, Harri Lepolahti jäsen. Kuvasta puuttuu Irma Kulmala jäsen

### KYSYIMME JÄSENILTÄ

1. Kuka olet?
2. Miten liikunta ja urheilu kuuluvat elämääsi?
3. Mitä haluat saada aikaan liikuntalautakunnassa?

#### Tarja Salonen, puheenjohtaja

1. Tarja Salonen, liikuntalautakunnan puheenjohtaja, keskustan 2. varavaltuutettu, koulutuksesta tuotantotalouden diplomi-insinööri, toimitusjohtaja Done Information Oy:ssä, asuinpaikka Lepäämä.
2. Olen aktiivinen arki liikkuja, jonka liikkumisen tavoitteena on pitää yllä hyvää peruskuntoa, hallita painoa ja pitää itseni muutenkin hyvässä kunnossa myös henkisesti. Juoksen keskimäärin 5 kert/viikossa kotimaisemissani ja saan siitä sekä energiaa että tutkitusti myös terveyttä. Tämän lautakunnan puheenjohtajaksi minut on kaavuttanut pitkäjänteinen liikunnallisen elämäntavan opettelu erityisesti kuluneiden viimeisen kymmenen vuoden aikana - eli olen nykyään tuttu näky hölkkälenkillä kotimaisemissani, myös talvella. Kokemuksista olen tavoitteiden saavuttamisesta saanut niin elämäni ensimmäisestä maratonista Tukholman 29 asteen helteessä, Kuusamon perinteisestä 75 km:n Karhunkierroksesta syyskuun vesivesiteessä, osallistumisesta Jukolan Venlojen viestiin täysin ummikkoosuunnistajana jne. Olen oppinut nauttimaan liikunnasta omaan tahtiin.
3. Haluan erityisesti tuoda esiin ns. aktiiviliikunnan rinnalle jokaisen vastuun omasta arki liikunnastaan ja sen mahdollisuuksista. Moni meistä luo edellytykset hyvään ja terveeseen elämään ihan itse: jos ja kun liikunnalle ei ole aitoja esteitä (sairauksia, liikuntarajoitteita jne.), sitä on jokaisen velvollisuus harrastaa - oman terveytensä parantamiseksi. Ennaltaehkäisevä toiminta on lähellä sydäntäni.

#### Tuomo Karppinen, varapj.

1. Tuomo Karppinen, 60-v eläkkeellä oleva ent. ylikonstaapeli Nurmijärven Kirkonkylästä, jossa olen asunut vuodesta 1977 lähtien.
2. Olenaisena ja tärkeänä osana koko elämän ajan. Mieluisin liikuntamuoto on hiihto ja joukkuelajeista lentopallo. Pysin kuitenkin kokeilemaan ja harrastamaan erilaisia muitakin lajeja, joihin tulee mahdollisuuksia.
3. Tarkoitukseni olisi liikuntalautakunnan kautta vaikuttaa liikuntapalvelujen saatavuuden säilymiseen edelleen hyvänä kuntalaisille ja mahdollisuuksien mukaan jopa niiden lisäämiseen.

#### Irma Kulmala, jäsen

1. Nurmijärveläinen terveydenhoitaja, Irma Kulmala TTK, ETK
2. Jokapäiväinen liikunta koirin kanssa kuuluu ohjelmaan. Liikunnasta saa sekä henkistä että fyysistä kestävyyttä.
3. Monipuolista liikunta-aktiivisuutta kaikenikäisille Nurmijärveläisille. Liikunnan huomiointi on ehkäisevää terveydenhuoltoa.

#### Yrjötapio Kiviseari, jäsen

1. Olen Yrjötapio "Y.L." Kiviseari, 45 vuotias aikuisluottaja, omavalmittaja ja yritys Kiekkokalan Heikelestä. Päättykseni rakennan ja konsultoin liikuntakeskuksia, mutta opiskelen tällä hetkellä myös opettajaksi Hämeenlinnan opettajankoulutuskeskuksessa.
2. Olen työskennellyt liikunnan parissa vuodesta 1986, jolloin aloitin ohjaamaan oman työni ohessa rytmiliikuntatuntia. Vuonna 2001 aloitin vauhtia päätyksi ja sillä tiellä ollaan edelleen. Tällä hetkellä työskentelen Toivonössä sijaitsevassa Imperial Health Clubissa toimipisteinä vastaavana. Minulla on myös Nurmijärvellä omavalmittamuksena asiakkaita ja pyrin motivoimaan ihmisiä etenkin terveysliikunnan pariin. Lemppiharrastukseni on taitoluistelu.
3. Haluan edistää pitkään jättyä oloita liikuntapaikkahankkeita sekä kannustaa ja tukea etenkin ikäihmisiä kuntosaliliikunnan pariin.

#### Elna Saavalainen, jäsen

1. Elna Saavalainen
2. Nuorempana olen liikkunut erittäin aktiivisesti ja harrastanut useita vuosia mm. kilpaurheilaa ja ratsastusta. Nykyään työ- ja perhe-elämän melkoisessa liikunta tuike kuin itsestään, työttömyydenä, esi-merkiksi puutarhatöitä ja koiran ulkoilutuksia.
3. Minusta on tärkeää turvata vapaaehtoiseen liikuntaan perustuvat, edulliset liikuntamuodot ja niiden harrastamismahdollisuudet, koska liikunta onnistuu parhaiten, aina vertaustilastaan asti on tärkeä osa niin yleisen terveyden edistämistä. Esimerkiksi koulujen ja alueiden pitäisi tarjota mahdollisimman monipuolista liikuntavaihtelua lapsille ja nuorille. Suuria haasteita tulevaisuudelle ovat esimerkiksi uusi asuinmuoto ja ummaus.

#### Harri Lepolahti, jäsen

1. Olen Harri Lepolahti, Kiekkokalassa oleva perheellinen kolmen lapsen vanhempi, joka työssänsä käyttää laajasti puhtaalla liikunnalla parantamista.
2. Olen aktiivisesti mukana seuratyössä ja käyn säännöllisesti harrastusmaailmassa pelimessissä jalkapalloa ja jääkiekkoa.
3. Tavoitteena on, että liikunta tunnustetaan yhä enemmän tärkeäksi kuntalaisten hyvinvoinnin resurssiksi ja osaksi kuntastrategias. Asekerästä kannustetaan ja tuetaan säännölliseen liikunnan harrastamiseen. Liikunnan merkitys tulee nähdä niin vapaa-ajankäytönä kuin ennallaan ehkäisevänä terveyspolitiikan näkökulmasta. Sitoutumista on kehitettävä valitsemalla liikuntaharrastuksen tärkeitä.

## **Yrjötapio Kivisaari, jäsen**

1. Olen Yrjötapio "Y.t." Kivisaari, 41 vuotias aikuiskouluttaja, oma-valmentaja ja yrittäjä Klaukkalan Haikalasta. Päätyökseni rakennan ja konsultoin liikuntakeskuksia, mutta opiskelen tällä hetkellä myös opettajaksi Hämeenlinnan opettajakorkeakoulussa.
2. Olen työskennellyt liikunnan parissa vuodesta 1986, jolloin aloitin ohjaamaan oman työn ohessa ryhmäliikuntatunteja. Vuonna 2001 sivutyö vaihtui päätyöksi ja sillä tiellä ollaan edelleen. Tällä hetkellä työskentelen Töölössä sijaitsevassa Imperial Health Clubissa toimipisteen vastaavana. Minulla on myös Nurmijärvellä omavalmennuksessa asiakkaita ja pyrin motivoimaan ihmisiä etenkin terveystoiminnan pariin. Lempiharrastukseni on laitesukellus.
3. Haluan edistää pitkään jäissä olleita liikuntapaikkahankkeita sekä kannustaa ja tukea etenkin ikäihmisiä kuntosaliliikunnan pariin.