

SEINÄJOEN KAUPUNKI
LIIKUNTAPALVELUT



TOIMINTA KERTOMUS

2025

Työryhmä

Elomaa Kari

Ilonen Anu

Lantela Anniina

Mäkelä Jari

Särkipaju Tanja

Toivola Katri

Viitasaari Tuomas

SISÄLTÖ

04

**Hyvinvointilautakunnan
puheenjohtajan terveiset**

06

**Liikuntatoimenjohtajan
terveiset**

08

**Liikunnanohjauspalveluiden
vuosi**

12

**Seniorikortti
Soveltavan liikunnan uinti- ja
kuntosalikortti**

13

**Kirmaus-, Ritola- ja
Nurmohallin vuosikatsaus**

14

**Urheiluyhteistyö ja
palkitseminen**

16

**Liikuntapaikkojen
kunnossapidon kuulumisia**

17

Tekojääratakentän uusiminen

18

**Paukanevan pitkospuiden
uusimishanke**

19

**Muut
lähiliikuntapaikkahankkeet**

20

Uimahalli-Urheilutalon vuosi

21

**Liikuntapalveluiden toimiston
vuosi 2025**

Hyvinvointilautakunnan puheenjohtajan terveiset

Vuosi 2025 osoitti monien aiempien vuosien tapaan jälleen sen, kuinka monipuolinen, monien upeiden yhteisöjen liikuntakaupunki Seinäjoki on. Joukkuelajeissa menestystä tuli laajalla rintamalla ja vuoden kruunasi Seinäjoki Unitedin historian ensimmäinen naisten maahockeyn Suomen mestaruus. Siitä riemastuneina päätimmekin valita tuon pitkään kohti mestaruutta kurottaneen sisukkaan joukkueen Seinäjoen vuoden joukkueeksi.

Meillä oli todellakin mistä valita, sillä Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu puolestaan huomio omalla vuoden joukkue -palkinnollaan Seinäjoki Crocodilesin, joka nosti monen aiemman tähtipelaajansa lähdön myötä uusia nuoria keskiöön, ja voitti useiden amerikkalaisen jalkapallon pääsarjasta Vaahteraliigasta saavuttamiensa mitaliensa jatkoksi upeasti hopeaa.

Värisuoran täydensi Jussittarien naisten superpesisjoukkue, joka otti kokeneiden tähtipelaajiensa ja vastikään eturiviin nousseiden nuorten hyvällä yhteispelillä pronssia tiukassa taistelussa naapuriseura Lapuan Virkiää vastaan. Pesäpallon puolella yhteisöllisyyttä ja eteenpäin menevää toimintaa esitteli myös Miesten Suomensarjan kaikki valtakunnalliset yleisökeskiarvot murskannut ja samalla suoraan Ykköspesikseen rymistellyt Nurmon Jymy.

Nurmolaisuuden ytimessä ovat pesäpallon lisäksi myös salibandy ja lentopallo, jossa Jymyn pääsarjajoukkueet pitävät Nurmo-henkeä yllä. Samanlaista paikallishenkeä omissa liikunnan ahkeroinneissaan luovat peräseinäjokiset Toiveen ja FC Pepsin puitteissa ja ylistarolaiset Kilpa-Veljiä sekä pienempien palloilun erikoisseurojensa toiminnassa.

Yleisömagneetteja ja siten kaupunkimme asukkaille suuria tunteita ja elämyksiä luovia joukkueita ovat olleet vuosittain viimeiseen asti mitaleista taistelevat Seinäjoen Peliveljet ja Seinäjoen Jalkapallokerho, joiden ammattimaisesti järjestetyt urheilutapahtumat tuovat Seinäjoelle väkeä eri puolilta maakuntaa. Viihdyttävin ja seuratuin pelaaja on ollut SJK:n maalitykki Kasper Paananen, jonka valitsimme Seinäjoen vuoden urheilijaksi.

Lisää yleisöä ja suurempaa huomiota ansaitsisi FC Seinäjoki, jonka naisten Futsal-Liigassa taisteleva joukkue on lajin suurseuroihin verraten pienemmillä resursseillaan vakiinnuttanut paikkansa liigassa ja haastanut ajoittain aivan terävimmän kärjen joukkueita lajissa, jossa Suomi kamppailee maailman huipulla. Menkäähän hyvät ystävät seuraamaan seinäjokista huippufutsalia!

Kaikki tämä loistava menestys on mahdollistunut ahkeran pohjalaisen talkoohengen myötä. Seinäjoella on mahdollista liikkua läpi elämän osaavien ohjaajien opissa pienten taaperoiden liikuntaleikkikouluista eläkeläisten kuntosaliryhmiin asti. On tärkeää harrastaa eri lajeja, sillä vain monipuolinen liikunta pitää kehon kunnossa ja antaa eri lihasryhmille oppia kohti optimaalisia suorituksia.

Seinäjoella toimii yli 60 urheiluseuraa, joiden yhteistyötä tiivistämään perustimme vuonna 2025 seuraparlamentin. Yhä tiivistyvä yhteistyö antaa meille päättäjille hyvät lähtökohdat liikuntapaikkojen suunnitteluun ja tarjoaa seuroille hyvän mahdollisuuden tehdä yhteistyötä niin valmennuksen kuin vaikka yhteisten ottelutapahtumien rakentamisen puolella.

Kilpaurheilun saavutuksista iloitessamme meidän täytyy kuitenkin muistaa myös ne, joiden elämän ympärässä liikunta on haastavampi sektori. Kenenkään ei tulisi pudota toiminnasta sen takia, että taso ei riitä korkeimpiin sarjapeleihin, vaan kaupungin ja hyvinvointialueen on yhdessä seurojen kanssa pidettävä huolta siitä, että meillä on – kuten liikuntapalveluiden slogan kuuluu – Tilaa liikkua, aivan kaikille.

Soveltavan liikunnan ryhmät, harrasteryhmät ja henkilökohtainen liikunnanohjaus ovat niitä palveluita, joiden kautta aivan jokaisella on mahdollisuus ottaa askel kohti liikunnallisempaa ja siten terveempää elämää. Liikunnan terveysvaikutuksia ei voi koskaan tuoda liikaa esille. Terve mieli terveessä kehossa ei ole vain klisee, vaan monen kohdalla totisinta totta.

Liikuntamahdollisuuksien tarjoaminen eri puolilla kaupunkia on avain niin kilpaurheilun kuin terveysliikunnankin kukoistukseen. Vuonna 2025 uusittu tekojäärata on siivittänyt luistelijoitamme aina kansainvälisiin menestyksiin asti ja vuosittain eri puolille kaupunkia nousevat ulkokuntosalit pitävät kylien ja kaupunginosien asukkaita vetreänä yhdessä jäiden ja hiihtolatuksen kanssa. Jäiden ja latujen suhteen tehdystä yhteistyöstä ei voi kyllin kiittää upeita kyläseurojamme, joiden talkoohanoksen myötä myös kylistä voi ponnistaa kohti liikunnallisia unelmia, olivat ne sitten suuria tai pieniä.

Meidän hyvin liikuntamyönteinen ja useita eri lajien huippuasiantuntijoita kokoava hyvinvointilautakuntamme haluaa pitää huolta siitä, että Seinäjoki on nyt ja tulevaisuudessa kokoaan suurempi liikuntakaupunki. Se onnistuu vain yhteistyössä, jossa ovat mukana asukkaat, seurakunnat, opetuksen, kulttuurin, nuorison ja kirjastopalveluiden toimialat sekä tietysti terveyden edistämisen ratkaisuissa myös hyvinvointialue.



Yhteistyöstä kiittäen ja yhdessä liikunnan asioita eteenpäin vieden,

JUHA JULMALA
HYVINVOINTILAUTAKUNNAN PUHEENJOHTAJA
SEINÄJOEN KAUPUNGINVALTUUTETTU

LIIKUNTATOIMENJOHTAJAN TERVEISET

Vuosi 2025 oli toiminnan ja liikuntapaikkarakentamisen vuosi

Liikuntapalveluiden tulosalueen tavoitteena vuonna 2025 oli mahdollistaa liikunnan ja liikkumisen keinoin asukkaiden hyvinvointia sekä viihtyisyyttä.

Liikuntapalveluiden ammattitaitoisen osaamisen, suunnitelmallisuuden ja intohimoisen asenteen myötä pystyimme tarjoamaan hyviä liikuntaolosuhteita sekä tarvittavia liikuntapalveluita kaupunkilaisille. Liikuntapalveluiden työntekijöiden tekeminä pyrimme tarjoamaan kaupunkilaisille mahdollisuuden harrastaa liikuntaa ja urheilua Seinäjoen kaupungin alueella.

Seinäjokelaisten henkinen hyvinvointi vahvistui monipuolisen sekä laadukkaan liikunta-, kulttuuri- ja vapaa-ajanpalvelutuotannon vuoksi.

Kaupungin urheiluseuratoiminta on erittäin vilkasta ja monipuolista. Seinäjoella toimii yli 60 urheiluseuraa ja järjestöä. Suuri kiitos toiminnasta seuraväelle. Kaupunki luo olosuhteita sekä puitteita sekä toimii mahdollistajana tilojen sekä olosuhteiden luojana. Tapahtumat ja erilaiset kilpailut tulevat pääsääntöisesti ammattimaisesti toimivien seurojen järjestämänä.





Vuonna 2025 investoitiin jälleen runsaasti isoimpana hankkeena Jouppilanvuoren ison tekojääradan putkiston uusiminen. Muita kohteita olivat mm. Jouppilanvuoren alueen kehittäminen, Karhuvuoren laavun hankinta, urheilupuiston tenniskenttien aitaaminen, lähiliikuntapaikkahankkeita sekä muita asukkaita palvelevia investointikohteita.

Seinäjoella asuinalueilla panostetaan paljon lähiympäristön viihtyvyyteen, esteettömien liikuntaympäristöjen rakentamiseen ja ne ovat osa kaupungin kehittämistä. Samalla nämä toimenpiteet tukevat niin kaupunkilaisten yhdenvertaisuutta, kuin vahvistavat kaupunkilaisten osallisuutta kaupunkilaisena.

Liikuntapalveluiden tulosalueen tehtävä on luoda puitteita, olosuhteita ja mahdollisuuksia seuroille sekä luoda edellytyksiä asukkaiden liikuntatoiminnalle.

Tehtävänä on myös lisätä liikuntaaktiivisuutta, parantaa hyvinvointia ja vastata hallinnassaan olevien liikunta-alueiden ja -laitosten kunnossapidosta, käytöstä ja valvonnasta.

Liikuntapalveluilla on ohjattua liikuntaryhmätoimintaa, liikuntaneuvontaa lapsista -aikuisiin, vauvauinti- ja uimakoulutoimintaa sekä perheliikuntaa ja tapahtumia.

Meillä on tilaa liikkua!

Liikuntamyönteistä vuotta 2026!

JARI MÄKELÄ

LIIKUNTATOIMENJOHTAJA

Liikunnanohjausta, liikuntaneuvontaa ja tapahtumia asukkaille ympäri vuoden

Liikunnanohjauspalveluissa työskentelee viisi liikunnanohjaajaa ja soveltavan liikunnan suunnittelija.

Jokaisella liikunnanohjaajalla on oman työnkuvansa mukaisesti ohjattavia ryhmiä lapsista ja lapsiperheistä työikäisiin ja ikäihmisiin tai soveltavan liikunnan erilaisia ryhmiä. Yksi liikunnanohjaajista vastaa kokopäiväisesti esikoululaisten ja koululaisten uinninopetuksesta. Uimahallissa ohjaustoimintaa vahvistaa kolme uinninvalvoja-liikunnanohjaajaa, jotka ohjaavat vesijumppia kolmessa eri altaassa.

Tämän joukon lisäksi työskentelee 8 tuntiohjaajia erilaisissa ryhmissä ilta-aikaan tai viikonloppuisin.

Ryhmäliikuntatarjonnassa suuressa roolissa ovat ohjatut kuntosali-, kuntoliikunta-, ja vesiliikuntaryhmät. Ohjattua toimintaa järjestetään kaikilla neljällä liikuntahalleilla.

Liikuntaryhmissä liikkui viikkotasolla 1600 henkilöä.

Liikuntapalveluiden liikunnanohjausyksikkö ottaa vuosittain harjoitteluun liikunta-alan opiskelijoita. Kuortaneen Urheiluopiston liikuntaneuvoja linjalta harjoittelussa oli tänä vuonna kolme henkilöä. Harjoittelujaksot ovat yleensä viiden viikon mittaisia ja niissä opiskelijat pääsevät ohjaamaan erilaisia liikuntaryhmiä harjoittelun tavoite kulloinkin huomioiden. Oppilaitos yhteistyö on tärkeää, että saamme jatkossakin osaavia työntekijöitä alalle ja näkemään opintojen aikana erilaisia työpaikkoja.

Liikuntaneuvonta

Hyvinvointialueen ja kaupungin välisen sopimuksen mukaisesti jatkettiin liikuntaneuvonnan ja kohdennetun elintapaohjauksen toteuttamista.

Liikuntaneuvonta on yksilöön kohdistuvaa terveyden edistämisestä ja osa elintapaohjausta. Se on tarkoitettu kaikenikäisille ja erityisesti sellaisille henkilöille ja perheille, jotka liikkuvat terveytensä ja hyvinvointinsa kannalta riittämättömästi.

Liikuntaneuvontaa toteutettiin 6 kk - 12 kk kestoisina prosesseina riippuen asiakkaan tarpeesta. Työikäisten ja nuorten aikuisten prosessit kestivät pääsääntöisesti vuoden ajan, nuorten ja lapsiperheiden prosessit keskimäärin 8 kk. Lähtökohtana ohjaukselle on asiakkaan omat tarpeet ja toiveet. Liikuntaneuvontaan ohjautui henkilöitä terveydenhuollon kautta tai omatoimisesti. Asiakkaiden itse kertomat neljä tärkeintä syytä hakeutua neuvontaan olivat itse koettu halu osallistua, liian vähäinen liikkuminen, terveydelliset syyt tai riskitekijät (esim. ylipaino, korkea painoindeksi) ja toimintarajoitteista johtuvat liikkumisen haasteet, joihin haluttiin saada apua.

Prosesseissa oli mukana 57 henkilöä. Näiden lisäksi toteutettiin yksittäisiä liikuntaneuvontakäyntejä, joissa käytiin esimerkiksi läpi uinnin tai vesijuoksun tekniikkaa tai kuntosaliharjoittelua.



Valtti- ohjelma

Seinäjoki on mukana Paralympiakomitean koordinoimassa Valtti-ohjelmassa, jossa etsitään liikuntaharrastusta erityistä tukea tarvitsevalle lapselle tai nuorelle.

Valtti-ohjelmassa pureudutaan vammaisten lasten ja nuorten liikunnan harrastamisen mahdollisuuksiin liittyvään ongelmaan, joka syntyy siitä, että perheet eivät tiedä, mikä laji tai liikuntamuoto soveltuu heidän lapselleen, mistä sopiva harrastuspaikka löytyy, miten sinne pääsee ja kelpaako lapsi mukaan.

Seinäjoella hanketta toteutetaan yhteistyössä Seinäjoen ammattikorkeakoulun sekä kaupungin ja liikuntapalveluiden kanssa. Valtti -toiminta sisällytetään fysioterapia opiskelijoiden soveltavan liikunnan opintoihin. Opiskelijoista koulutetaan ns. Valtteja, joiden tehtävänä on auttaa lasta tai nuorta liikuntaharrastuksen löytämisessä.

Valtit toimivat henkilökohtaisina liikuntakavereina ja harrastuksen pariin saattajina noin neljän kokeilukerran jakson ajan. Valttitoimintaan valittiin mukaan 21 nuorta.

Liikuntamaa tapahtumat ja perheliikuntakerhot

Perheliikunnan suosio on vakiinnuttanut paikkansa varsinkin säännöllisesti järjestettyjen liikuntamaa tapahtumien suhteen. Tapahtumia järjestettiin säännöllisesti Ritolahallilla, Kirmaushallilla ja Uimahalli-Urheilutalolla.

Liikuntamaa tapahtumien osallistujamäärät kasvoivat entisestään ja tapahtumat ovat toivottuja. Tapahtumien päivämäärät ilmoitetaan koko vuoden osalta etukäteen, jolloin perheet pystyvät merkitsemään omaan kalenteriinsa tapahtumat hyvissä ajoin. Peräseinäjoella ja Ylistarossavarhaiskasvatusryhmät ja alakoulujen nuorimmat oppilaat hyödynsivät halleille liikuntamaa tapahtumien mahdollisuuksia ja heille pystyttiin kalenteroimaan oma aika tapahtumapäivälle.

Uimahalli-urheilutalolla kerran viikossa toimiva ohjattu perheliikunta kerho oli suosittu, mutta vastaavasti Ylistarossa pidetty kerho ei vielä tänä vuonna saavuttanut suurta suosiota. Pyrimme kuitenkin vastaamaan toiveisiin ja tarjoamaan jatkossakin perheliikuntaa mikäli ryhmissä on riittävästi osallistujia.

Perheliikunta ja tapahtumat ovat maksuttomia palveluita ja pyrimme siten hyvin matalalla kynnyksellä aktivoimaan perheitä liikkumaan yhdessä.



Uimakoulut ja uinninopetus

Liikuntapalvelut vastasi ympärivuotisesti uinninopetuksesta ja vauvauintitoiminnan pyörittämisestä. Uinninopetusta tarjottiin varhaiskasvatuksen esikouluikäisille ja alakoulun 1-4 luokan oppilaille uinninopetussuunnitelman mukaisesti. Liikuntapalvelut tekee yhteistyössä koulujen kanssa uintiviikot ja uinninopetuksen lukujärjestykset kouluille. Uinninopetuksesta vastasi liikuntapalveluiden uinninopetuksesta vastaava liikunnanohjaaja. Koululaisten uimataitoa testattiin neljännellä luokalla ja Seinäjoen koululaisilla uimataito todella hyvällä tasolla. Haasteita uinninopetukseen toi isot luokkakoot ja uimahallin tila-ongelmat.

Kesän aikana järjestettiin uimakouluja kuuden viikon aikana, ensimmäiset viikot toukokuulla ja viimeinen heinä-elokuun taitteessa. Uimakouluihin osallistui 632 lasta. Uimakouluryhmistä suosituimpia olivat toukokuun iltauimakoulut, alkeisumakoulut ja ison altaan alkeisryhmät. Huomiona voidaan sanoa, että koulujen uinninopetus tuottaa tulosta siinä suhteessa, että yhä nuorempia lapsia osallistuu ison altaan alkeisryhmiin. Maahanmuuttajien osuus uimakouluissa oli vielä melko vähäinen.

Vauvauinti

Vauva- ja perheuinti on perheen yhteinen, lapsen ehdoilla tapahtuva, aktiivinen leikkihetki puhtaassa ja lämpimässä vedessä koulutetun ohjaajan turvallisessa ohjauksessa. Vauvauinnin tavoitteena on tutustuttaa lapsi veteen turvallisissa olosuhteissa ja tehdä lapsesta veden ystävä. Ohjaaja auttaa perhettä tutustumaan uuden tulokkaan temperamentti- ja ominaisuuksiin sekä lempipuuhiihin.

Vauvauinnin voi aloittaa lapsen täytettyä kolme kuukautta. Silloin lapsen valveaika on tarpeeksi pitkä, ja hän jaksaa liikkua enemmän. Lapsen tulee painaa vähintään 5 kg, jotta hän pysyy lämpimänä vähintään 32 asteisessa vedessä. Yläikärajaa vauvauinnin aloittamiselle ei ole.

Sen lisäksi, että ensimmäisen vauvauintivuoden aikana pieni lapsi oppii nauttimaan vesileikeistä ja vedenalaisesta maailmasta, lapsella on myös mahdollisuus harjaannuttaa kaikkia kehityksessä olevia kykyjään veden mekaniikkaan ja lainalaisuuksiin tutustuen. Vauvojen ja pienten lasten sekä heidän vanhempiansa yhteistä riemukasta tekemistä altaassa on ilo seurata.

Vauvauinti on ollut suosittua Seinäjoella jo yli 40 vuoden ajan. Ryhmät olivat vuonna 2025 täynnä vauvoja vanhempineen läpi vuoden. Vauvauintitoiminta järjestettiin tuttuun tapaan lauantai aamuisin.



Kesän ajan ohjatut jumpat

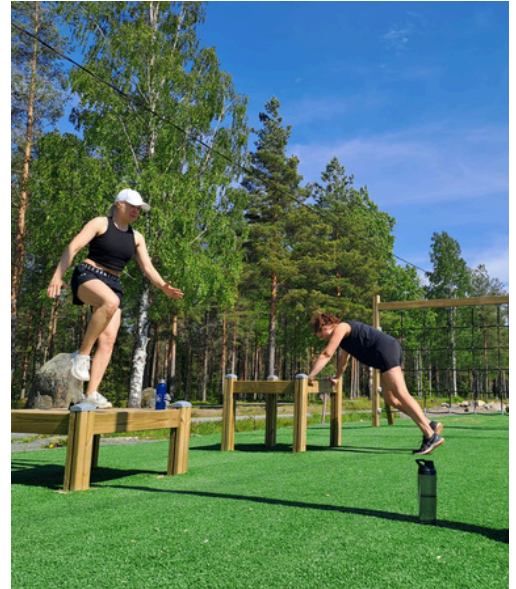
Kesän ajan ohjatut jumpat

Liikunnanohjaajat ohjasivat maksutta seuraavia ryhmiä 2.6.-25.7.

välisen ajan:

- Ulkokuntosali, Ylistaro
- Kuntojumppa, Ylistaro
- Penkkijumppa, Kampusranta
- Ulkokuntosali, Seamk
- Ulkokuntosali, Peräseinäjoki
- Kuntojumppa Peräseinäjoki
- Ulkokuntosali, Jouppilanvuori
- Kahvakuula, Urheilutalo
- Kehonhuolto, Kampusranta
- Ulkokuntosali, Hallilanvuori
- Perheliikunta, Urheilutalo

Viikottaisten ryhmien lisäksi Liikuntamaa tapahtuma järjestettiin sekä Ylistarossa että Peräseinäjoella kaksi kertaa kesän aikana. Eniten osallistujia keräsi Kampusrannan jumpat, joilla on pitkä historia kesän ajan ohjatussa toiminnassa.



Kuntotestaus

Liikunnanohjaustiimi järjesti kuntotestauspäiviä sekä ikäihmisten toimintakykytestejä sekä omalla tiimillä että yhteistyössä Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry:n ja SeAMK fysioterapiaoiskelijoiden kanssa.

Kuntotestausta tarjottiin työikäisille ja ikäihmisille. Oman kunnon testaus sai jälleen todella hyvää palautetta ja testaustapahtumat olivat suosittuja. Suurin osa osallistujista käy jossain liikuntapalveluiden ohjatussa ryhmässä ja toisaalta ne jotka eivät käy, saavat testeistä hyvää tietoa mihin ominaisuuksiin harjoittelua ja liikkumista tulisi suunnata. Liikunnanohjaajat antoivat testipäivinä palautteen mukana tietoa liikkumisesta, kuntoilusta ja erilaisista liikuntamahdollisuuksista Seinäjoen kaupungissa.

Inbody- testipäiviä järjestettiin kaksi kertaa Urheilutalolla yhteistyössä Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry.

Hyvinvoiva Seinäjoki opas

Liikuntapalveluilla oli keväällä terveystieteiden maisteriohjelman asiantuntijaharjoittelujaksolla Katariina Kuusela. Hän laati ja toteutti harjoittelujakson aikana liikuntapalveluiden toimeksiannosta laajan oppaan. Oppaassa käsitellään muun muassa liikkumisen vaikutuksia fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin, terveellisen ja monipuolisen ruokavalion merkitystä sekä unen ja palautumisen roolia osana kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Oppaassa on pieniä käytännön harjoituksia ja testejä, joilla voi esimerkiksi testata omaa ruutuaikaa tai tehdä rentoutusharjoituksen omatoimisesti.



Soveltavan liikunnan ja seniorikorttien myöntäminen vuonna 2025

Erityisliikunnan kortin kriteereitä muutettiin vuonna 2025 ja samalla kortin nimi muutettiin nykyisin käytettävään kattavampaan muotoon eli 2025 kortin nimi muutettiin soveltavan liikunnan uinti ja kuntosalikortiksi. Soveltava liikunta korostaa, että liikunta kuuluu kaikille ja se voidaan mukauttaa kunkin yksilön tarpeiden mukaan.

Kriteereitä tarkennettiin työryhmässä, johon kuului liikuntapalveluista soveltavan liikunnan suunnittelija Johanna Lähdesmäki, hyvinvointialueen johtava ylilääkäri Kirsi Kähärä, yleislääketieteen erikoislääkäri / liikuntalääketieteeseen erikoistuva Marjo Iivonen-Lahti sekä TtM hyvinvointikoordinaattori Juha Vuorijärvi. Suurin muutos kriteeristössä oli harkinnanvaraisten perusteiden poistaminen. Prosessi on nyt selkeämpi sekä kortin hakijalle että myöntäjälle. Kortin haku myös uudistettiin eli nykyisin kortin voi hakea sähköisesti liikuntapalveluiden nettisivujen kautta.

Vuonna 2025 käsiteltiin yhteensä 616 soveltavan liikunnan uinti- ja kuntosalikorttihakemusta. Näistä 38 oli alle 17-vuotiaiden hakemuksia.

Kortti oikeuttaa pääsyn Uimahalli-Urheilutalolla (uinti, kuntosali ja painonnostosali) sekä Kirmaushallin, Nurmohallin ja Ritolahallin kuntosalille. Kortti myönnetään vuodeksi kerrallaan. Hakemuksen liitteeksi tarvitaan myöntämisperusteen mukainen liite, kuten kopio Kela-kortista tai lääketieteellinen lausunto. Myös mahdollisesta avustajatarpeesta tulee toimittaa liite.

Kortin myöntämisperusteet:

Sepelvaltimotauti: Kela-kortin tunnus 206, Sydämen vajaatoiminta: Kela-kortin tunnus 201, Sydänlapset: lääketieteellinen selvitys, Krooninen verenpainetauti: Kela-kortin tunnus 205, Astma tai keuhkoastma: Kela-kortin tunnus 203, Diabetes: Kela-kortin tunnus 103, Laihdutusleikkaukseen pääsyä odottavat ja laihdutusleikkauksessa 2 vuoden sisällä käyneet: lääketieteellinen selvitys, Lihavuus: diagnoosi E66.01, Mielenterveys: Kela-kortin tunnus 112, Kehitysvamma: lääketieteellinen selvitys tai EU-vammaiskortti, Motoriikan kehityshäiriö: diagnoosi F82, ADHD, autismi, dysfasia: lääketieteellinen selvitys, Lihastaudit (diagnoosit G70-G73) tai Kela-kortin tunnus 108, Ms-tauti ja siihen verrattavat sairaustilat (diagnoosi G35) tai Kela-kortin tunnus 109 tai 303, CP-vamma: Diagnoosi G80, Parkinsonin tauti: KELA-kortin tunnus 110, Epilepsia: KELA-kortin tunnus 111, Etenevät keskushermoston sairaudet (diagnoosit G10-G13), AVH-sairaus (diagnoosit I60-I69 tai G45), Unihäiriöt, elimelliset (diagnoosi G47, sisältäen uniapnean G47.3), Reuma ja nivelpsoriaasi: Kela-tunnus 202 tai 313, Fibromyalgia (diagnoosi M79.7), Invalidit, joiden invaliditeetin haitta-aste on vähintään 50 % tai haittaluokka vähintään 11: lääketieteellinen selvitys tai liikkumisesteisen pysäköintitunnus. Kuulovammaiset, haittaluokka vähintään 8, vaikea kuulovamma: lääketieteellinen selvitys tai EU:n vammaiskortti, Näkövammaiset (haitta-aste 60 %): näkövammaiskortti tai EU:n vammaiskortti, Rintasyöpään, suolistosyöpään tai eturauhassyöpään sairastuneet: diagnoosista alle 5-vuotta, lääketieteellinen selvitys. Elinsiirtopotilaat: lääketieteellinen selvitys.

Senioriorikortteja (65+) lunastettiin vuonna 2025:

Seniorikortti, 1 vuosi	459 kpl
Seniorikortti, 6 kk	319 kpl

Kolmas kortti, joka käy maksuksi kuntoilemaan tullessa on Kaikukortti. Kaikukortti voidaan myöntää jos on asiakkaana Kaikukortti toiminnassa olevien sosiaali- ja terveysalan (sote) tai hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen (hyte) toimijan asiakas ja on tiukassa rahatilanteessa. Kaikukortilla käytti maksutta 30 kerran uintirannekkeen 426 henkilöä ja 30 kerran kuntosalirannekkeen 322 henkilöä. Kaikukortilla pääsee maksutta kuntosalille myös Ritolahallilla, Nurmohallilla ja Kirmaushallilla. Kaikukortin haltijan alle 18 v. lapset pääsevät kortinhaltijan mukana maksutta.

Seniori- ja soveltavan liikunnan kortin hinta on 95 €.

Kirmaus-, Ritola- ja Nurmohallin vuosikatsaus



Halleilla yhteensä:

- 187 ottelua
- 60 turnausta
- 73 leiriä, tapahtumaa ja kilpailua
- 2950 koulujen liikuntatuntia

Nurmohallin henkilöstö:

- 1 liikunpaikkamestari
- 2 liikuntapaikkojen hoitajaa

Nurmohalli toimi naisten lentopalloliigassa pelaavan Jymy Volleyn sekä F- liigaa pelaavan Nurmon Jymyn salibandy kotisalina. Näiden pääsarjatasen joukkueiden lisäksi hallilla pelattiin muitakin lentopallo – ja salibandyotteluita ja turnauksia. Hallilla voi harjoitella monipuolisesti eri lajeja painisalissa, kuntosaleissa, pienliikuntatilassa, juoksusuoralla ja ampumaradalla ison palloiluhallin lisäksi. Pesäpalloliijoilla on hyvä mahdollisuus lyöntiharjoitteluun ja yleisurheilijoilla juoksuharjoitteluun ja pituushyppyyn.

Ritolahallilla oli erilaisia tapahtumia syksystä kevääseen. Lajeina futsal, pöytätennis, lentopallo, paini, boccia, pesis, yleisurheilu ja salibandy. Salibandyturnauksia on ollut eniten ja erityisesti junioriturnauksissa kehuja saadaan järjestäviltä seuroilta sen vuoksi, että aulatiloiissa voi pitää kioskia. Kuntosalien uudistaminen on näkynyt kasvaneissa kävijämäärissä vuoden 2025 aikana.

Kirmaushalli profiloitui ennen kaikkea salibandyturnausten pitopaikkana. Kioskitoiminnalle on samalla tapaa mahdollisuus turnauspäivinä kuin Ritolahallilla, joten halli on sen vuoksi suosittu junioriturnausten pitopaikka. Kirmaushallia valmisteltiin loppuvuosi 2025 siihen, että kulku halliin tapahtuu vain henkilökohtaisilla kulkukorteilla ja ulko-ovet ovat vuoden 2026 alusta saakka olleet käytännössä aina suljettuina. Hallille voi ostaa kulkukorttiin oikeuden, jolla pääsee kuntosalille ja seurojen vakiovuorot toimivat viikolla lähes hyvällä varausasteella.

URHEILUYHTEISTYÖ

Seinäjoella toimii 60 toiminta-avustuksia saanutta urheiluseuraa.

Avustuksia myönnettiin 53 urheiluseuralle 145 000. Lisäksi avustuksia jaettiin liikuntatoimenjohtajan päätöksellä kohdeavustuksina soveltavan liikunnan, kansainväliseen kilpailutoimintaan osallistuneille urheilijoille sekä pieniä liikuntapaikka-avustuksia.

Urheiluseuroille järjestettiin säännöllisiä palavereja mm. seurafoorumi syyskuussa, pääsarjaseurojen kokoukset keväällä ja syksyllä ja muita yhteistyöpalavereja toiminnan järjestämisen kannalta säännöllisesti.

Seuroille toimitettiin tietoa säännöllisesti mm. tapahtuma-avustuksista, toiminta-avustuksista, liikuntapaikkarakentamisesta sekä muihin asioihin liittyen.

Liikuntapalvelut tekevät yhteistyötä seinäjokelaisten pääsarjajoukkueiden kanssa, joita oli seitsemän vuonna 2025. Yhteistyössä keskityttiin mm. näkyvyyteen, markkinointiin ja vastuullisuuteen

Seuraparlamentti

Seinäjoella käynnistettiin vuoden 2025 alusta seurojen jäsenistä koostuva asiantuntijaelin / ryhmä. Ryhmä kulkee nimellä Seuraparlamentti, Hyvinvointilautakunnan perustamispäätöksen mukaisesti.

Vuoden 2025 aikana järjestettiin suunnitellusti kolme kokousta, joista ensimmäinen järjestäytymiskokous oli 20.1.2025. Seuraparlamentti hyväksyi ensimmäisessä kokouksessaan säännöt sekä kävi läpi tavoitteet ryhmän toiminnalle.

Ensimmäisen vuoden aikana seuraparlamentissa käsiteltiin kaupungin liikuntapalveluiden vuoden 2025 asioita yleisesti sekä nostettiin esille tarkempaan tarkasteluun seuratoiminta-avustukset / avustusohjesääntö, liikuntapaikkarakentamisen hankkeet vuonna 2026 ja tulevien vuosien suunnitelmat sekä käytiin läpi lähiliikuntapaikkarakentamisen suunnitelmaa, jota työstetään yhdessä opetuspalveluiden, puistotoimen ja toimitilapalveluiden kanssa. Lähiliikuntapaikkasuunnitelma nivoutuu suurelta osin koulujen saneerauksien ja rakentamisen yhteydessä tehtäviin koulujen pihojen uudistamiseen ja rakentamiseen liikunnallisiksi ja toimiviksi lähiliikuntapaikoiksi. Jokaisessa kokouksessa käytiin läpi liikuntapalveluiden ajankohtaisia asioita tiedotusluontoisina ja informatiivisina katsauksina.



Seuraparlamentin puheenjohtaja
Jarkko Tenkula

Seuraparlamenttiin nimetyt jäsenet:

Tommy Koponen SPV, Teemu Vanharanta S-Kiekko juniorit, Pekka Koskela SU / Seinäjoen Taitoluistelijat, Jarkko Tenkula SisU, Mikko Kangas YK-V, Anne Tarpio SVO, Jukka Marttala SMJ, Sampo Haapoja Ride EP, Helinä Pihlaja EPUV, Hannu Salo Elämysliikunta, Liisa Reinola Seinäjoki Agility, Teemu Majasaari SHS, Kari Ahvenlampi SSU, Marika Aalto Silver Sharks, Timo Svahn Rasti-Jussit, Ville Lahti SJK-juniorit, Nina Kiviluoma Nurmon Jymy, Pasi Kärki PeTo, Aino-Maija Siren PLU, Josefina Palvalin 25.8. alkaen, Maarit Laitinen EP Urheiluakatemia, Jari Mäkelä liikuntatoimenjohtaja, Tanja Särkipaju liikuntapalvelupäällikkö (sihteeri), Tuomas Viitasaari liikuntapaikkapäällikkö.

Urheilijoiden palkitseminen



Seinäjoen kaupungin liikuntapalvelut palkitsi 2025 menestyneitä urheilijoita. Tiistaina 10.2.2026 järjestetyssä palkitsemistilaisuudessa muistettiin suomenmestareita, kansainvälisiä edustusurheilijoita, menestystä tuli useissa eri lajeissa. Lisäksi palkittiin vuoden valmentaja, Erno Tuomainen SMJ, vuoden joukkue, Seinäjoki United, naisten maahockeyjoukkue sekä erikoismainintapalkinto pyöräilyseura Rideep (Jouppilanvuoren Pump Track ratahanke).

Vuoden 2025 urheilijapalkinnon hyvinvointilautakunta myönsi 16.1. Kalevan navetalla järjestetyssä tilaisuudessa jalkapalloilija Kasper Paanaselle. Kasper pelasi SJK:n edustusjoukkueessa huippukauden voittaen mm. maalintekijätilaston.



Kasper Paananen palkittiin vuoden 2025 urheilijaksi

LIIKUNTAPAIKKOJEN KUNNOSSAPIDON JA LIIKUNTAPAIKKARAKENTAMISEN KUULUMISIA 2025

Vuosi 2025 oli toiminnantäyteinen ulkoliikuntapaikoilla. Päivää kohden on laskettu otteluita ja tapahtumia olevan jokaista kalenteripäivää kohden n. 10-12 kpl. Laskelmissa mukana sisä- ja ulkoliikuntapaikat. Jokainen näistä tapahtumista harjoitukset mukaan lukien edellyttävät valmistelua ja kunnossapitoa.

Kaupungin säästöpainheet ovat edelleen kovat ja se haastaa liikuntapaikkojen kunnossapitotyön toteuttamista, kun samaan aikaan liikuntapaikkoja tehdään lisää. Liikuntapaikat, joiden läheisyydessä on paljon asukkaita, pyritään jatkossakin hoitamaan aktiivisemmin kuin ne, joiden lähetyvillä on vähemmän asukkaita.

Vuoden 2025 alun talvi oli poikkeuksellisen haastava luistelukenttien ja latuverkoston ylläpidolle ailahtelevien sääolosuhteiden vuoksi. Kesäkaudella nurmialueet saatiin hyvään kuntoon hyvissä ajoin ja jalkapallotoiminta luonnonnurmilla käynnistyi vaihteittain touko-kesäkuun vaihteessa. Loppuvuoden talviliikuntakauden aloittaminen oli haastava ailahtelevien sääolosuhteiden vuoksi. Jouppilanvuoren liikunta-alueen uusittu tekojäärata ja ensilumenlatu mahdollistivat kuitenkin kaikille talviliikunnan aloittamisen vuoden loppupuolella. Esimerkiksi ensilumenladun avauduttua, ensimmäisillä viikoilla kävijämäärät olivat noin 200-400 henkilöä päivässä.

Kaupungin liikuntapaikat kehittyvät ja viime vuoden isoimmat urakat liikuntapalveluilla olivat tekojääratakentän uusiminen ja Paukanevan pitkospuureitin kunnostaminen. Kumpaankin kohteeseen haettiin valtionavustusta merkittävien lähiliikunta- ja virkistätymispaikkojen näkökulmista. Kyseiset kohteet ovat kaupunkilaisille tärkeitä liikuntapaikkoja, joissa kaikille mahdollistetaan maksuton sekä osittain esteetön liikunta- ja virkistätymismahdollisuus.

Vuonna 2025 toimintaa oli ulkoliikuntapaikoilla ja jääurheilukeskuksella seuraavasti:

Kentät

886 ottelua
235 turnausta
174 leiriä, tapahtumaa, kilpailua
446 liikuntatuntia

Jääurheilukeskus

326 ottelua
35 turnausta
42 leiriä, tapahtumaa, kilpailua
206 koulujen liikuntatuntia

Vuonna 2025 liikuntapalvelujen kunnossapidon henkilöstömäärä oli seuraava:

- Liikuntapaikkojenhoitajia: 23
- Liikuntapaikkamestareita: 4
- Liikuntapaikkasuunnittelija (reitit)
- Liikuntapaikkapäällikkö

Tekojääratakentän uusiminen

Vuonna 2025 liikuntapalvelut toteuttivat merkittävän lähiliikuntapaikan uudistuksen, kun Iso tekojääratakenttä peruskorjattiin kokonaisuudessaan. Hankkeeseen saatiin liikuntapaikkarakentamisen valtionavustusta. Uudistustyöt etenivät suunnitellusti ja valmistuivat lokakuussa 2025.

Työvaiheet toteutettiin seuraavasti:

- **Huhtikuu:** kaupungin omat valmistelutyöt käynnistyivät.
- **Toukokuu:** pääurakoitsija Maansiirto Veljekset Rinta Oy aloitti urakan. Ensimmäisessä vaiheessa purettiin vanhat rakennekerrokset ja uusittiin salaoja- sekä hulevesijärjestelmät.
- **Heinäkuu:** edettiin kantavan kerroksen rakentamiseen ja ura-asfaltin levytykseen.
- **Elokuu:** tehtiin runkolinja- ja kylmäputkiasennukset.
- **Syyskuu:** pinta-asfaltti valmistui.
- **Lokakuu:** tekojäärata viimeisteltiin ja sen ympäristöalueet saatettiin valmiiksi.

Hankkeesta tuotettiin myös kattava video, joka esittelee eri työvaiheita: Tekojääradan uudelleenrakennusprojekti 2025. Video löytyy Seinäjoen kaupungin liikuntapalveluiden YouTube-kanavalta.

Uudistuksen myötä koko jäärata-alueen keskusta on nyt jäädytettävissä, mukaan lukien aiemmin jäädyttämättömät puolikuut kaarteiden sisäpuolella. Kenttäalueen kesäajan käyttöä kehitetään edelleen vuoden 2026 alkukesästä, jolloin uudistukset jatkuvat.



Lämpimät syyskelit ja runsaat vesisateet haastoivat jäädytysprosessia myös uudistetulla kentällä. Jäärata saatiin kuitenkin käyttöön seuroille viikolla 45 ja yleisölle viikon 46 lopulla. Avajaisia vietettiin 22.11.2025 Season Opening Race -tapahtuman yhteydessä.

Tilaisuuden avasivat kaupunginhallituksen puheenjohtaja Pasi Kivisaari sekä kaupunginjohtaja Jaakko Kiiskilä.

Tekojäärata on avoinna kaikille kaupunkilaisille. Ajantasaiset tiedot yleisöluisteluvuoroista löytyvät liikuntapalveluiden verkkosivuilta.



Paukanevan pitkospuiden uusimishanke

Vuoden 2025 aikana Seinäjoen liikuntapalvelut toteuttivat laajan Paukanevan virkistysalueen kunnostus- ja uusimishankkeen, jonka tavoitteena oli parantaa alueen turvallisuutta, käytettävyyttä ja saavutettavuutta ilman, että Natura 2000 -alueen luontoarvot vaarantuvat. Hankkeessa vastattiin pitkään jatkuneeseen korjaustarpeeseen, sillä Metsähallituksen resurssit eivät ole riittäneet pitkospuiden ylläpitoon, ja reitin alkupäätä onkin kunnostettu kaupungin toimesta jo usean vuoden ajan. Nyt toteutettu kokonaisuus oli tähänastisista kattavin. Hankkeeseen haettiin Suomi Liikkeelle - hankerahoitusta lähivirkistysalueiden kehittämiseen.

Hankkeen ydin oli 2,5 kilometrin pitkosreittiosuuden uusiminen. Työt käynnistyivät talvikaudella aluspuiden kaadolla kaupungin metsästä ja niiden kuljetuksella maastoon. Talvella hyödynnettiin lumipeitteen ja moottorikelkkakuljetusten mahdollistamaa sujuvaa materiaalien siirtoa, ja helmikuun aikana reitille toimitettiin sekä pitkospuiden rungot että lankut. Kevään aikana tehtiin uuden reittipätkän pohjatyöt murskeella sekä rakennettiin kaksi uutta siltaa, jotka paransivat kulkuyhteyttä erityisesti Isosalon suunnasta.

Kesä-elokuun aikana varsinainen pitkospuureitin rakentaminen eteni suunnitellusti. Suurin osa pitkospuiden vaihdoista saatiin toteutettua kolmen kuukauden aikana, ja syyskuussa reitti viimeisteltiin asentamalla viimeiset lankut ja tekemällä tarkat viimeistelytyöt. Lokakuussa hanketta täydennettiin virkistysrakenteiden parantamisella: lintutorni kunnostettiin perusteellisesti (kaiteet, lattiat ja portaat), laavun ympäristöä siistittiin ja alueelle asennettiin uudet opasteet sekä kartat. Samalla parannettiin Isosalon kuntoradan puolen lähtöpaikkaa ja reittiyhteyttä, mikä selkeytti alueen käyttöä erityisesti koululais- ja perheyhmille.

Hankkeen vaikutukset näkyvät sekä turvallisuudessa että alueen yleisessä viihtyisyydessä. Uusitut pitkospuut tarjoavat huomattavasti varmemman ja miellyttävämmän kulkualustan ympäri vuoden, ja reitti ohjaa kulun tehokkaasti herkiltä suoalueilta. Virkistysrakenteiden kunnostukset ja uusitut opasteet tekevät alueesta saavutettavamman ja helpommin hahmotettavan eri käyttäjäryhmille.

Paukanevan reitin ja rakenteiden kokonaisvaltainen uudistaminen vahvisti alueen roolia Seinäjoen tärkeänä luontokohteena, joka tarjoaa maksuttomia ja turvallisia liikunta- ja virkistysmahdollisuuksia kaiken ikäisille.



Muut lähiliikuntapaikkahankkeet

Liikuntapalvelut toteuttivat vuoden aikana useita asukasbudjetin rahoittamia kehittämistoimia eri puolilla kaupunkia.

Karhuvuoreen valmistui uusi laavu, joka sijoittuu Karhuvuoren lenkin varrelle. Laavu tarjoaa ulkoilijoille ja retkeilijöille viihtyisän ja helposti saavutettavan taukopaikan luonnon keskellä. Kaupungin kaikki laavut ja ulkoilukohteet ovat löydettävissä Seinäjoen kartat -sivustolta, jonka kautta kohteiden sijainnit on helppo tarkistaa ja retket suunnitella.

Asukasbudjetin varoin hankittiin myös uudet frisbeekorit Keski-Nurmon koulun, Pajuluoman koulun piha-alueelle, Ylistaron Urheilupuistoon ja ulkosalibandykaukalo Hylykallon koulun pihalle. Tavoitteena on lisätä maksuttomia ja matalan kynnyksen liikuntamahdollisuuksia kaikenikäisille asukkaille. Frisbeekorit ja salibandykenttä ovat koulupäivien ulkopuolella kaikille avoimessa käytössä ja tarjoavat helpon tavan ulkoilla, liikkua ja viettää aikaa yhdessä. Kohteet soveltuvat niin lajin harrastajille kuin ensimmäistä kertaa kokeileville.

Lisäksi toteutettiin monta muuta liikuntapaikka ja -aluekunnostusprojektia. Koukkarin ulkoliikuntapaikkaa täydennettiin muutamalla ulkokuntosalilaitteella. Jouppilanvuoren tekojääradan ja tekonurmikentän välistä tietä ja hulevesiverkostoa parannettiin. Urheilualueiden äänentoistoa ja turvakameraratkaisuja paranneltiin. Toteutettiin pohjien ja ympäristön parannustöitä Rideepin PumpTrack-ratahanketta varten. Seinäjoen urheilupuiston tenniskentän aidan uusiminen ja osittain Nurmon pesäpallostadionin vierustan aidan uusimista.

Liikuntapalveluilla lähiliikuntapaikkahankkeiden tarkoituksena on luoda liikunnan ja harrastamisen mahdollisuudet mahdollisimman monipuolisesti ja kaikkia käyttäjäryhmiä palvelleen.



Pumptrack-rata,
kuva Sampo Haapoja



Karhuvuoren laavu



Koukkarin ulkokuntoilupaikka



Seinäjoen urheilupuiston
tenniskenttä

UIMAHALLI-URHEILUTALON VUOSI 2025



Liikuntapalveluiden henkilöstöstä Uimahalli-Urheilutalolla työskentelee 10 henkilöä eri tehtävissä uinninvalvomossa, palvelupisteellä sekä laitosmiehinä.

Uimahallin uusittu kuntosali avattiin tammikuun alussa. Kuntosaliin uusittiin osa laitteista, vaihdettiin lattia materiaali sekä uusittiin valaistus. Loppuvuodesta saatiin myös kauan kaivattu ilmalämpöpumppu tilan jäähdytykseen.

Henkilökunnan sosiaali- ja taukotiiloihin toteutettiin toimitilat palveluiden toimesta syyskuun 2025 alusta tammikuun 2026 loppuun kestäneet korjaustyöt. Työsuojeluun oli tullut yhteydenottoja henkilökunnan sisäilmaoireilusta koskien kellarin sosiaalitylöitä. Ylläpitopalvelut kävivät katselmoimassa alueen, jonka pohjalta korjaustyöt käynnistettiin.

Kesällä uimahalli oli suljettu 14.6 – 20.7.2025 huoltotöiden vuoksi. Kesähuollon aikana suoritettiin allas- ja suihkutiloissa laattojen ja saumojen uusintaa. Hyppytornin 1m. hyppylauta uusittiin sekä monitoimiallastilaan saatiin uusi akkukäyttöinen henkilönostin vanhan käytöstä poistetun tilalle. Allastiloissa opetusallas tyhjennettiin vedestä viallisten ja irronneiden laattojen uusimiseksi.



Kävijämäärät	84 ottelua
·Uimahalli 226 920	11 turnausta
·Urheilutalo 155 639	55 leiriä, tapahtumaa ja kilpailua
	638 liikuntatuntia



Tangomarkkinoiden aikaan Urheilutalo toimi ”tanssitalona” ja ulkoalueet olivat tangovieraiden leirintäalueena.

Seinäjoen uimarit järjestivät uimahallissa kaikkiaan 10 eri kilpailua

- kolmet kausikisat sunnuntaisin omalla vuorolla
- kolmet mestaruusuinnit sunnuntaisin omalla vuorolla
- paisuntakrooloot la 8.3
- lakeusuinnit la 27.9
- IKM aluekilpailut pe 14 – su 16.11
- Ilkka-Pohjalainen koululaisuinnit to 20.11

Suomen uppopallon maajoukkue piti 5 leiriviikonloppua sekä 2 uppopalloturnausta.

Crocodiles ry järjesti la 1.3 hyppyaltaalla pellehyppynäytöksen.

15.12 liikunnalliset pikkujoulut uimahallin puolella piti sisällään vesijumppaa ja tontturallia koko perheelle sekä altailla vieraili myös joulupukki.



Liikuntapalveluiden toimiston vuosi 2025

Vuosi 2025 oli liikuntapalveluiden toimistolle vauhdikas. Työmme keskiössä oli ennen kaikkea sujuvan arjen mahdollistaminen asiakkaille ja saada ihmiset liikkumaan.

Vaikka toimistotyö ei näy kentän laidalla tai hallin katsomossa, se mahdollistaa niissä tapahtuvaa toimintaa. Se on meidän tapamme pitää kaupunki liikkeessä.

Monipuoliset tilat ja laaja asiakaskunta

Arkemme pyörii monenlaisten tilojen ympärillä. Varaamme ja hallinnoimme vuoroja sekä hoidamme varauksiin liittyviä käytännön asioita Uimahalli-Urheilutalolla, Nurmo-, Ritola-, ja Kirmaushallissa, pesäpallostadioneilla Nurmossa, Seinäjoella ja Peräseinäjoella, yleisurheilukentillä Seinäjoella ja Ylistarossa, ulkoliikuntapaikoilla, koulujen liikuntasaleissa, jääurheilukeskuksen eri halleissa sekä kuntosali- ja kokoustiloissa.

Asiakaskuntaamme kuuluvat seurat ja yhdistykset, lajiliitot ja järjestöt, yritykset ja henkilöstöliikuntaryhmät, oppilaitokset, Seinäjoen koulut sekä kaupungin eri hallintokunnat.

Avustukset tukemassa liikuntakulttuuria

Vuonna 2025 liikuntapalveluiden toiminta-avustuksiin jaettiin yhteensä 150 000 euroa. Avustuksilla tuetaan seurojen työtä, lasten ja nuorten harrastamista sekä soveltavan liikunnan toteutumista. Ne ovat konkreettinen keino vahvistaa paikallista liikuntakulttuuria.

Sujuva arki mahdollistaa liikkumisen

Vuoronvarausprosessissa pyrimme huomioimaan asiakastoiveet mahdollisimman hyvin käytettävissä olevien tilojen puitteissa. Tavoitteena on sujuvuus ja se, että mahdollisimman moni pääsee liikkumaan.

Vuonna 2025 teimme yhteensä n. 45000 liikuntavarausta. Luku sisältää harjoituksia, turnauksia, yritysten tyhy-toimintaa, tapahtumia ja kilpailuja. Suurin osa vuoroista jaetaan kevään vakiovuorohaussa harjoitus- ja kilpailuvuorojen jakoperusteiden sekä toimintaohjeiden mukaisesti.

Kun varaus tai kurssi-ilmoittautuminen vahvistuu, lasku lähtee ajallaan ja kulkuoikeus toimii, syntyy sujuva kokonaisuus. Kun arki toimii, voi liikunnasta nauttia.

Liikuntapalveluiden toimistolla työskentelevät Katri Toivola, Anniina Lantela, Anu Ilonen, Jari Mäkelä, Kari Elomaa, Tanja Särkipaju ja Tuomas Viitasaari.

Kiitos kaikille asiakkaillemme ja yhteistyökumppaneille vuodesta 2025. Jatketaan liikkumista myös vuonna 2026.

Liikuntapalvelut järjestää:

KAIKILLE AVOIN

LIIKUNTAMAA & PALLOILUVUORO

MAANANTAINANA
24.2.2025

Hiihtolomalla

Maksuton!



**KINKUNSUULATUS-
JUMPPAPÄIVÄ**

SEINÄJOEN UIMAHALLI-
URHEILUTALOLLA
MAANANTAINA
29.12.2025

KLO 10.30-11.45
KUNTOJUMPPA + KEHONHUOLTO
(tunnilla mennään lattiatasoon)
pallohalli

KLO 12.15-12.45
VESIJUMPPA
iso allas, matalapääty
(uintimaksulla)

Tapahtuman järjestää Seinäjoen kaupungin Liikuntapalvelut.
Tapahtuma on kaikille avoin ja maksuton.
Ei ennakkoilmoittautumisia.

**Tervetuloa
LIIKKUMAAN!**

Tilaa liikkuu
SEINÄJOKI

Opastus sisältyy uinti-kuntosalilipun hintaan!

TEKNIikkaOPASTUSTA

**LIKUNNANOHJAAJA
PAIKALLA OPETTAMASSA
MAASTAVEDON TEKNIikkaA**

**TIISTAINA 25.2.
KLO 10 JA 11**

- Urheilutalon painonnostosali
- Ilmoittaudu ke 19.2. mennessä konsta.luoma@seinajoki.fi

Tilaa liikkuu
SEINÄJOKI

Liikuntapalvelut, Seinäjoen kaupunki

TERVETULOA LIIKKUMAAN VANHUSTENVIIKKOLA!

Ikäihmisille suunnatut maksuttomat jumppahetket. Ei ennakkoilmoittautumista!

Keskiviikko 8.10.2025 klo 10.15 – 11 Kuntojumppa

- Ritola halli, Saarentie 2, 61100 Peräseinäjoki
- Lihaskestävyyttä, tasapainoa, koordinaatiota ja liikkuvuutta kehittävää voimistelua.

Keskiviikko 8.10.2025 klo 15.30 – 16.15 Tuolijumppa sekä kehonhuolto

- Kirmaus halli, Kirkkokuja 20, 61400 Ylistaro
- Tuolilla tehtävä monipuolinen jumppa sekä kehoa huoltava tunti.

Perjantai 10.10.2025 klo 9.30 – 10.30 Kehonhuoltojumppa

- Uimahalli-Urheilutalo, Pallohalli, Kirkkokatu 15, 60100 Seinäjoki
- Monipuolisesti erilaisia ohjelmia ja musiikin tahdissa.

SOVELTAVA TALVILIIKUNTAPÄIVÄ

Tiistai 18.2.2025 klo 10 - 14
Jouppiskän rinnekeskus
(Lahdesmäen 20, 60320 Seinäjoki)

Pakkasraja
-15!

LASKETELLEN JA LIIKKUEN JOUPISKÄN RINNEKESKUKSEN JA PULKKAMAAN ALUEELLA

ENSISIJAJAISESTI TAPAHTUMA ON SUUNNATTU ERITYISTÄ TUKEA TARVITSEVILLE LAPSILLE NUORILLE JA AIKUISILLE

- Laskettelu: Hissilippu 12€ (narahissi maksuton), Lasketteluvälineet Jouppiskän välinevuokraamosta 12€/hlö (avustajan välineet maksutta)
- Biski -elämyslasku mahdollisuus klo 11 - 13 maksutta.
- Opastushetki klo 11.00 narahissilla, jossa hiihdonopettaja antamassa vinkkejä lasketteluun.
- Kaverikoirat mukana säävarauksella!
- Kehitysvammaisten tuki ry:n mukana - ja mehtarjoitu klo 10.30 - 13.00
- Rinnekeskuksen alueella erilaisia toimintapisteitä mm. ukkoilma disco, ohjattu sirkusvälineiden kokeilu, Eslan potkukelkka rata, lumenkenkäily ohjatuksi, kasvomaalausta, lumenmaalausta, pelejä ja leikkejä
- SeAMK fysioterapia opiskelijat sekä tapahtumakumppanit vastaavat toimintapisteistä
- Pulkkamäki käytössä - omat pulkat ja liukurit mukaan!
- Menossa mukana SJK-junioreiden Lenni-Tiikeri ja Liikunnan aluejärjestöjen Jekku-Jänö
- Tapahtumassa Torinon talvimaailmankisoihin lähtevät Special Olympics urheilijavieraat klo 12 - 13, Taitoluistelijat Iiro ja Ville Nuottajärvi Seinäjoen Taitoluistelijastoja sekä alppilaskija Veera Luhtanen Seinäjoen Hiihtoseurasta.

RYHMILTÄ PYYDÄMME ILMOITTAUTUMISEN KESKIVIIKKOOKOON 12.2.2025 MENNESSÄ.

Ilmoittautumisen pääset tästä linkistä:
<https://link.webropol.com/s/soveltavatalviliikuntapaiva2025>

Lisätietoa: Johanna Lahdesmäki, Liikuntapalvelut p. 044 4181 320
johanna.lahdesmaki@seinajoki.fi

Tapahtumaa toteuttamassa:

Seinäjoen liikuntapalvelut, SeAMK Fysioterapiapoliittiset, Jouppiskän rinnekeskus, Lahdesmäen elämysliikunta ry, Seinäjoen seudun kehitysvammaisten tuki ry, ESLA Oy, Kennalliton kaverikoirat, Seinäjoen kaupungin ja seurakunnan nuorisotyö, Seinäjoen kulttuuripalvelut, Louhimo, SJK-Juniorit, Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry, Simpsan hiihtokoulu

Tilaa liikkuu
SEINÄJOKI

Tilaa liikkuu
SEINÄJOKI

UIMAHALLI-URHEILUTALO, PALLOILUHALLI, KIRKKOKATU 15, 60100 SEINÄJOKI

Leppoisa ja toiminnallinen tapahtuma, jossa pääsee testaamaan tasapainoa, lihaskuntoa sekä kehon koostumusta.

Tapahtumassa mm. vinkkejä tasapainon parantamiseen, liikunnan lisäämiseen ja terveelliseen ruokavalioon liittyen, toiminnallisten pisteiden avulla.

Tapahtuman toiminnasta vastaavat SeAMK fysioterapia opiskelijat. Tapahtuma toteutetaan yhteistyössä Seinäjoen Liikuntapalveluiden, Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry:n sekä Seinäjoen Ammattikorkeakoulun kanssa.

Lisätietoa:
Johanna Lahdesmäki p. 044 4181 320
johanna.lahdesmaki@seinajoki.fi

Seinäjoki
Liikuntapalvelut

Pohjanmaan
Liikunta
ja Urheilu
PLU ry

SeAMK
SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOEN UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES



**Tilaa
liikkua**

Seinäjoki

SEINÄJOEN KAUPUNKI - LIIKUNTAPALVELUT
PL 215 60101 SEINÄJOKI
LIIKUNTAVARAUKSET@SEINAJOKI.FI
WWW.SEINAJOKI.FI/LIIKUNTA