



Kuvassa Hämeen alueen senioreiden kenttämestari Lotta Lamberg. Kuvaaja on Garin Helenius. Tuloksia lisää tässä kirjeessä.

SRL Hämeen uutiskirje

Syyskuu 2026

Garin Helenius
photography

Uutiskirjeessä syyskuussa:

Kutsu seuravastaava
Wiivi Ilomäki kylään!

Hämeen alueelta liiton
hallitukseen valitun
Mariina Hallikaisen
ensiajatuksia.
Seuraavassa kirjeessä
Outi Korppoo.

Ratsastusterapeutti ja
fysioterapeutti Heidi
Salosen haastattelu.

Tuloksia ja tapahtumia

Tule mukaan aluetyöhön

SRL Hämeen aluejaoston syyskokouksen päivämäärä on lyöty lukkoon ja kokous on 5. marraskuuta. Edellisvuoden tapaan valitsimme paikaksi Tampereen Kauppi Sport Centerin sen näppärien kulkuyhteyksien vuoksi. Palautteen mukaan muualta saapuvat Hämeen edustajat arvostivat parkkeerauksen sujuvuutta ja Kauppiin kulkee myös julkinen liikenne. Kutsu seuraa myöhemmin.

Syyskokous tarkoittaa, että erovuorolaisia hallitusjäseniä valitaan joko uusiksi tai heidän tilalleen uusia. Olisiko teidän seurassanne mahdollisia ehdokkaita hallitukseen?

Hämeen alueen yksi tärkeistä tehtävistä on toimia alueen seurojen ja tallien apuna ja yhteytenä Hämeen alueella vaikkapa päättäjiin ja sitten myös SRL:n valtakunnan organisaatioon. Meillä seuravastaava Wiivi Ilomäki tekee yhtenä sitä tärkeää työtä. Voisiko tällainen tehtävä kiinnostaa Wiivin tiimissä? Mitä sinä tekisit lisää tai toisin? Miten sinä ja seurasi toimisit, jotta seuroilla ja sen jäsenillä on mahdollisimman hyvä harrastaa? Miten hankkisimme seuroihin lisää jäseniä? Tulkaa siis mukaan. Ideoidaan yhdessä.

Tiedotus ja vaikuttajatiimin jäsen Sari Passaro

Tulossa

13.10. Kello 18 aloitamme jälleen yleisöluennot. Yksi teiltä saapunut toive oli nuoren hevosen koulutus ja se onkin nyt aiheena. Luennon pitää kokenut nuorten hevosten kouluttaja Riikka Saastamoinen. Ilmoittautuminen avataan pian Kipaan.

Kutsukaa Wiivi käymään seurassanne!

”Saako teidän seuraan tulla käymään?” on kysymys, jonka olen esittänyt usealle seuralle tänäkin vuonna. Häme tarjoaa seurakäyntejä alueemme seuroihin. Tapaamisten tavoitteena on jakaa hyviä käytäntöjä. Seurojen toimijat pääsevät jakamaan kokemuksia arjen haasteista ja onnistumisista.

Olen vierailut jo useammassa seurassa tänä vuonna, kiitos siitä. Ensimmäisen seurakäynnin huhtikuussa tein Tallitiimin hallituksen luokse. He kertoivat, että yksi heidän vahvuutensa on vapaaehtoiset. Toimintaa on mukava järjestää, kun tekijöitä on riittävästi. ”Joka kuukausi tapahtuu jotain”. Seura tekee paljon yhteistyötä eri toimijoiden kanssa ja heillä on monipuolista toimintaa jäsenille ympäri vuoden. Huhtikuussa vierailin myös Lahden Ratsastajien ja Hollolan Ratsastajien luona. Lahden Ratsastajat kertoivat haasteista, kun toiminta keskittyy seuran omiin tiloihin Takkulan ratsastuskeskuksessa. Seura on aktiivinen ja juniorijäseniä on paljon. Kilpailuja he ovat järjestäneet seura- ja aluetasolla.

Hollolan Ratsastajat on hieman pienempi seura, jossa on paljon kilpailevia jäseniä. Lähes puolella jäsenistöstä on kilpailulupa. Moni heistä on hevosen tai ponin omistaja, sillä heillä ei ole jäsenenä ratsastuskouluoppilaita. Seurassa on useita toimihenkilöitä, joka helpottaa kilpailujen järjestämistä. Siinä he kertovat olevansa erinomaisia. Nokian Ratsastajiin pääsin tutustumaan toukokuun alussa. He kokivat, että heidän seurassan on hyvä yhteishenki. Seuran jäsenistöstä on yli puolet junioreita. He järjestävät harjoituskilpailuja sekä paljon toimintaa jäsenistölle.

On ollut ihana tavata eri seurojen toimijoita. Jos seuratapaaminen teidän seura kiinnostaa niin ota yhteys: wiivi.hame@hotmail.com 0405779482.



Millä mielin aloitat hallitustyön, Mariina Hallikainen?

SRL:n hallitukseen tulivat valituksi molemmat Hämeen alueelta ehdolla olleet ehdokkaat. Pyysimme heiltä muutaman sanan heti alkutunnelmissa. Ohessa Mariina Hallikaisen ajatuksia. Outi Korppoo ei ennättänyt. Hänen ensitunnelmiaan kuulemme ehkä lokakuun kirjeessä.

"Hihat on kääritty! SRL:n uusi hallitus aloitti pestissä vauhdikkaasti heti tultuaan valituksi. Paljon tärkeitä asioita on hoidettava tämän syksyn aikana ennen marraskuun liittokokousta. Perehtymistä ja valmistelua kokouksissa tehtäviä päätöksiä varten täytyy tehdä nopeasti, mutta huolellisesti."



"Ymmärrän, että odotukset muutokselle ovat suuret ja se asettaa kovan paineen uudelle hallitukselle, minullekin henkilökohtaisesti. Haluan, että kiireestä huolimatta rakennamme

yhdessä modernia toimintakulttuuria, jossa pääpaino on hyvässä hallintotavassa ja läpinäkyvyydessä. Olen erittäin optimistinen liiton uudesta suunnasta, ja kiitän lämpimästi siitä luottamuksesta, jonka jäsenistö minulle antoi. Kannustan kaikkia osallistumaan aktiivisesti niin oman seuran kuin alueenkin toimintaan. Uusi SRL on meidän kaikkien asia.

***SRL Hallitus-iltatee –
tutustu uusiin
hallituksen jäseniin***

*Illatee-webinaari su 27.9.
klo 19–20 [ILMOITTAUDU](#)*

Ratsastusterapia - ihana työ

Fysioterapeutti ja ratsastusterapeutti Heidi Salonen rakastaa työtään ja hevoset ovat olleet ihan lapsesta saakka hänen elämässään. Valmistuttuaan Ypäjältä 2004 ratsastuksen-ohjaajaksi ja opetettuaan jonkin aikaa hän totesi ettei se ole se, millä elättäisi loppuelämänsä. "Mua on aina kiinnostanut ihmisen keho ja fysiikka ja miten kaikki toimii, ihmisen kehollinen hyvinvointi. Siitä varmaan on se ajatus lähtenyt, että ensin fysioterapeutin 3,5 vuoden koulutus ja muutaman vuoden työkokemus ja sitten vielä kolme vuotta ratsastusterapian opintoja. Nälkä kasvoi syödessä ja viime

syksynä hän aloitti vielä kognitiivisten psykoterapian opinnot. Heidillä on tällä hetkellä yksi oma hevonen Salli, joka tekee terapiatöitä säännöllisesti. Heidin löytää Niihamasta Rose Riders –tallilta ja siellä työkavereina on kovin tykätty Keke-poni ja vähän isommille asiakkaille kauniin keltainen Voipulla-heppa. "Ratsastusterapia on tavoitteellista kokonaisvaltaista kuntoutusta. Se on kokonaisuus, jossa kaikki vaikuttaa kaikkeen. Kuinka hienosti hevonen on siinä mukana ja peilaa ihmisen kehoa ja mieltä.

Keke-poni ja Heidi



"Ratsastuksen opettamisesta se oikeastaan lähti. Huomasin, että ihmiset eivät pysty tekemään kaikkea hevosen selässä vaikka haluaisivatkin ja halusin selvittää, mikä siinä taustalla fysiikassa on, jokaisellahan se on yksilöllistä. Kiinnostuin siitä miten keho toimii. Miten pystyisin opettamaan niin, että ratsastaja pystyisi tekemään asioita mahdollisimman oikein tai ettei häiritsisi sitä hevosta."

"On paljon asiakkaita, joilla on jonkinlaista lievää tai keskivaikeata kehitysvammaa. Usein on myös haasteita liikuntavamman vuoksi kävelemisessä. Tähän hevosen tuottama kolmiulotteinen liikemalli saa asiakkaan kehoon ja lantioon kävelyä mallintavaa liikettä, ja siinä kehityksen pikkuhiljaa näkee."

Tasapainoilua Voipulla-hepalla



"Ratsastusasento vaikuttaa lonkkiin ja koko alakropan rentouteen. Arjessa helpottuu tasapainon hallinta, seisominen tai pukeminen."

"Hevonen on tunneherkkä eläin. Hevonen motivoi voimakkaasti tekemään asioita. Toiminnan ohjaustaitoja on helpompi vahvistaa talliympäristössä. Keskittyminen ja ohjeiden kuunteleminen onnistuu hevosen kanssa toimiessa paremmin."

"Erityislasterien kanssa pystytään harjoittelemaan tunteiden säätelyä ja tunnistamista, kun tulee pettymyksiä. Hevonen ei tänään ehkä halua ravata ja se saattaa harmittaa siinä hetkessä, mutta pystytään siitäkin juttelemaan. Siinä kohtaa tuntuu ikävältä, mutta kohta se harmitus on ohi."

Joskus on ollut tilanne, jossa eskari-ikäisellä lapsella oli raivareita ja välillä siirtymät olivat vaikeita.

"Muistan kun äiti oli väsynyt tuodessaan rimpuilevaa poikaa tallille. Otin pojan syliin ja kannoin hänet Keke-ponin karsinaan. Oltiin yhdessä Keken luona ja saman tien se raivoaminen loppui. Lapsi näki, kun poni oli ihmeissään ja niin lapsikin rauhoittui. Ihmisen kanssa se ei onnistunut, mutta Keken kanssa mieli tasaantui. Hevonen on läsnä ja aina juuri sellainen kuin se on. Nehän peilaa vahvasti asiakkaan tunnetiloja. Se on vastavuoroista."

Heidi pitää kollegansa Hanna Oikarisen kanssa loma-aikoina nepsy-lapsille päiväkursseja. Siinä hevosella on yhdistävä vaikutus lasten sosiaaliseen vuorovaikutukseen, mitä ei yksilöterapiassa ole.

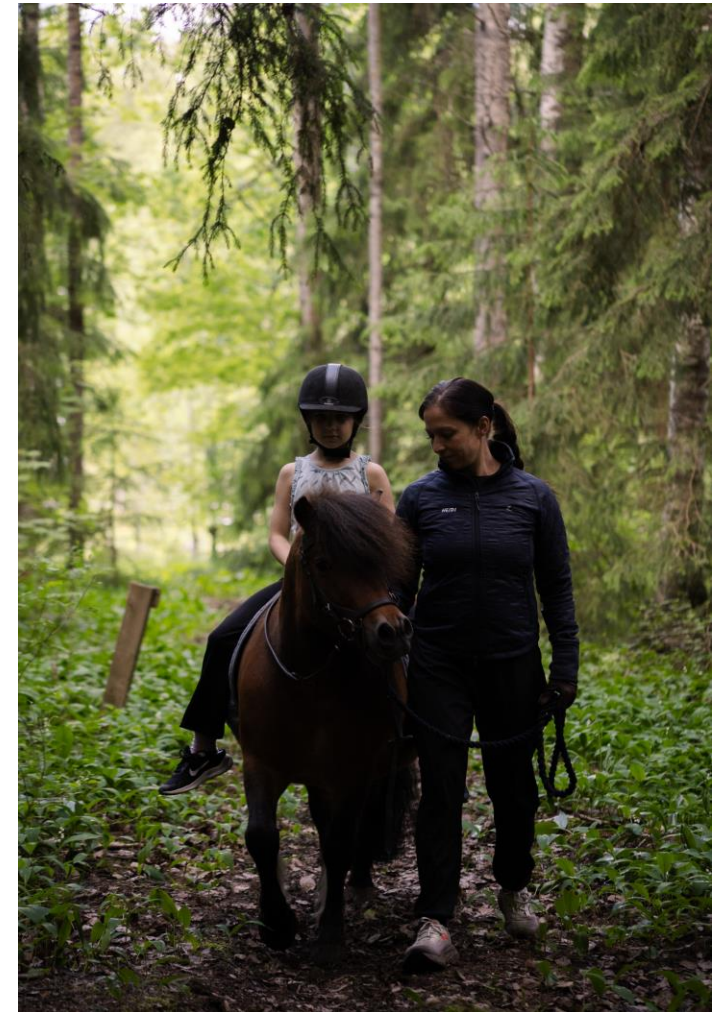
Ryhmässä toimiminen on paljon helpompaa, kun läsnä on eläin.

"Järjestöihin kohdistuvat säästöt vaikuttavat nyt myös leikkauksina kehitysvammaisilta ainakin täällä

Pirhassa, millä alueella itse toimin. Käytännössä heidän palveluseteleillä olevat ratsastusterapiat on otettu pois, jotain yksittäisiä saattaa olla. Vähennetään kertoja ja niitä on vaikeampi saada. Monille, joille terapiasta olisi hyötyä, on tullut päätösjakso."

Heidille työn merkityksellisyys on siinä, että pystyy auttamaan ihmisiä ja näkee työn välittömän vasteen. Monelle on psyykkisestikin hienoa päästä metsään hevosen kanssa, kun yleensä asiakas istuu pyörätuolissa. "Kyllähän tämä on ihanaa kun pääsee asiakkaan ja hevosen kanssa metsään nauttimaan luonnosta eri vuodenaikoina ja pystyy tuottamaan positiivista kokemusta."

Teksti Irmeli Heliö
Kuvat Siiri Korpisaari



Kiinnostuitko: TIM Satu
Mattila-Rautiaisen väitöskirja
[ratsastusterapiasta.](#)

LR Team ykkönen kouluratsastuksen seurajoukkuekisassa, TRS aivan kannoilla

Kilpailut järjesti Kangastalan Ratsastajat 23.8.2026. Kuvat: Mirella Ruotsalainen



Lempi Racing Team



Tampereen Ratsastusseura

Lemppari Dressage 1:
Minttu Ketonen,
Belgarath; Suvi Harkki,
Chin Chianti;
Nora Mathlin, Tiny's
Pretty In Pink;
Garin Helenius, Funkel
Queen

Taikanelikko:
Outi Venho-
Ahonen, Viljo Hem;
Sara Kivinen, Tin Star
Miller; Henna-Riikka
Hietamäki, Taikayön
Tango; Emilia
Nordling, Taikatumma

Kangastalan Ratsastajat:
Anne Leinonen,
Säämies; Henna-Riikka
Nieminen, Ildrik;
Noora Ala-Vannes-
luoma, Follow me;
Tanja Korhonen,
Starlight Friend



Hämeen kenttämestarit

juniorit

1. Enna Räsänen (Kara)
Leon Kangarou
2. Karelia Ala-Tala
(TRS) Simba Z

seniorit

1. Lotta Lamberg (TRS)
Come In Like a Rose
2. Heli Ihamäki (LR
Team) Bonanza
3. Saara Mansikkamäki
(Tallitiimi) Paddock's
Ademar

Mestaruuskilpailut
järjestettiin Porin
raviradalla 30.8.2026



Enna Räsänen,
taustalla ja alla
Karilia Ala-Tala



Heli
Ihamäki



Hämeen arvokisat

5.-6.9. Henkilökohtaiset
mestaruudet,
esteratsastus,
Tampereen
Ratsastusseura

12.-13.9 Henkilökohtaiset
mestaruudet,
kouluratsastus,
Lahden Ratsastajat

18.-19.9. Hämeen alueen
seurajoukkue-mestaruus
esteratsastuksessa,
Ypäjän Hevosopisto

Mukaan Hämeen joukkueisiin!

Hae Hämeen joukkueisiin alueiden välisiin mestaruuskilpailuihin. Hakulomake on avattu ja se löytyy SRL Hämeen sivulta ratsastus.fi kohdasta lomakkeet. Pääset sivulle [TÄSTÄ](#). Linkki löytyy myös Hämeen somesta.

Kilpailupäivät

Kenttäratsastus 25.-26.9. Ypäjä

Esteratsastus 15.-18.10. Ypäjä

Kouluratsastus 23.-26.10 Ypäjä

Kaikkiin joukkueisiin haetaan samalla lomakkeella.

Hakuajat: este 11.9. ja koulu 18.9. mennessä

Koulu- ja estejoukkueet koostuvat poni- ja/tai lapsi- ja/tai junioriratsastajista. Kenttäjoukkueen haku päättyi 4.9. Säännöt [TÄÄLLÄ](#)

OUTI MÄENPÄÄ: KOHTAAMISEN TAITO *iltatee*

TO 15.10.2026
KLO 18.30-20.00



Syksyn ensimmäisessä vuorovaikutukseen keskittyvässä Iltateessä tarkastelemme ihmisten välistä vuorovaikutusta ja saamme käytännön keinoja siihen, miten voimme lisätä keskinäistä ymmärrystä ja tehdä kohtaamisista rakentavampia. Asiantuntijana teatteritaiteen maisteri ja näyttelijä Outi Mäenpää.

Tilaisuus on ilmainen ja se järjestetään etäyhteydellä. Iltateen järjestää SRL:n seuratoiminnan ohjausryhmä.

Ilmoittaudu
13.10.
mennessä



Ilmoittaudu ilmaiseen webinaariin [TÄÄLLÄ](#)

Huomaa, että tilaisuutta ei nauhoiteta