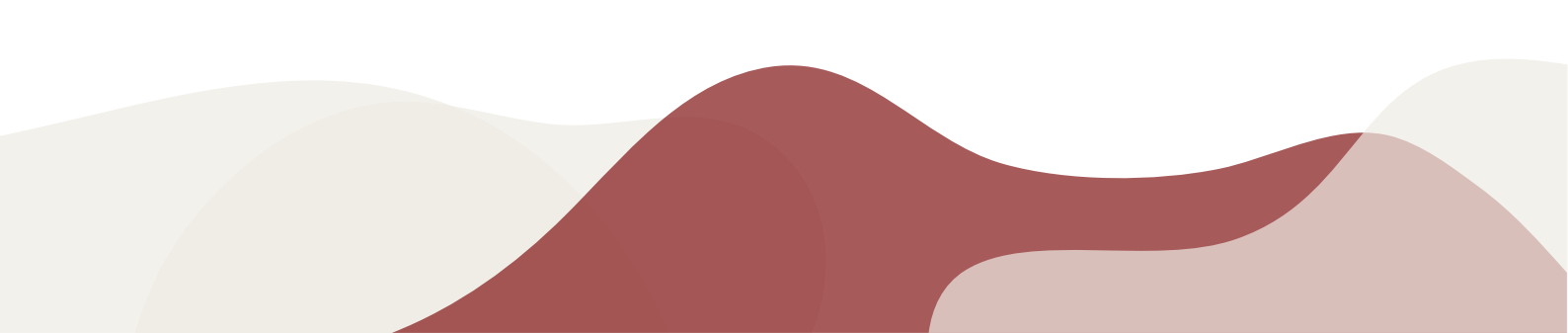




TOIMINTASUUNNITELMA

2026

TAMPEREEN SISU RY



Johdanto

Tampereen Sisu ry on vuonna 1960 perustettu monilajiseura. Seurassa toimii voimistelu-, painonnosto-, lentopallo-, luistelu-, ja veteraanijaostot. Näistä lentopallojaostolla ei ole ollut viime vuosina toimintaa. Tampereen Sisu työllistää 16 päätoimista työntekijää sekä kymmeniä tuntityöntekijöitä.

Voimistelujaosto on selkeästi suurin seuran jaostoista, noin 95% toiminnasta on voimistelutoimintaa n. 1400 jäsenellä. Seura tarjoaa kilpatason toimintaa akrobativoimistelussa, miesten ja naisten telinevoimistelussa, joukkuevoimistelussa, rytmisessä voimistelussa, tanssillisessa voimistelussa sekä kilpa-aerobicissa. Näissä kaikissa lajeissa kilpaillaan sekä kansallisella että kansainvälisellä tasolla. Lisäksi harrastepuolella on laaja valikoima erilaisia voimistelun lajeja kaiken ikäisille harrastajille.

Sisu on saavuttanut vuosien varrella useita arvokisamitaleja sekä arvokisaedustuspaikkoja, Suomen mestaruuksia ja muuta kansallista menestystä. Viimeisen neljän vuoden aikana vuosittainen arvo- ja SM-kilpailuiden mitalisaalis on ollut säännöllisesti yli 50 kpl.

Telinevoimistelussa, painonnostossa ja pikaluistelussa kilpaillaan myös veteraanisarjoissa. Veteraanijaosto Sisukkaat pyörittävät merkittävää veteraani-ikäisten kulttuuritoimintaa.

Johtokunnan ja operatiivisen johdon työskentelyn painopistealueet 2026

Voimistelutoiminnan pääpaikkana toimiva Ikurin liikuntahalli alkaa olla käyttökuntonsa osalta tiensä päässä. Aiemmin tehdyt suunnitelmat tilojen uudelleen rakentamisesta ovat muuttuneet ja nyt käynnissä on uudet neuvottelut Tampereen kaupungin ja Tampereen Voimistelijoiden kanssa. Olosuhdetyö jatkuu edelleen vuonna 2026. Tavoitteena on saada toimintaa uudelleenjärjestettyä niin, että Sisu Centerin tiloja saataisiin vähintäänkin pienennettyä.

Vuoden 2026 tavoitteena on myös panostaa erityisesti varainhankintaan sekä yritysysteistöihin.

Seuran taloutta on tarkoitus keskittyä edelleen kehittämään huippuvoimistelun näkökulmasta:

- huippujen tukeminen
- työntekijöiden ammattitaidon kehittäminen
- työhyvinvointiin panostaminen
- palkkojen asteittainen tarkastaminen



VOIMISTELUJAOSTO

Voimistelujaoston toiminnasta yleisesti

- Jäseniä n. 1400
- Jaoston tavoitteena on tarjota eri-ikäisille harrastajille liikunnan iloa useissa eri voimistelun lajeissa. Tampereen Sisulla on Suomen Voimisteluliiton ja Olympiakomitean myöntämä tähtiseurastatus lasten ja nuorten liikunnassa
- Laajan harrastetoiminnan lisäksi panostamme huippu-urheiluun - painopisteitä kilpapuolella ovat miesten telinevoimistelu ja joukkuevoimistelu, joissa seurallamme on Suomen Voimisteluliiton ja Olympiakomitean myöntämä huippuvoimistelun tähtiseurastatus
- Myös akrobatiavoimistelussa, naisten telinevoimistelussa, rytmisessä voimistelussa ja kilpa-aerobicissa Sisulla on maajoukkue-tason toimintaa
- Tarjoamme myös oheislajitoimintaa muiden lajien harrastajille tehden yhteistyötä monien eri lajien kanssa

Voimistelujaoston työntekijät

- Voimistelujaoston toimintaa johtaa toiminnanjohtaja
- Harrastetoiminnasta vastaa harrastekoordinaattori
- Voimistelujaoston yleisiä asioita hoitavat seurakoordinaattorit
- Jokaisessa kilpalajissa toimii lajivastaava, joka johtaa ja kehittää oman lajinsa toimintaa
- Valmennuksen johtoryhmä kehittää valmennuksen laatua kaikissa lajeissa
- Päätoimisia työntekijöitä seurassa on 16 ja osa-aikaisia valmentajia ja ohjaajia kaudesta riippuen n. 30-60.
- Seuran taloushallinto ja laskutus ovat osittain ulkoistettu

Päätoimiset työntekijät 2026

Toimisto

- Toiminnanjohtaja Ada Parikka
- Markkinointivastaava Janina Soimaniemi
- Harrastekoordinaattori Leo Laajoki (83%, loput valmennusta)
- Seurakoordinaattori Iida Koskiniemi (65%)
- Seurakoordinaattori Jade Tulokas (42%)

Akrobatiavoimistelu

- Svetlana Nasonova
- Jade Tulokas (58%)

Joukkuevoimistelu

- Lajivastaava Teija Kukkala
- Titta Heikkilä
- Kristin Laupa
- Juuli Pihlajaniemi

Kilpa-aerobic

- Iida Koskiniemi (35%)

Miesten telinevoimistelu

- Lajivastaava Jonne Julin
- Sergey Kandlin
- Matias Härö
- Luka Vukovic

Naisten telinevoimistelu

- Lajivastaava Janina Soimaniemi
- Annika Valli

Rytminen voimistelu

- Lajivastaava Jouki Tikkanen

Muut työntekijät 2026

Seurassa työskentelee noin 50 tuntityöntekijää harraste- ja kilpavalmentajina.

Laskutus ja kirjanpito on ulkoistettu Haglex Oy:lle.

Seura tekee yhteistyötä huippuvoimistelijoiden valmennuksen oheisalueiden saralla psyykkisen valmennuksen, lihashuollon, lääkärikäyntien, fysioterapian sekä ravintovalmennuksen osilla. Palveluita tarjoaa pääosin Tampereen Urheiluakatemia, osittain seuran yhteistyökumppani Terveystalo.

Toimipaikat 2026

- Ikurin liikuntahalli
- Sisu Center
- Sisu-halli
- Ratinan telinevoimistelusal

Avustushakemukset 2026

- Minela-säätiö
- Naisten voimisteluopistosäätiön tuki
- Olvi-säätiö
- Opetusministeriö: seuratuki
- Tampereen kaupunki: toiminta-avustus ja projektituki
- Tampereen urheiluakatemia: akatemiavalmennuksen järjestäminen
- Varala: Oppisopimuksen koulutuskorvaus
- Voimisteluliitto: joukkuevoimisteluvalmentajan palkkaustuki
- Voimistelusäätiö: seuran tuki

Seuran omat tapahtumat 2026

- 01/26 Valmentajapäivä
- 01-02/26 Seuran kehittämispäivä
- 18.4. Joukkuevoimistelun Sisu Cup
- 9.-10.5. Kilpa-aerobicin SM-kilpailut
- 05/26 Kevätnäytös
- 08/26 Valmentajapäivä
- 23.-25.10. NTV maajoukkue- ja kilpalinjan luokkakilpailut & MTV JunnuGym VII
- 15.11. Joukkuevoimistelun Sisu Cup
- 28.-29.11. Akrobatiavoimistelun kilpailut
- 12/26 Talvinäytös

Valmennusryhmätoiminta

Esivalmennus- ja valmennusryhmien voimistelijamäärät:

Akrobatiavoimistelu: 47

Joukkuevoimistelu: 119

Kilpa-aerobic: 21

Miesten telinevoimistelu: 34

Naisten telinevoimistelu: 87

Rytminen voimistelu: 35

Tanssillinen voimistelu: 3

Harrastekilparyhmät NTV: 28

Harrastekilparyhmät MTV: 14

Yhteensä kilpa- ja harrastekilparyhmissä: 388

Kansainväliset kilpailut

Kansainvälinen kilpailutoiminta ja menestyminen kansainvälisellä tasolla on yksi huippuvoimistelun tähtiseuran tärkeimpiä tehtäviä. Alle on listattu vuoden 2026 tärkeimmät kilpailut lajeittain.

Akrobatiavoimistelu

- WAGC-kilpailut

Joukkuevoimistelu

- Maailman cupin osakilpailut
 - 27.-29.3. Armenia
 - 23.-26.4. Ranska
 - 11.-14.6. Kazakstan
 - 24.-27.9. Unkari
- EM-kilpailut 15.-18.10.
- MM-kilpailut 24.-27.11.

Miesten telinevoimistelu

- Maailman cupin osakilpailut
- PM-kilpailut
- EM-kilpailut
- MM-kilpailut

Rytminen voimistelu

- Maailman cup -kilpailuja maalis-heinäkuu 2026
- EM-kilpailut 27.-31.5.2026
- MM-kilpailut 12.-16.8.2026

Markkinointi ja viestintä

Vuonna 2026 Tampereen Sisu tavoittelee kasvua, näkyvyyttä ja yhteisöllisyyttä vahvistamalla brändiään ja digitaalista viestintäänsä. Lisäksi tavoitteena on vahvistaa sidosryhmäsuhteita yritysten ja yhteisöjen kanssa.

Kohderyhmät ja viestit:

- Lapset ja nuoret: Hauskuus, liikunnan ilo, trendikkyys, yhteisö: “voimistelu on seikkailu, jossa kasvetaan yhdessä”
- Vanhemmat: Laadukas ja turvallinen toiminta, kasvun tukeminen, luotettava seura.
- Aikuiset harrastajat: Hyvinvointi, yhteisö ja liikkumisen ilo.
- Kilpaurheilijat ja valmentajat: Ammattimainen valmennus, tavoitteellisuus ja kansainväliset mahdollisuudet.

Toteuttamalla suunnitelman mukaiset kampanjat, yhdenmukaistamalla visuaalisen ilmeen ja hyödyntämällä sosiaalisen median potentiaalin, Sisu voi vakiinnuttaa asemansa Tampereen laadukkaimpana ja vetovoimaisimpana voimisteluseurana.

Markkinoinnin vuosikello 2026:

- Tammi-helmikuu: harrastekauden aloitus, jäsenkampanja, Sisun päivä 28.2., Sisurieha, ystävänäpäivä-kaverikampanja
- Maalis-huhtikuu: kesän ryhmien markkinointi, Downin syndrooma -päivä, naistenpäivä, harrasteryhmät -50%, pääsiäinen, aprillipäivä
- Touko-kesäkuu: Sisurieha, kisajulkaisut, vappu, äitienpäivä, kevätinäytös, syksyn harrastemainonta, kesäleiritunnelmia
- Heinä-elokuu: kilparyhmien loma-ajan treenaaminen, kesäleirit, valmentajapäivä, harrasteryhmien syyskauden aloitus, Sisurieha
- Syys-lokakuu: seurapaitapäivä, Kiitti koutsit, seuramestaruuskilpailut, Sisurieha, kisajulkaisut
- Marras-joulukuu: nenäpäivä, isänpäivä, talvinäytös, joulukalenteri

Harrastetoiminta

Harrastevoimistelumme painottuu vuonna 2026 neljään toimipisteeseen:

- Ikurin liikuntahalli
- Sisu-halli
- Sisu Center
- Ratinan stadion

Ikurin liikuntahallilla ja Sisu-hallilla ryhmiä on tarjolla perheen pienimmistä aikuisten ryhmiin asti. Ratinan stadionin telinevoimistelusalissa pidetään tiistaisin ja torstaisin ryhmiä alle kouluikäisille sekä alakouluikäisille. Sisu Centerillä pidetään aikuisten akrobatian harrasteryhmiä.

Harrasteryhmät on jaettu alle kouluikäisten, alakouluikäisten, yläkouluikäisten ja aikuisten ryhmiin. Lasten ryhmiä on tarjolla useita ja monissa eri lajissa. Nuorten ja aikuisten ryhmien määrää on myös lisätty, tavoitteena kasvattaa etenkin nuorten ilmoittautumista ryhmiin.

Harrastaa voi yhden tai useamman kerran viikossa ryhmävalinnan mukaan. Harrastetoimintaa pyritään kasvattamaan lisäämällä uusia lajeja sekä useampia ryhmiä eri ikäluokille. Panostus on eniten vetoavissa ryhmissä, eli telinevoimistelussa ja alle kouluikäisten ryhmissä. Osallistumista halutaan kasvattaa etenkin niissä muiden lajien harrasteryhmissä, joissa voi seurassamme edetä kilparyhmiin.

Vuonna 2026 on paineita kausimaksujen korotuksille. Kustannuksia tarkastellaan, ja ne pyritään pitämään kilpailukykyisinä alueen muihin toimijoihin nähden.

Markkinointiin ja viestintään panostetaan enemmän ympäri vuoden. Pääpainopisteinä ovat somemainonta, julisteiden ja flyereiden jako, koulu- ja päiväkotiyhteistyöt sekä Sisurieha-tapahtumat.

Keväällä pyritään debytoimaan soveltavan telinevoimistelun ja tanssin harrasteryhmät. Lisäksi tarjolla on venäjänkielinen miesten telinevoimistelun ryhmä, ja pyrimme aloittamaan englanninkielisen telinevoimistelun harrasteryhmän, mikäli löydämme sopivan ohjaajan.

Pyrimme kouluttamaan kaikki harrasteohjaajat vähintään ohjaajan starttikoulutuksella sekä mahdollisuuksien mukaan muissa 1-tason koulutuksissa, joita Voimisteluliiton Tähtiseurat voivat itsenäisesti järjestää. Lisäksi harrasteohjaajia koulutetaan seuran yhteisissä valmentajapäivissä kaksi kertaa vuodessa sekä harrastekoordinaattorin kanssa käytävien starttikeskusteluiden ja kausitehtävien kautta.

Harrastetoiminnassa pääpainopisteet ovat 2026 ohjauksen laadun kehittäminen ja harrastajamäärien kasvattaminen. Tavoitteena on monipuolinen, tasa-arvoinen ja innostava harrastetoiminta

Erityisryhmät

- Tarjoamme ryhmiä erityistä tukea tarvitseville lapsille ja nuorille
- Ryhmiä tulee olemaan 2026 3-4 rytmisessä voimistelussa ja yhdet ryhmät sekä tanssissa ja telinevoimistelussa
- Ryhmiä ohjaavat soveltavaan valmennukseen koulutetut valmentajat

Muut ryhmät

- Seurassa on mahdollista harrastaa myös erikielisisissä ryhmissä.

Harrasteleirit

Vuonna 2026 on tavoitteena kartoittaa yhteistyökumppaneita koulujen loma-aikojen leiritysten järjestämiseen. Kilpailu leiritoiminnassa on kasvanut yksityisten toimijoiden myötä. Seuravetoiset yhden lajin leirit eivät ole enää niin vetovoimaisia, joten pyrkimyksenä on löytää innovatiivisia ja lajirajoja ylittäviä leirimahdollisuuksia.

Kouluyhteistyö sekä yhteistyö kaupungin kanssa

- Tampereen kaupunki ostaa koululaisten liikuntavuoroja Sisu-hallilta, mikä on lisännyt tilan päiväkäyttöä
- Tampereen kaupungin sekä lähikuntien kanssa tehdään yhteistyötä tapahtumajärjestelyissä



LENTOPALLOJAOSTO

Toiminta

Lentopallojaoston toiminta on tauolla.

LUISTELUJAOSTO

Toiminta

Jaoston toiminta on ollut pienimuotoista viime vuosina ja tärkeimpänä tavoitteena voidaan pitää pikaluistelun harrastajamäärän kasvua Tampereella ja Pirkanmaalla.

Luistelujaosto pyrkii järjestämään kesällä rullaluistelukurssin ja talvella mahdollisuuksien mukaan matkaluistelun tekniikkakurssin.

Sorsapuiston tekojäillä pyritään luistelemaan maanantaisin, keskiviikkoisin ja lauantaisin pikaluistelijoiden omilla vuoroilla. Sisun luistelujaoston vuoro on maanantaisin klo 20:30-21:30 ja muiden seurojen vuorolla voi käydä luistelemassa.

Tampereen kaupunki järjestää erillisen rataluisteluvuoron torstaisin. Kaupunki ei ole vielä tiedottanut, koska vuorot alkavat ja kuinka pitkälle ne keväällä jatkuvat.



PAINONNOSTOJAOSTO

Kokoonpano

Hakala Vesa, Kannasoja Kalevi, Pälä Piia, Oksanen Matti,
Mäkinen Timo

Jaosto tiedottaa toiminnastaan ensisijaisesti sähköpostilla ja suullisesti. Jaosto tarvitsee muutaman uuden tuomarin nykyisen viiden lisäksi.

Harjoituksia on kolme kertaa viikossa, noin kaksi tuntia / päivä Nääshallin voimailusalilla. Harjoittelupäivät ovat maanantai, keskiviikko ja perjantai.

Kilpailijoille pyritään korvaamaan matkakulut ja SM-tason urheilijoille korvataan osanottomaksut ja matkakulut. Jaoston jäsenmaksu 30 euroa tuntuu pieneltä muihin seuroihin verrattaessa.

Kilpailutoiminta

- Peruskoulujen mestaruuskilpailu 2.2.2026, Pori
- Yleiset SM-kilpailut 27.2.2026, Tampere
- SM 15-17v 20.5.2026, Pori
- SM 20-23v 15.8.2026, Helsinki
- Etelä-Suomen mestaruuskilpailut 5.9.2026, Pori
- Sisun omat kilpailut n. 2-3 kertaa / vuosi



VETERAANIJAOSTO SISUKKAAT

Sisukkaat tarjoavat varttuneille – niin sisulaisille kuin seuraan kuulumattomille – sekä päivä- että iltatoimintaa

Tavoitteena on:

- fyysisen kunnon ylläpitäminen
- henkisten voimavarojen säilyttäminen ja lisääminen
- monipuolisen toiminnan toteuttaminen yhdessä
- ryhmien esiintymistaitojen kehittäminen ja vahvistaminen
- ilon tuottaminen ystävänpalvelutoimintana laitoksissa asuville sekä muille yksinäisille ikääntyneille
- yhdessä tekeminen ja oleminen
- jokaisen osallistujan tärkeyden kokeminen

Sisukkaat on seuran jaosto

Seuran sääntöjen mukaisesti seuran syyskokous valitsee jaoston jäsenet jaoston esityksen pohjalta. Jaosto suunnittelee ja toteuttaa omaa toimintaansa.

Jaoston valitsevat puheenjohtaja, taloudenhoitaja ja sihteeri muodostavat jaoston työvaliokunnan. Jaosto päättää oman toimintasektorinsa taloudellisista asioista hyväksytyn talousarvion mukaisesti.

Jaoston jäsenet

Heinonen Anita, Heinonen Antti, Kallio Ellen, Kanerva Raija
kokoonkutsuja, Koivisto Raili, Laakso Anna-Liisa, Laakso
Kauko, Pihlajamäki Tellervo, Salmi Marja-Liisa, Vaaramo Heli,
Vilen Vuokko, Välinen Airi

Jäsenistö ja tiedotustoiminta

Jaoston järjestämät tapahtumat ovat avoimia ja niihin voivat osallistua sekä seuran jäsenet että myös seuraan kuulumattomat henkilöt. Jaosto tai työvaliokunta voi päättää erilliskohteissa kerättävästä kausi- tai muusta maksusta, jolla seuran jäsen tai seuraan kuulumaton henkilö voi osallistua kyseisen kohteen tapahtumiin. Jaosto tiedottaa toiminnastaan jäsenkirjeillä, sanomalehtien tapahtumapalstoilla sekä seuran kotisivuilla internetissä. Tiedotukseen käytetään myös jäsenten sähköpostiosoitteita. Noin viidesosalla Jäsenistöä on sähköpostiosoite, joten sitä tiedotuskanavaa voidaan käyttää hyvin vähän.

Jaoston kokoukset

- jaoston kokous pidetään neljä kertaa vuodessa ja tarpeen mukaan
- jaoston työvaliokunta kokoontuu tarpeen mukaan

Toimipaikat

Jaosto, työvaliokunta ja osa harrastusryhmistä kokoontuu Parkkistuvalla, Satakunnankatu 56, ja askartelijat Vileneillä Tursonkatu 3. Kuukausikerhot kokoontuvat Parkkistuvalla tai kerhon teeman mukaisissa paikoissa. Muita tiloja käytetään tarpeen mukaan.

Toiminta

- jaoston kerhotilaisuus joka kuukausi
- Sisun Laulajat harjoittelee viikoittain
- Askartelukerho kokoontuu parillisin viikoin
- Eilan kerho, runon ystävien tapaaminen, kokoontuu parittomin viikoin
- muita liikunta-, harrastus- ym ryhmiä muodostetaan tarpeen mukaan
- Järjestetään pienimuotoisia tutustumiskäyntejä ja retkiä
- kerhot ja ryhmät eivät kokoonnu keskikesällä

Koulutus

- jaoston kuukausittaiset kerhotilaisuudet ovat koulutustilaisuuksia vaihtelevin teemoin. Alustajina esiintyy niin omia jäseniä kuin myös asiantuntijavierailijoita.
- Sisun Laulajien ja sen ryhmien harjoitukset ja esiintymiset ovat musiikin, äänenmuodostuksen ja esiintymistottumuksen koulutusta
- kädentaitojen harrastajat opettavat aikaisemmin oppimiaan ja kehittävät osaamistaan uusilla taidoilla ja tekniikoilla
- ryhmien ohjaajina ja muita asiasta kiinnostuneita kannustetaan perus- ja lisäkoulutukseen ryhmien ohjauksen tehostamiseksi ja monipuolistamiseksi
- jaoston jäseniä kannustetaan osallistumaan HLU:n ja TUL:n koulutukseen

Taloudellinen toiminta ja avustukset

Jaoston tulonlähteenä on ollut viime vuosina pääasiassa jäsenmaksut, jotka olemme saaneet käyttöömmme.

Jäsenistömme on merkittävästi vähentynyt luonnollisen poistuman kautta ja jäsenmaksujen tuotto on vähentynyt. Pienimuotoista talkotoimintaa, myyjäisiä ja arpajaisia tehdään ja järjestetään mahdollisuuksien mukaan mutta niiden osuus on hyvin pieni.

Tampereen kaupungilta haemme avustusta. Toiminta-avustus on tärkeää, jotta voimme tarjota toimintaa edullisesti sekä ystävänpalvelutoimintaa. Laulajat tarvitsevat ammattitaitoista ohjausta ja Sisun Laulajilla on palkattu ohjaaja/johtaja.

Vuonna 2026 meidän on löydettävä uusia ratkaisuja kuoromme toiminnan turvaamiseksi, sillä tulomme ja varamme eivät riitä nykyisellään palkkauksen jatkamiseen enää syyskaudelle 2026.

Muutaman vuoden on kaupungin avustus ollut erittäin pieni (300 euroa) Tuolla summalla pystymme maksamaan pienen osan toimintakuluista. Tapahtumat ja osallistujamäärät kirjataan entistä tarkemmin.

Yhteistoiminta

- Jatketaan yhteistoimintaa Tampereen kaupungin kanssa varttuneitten elämänolojen parantamiseksi ja monipuolistamiseksi
- Jatketaan yhteistoimintaa muiden eläkeläisjärjestöjen kanssa sekä muiden eläkeläisille toimintaa järjestävien tahojen kanssa

Sisukkaiden Kuukausikerhot, jotka ovat avoimia kaikille

- Tammikuun kerho tiistaina 13.1.2026 klo 12, Parkkistupa. Vuoden 2026 kevään toimintakauden avajaiset, Rupattelua, kahvittelua, Jäsenmaksujen keräystä, kevätkauden toiminnan suunnittelua
- Helmikuun kerho tiistaina 3.2.2026 aihe: Laulajaiset
- Maaliskuun kerho tiistaina 3.3.2026 aihe: Muistikerho
- Huhtikuun kerho tiistaina 7.4.2026 aihe: Tuolijumppa
- Toukokuun kerho. Kevätretki, aika ja kohde avoin.
- kesä- heinä-elokuussa ei säännöllistä toimintaa.
- Syyskuun kerho tiistaina 1.9.2026 Paikka avoin. Toimintakauden avajaiset, Joukkosynttärit
- Kahvit, omaa ohjelmaa ja päivänsankareiden perinteiset muistamiset
- Lokakuun kerho tiistaina 6.10.2026 klo 12, Kirjasto Metsoon tutustuminen ja opastus
- Marraskuun kerho tiistaina 3.11.2026 aihe avoin
- Joulukuu 2026, Pikkujoulutapahtuma paikka ja aika avoin

Muita tapahtumia

- Muumimuseo
- Poliisimuseo
- Milavida
- Bussiretki outoon/uuteen kaupunginosaan

Osallistutaan *TUL:n ja piirin seniorien toimintaan ja tapahtumiin*

- Maaliskuu: Hyvinvointiseminaari
- Toukokuu: Kotiseuturetki
- Marraskuu: Seniorien pikkujoulut

Kuoromme, Sisun Laulajat, harjoittelee ja esiintyy aktiivisesti

- vapaaehtoistoimintana ja ystävänpalvelutapahtumina, sen mukaan, miten ryhmämme halutaan ottaa vastaan.mm. sairaaloissa, vanhainkodeissa, palvelukeskuksissa, potilasjärjestöjen tilaisuuksissa.
- puistokonserteissa yhteistoiminnassa Tampereen kaupungin Kulttuuripalvelujen kanssa
- seuran, piirin ja TUL:n tilaisuuksissa
- tilausten mukaan myös muissa tapahtumissa

Kutsu mukaan

Sisukkaiden toiminta on avointa kaikille.

Sisukkaat kutsuu toimintaansa mukaan Sisussa jo aiemmin toimineita ja myös muita senioreita

- toimimaan yhdessä
- monipuolistamaan ihmissuhteitaan
- toimimaan oman kuntonsa ja Tampereen Sisun ja TUL:n tavoitteiden hyväksi