

Leikkipuistoista aikuisten ja lasten yhteisiä liikuntapaikkoja

Parhaillaan vietettävän Hengityслиitto Helin Astmaviikon (2.-8.5.2005) aikana hengitysyhdistykset eri puolella Suomea liikkuvat ja muun muassa innostavat aikuisia sekä lapsia liikkumaan yhdessä leikkipaikoilla. Astmaviikon liikuntatempaukset ovat alkuverryttelyä ensi viikolla (10.5.2005) vietettävää Liiku terveemmäksi -päivää, joka on maailman terveysjärjestön WHO:n järjestämä liikuntatapahtuma. Päivän teemana on liikkumista tukevat ympäristöt. Suomessa toimintaa koordinoi Liikuntatieteellinen Seura.

Esimerkiksi Tampereella tiistaina 3.5.2005 paikallinen hengitysyhdistys tempaisee Sorsapuistossa. Liikunnallisessa illassa saa tietoa astman hoidosta, voi suorittaa uuden astmatestin sekä liikutaan eri tavoin. Illan aikana on mahdollisuus kokeilla ja liikkua leikkivälineissä. Jokainen ennakkoluulottomasti liukumäestä laskenut aikuinen palkitaan yllätyspalkinnolla. "Pihat ja puistot pitäisi suunnitella kolmen ikäpolven kohtaamispaikoiksi, joissa vanhemmat ja isovanhemmat eivät istu penkeillä tai näpyttele kännykkäänsä, vaan liikkuvat yhdessä lasten kanssa", ehdottaa Hengityслиitto Helin liikunnan suunnittelija Janne Haarala. "Aikuisten ei tarvitse mennä yksin erillisille liikuntaan suunnitelluille paikoille liikkuaan, sillä kuntoilu onnistuu lasten kanssa. Yhdessä tekemällä säästetään aikaa ja vahvistetaan perheen yhteishenkeä", Haarala jatkaa.

Leikkipaikat soveltuvat hyvin motoristen taitojen harjoittamiseen kaikenikäisille. Samalla ne tarjoavat luonnollisen ympäristön eri-ikäisten ihmisten vuorovaikutukselle ja yhteistoiminnalle. "Leikkipaikat ja puistot ovat jokaista lähellä. Liikuntamahdollisuuksien etsiminen leikkipaikoilta on mukavaa ulkoarkiliikuntaa: kiipeilytelineissä voi tehdä lihaskunto- tai tasapainoharjoituksia. Puistoissa on lukuisia mahdollisuuksia myös hien pintaan saamiseen ja venyttelyyn", Haarala kertoo.

Hengityслиitto Heli ja leikkipaikkavälinevalmistaja Lappset Group yhteistyöhön

Hengityслиitto Heli haluaa edistää suomalaisten terveyttä ja mahdollisuutta liikkua arjessa. Järjestön yhteistyökumppanina toimii leikkipaikkavälinevalmistaja Lappset Group Oy, jonka kanssa Heli innostaa ihmisiä uudella tavalla terveyttä edistävän liikunnan pariin, järjestää koulutustilaisuuksia sekä rakentaa yhdessä Suomen ensimmäistä terveysliikuntamaata Hengityслиiton aluekeskukseen Hoikkaan. Lappset lahjoittaa Astmaviikon kunniaksi Hoikan terveysliikuntamaahan eri-ikäisille soveltuvan monitoimivälineen, jossa koko keho saa jumbaa. Siinä voi mm. kävellä heiluvilla alustoilla, kehittää tasapainoa, ketteryyttä ja lihaskuntoa. Hoikan liikuntamaa avataan kesällä 2005 ja se on tarkoitettu kaikenikäisille ja -kuntoisille ihmisille.

"Monitoimivälineen lahjoitus on tärkeää hankkeemme onnistumisen kannalta. Haluamme kertoa liikunnan- ja terveydenhuollon ammattilaisille myös uudenlaisista mahdollisuuksista "leikkipuistoissa". Kuntoutusta voi harjoittaa myös ulkona", Janne Haarala kertoo.

"Yhteistyömme Hengityслиitto Helin kanssa tukee toimintaamme SmartUs-kumppanuushankkeessa, jossa rakennetaan lasten, vanhempien ja isovanhempien leikinomaiseen liikuntaan soveltuva leikki- ja kuntoilupaikka. Tulevaisuuden älykäs leikkipaikka tukee oppimista, fyysistä ja motorista kehitystä sekä luovuutta. Lähtökohtana on yhdistää perinteinen leikkipaikka, uusi teknologia sekä uudet innovatiiviset ja vuorovaikutteiset sovellukset", sanoo Lappsetin hankepäällikkö Juha Laakkonen.

Lisätietoja:

Janne Haarala
Liikunnan suunnittelija
Hengityслиitto Heli
Puh 050 522 4094

Juha Laakkonen
Hankepäällikkö
Lappset Group Oy
Puh 040 762 5480
<http://www.smartus.fi>