

Perheet pihalle — läheltä liikkeelle



LIIKU
TERVEEMMÄKSI!

KKI



Äitienpäivänä 10.5.2009 • www.liikuterveemmaksi.fi



Hyvinvointia yhdessä liikkuen

Yhdessä liikkuminen on erinomainen tapa viettää yhteistä aikaa perheen kanssa. **Yhdessä** liikkeelle lähteminen on usein jopa motivoivampaa kuin toimiminen yksin. **Yhdessä** tekeminen vahvistaa sosiaalista kanssakäyntiä, ja **yhdessä** puuhaaminen lisää myös mielen virkeyttä.

Tänä päivänä aikuisten ja lasten harrastukset ovat vähän fyysisiä ponnisteluja vaativia. Tietokone on monen lapsen ja aikuisenkin seuralainen tuntien ajan, viikon jokaisena iltana. Kehon rasittamattomuus vaikuttaa muun muassa unen laatuun ja mielen vireystilaan. Liikunta edistää terveyttä, ruokahalua, unenlaatua, mielen virkeyttä sekä kehon hyvinvointia.

Perheliikunta voi olla hyvä keino saada nuori ja samalla myös aikuinen liikkeelle. Yhteisissä liikuntahetkissä perheenjäsenet liikkuvat jokainen omalla kuntotasollaan yhdessä tekemisestä nauttien. Kiireisessä elämäntahdissa perheen yhteinen aika ja yhdessä puuhailu ovat nousseet äärettömän arvokkaiksi.

Perheet pihalle – läheltä liikkeelle



Perheet pihalle – läheltä liikkeelle on terveyttä edistävän liikunnan neuvottelukunnan alaisen perheliikunta-verkoston vuoden 2009 kampanja. Perheiden yhteinen aika ja yhdessä tekeminen, eritoten liikunnallisten hetkien parissa halutaan nostaa esille. Tavoitteena on saada perhe yhteen liikkumaan vähintään kerran viikossa.

Perheliikuntaverkostossa ovat mukana sosiaali- ja terveysministeriö, opetusministeriö, Jyväskylän yliopisto, Opetushallitus, Urheiluopisto Kisakeskus, Kirkkohallitus, Suomen Mielen terveysseura, Mannerheimin Lastensuojeluliitto, Nuori Suomi, Urheiluopistoyhdistys, Svoli, Soveli, Aivohalvaus- ja dysfasialiitto, Kuntoliikuntaliitto, Suomen Sydänliitto, Näkövammaisten Keskusliitto, Suomen Latu sekä Hengitysliitto Heli.

Riemukkaita liikuntahetkiä yhdessä!

Kunnossa kaiken ikää -ohjelma ja perheliikunta-verkosto haastavat eri järjestöt, yhdistykset, liikuntaseurat, seurakunnat, oppilaitokset ja kunnat järjestämään perheliikuntatapahtumia. Perheille toteutettavissa liikuntatapahtumissa yhdessä koetut riemukkaat hetket voivat olla monelle kimmokkeena panostamisessa perheen yhteiseen aikaan ja yhdessä touhuamiseen.



Äitienpäivänä 10.5.2009 vietetään kansainvälistä Liiku Terveemmäksi -päivää. Silloin liikutaan koko perheen ja monen sukupolven voimin. Perheliikuntatapahtumia voi tuki järjestää minä ajankohtana tahansa.

Ideoita perheliikuntatapahtuman järjestämiseksi

- Ideoikaa yhteinen sisä- tai ulkotapahtuma, jossa ohjelma soveltuu koko perheelle vauvasta vaariin.
- Kutsukaa mukaan erilaisia yhteistyökumppaneita, esimerkiksi yrityksistä, seurakunnasta, seuroista, yhdistyksistä, kunnasta ja järjestöistä.
- Soveltakaa liikuntaa luomalla kaikille mahdollisuus liikkua. Helpottakaa ohjeita ja sääntöjä sekä vaihdelkaa liikunnan annostelua. Soveltamisessa kannattaa hyödyntää apuvälineitä.
- Voitte valita tapahtumalle teeman, vaikkapa perinneleikit, luontopolku tai liikutaan, leikitään ja lauletaan yhdessä.
- Piristäkää tapahtumaa kaikille sopivalla musiikilla ja tarjoilulla.
 - Ohjelmaideoita
 - seikkailuradat
 - erilaiset pelit ja leikkimieliset kisailut
 - tunnetun esiintyjän esitys
 - paikallisen liikuntaseuran äiti-lapsi-jumppaesitys
 - isien ja lapsien yhteinen liikuntaesitys
 - kaikille tapahtumaan osallistuville ohjataan helppo tanssi tai jumppa



Hyvä huomioida!



- Mikä soveltuu lapsille, soveltuu myös aikuisille. Mutta, mikä soveltuu aikuisille, ei välttämättä sovellu lapsille.
- Muistakaa huolehtia turvallisuudesta.
- Tiedottakaa tapahtumasta ajoissa, riittävän usein ja huomioikaa kaikki kohderyhmät.
- Muistuttakaa tiedottamisessa olosuhteisiin sopivasta vaatetuksesta.
- Tiedottakaa tapahtumasta myös tiedotusvälineille.
- Pohtikaa keinoja, millä perheiden yhdessä liikkumista voidaan lisätä.

Ilmoita tapahtumanne Liiku Terveemmäksi -päivän verkkosivulle – voita palkinto!

Liiku Terveemmäksi -päivän verkkosivuille kootaan eri paikkakuntien perheliikuntatapahtumat, jotta tieto tapahtumista leviäisi mahdollisimman laajalti niin perheille, heidän lähipiiriinsä kuin tiedotusvälineille.

Ilmoittakaa tapahtumanne verkkosivuille www.liikuterveemmaksi.fi sähköisen lomakkeen kautta.



Kaikkien tapahtuman ilmoittaneiden kesken arvotaan pääpalkintona osallistuminen Hengitysliitto Helin **Perheet pihalle -päivään** 6.6.2009 Sastamalassa. Palkinto sisältää perheelle (max 4 henkeä) yhden yöpymisen, liput Herra Hakkaraisen talolle ja Perheet pihalle -päivän, jossa esiintyvät muun muassa Pikku Kakkosen Jyrki, supersuosittu lasten bändi Satu Sopanen ja Tuttiorkesteri sekä Herra Hakkarainen. Ohjelmassa on monipuolista perheliikuntaa Koiraporin Suurkisojen hengessä.