



LIIKUNTAVINKKI

TEKSTI: AIJA SAARI
KUVA: LAURI JAAKKOLA

Sirkustele huiveilla

Huiveilla jonglööraus sopii leikittäväksi kotona sekä liikuntaryhmän lämmittelyleikiksi. Leikkiä rytmittämään voi käyttää reipasta musiikkia.

Etsi jonglööraukseen sopivia kevyitä ja värikkäitä huiveja. Sifonkihuit ovat parhaita. Heitä hui vi ilmaan ja ota kiinni. Heitä hui vi kaverille. Kokeile onnistuteko heittämään hui vit yhtä aikaa ilmaan ja saamaan ne kiinni. Anna aplodit. Hymyile ja kumara. Sirkustelu on HAUSKAA!

Liikuntavinkin antoi toiminnanjohtaja Pilvi Kuitu Lasten ja nuorten kulttuurikeskus PiiPoosta. Lue lisää sosiaalisesta sirkuksesta www.sosiaalinen-sirkus.fi.

Käyttäisitkö perheseteliä, jos siihen olisi mahdollisuus?

Mikä ihmeen Perheseteli

Perheliikuntaverkosto, jonka jäsen myös Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry on, kartoittaa nettikyselyllä tarvetta niin sanotuille perheseteleille. Perheseteli olisi tarkoitettu vanhempien ja heidän lastensa yhteisen hyvinvointia edistävän tekemisen ja toiminnan kustantamiseen.

Kyselyn avulla pyritään selvittämään sitä, millaisia käyttötarpeita suomalaisperheillä perheseteleille olisi. Kymmenen kysymyksen laajuinen nettikysely löytyy osoitteesta www.perheliikunta.fi.

Törrönen vastaa

Tällä palstalla VAU:n nuorisotoiminnan suunnittelija **Tuomas Törrönen** vastaa perheiden liikuntaa ja harrastamista koskeviin kysymyksiin. Lähetä kysymyksesi osoitteeseen tuomas.torronen@vammaisurheilu.fi

Uusi Törrönen vastaa -palsta käynnistyy

Perheiden arkeen tarvitaan liikkumista helpottavia vinkkejä. Kuulemme usein kysymyksiä, kuten: Mistä löytyy tietoa meille sopivista harrastusryhmistä? Missä pääsis kokeilemaan jotakin lajia? Mikä laji sopii? Mistä saisimme ideoita kouluun opettajallekin vietäväksi? Törrönen vastaa -palsta on avoin kaikille lasten ja nuorten liikuntaan ja urheiluun liittyville kysymyksille, joten laita kysymyksiä tulemaan!

Törrönen vastaa perheiden liikuntaa ja harrastamista koskeviin kysymyksiin. Vastaajana toimii VAU:n nuorisotoiminnan suunnittelija Tuomas Törrönen. Lähetä kysymyksesi sähköpostitse osoitteeseen tuomas.torronen@vammaisurheilu.fi.

KUVA: AIJA SAARI



Liikuntamaassa perhepäivänä **Tuomas Törrönen** jutteli Lahdesta kotoisin olevan Vuorisen perheen kanssa sähköpyörätuulisa libandystä.

– Vinkkasin poikia pelailemaan yhdessä pihalla ja esittelin pelituu lia Sporttiklubi-treenari **Saila Luumin** kanssa. Vinkki on, että säbää voi pelata myös yhdessä vaikka pihapelinä. Molemmat veljekset vaan mukaan tuolin, mailan ja pallon käsittelyä treenaamaan!, innostaa Törrönen.