

Lisää vain liike -kauppakeskustapahtuma



Suomi liikkeelle -ohjelman **Lisää vain liike** -tapahtuma tuo liikkumisen ilon Espoon **Selloon lauantaina 27.9.2025 klo 11-15**. Tapahtuma tarjoaa aikuisille käytännön vinkkejä ja mahdollisuuden kokeilla, millainen liikkuminen sopii omaan arkeen parhaiten. Sellon aukiolle pystytetään monipuolinen liikuntatori, jossa on tarjolla käytännön liikuntakokeiluja ja esittelyjä. Liikuntatorilta löydät maksutonta toimintaa koko tapahtuma-ajan.

Tervetuloa mukaan!

Ajankohta

Lauantai 27.9.2025 klo 11:00 - 15:00

Paikka

Kauppakeskus Sello, Leppävaarankatu 3-9, Espoo

Järjestäjä

Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry, ESLU

Liikuntatorilla voi tutustua paikallisiin liikuntamahdollisuuksiin, haastaa itseään hauskoissa testipisteissä ja saada oivalluksia omasta kunnosta. Liikuntaseurat ja -yritykset sekä Espoon työväenopisto esittelevät omia palveluitaan, tarjoavat käytännön vinkkejä ja innostavia esimerkkejä arkiaktiivisuuteen. Lisäksi luontoliikunnan pääkaupunki Espoo vie väen kauppakeskuskävelylle, tuo esiin työikäisten ja lapsiperheiden monipuolisia liikuntamahdollisuuksia sekä kertoo, minkälaista apua liikunta-neuvonta tarjoaa. Jaossa on myös 1 000 kpl arjenaktivaattoria rohkeille kokeilijoille.

Tapahtumaan saapuu asiantuntijoita ja tunnettuja henkilöitä kertomaan valintojen vaikutuksista omaan jaksamiseen ja terveyteen. Päivän aikana kuullaan muun muassa liikunta-, urheilu- ja nuorisoministeri **Mika Poutalaa**, urheilu- ja työterveyslääkäri **Harri Hakkarainen**, kuntojalapallon asiantuntija, Laurea-ammattikorkeakoulun lehtori **Mikko Julinia** sekä MIELI ry:n asiantuntija **Katri Liljaa**.

Tilaisuuden juontaa **Petteri Rantamäki**.

Liikuntatorilla tarjolla

- Herätteleviä hyvinvointi- ja toimintakykymittauksia
- Liikkumaan innostavia kokeiluja
- Taito-, ketteryys- ja tasapainohaasteita
- Paikallisia liikunta-alan toimijoita

Haastattelupisteen ohjelma

- 11.00 Tapahtuman avaus, Suomi liikkeelle -ohjelman ja Lisää vain liike -esittely, pääsihteeri **Minttu Korsberg**
- 11.15 Liike on lääke, urheilu- ja työterveyslääkäri **Harri Hakkarainen**
- 11.30 Liikuntatorin tarjonnan esittelyä + yhteinen liikuntahetki
- 12.00 **Kaikille avoin kauppakeskuskävely yhdessä ministeri Poutalan kanssa. Kävelyn toteuttaa Espoon kaupungin liikuntasuunnittelija Esa Yletyinen.**
- 12.15 Liikuntatorin tarjonnan esittelyä
- 12.30 Ministeri **Mika Poutalan** vinkit arkiliikkumiseen
- 12.45 Pyöräillen läpi vuoden, arkiliikunnan ja pyöräilyn asiantuntija **Katja Arpalo**
- 13.00 Suomi liikkeelle -ohjelman ja Lisää vain liike -tapahtuman esittely
- 13.15 Hyvinvointia ja terveyttä urheiluseurasta, kuntojalkapallon asiantuntija, Laurea-ammattikorkeakoulun lehtori **Mikko Julin**
- 13.30 Espoon työväenopistossa innostut, opit ja onnistut, koulutuspäällikkö **Taina Avo**
- 13.45 Lihaskunnan merkitys työikäiselle, ELIXIA, Personal trainer, liikunnanohjaaja **Sanna Kiviranta**
- 14.00 Suomi liikkeelle ohjelman ja Lisää vain liike -tapahtuman esittely
- 14.15 Liikunta hyvän mielen lähteenä, MIELI ry, asiantuntija **Katri Lilja**
- 14.30 Espoo Luontoliikunnan ja liikuntaneuvonnan edelläkävijä, Espoon kaupungin liikuntapäällikkö **Virpi Mikama**
- 14.45 Tilaisuus päättyy yhteiseen liikuntahetkeen

Järjestäjä pitää oikeudet muutoksiin. **Tapahtumaan on vapaa pääsy.**

Lisätietoja: Merja Palkama, 044 9019 289

Hallituksen Suomi liikkeelle -ohjelman tavoitteena on kääntää liikkuminen kasvuun jokaisessa ikäryhmässä. Liikkumista edistetään eri ministeriöiden toimenpiteillä. Tavoitteena on rakentaa pysyviä rakenteita, jotka tukevat liikunnallista arkea, sekä innostaa suomalaisia tarttumaan liikkumisen mahdollisuuksiin Lisää vain liike -viestinnällä. Poikkihallinnollista, valtioneuvostotasosta ohjelmaa koordinoi opetus- ja kulttuuriministeriö.

Lisätietoa: www.suomiliikkeelle.fi