

## Kävelyfutis RiPSin uutena aikuisten lajina

Riihimäen Palloseura RiPS ry laajentaa futiksen tarjontaansa myös iäkkäille pelaajille kävelyfutiksen muodossa. Kävelyfutis kehitettiin jo vuonna 2011 Isossa-Britanniassa ja sitä käytetään kuntoutujien, työyhteisöjen ja eläkeläisten joukkueliikuntamuotona. Kävelyfutiksessa olennaista ovat muunnellut säännöt: tässä lajissa ei saa juosta, päällä pelaaminen on kiellettyä eikä fyysistä kontaktia oteta. Sääntömuutokset tekevät kävelyfutiksesta astetta lempeämmän palloilulajin, jossa päätarkoituksena onkin yhteisöllisyys ja liikkuminen ylipäänsä. Matalan sykkeen liikuntamuoto ja pienempi kenttä antavat myös heikompikuntoiselle mielekkään kokemuksen lajista.

## Kunnon kohotusta ja yhteisöllisyyttä kävelyfutiksen avulla

Riihimäen Palloseuran puheenjohtaja Mikko Suomalainen kertoo RiPSin arvona olevan urheilullisuus. ”Urheilullisuuden olemme määritelleet tarkoittavan mm. kehittymistä kohti urheilullista elämäntapaa. Toiminta-ajatuksemme on tarjota jalkapallon harrastusmahdollisuus lapsille, nuorille ja aikuisille osaamistasot huomioiden. Kävelyfutis onkin oivallinen lisä laajentamaan urheilun harrastusmahdollisuutta ja tukemaan urheilullista elämäntapaa. Uskon tämän myös lisäävän yhteisöllisyyttä ja laajentavan jalkapalloyhteisöä alueellamme”, jatkaa Suomalainen.

Kävelyfutiksessa RiPS:n yhteistyökumppanina toimii myös Eläkeliitto. Eläkeliiton toiminnanjohtaja ja RiPSin hallituksen jäsen, riihimäkeläinen futisaktiivi Anssi Kemppi kannustaa eläkeläisiä liikkumaan. ”Kävelyfutis on mukava ja nivelille armollinen liikuntamuoto kaiken ikäisille. Haastan kaikki riihimäkeläiset mukaan liikkumaan kanssani pallon perässä!”

Riihimäen Palloseura rahoittaa kävelyfutiksen osittain Opetus- ja kulttuuriministeriön tuella. Kävelyfutis järjestetään 1.3.-31.5. ja koko keväälle voi osallistua edullisella 25 euron kertamaksulla. Lisätietoja ja ilmoittautuminen <https://www.riihimaenpalloseura.fi/aikuiset/kavelyfutis/>.

### Lisätiedot:

Anssi Kemppi  
RiPS hallituksen jäsen  
Riihimäen Palloseura RiPS ry  
puh. 040 7257143