Medialle  
Julkaisuvapaa 8.5.2016

**Helppo liikkua viikko käynnistyy Sellossa 9.5.**

Invalidiliiton vuosittainen Helppo liikkua -viikko alkaa jälleen. Tänä vuonna Helppo liikkua ja Paralympiakomitean Para School Day -tapahtumat kiertävät ympäri Suomen kouluja. Viikon kohderyhmänä ovat siis erityisesti koululaiset, lapset ja heidän perheensä. Tarkoituksena on jakaa tietoa sekä vammaisuudesta, vammaisurheilusta että toisaalta arjen esteettömyydestä.

Viikon avajaistapahtuma ajoittuu pääkaupunkiseudulla maanantaille 9.5., jolloin viikko käynnistetään kauppakeskus Sellossa, Espoon Leppävaarassa klo 13–17.

Sellon Helppo liikkua -tapahtumassa pääsee testaamaan arjen esteettömyyttä, pyörätuolin käyttöä ja eri vammaisurheilulajeja. Ohjelmassa on kilpailua Helppo liikkua? -pyörätuoliradalla, sokkojalkapalloa ja kasva urheilijaksi -tasapainohaaste. Mallia on näyttämässä pyörätuolikelaaja Henry Manni, jonka voi haastaa vaikkapa Helppo liikkua? -radalla.

Viikon muita tapahtumia ovat:

10.5. On the Wheels -pyörätuolitapahtuma Validia Kuntoutus Helsingissä

13.5. Tapaturmapäivä teemalla Fiksusti Fillarilla Kansalaistorilla ja Töölönlahden ympäristössä

Myös Invalidiliiton jäsenyhdistykset ympäri Suomea järjestävät tapahtumia Helppo liikkua -viikolla.

*Helppo liikkua*

Helppo liikkua -viikko on vuosittain järjestettävä kampanja, jonka tarkoituksena on lisätä keskustelua esteettömyydestä ja siitä, miten tärkeää on, että kaikki voisivat liikkua helposti.

Osoitteessa helppoliikkua.fi voi jakaa vinkkejä liikkumisen kannalta hyvistä ja huonoista kohteista.  
www.helppoliikkua.fi

*Para School Day*

Para School Day on Suomen Paralympiakomitean koulukiertue, joka toteutetaan toukokuussa 2016 kuudetta kertaa. Kiertueella oppilaat pääsevät tutustumaan vammaishuippu-urheilijoihin ja kokeilemaan heidän kanssaan useita paralympialajeja. Koulukiertueen tavoite on tarjota kouluille elämyksellinen liikuntapäivä, jossa kannustetaan omakohtaisilla kokemuksilla avoimempaan liikuntakulttuuriin.  
www.sport.fi/paralympiakomitea/para-school-day

Lisätietoja:

Helppo liikkua -viikosta  
Tiedottaja Kirsi Maunula, Invalidiliitto ry, p. 040 564 8402, kirsi.maunula@invalidiliitto.fi

Para School Day -kiertueesta  
Reeta Lindeman, p. 050 365 6807, reeta.lindeman@paralympia.fi