



# Senioriparkour ihastuttaa

## Kuopiossa ja Helsingissä

Parkour mielletään usein nuorten urbaaniksi lajiksi, jossa hypitään katolta toiselle ja tasapainoillaan korkealla. Sosiaalinen media vahvistaa tätä mielikuvaa, sillä näyttävimmät temput saavat eniten huomiota. Todellisuudessa parkour on kuitenkin paljon muutakin kuin näyttäviä temppuja. Se on liikumismuoto, joka kehittää liikuntataitoja monipuolisesti taitotasosta riippumatta. Parkour-kulttuurissa kaikki toivotetaan tervetulleiksi, ketään ei jätetä ulkopuolelle ja kaikkia kannustetaan. Kilpailun sijaan lajin keskiössä on itsensä haastaminen.

Parkour Akatemia aloitti senioriparkourin järjestämisen Kuopiossa jo syksyllä 2022. Parkouria järjestetään myös taaperoikäisille, perheille, lapsille, nuorille sekä erityisryhmille. Harrastajia meillä on Suomessa yli 4 000, joten voidaan hyvällä syyllä todeta, että parkour sopii aivan kaikille!

Päätimme keväällä 2024, että haluamme laajentaa senioriliikunnan tarjontaa ja tuoda uuden ja erilaisen lajin tarjolle myös helsinkiläisille senioreille. Kesällä saimme ilahdut-

tavan uutisen, kun Helsingin kaupunki myönsi meille avustuksen iäkkäiden ihmisten liikunnan edistämiseen. Syksyllä 2024 aloitimme pienimuotoisen parkourin viikkotuntien tarjoamisen Kannelmäen palvelukeskuksessa ja saimme toiminnasta erinomaista palautetta.

Lisäksi olemme järjestäneet kertakokeiluja Myllypuron ja Pirkkolan Seniorisäpinöissä<sup>1</sup>, joihin on kerralla tullut lähes 50 osallistujaa. Hyvän palautteen ja kasvavan kiinnostuksen turvin päätimme siirtää senioriparkourin viikkotoiminnan Teollisuuskadulle, Vallilan Parkour Akatemian tiloihin. Suurempi tila ja parkouria varten suunnitellut esteet ja välineet antoivat vielä paremmat puitteet senioriparkourin järjestämiselle.

Näin Vallilan senioriparkourin ohjaaja **Veikko Knuuttila** kertoo senioriparkourin hyödyistä:

– Senioriparkour on oiva työkalu niille, jotka haluavat pitää hoksotti-

<sup>1</sup> Seniorisäpinät ovat Helsingin kaupungin helsinkiläisille ikäihmisille suunnattuja matalankynnyksen liikuntapahtumia, joissa pääsee tutustumaan erilaisiin liikuntamuotoihin.

### Kilpailun sijaan lajin keskiössä on itsensä haastaminen.



Vallilan senioriparkourin ohjaaja Veikko Knuuttila

mensa terävinä ja huolehtia omasta kehostaan. Tunneilla tehtävät harjoitteet ovat hauskoja ja tukevat toimintakykyä monin tavoin.

– Parkour sopii lajina loistavasti etenkin ikääntyneille, sillä harjoitteita tehdessä jokainen voi löytää itselleen parhaan tavan suoriutua tunnin haasteista. Parkour-harjoittelun avulla voi parantaa koordinaatiota, tasapainoa, lähimuistia, luun lujuutta sekä liikumisen nopeutta – ja mahdollisesti ennaltaehkäistä kaatumisia.

Haluamme, että senioreita kuullaan, ja otamme heidät aidosti mukaan kehittämään kurssejamme entistä laadukkaammiksi!

Syksyn kurssien ilmoittautuminen on auki ja mukaan voi tulla missä vaiheessa kautta tahansa. Eläkkeensaaja-lehden tilaajat saavat 20 %:n alennuksen Helsingin ja Kuopion

Tammikuussa 2025 aloitimme Vallilassa kahdella torstain viikkotunnilla, ja syksyllä tarjontaa löytyy myös keskiviikolta. Kuopiossa senioriparkouria järjestetään syyskuusta alkaen torstaisin klo 10.30–11.30.

senioriparkourin kausimaksusta ilmoittautumisen yhteydessä koodilla "ELÄKKEENSAAJAT25". Etu on voimassa kesäkuun 2025 loppuun saakka.

Lue lisää senioriparkourista: [www.parkourakatemia.fi/seniorit](http://www.parkourakatemia.fi/seniorit)

Pekka Roilas, kehityspäällikkö  
Parkour Akatemia /  
Parkour oppimiskeskus ry



### PARKOUR LYHYESTI

- Parkourissa etsitään luovia ja toimivia tapoja edetä paikasta toiseen
- Harrastetaan urbaanissa ympäristössä tai lajiin suunnitellulla salilla
- Lajin teki tunnetuksi ranskalainen David Belle 1980-luvulla, ja Suomeen laji rantautui 2000-luvun alussa
- Koululaisten toivotuin harrastus koululaiskyselyssä 2024

