



POHJOIS-SAVON
SYÖPÄYHDISTYS

TIEDOTE

Pohjois-Savon Syöpäyhdistys ry
Julkaisuvapaa 21.5.2020

Euroopan syöpäviikon 25.-31.5.2020

Liiku levveesti -kuntokävely

(Kuopio, Suonenjoki, Tuusniemi, Sonkajärvi, Vesanto, Sukeva)

& Koko perheen luova kävelyreitti Kuopiossa

Euroopan syöpäviikko on vuotuinen 25.–31. toukokuuta pidettävä kampanja. Sen tavoitteena on jakaa tietoa syövän ehkäisemisestä ja hoitoon pääsystä sekä tukea syövästä selvinneitä. Suomessa tämän vuoden teemaksi on valittu: ”Sairastuneen liikunta hoitojen aikana ja sen jälkeen”. Pohjois-Savossa Liiku levveesti -kuntokävelyreitit ja perheille suunnattu luova kävelyreitti Kuopiossa, kannustavat kaikkia omaehtoiseen liikkumiseen myös poikkeusolojen aikana.

Euroopan Syöpäviikon aikana, Kuopiossa, Suonenjoella, Tuusniemellä, Sonkajärvellä ja Vesannolla, Pohjois-Savon Syöpäyhdistys ry ja sen paikallisosastot järjestävät Liiku levveesti -kuntokävelyreitit, jonka varrella on 10, liikunnan ammattilaisen suunnittelemaa, liikunnallista rastia. Osallistujat voivat kävellä reitin omalla ajallaan viikon aikana, turvaväliä ja hygieniasuosituksia noudattaen. Reitti sopii kaiken kuntoisille ja osallistujat voivat osallistua lahjakortin arvontaan. Reittien aloituspisteet ilmoitetaan tapahtuman kotisivuilla: <https://www.pohjois-savonsyopayhdistys.fi/ajankohtaista/tapahtumat/liiku-levveesti/> ja Facebook: Liiku levveesti -kuntokävely.

Lisäksi Pohjois-Savon Syöpäyhdistys järjestää kaikille avoimen, koko perheelle suunnatun, luovan kävelyreitit, Kuopion keskustassa. Reitillä on pieniä tehtäviä, yhteistaideteoksien tekoa ja pieniä liikunnallisia tehtäviä. Lähtöpiste sijaitsee Pohjois-Savon Syöpäyhdistyksen toimiston edustalla, josta saa mukaan kävelyreitit kartan ohjeineen ja tarvikkeet rasteille. Rastitehtävät on suunnitellut Sylva ry:n kuvataideohjaaja/yhteisöpedagogi opiskelija, Eeva Mölkänen.

Uusien syöpätalastojen (Syöpärekisteri) mukaan, Suomessa todettiin vuonna 2018 yli 34 000 uutta syöpään sairastunutta. Säännöllinen liikunta pienentää syöpäriskiä. Tutkimusten mukaan riittävän liikunnan, terveellisen ravinnon ja painonhallinnan avulla voidaan ehkäistä vähintään kolmannes yleisimmistä syövistä (www.ilmansyopaa.fi). Liikunta vähentää myös syöpien uusiutumista sekä pidentää potilaiden elossa oloaika sekä edistää syöpäpotilaiden fyysistä toimintakykyä ja parantaa elämänlaatua (www.kaypahoito.fi).

Liiku levveesti -kuntokävelyä ja perheille suunnattua luovaa kävelyreittiä sponsoroimassa ovat Intersport Kuopio, Budget Sport Kuopio ja Askartelukulma Matikainen.

Tapahtumien kotisivut: <https://www.pohjois-savonsyopayhdistys.fi/ajankohtaista/tapahtumat/>

Facebook tapahtumasivut: Liiku levveesti -kuntokävely / Koko perheen luova kävelyreitti Kuopiossa

#liikulevveesti #luovastiyhdessäliikkuen #EWAC2020 #syöpäviikko #lähdeliikkeelle

Lisätietoja:

Jaana Oikarinen

Vapaaehtoistoiminnan koordinaattori

jaana.oikarinen@pohjois-savonsyopayhdistys.fi

044 230 8741

Euroopan syöpäviikko

25.-31.5.2020



POHJOIS-SAVON
SYÖPÄYHDISTYS

LIIKU LEVVEESTI -kuntokävely

Pohjois-Savon liikuttavin
etäliikuntatapahtuma
kaikenkuntoisille!

#liikuleveesti

HUOM!

Lähde liikkumaan vain
terveenä, omissa seurassa
ja turvavälit muistaen!



25-31 May

EWAC
European Week
Against Cancer

*Osaallista,
uusia sukunimistä ja
luovuuksista!*

POHJOIS-SAVON SYÖPÄYHDISTYS RY
MAHDOLLISTAA

Kaikkille avoin

**Koko perheen
luova kävelyreitti**

KUOPION KESKUSTASSA
25.5.-31.5.2020
LÄHTÖ- & PÄÄTEPISTE:
POHJOIS-SAVON SYÖPÄYHDISTYKSEN EDUSTALTA
KUNINKAANKATU 23

OTA KÄVELYKARTTA POSTILAATIKOSTA JA
LÄHDE YHDESSÄ PERHEEN KESKEN KIERTÄMÄÄN
10 RASTIN RATAA KESKUSTAAN OMAAN TAHTIIN.

TULETHAN RASTIKÄVELYLLE VAIN
TERVEENÄ JA HUOMIOIT TURVAVÄLIT.

Koko perheen luova
kävelyreitti Kuopiossa

#luovasti yhdessä liikkuen