

# Ozo parkas kviečia: 100 progų leisti vasaros vakarus smagiai neišvykus iš miesto

2017-07-21

*Žaliosios erdvės mieste yra tikra atgaiva širdžiai, ypač vasarą, kai po darbo norisi pravėdinti galvą, o ne užsidaryti namuose. Tyrimai rodo, kad šalia namų esantys parkai gerina fizinę ir psichologinę žmonių sveikatą vien jau todėl, kad yra matomi pro langus. O ką kalbėti apie tai, kad čia galima vaikščioti, sportuoti, bendrauti ir kitaip maloniai leisti laiką.*



Žinoma, labiausiai pasisėkė tiems, kurie gyvena netoli žaliųjų zonų. Tačiau skūstis gamtos trūkumu bent jau vilniečiams tikrai nereikėtų. Ar žinojote, kad Vilniuje žaliosios erdvės užima net 46 proc. ploto ir tai yra daugiau nei Londone, Berlyne ar Paryžiuje? O Londonas galėtų būti puikus pavyzdys, kaip miesto parkus galima išnaudoti aktyviam ir pasyviai poilsiui. Londoniečiai ne tik noriai leidžia laisvalaikį žaliosiose zonose, sportuoja, čia esančiuose parkuose organizuojami maratonai ir kiti įvairūs renginiai. Tai puiki erdvė ir įvairioms meninėms instaliacijoms bei ekspozicijoms.

Smagu tai, kad pasaulinė kultūra pamažu ateina ir į Lietuvą. Miestuose buvę apleisti miškų ir krūmynų ploteliai bei šabakštynai išvalomi ir tampa patrauklia šalia besikuriančių kvartalų dalimi. Parkas šalia namų gerina ir socialinį žmonių gyvenimą, čia susiburti gali ne tik mažamečius vaikus auginančios šeimos, maloniai pasišnekučiuoti pasivaikščiojimų metu vyresnio amžiaus žmonės, bet ir rasti įdomios veiklos jauni ir fiziškai aktyvūs gyventojai.

Vienas iš gerųjų Vilniaus žaliųjų zonų pavyzdžių – Ozo parkas. Kąkada tebuvęs nykia beveide teritorija šiandien jis vilioja tvenkiniais, dviračių takais, diskgolfo aikšte. Juk sportuoti tampa ne tik madinga – prisivertę išeiti į lauką po visos darbo dienos, praleistos kėdėje, pasijusime ir sveikesni, ir energingesni.

Projektą „Vasara mieste“ inicijuojanti bendrovė „Realco“ siekia paskatinti vilniečius leisti laisvalaikį aktyviai, atrasti naujas sporto šakas ir treniruotes ar tiesiog pradėti judėti. Taip pat atrasti malonumą vakarojant miesto žaliosiose zonose, surengti spontanišką pikniką ant žolės ir rasti bendraminčių, su kuriais galima sportuoti ar kartu vedžioti augintinius. Todėl visą mėnesį nuo liepos 27 dienos Ozo parke vyks įvairūs renginiai – nuo šunų dresūros pamokų iki vakarinių treniruočių. Ozo parke kas savaitę rengiami atviri diskgolfo turnyrai. Jeigu dar niekada negirdėjote apie šį žaidimą, kviečiame išbandyti! Pažaisti ir išmėginti savo taiklumą į parką gali ateiti visi norintys kiekvieną antradienį. Jeigu esate iš tų, kuriems trūksta motyvacijos, pažadame, kad sporto klubo „Get Fit“ trenerio Ričardo Kulio vedamoje treniruotėje jos rasite tiek, kad užteks visiems metams! O Tailando bokso čempiono trykštanti energija užtvindys visus keturis šalia esančius Ozo tvenkinius!

Norite dar daugiau sporto? Net 5 sporto klubo „Get Fit“ treneriai lauks jūsų treniruotėse Ozo parke du kartus per savaitę visą vasarą! Judėkite ir užkrėskite tuos, kurie treniruotes mėgins stebėti nuo sofutės pro langą. Receptais, ką greitai pasigaminti piknikui ant žolės dalinsis kulinarinių knygų „Sezoninė virtuvė“ ir „Gero maisto dienoraštis“ autorė, kulinarinio tinklaraščio autorė Renata Ničajienė. Na, o mokyklos dresuoksuni.lt dresuotoja Daiva Gapsevičiūtė pamokys, kaip pajvairinti kasdienes pasivaikščiojimus su savo keturkoju bei kaip jį socializuoti, kad nekiltų problemų prasilenkiant su kitais šunimis ir jų šeiminkais. Taigi visi į gamtą! Vasara bėga greitai – suspėkite ją pagauti! Skaitykite rubrikos „Vasara mieste“ straipsnius ir nepraleiskite artėjančių renginių!

Skaitykite daugiau: <https://www.15min.lt/gyvenimas/naujiena/savijauta/ozo-parkas-kviecia-100-progu-leisti-vasaros-vakarus-smagiai-neysvykus-is-miesto-1030-829328>