

SÄTT VARDAGEN I RÖRELSE LAITA ARKI LIIKKEELLE

Det viktigaste är inte prestationen, utan rörelsen. Glädjen i en aktiv vardag och att vara utomhus.

Tärkeintä ei ole suoritus, vaan liike. Aktiivisen arjen ja ulkoilun ilo.

Namn / Nimi

Tel / Puh

Kampanj för vuxna
Kampanja aikuisille

30.3 – 31.5. 2026

Gör så här

Utför 30 minuter rörelse under en dag och få ett X i rutan. Det kan vara flera aktiviteter som du räknar ihop. Du får samla fler X på samma dag. Du deltar i utlotningen när du tjänat ihop 40 st X. Lämna in till närmaste bibliotek senast 14 juni.

Tee näin

Liiku 30 minuuttia päivän aikana ja saat X:n ruutuun. Voit laskea yhteen useita eri aktiviteetteja. Voit kerätä useampia X-merkintöjä samana päivänä. Kun sinulla on 40 rastia, voit osallistua arvontaan. Palauta lomake lähimpään kirjastoon 14. kesäkuuta mennessä.



PEDERSÖRE

Esimerkkejä aktiviteeteista ja liikkumisesta:

- Pyöräily vapaa-ajallasi tai työmatkoilla
- Kävely
- Lounaskävely työpäivän aikana
- Kävely kauppaan, apteekkiin, iltaohjelmaksi
- Liikut tavallista enemmän
- Kävele portaissa
- Niskan ja hartioiden pyörittely tunnin välein työpäivän aikana
- Käy kyläsi kuntolaatikolla
- Punnerrukset keittiön tasoa vasten
- Kyykkyjä sohvaa vasten
- Puhelut kävellessä
- Pysäköi autosi kauemmaksi
- Polttopuiden teko tai puutarhatyö
- Vauhikas leikki lapsen kanssa

Tai omia esimerkkejä liikkumisesta!

Palkinto

Hotellimajoitus Cape Eastissä
Haaparannassa

Sisäänpääsy Paanu Relax Spahan Härmässä

Lippu Pedersören kesäteatteriin

Lahjakortti Jeriko Gårdiin

X

[illegible]