

SYTY LIIKKEELLE LIIKKUMISKORTTI



	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
Liikkumani minuutit	16.11.	17.11.	18.11.	19.11.	20.11.	21.11.	22.11.
Liikkumani minuutit	23.11.	24.11.	25.11.	26.11.	27.11.	28.11.	29.11.
Liikkumani minuutit	30.11.	1.12.	2.12.	3.12.	4.12.	5.12.	6.12.
Liikkumani minuutit	7.12.	8.12.	9.12.	10.12.	11.12.	12.12.	13.12.

KÄÄNNÄ

MIKÄ ON SINUN TAPASI LIIKKUA?



Mielenterveyden
keskusliitto

NIMI

OSOITE

PUHELINNUMERO

YHDISTYS

LIIKKUMISEN TAVAT JA LAJIT

Kirjoita tähän, millä eri tavoilla olet liikkunut kampanjan aikana

NÄIN KÄYTÄT LIIKKUMISKORTTIA

Merkitse korttiin se minuuttimäärä, jonka olet päivän aikana liikkunut. Lyhimmillään viiden minuutin pituiset tuotiot lasketaan mukaan.

Laske mukaan erilaiset liikkumisen tavat ja lajit, myös arjen aktiivisuus kuten työ- tai asiointimatkat.

Kampanja-aika on 16.11.–13.12.2020.

Täytä nimesi, yhteystietosi ja yhdistyksesi nimi niille varattuun tilaan.

Arvontaan voit osallistua ottamalla kuvat täytetyn kortin molemmista puolista ja lähettämällä ne WhatsApp-viestinä numeroon 046 920 6427 tai osoitteeseen kati.rantonen@mtkl.fi sähköpostilla. Vaihtoehtoisesti kortin voi postittaa osoitteeseen Mielenterveyden keskusliitto ry, Piippukatu 11, 40100 Jyväskylä. Viimeinen palautuspäivä on 17.12.2020. Yhdistys voi halutessaan myös palauttaa jäsentensä liikkumiskortit yhdessä kirjeessä.

Palautuspäivään mennessä osallistuneiden kesken arvotaan liikkumiseen liittyviä ja innostavia palkintoja. Palkitsemme myös yhdistyksen, jonka jäsenet ovat palauttaneet eniten kortteja suhteutettuna yhdistyksen jäsenmäärään. Palkinnot toimitetaan voittajille postitse kampanjan päätyttyä.

Pidä mielessä vielä tärkein asia: liikkumisen ilo!

#SYTYLIIKKEELLE



Mielenterveyden
keskusliitto