SYTY *LIIKKEELLE* -KAMPANJA

	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
Liikkumani minuutit	13.9.	14.9.	15.9.	16.9.	17.9.	18.9.	19.9.
Liikkumani minuutit	20.9.	21.9.	22.9.	23.9.	24.9.	25.9.	26.9.
Liikkumani minuutit	27.9.	28.9.	29.9.	30.9.	1.10.	2.10.	3.10.
Liikkumani minuutit	4.10.	5.10.	6.10.	7.10.	8.10.	9.10.	10.10.

KÄÄNNÄ

SYTY *LIIKKEELLE!*

Mielenterveyden keskusliitto

NIMI

OSOITE

PUHELINNUMERO

YHDISTYS

LIIKKUMISEN TAVAT JA LAJIT
Kirjoita tähän, millä eri tavoilla olet liikkunut kampanjan aikana

NÄIN OSALLISTUT KAMPANJAAN:

Merkitse korttiin se liikkumismäärä, jonka olet päivän aikana liikkunut. Lyhimmillään viiden minuutin pituiset tuokiot lasketaan mukaan. Voit kerätä näitä liikkumistuokioita pitkin päivää. Laske mukaan erilaiset liikkumisen tavat ja lajit myös hyötyliikunta kuten kauppa- ja asiointimatkat, jotka kuljet omaa lihasvoimaa käyttäen. Lyhytkestoinenkin liikunta piristää mieltä ja kehoa.

Kampanja-aika on 13.9.-10.10.2021

Täytä nimesi, yhteystietosi ja yhdistyksesi nimi niille varattuun tilaan.

Osallistut arvontaan ottamalla kuvat täytetyn kortin molemmista puolista ja lähettämällä ne numeroon 046-920 6427 tai osoitteeseen kati.rantonen@mtkl.fi. Kortin voi myös postittaa osoitteeseen Mielenterveyden keskusliitto ry, Matarankatu 6 A1, 40100 Jyväskylä. Viimeinen palautuspäivä on 15.10.2021. Yhdistys voi halutessaan myös palauttaa jäsentensä liikkumiskortit yhdessä kirjeessä. Yhdistys, josta palautuu eniten kortteja suhteutettuna yhdistyksen jäsenmäärään, palkitaan. Palkinnot toimitetaan voittajille postitse kampanjan päätyttyä.

☐ *”Hyväksyn tietojeni käyttämisen arvonnan suorittamiseksi. Rekisterinpitäjänä toimii Mielenterveyden keskusliitto ry. Rekisteröidyllä on oikeus saada pääsy tietoihin, oikaista, poistaa ja siirtää tietoja, tulla unohdetuksi, rajoittaa ja vastustaa käsittelyä, olla joutumatta automaattisen päätöksenteon kohteeksi ja tehdä valitus valvovalle viranomaiselle. Lisää tietoa saat osoitteen https://www.mtkl.fi/toimintamme/organisaatiomme/tietosuojaselosteet/ yleisestä rekisteriselosteesta.”*

#SYTYLIIKKEELLE

Mielenterveyden keskusliitto