



Leppävaaran Eläkkeensaajat ry

Kaikki EKL:n yhdistysten jäsenet jälleen liikkumaan keväällä 2021 !!

**Liikkuminen on terveellistä, siitä on hyötyä jokapäiväiseen elämään ja
*liikunta parantaa elämisen laatua***

Suorituksiksi kelpaavat kaikki toteutetut kuntoa kohottavat tai ylläpitävät liikuntamuodot kuten esimerkiksi: kävely /sauvakävely /hiihto /pyöräily /kuntopyöräily /potkukelkkailu /retkeily /luonnossa liikkuminen /uinti, allaskävely /vesijuoksu /pelit /boccia /petanki /mölkkä /tanssi /tanhut /kuntosali /tasapaino-harjoittelu ja ystävän /tuttavan ulkoiluttaminen.

Mukaan lasketaan vain ne päivät, jolloin yhtäjaksoista liikuntaa oli vähintään 30 minuuttia.

Haasteottelun kesto on kaksi kuukautta 1.3. - 30.4.2021.

Tulokset lasketaan siten, että yhdistyskohtainen liikuntpäivien yhteismäärä jaetaan tiedossa olevalla yhdistyksen jäsenmäärällä (Jäseniä 31.12.2020).

Yhdistyksemme palkinnot jaetaan viikkotapaamisessa keskiviikkona 12.5.

Piirin haasteottelun palkinnot jaetaan piirin syyskokouksessa

Piirin kampanjassa jaetaan kiertopalkinto sekä palkinnot viidelle parhaalle yhdistykselle.

Lisäksi arvotaan palkinto viidelle osallistuneelle yhdistykselle.