



Eläkkeensaajien Keskusliiton Uudenmaan Piiri ry

Kaikki yhdistysten jäsenet jälleen liikkumaan keväällä 2026!!

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.

Tulokset lasketaan siten, että yhdistyskohtainen liikuntapäivien yhteismäärä jaetaan tiedossa olevalla yhdistyksen jäsenmäärällä (Jäseniä 31.12.2025).

Piirin haasteottelun palkinnot jaetaan piirin syyskokouksessa



Osallistut haastekilpaan rastimalla liikuntapäiväsi 1.3 ...30.4.2026

Kerro liikuntapäivien määrä yhdistyksen liikuntavastaavalle 12.5. mennessä

	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su	Liikuntapäiviä
Viikko	MAALISKUU 2026							
9							1	☐
10	2	3	4	5	6	7	8	☐
11	9	10	11	12	13	14	15	☐
12	16	17	18	19	20	21	22	☐
13	23	24	25	26	27	28	29	☐
	HUHTIKUU 2026							
14	30	31	1	2	3	4	5	☐
15	6	7	8	9	10	11	12	☐
16	13	14	15	16	17	18	19	☐
17	20	21	22	23	24	25	26	☐
18	27	28	29	30	31			☐
	Liikuntapäiviä yhteensä							

Yhdistyksen liikuntavastaava palauttaa 15.5. mennessä yhdistyksen osallistujien lukumäärän ja yhteistuloksen piirin liikuntavastaavalle

Nimi