



Osallistut haastekilpaan rastimalla liikuntapäiväsi 1.3 ...30.4.2023

Laita nimesi ja palauta yhdistyksen liikuntavastaavalle 6.5. mennessä

	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su	Liikuntapäiviä
Viikko	MAALISKUU 2023							
9			1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	6 <input type="checkbox"/>	7 <input type="checkbox"/>	8 <input type="checkbox"/>	9 <input type="checkbox"/>	10 <input type="checkbox"/>	11 <input type="checkbox"/>	12 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	13 <input type="checkbox"/>	14 <input type="checkbox"/>	15 <input type="checkbox"/>	16 <input type="checkbox"/>	17 <input type="checkbox"/>	18 <input type="checkbox"/>	19 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	20 <input type="checkbox"/>	21 <input type="checkbox"/>	22 <input type="checkbox"/>	23 <input type="checkbox"/>	24 <input type="checkbox"/>	25 <input type="checkbox"/>	26 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	27 <input type="checkbox"/>	28 <input type="checkbox"/>	29 <input type="checkbox"/>	30 <input type="checkbox"/>	31 <input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
	HUHTIKUU 2023							
13						1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>	7 <input type="checkbox"/>	8 <input type="checkbox"/>	9 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	10 <input type="checkbox"/>	11 <input type="checkbox"/>	12 <input type="checkbox"/>	13 <input type="checkbox"/>	14 <input type="checkbox"/>	15 <input type="checkbox"/>	16 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16	17 <input type="checkbox"/>	18 <input type="checkbox"/>	19 <input type="checkbox"/>	20 <input type="checkbox"/>	21 <input type="checkbox"/>	22 <input type="checkbox"/>	23 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17	24 <input type="checkbox"/>	25 <input type="checkbox"/>	26 <input type="checkbox"/>	27 <input type="checkbox"/>	28 <input type="checkbox"/>	29 <input type="checkbox"/>	30 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Nimi ja allekirjoitus

Liikuntapäiviä yhteensä

Yhdistyksen liikuntavastaava palauttaa 14.5. mennessä yhdistyksen osallistujien lukumäärän ja yhteistuloksen piiriin liikuntavastaavalle



Eläkkeensaajien Keskusliiton Uudenmaan Piiri ry

Kaikki EKL:n yhdistysten jäsenet jälleen liikkumaan keväällä 2023 !!

**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 /mölkkyy /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. - 30.4.2023.

Tulokset lasketaan siten, että yhdistyskohtainen liikuntapäivien yhteismäärä jaetaan tiedossa olevalla yhdistyksen jäsenmäärällä (Jäseniä 31.12.2022).

Piirin haasteottelun palkinnot jaetaan piirin syyskokouksessa

Piirin kampanjassa jaetaan kiertopalkinto sekä palkinnot viidelle parhaalle yhdistykselle. Lisäksi arvotaan palkinto viidelle osallistuneelle yhdistykselle.