

Simonkylän Eläkkeensaajat ry

Liikuntakampanja SYKSY 2025



Rastita liikuntasuorituksesi 1.10.-30.11.2025 välisenä aikana alla olevaan kuponkiin. Lisää nimesi ja palauta kuponki keskiviikkokerhossa Marjaana Heinoselle 3.12.2025. Voi myös lähettää pelkät suorituspisteet tekstiviestinä numeroon 045 1266547 tai sähköpostiin marjaana.elisabeth@gmail.com. Muistathan ilmoittaa myös nimesi 😊!

Liikuntakerran kesto on vähintään puoli tuntia. Vain yksi liikuntasuoritus / päivä merkitään.

Enemmänkin saa liikkua.

Liikuntaa ovat esim. kävely, uinti, pyöräily, boccia, ohjatut jumpat, tanssi, reipas haravointi, sienestys, lumenluonti jne.

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

Maksimipisteet 61.

Palautus viimeistään keskiviikkokerhossa 3.12.2025. Tulokset julistetaan joulujuhlissa 10.12.2025

Nimi (selkeästi tikkukirjaimin)

Päiväys ja allekirjoitus

