

Liikunnan haastekampanja

EKL:n vuosittain järjestettävän liikunnan haastekampanjan tavoitteena on innostaa ja kannustaa liiton jäseniä liikkumaan ja huolehtimaan kunnostaan. Liikkuminen on tärkeää kaikenikäisenä, mutta ikääntyessä sen merkitys kasvaa entisestään. Säännöllinen liikunta ylläpitää toimintakykyä ja edistää itsenäistä selviytymistä arjessa mahdollisimman pitkään. Se ennaltaehkäisee monia sairauksia ja toimintavajavuuksia. Lisäksi liikunta parantaa elämänlaatua ja piristää mieltä haasteellisinkin aikoina.

Liikunnan haastekampanja 1.3.-30.4.2025

Vuosittain, maalis- ja huhtikuun aikana järjestettävässä liikunnan haastekampanjassa kerätään ja merkitään päivittäisiä liikuntasuorituksia. Suorituksiksi kelpaavat kaikki sykeä nostattavat sekä kuntoa kohottavat ja ylläpitävät liikuntamuodot, esimerkiksi:

- Kävely, juoksu, porraskävely
- Uintti, allasjumppa, vesijuoksu ja -kävely
- Hiihto, patikointi, pyöräily
- Frisbeegolf, golf
- Palloilulajit (sulkapallo, lentopallo, padel, kävelysähly, kävelyjalkapallo, jne.)
- Kuntosali, jumppa, tanssi
- Jne., jne.

Päivittäisen liikuntasuorituksen tulee kestää yhtäjaksoisesti vähintään 30 minuuttia. Kampanjaan hyväksytään vain yksi suoritus/ päivä/ hlö. Näin ollen yksittäisen jäsenen suoritusten enimmäismäärä kahden kuukauden ajalta voi olla korkeintaan 61.

Kaikki mukaan liikkumaan!

Vuonna 2024 EKL:n jäsenet keräsivät yhteensä 338.885 liikuntasuoritusta. Tänä vuonna haastamme kaikki jäsenet mukaan kampanjaan tekemään ainakin yhden suorituksen enemmän kuin viime vuonna!

Vuoden 2024 haastekampanjan tulokset löydät [täältä](#).

Liikuntasuoritusten merkitseminen ja ilmoittaminen

Päivittäiset liikuntasuoritukset voi kirjata itselle muistiin. Apuna voi käyttää oheista tulostettavaa liikuntakorttia. Kampanjan päätyttyä yksittäiset henkilöt ilmoittavat suoritustensa määrän omaan yhdistykseen. Yhdistys puolestaan ilmoittaa osallistujien ja suoritusten määrät piirille, josta tulokset toimitetaan liittoon. Liiton toimisto ei vastaanota yksittäisten jäsenten tai yhdistysten tuloksia.

Palkinnot

Liitto palkitsee kolme parasta yhdistystä ja parhaan piirin! Lisäksi monet piirit ja yhdistykset huomioivat parhaita liikkujiaan.

Liikuntakortit

[Liikuntakortti 2 x A5](#)

[Liikuntakortti A4](#)

Kampanja järjestetään yhteistyössä Eläkeläiset ry:n kanssa.

Lisätietoja

Marja Raitoharju

- järjestösuunnittelija
- järjestötoiminta, kilpailu- ja tapahtumatuotanto
- marja.raitoharju@ekl.fi
- 040 450 6565