



YLÖS JA ULOS - KUNTOILEMAAN

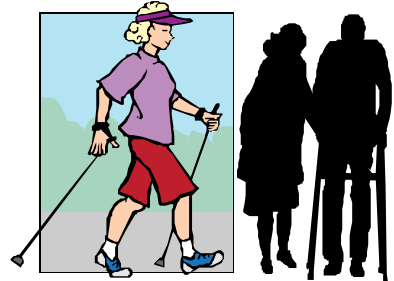
Eläkkeensaajien Keskusliitto haastaa EKL:n yhdistysten jäsenet liikkumaan keväällä 2016

Haasteen päätavoitteena on saada mahdollisimman moni jäsen liikkumaan ja kuntoilemaan kykynsä mukaan säilyttääkseen ja parantaakseen toimintakykyään. Liikkuminen on terveellistä, liikunta parantaa elämisen laatua ja helpottaa selviytymistä arkipäivän askareista.

Haasteen kesto on kaksi kuukautta 1.3 – 30.4.2016

Suorituksiksi kelpaavat kaikki toteutetut kuntoa kohottavat tai ylläpitävät liikunta-
muodot kuten:

- kävely/sauvakävely/hiihto
- pyöräily/kuntopyöräily/potkukelkkailu
- retkeily/luonnossa liikkuminen
- uinti/allaskävely/vesijuoksu
- pelit/boccia/petanki/mölkky
- tanssi/tanhut
- kuntosali/tasapainoharjoittelu
- ystävän/tuttavan ulkoiluttaminen



Suorituksen keston on oltava vähintään 30 minuuttia. Päivää kohti huomioidaan vain yksi suoritus.

Tulokset lasketaan siten, että yhdistyskohtainen suoritusten yhteismäärä jaetaan yhdistyksen jäsenmäärällä (tilanne 31.12.2015). Liiton kotisivuilta on tulostettavissa sähköinen tulokortti. Tulokortti julkaistaan myös Eläkkeensaajalehdessä.

Haastekampanjassa palkitaan parhaat piirit ja yhdistykset. Yhdistykset voivat palkita myös omia jäseniään.

Eläkkeensaajien Keskusliitto toivoo, että yhdistykset nimeävät liikuntavastaavan, joka kerää yhdistyksen jäseniltä tulleet suorituskortit ja tekee niistä yhteenvedon, jonka toimittaa piirin yhdyshenkilölle. Piirin yhdyshenkilö ilmoittaa oman piirinsä yhdistysten liikuntasuoritukset Erkki Partaselle 15.5.2016 mennessä. Tämän jälkeen tulleita ilmoituksia ei oteta huomioon tuloslaskentaan.

Ilmoitukset voi lähettää sähköpostilla erkkij.partanen@gmail.com tai postitse (yhdistyksen yhteenveto) EKL ry, PL 168, 00531 Helsinki. Lisätiedot Erkki Partanen puh. 050 62469.

Ilmoituksessa tarvitaan vain suoritusten (kuinka monta henkilöä, kuinka monta liikuntakertaa) kokonaismäärä, ei yksittäisiä liikuntakortteja.