

31 päivän troppihaaste



Osallistumisaika: 1.-31.10.2022.

Pidä kirjaa liikunta-, kulttuuri- ja luontohetkistäsi. Merkitse jokaisen päivän kohdalle, **mitä teit ja kuinka kauan (tunnit/ minuutit)**. Yritä löytää jokaiseen päivään jonkinlaista liikettä, kulttuuria ja luontoa.

Pienetkin hetket lasketaan!

Jos annettu tila ei riitä, voit jatkaa erilliselle paperille.

Tässä vielä esimerkki täyttämisestä:

PÄIVÄ	LIIKUNTA	KULTTUURI	LUONTO
1	- haravointi 30 min - hain postin 4 min	kirjastoreissu 45 min	- sienestys 1,5 h - laavuretki 2 h

Esimerkkejä liikuntahetkistä:

Pyöräily, postinhakumatka, geokätköily, suunnistus, aamu- tai iltavoimistelu, hiihto, uinti, lemmikin ulkoilutus, asiointimatkat kävellen tai pyörällä, luistelu, kotijumppa, kuntosali, pallopelit, ryhmäliikunta, sauvakävely, siivoaminen, jooga, ym.

Esimerkkejä kulttuurihetkistä:

Elokvissa käyminen, lukeminen, lautapelit, kirjoittaminen, käsityöt, museossa tai näyttelyssä käyminen, ristikoiden tekeminen, teatteri, musiikin kuuntelu, laulaminen, tanssiminen, askartelu, kirjastossa käyminen, maalaaminen, tapahtumat, musisointi, leipominen, runoilu, ym.

Esimerkkejä luontohetkistä:

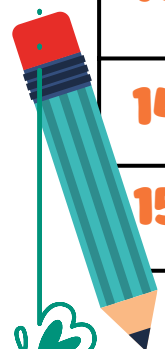
Metsä- tai laavuretki, rentoutushetki luonnon helmassa, lintubongaus, luontokuvaus, kasvi- tai eläintunnistus, sääseuranta, piha- ja puutyöt, viherkasvien hoitaminen, marjastus, sienestys, villiyrttien kerääminen, luontotaide, ym.

Etu- ja sukunimi: _____

Osoitetiedot: _____

Puhelinnumero/sähköpostiosoite: _____

PÄIVÄ	LIIKUNTA	KULTTUURI	LUONTO
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			



PÄIVÄ

LIIKUNTA

KULTTUURI

LUONTO

16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			

Hienoa, haaste selätetty!

Palautusohjeet:

<https://reumatroppi.reumaliitto.fi/31-paivan-troppihaaste-2/>

**REU
MA**

TROPPI