

LIIKUNTASUORITUS

Ajatuksenamme on saada ihmiset liikkumaan omaan tahtiin ja oman aikataulun mukaan raikkaassa ulkoilmassa. Liikuntasuoritus voi olla minkä lajinen hyvänsä, kunhan liikut ainakin 15. min kerralla. Suoritusmatkaa tai nopeutta ei mitata. Minuutit ovat saman mittaisia kaikille ikään ja kuntoon katsomatta.

Paitsi: Korona-aikana liikkumisrajoitteiset ja apua tarvitsevat henkilöt ovat erityisesti kärsineet ulkoilun puutteesta. Siksi tällaisten henkilöiden liikuttamisesta tai tukena liikkumisesta napsahtaa tuplaminuutit. Koska avantouintikin on ulkoliikuntaa, siitä saa tasoituspisteitä. Voit kertoa avannossa viettämäsi minuutit kymmenellä eikä minimiaikaa 15 min. sovelleta, jotta pääset avannosta vielä ylösikin. Ota mukaan perheesi, kaverisi, koirasi ja haasta mukaan muita henkilöitä tai porukoita. Liikunnan pitää tapahtua omin lihasvoimin.

Voit harjoittaa hyväntekeväisyyttä ohjaamalla lahjoituksesi meil-le tai itse valitsemallesi kohteelle. Lisätietoja nettisivuiltamme.



**Naisten
Pankki**
Kirkon Ulkomaanapu



Aurinkorannikon Sydänyhdistys ry



Lumipartio



Lisätietoja ja

maksu- ym. ohjeita: aurinkorannikonleijonat.com

LIIEKANNALLEPANO 2022

TERVEYTTÄ JA HYVÄÄ MIELTÄ ULKOLIIKUNNALLA

SU 27.2. — SU 6.3.2022

Osallistumismaksu 10 € / henkilö.

Lapset 0—25 v maksavien vanhempien mukana ja heidän harkintansa mukaan ilmaiseksi. Osallistuja hyväksyy, että hänen nimensä ilman yhteystietoja julkaistaan tapahtuman nettisivulla, jos hänen sijoituksensa on 10 parhaan joukossa.

Yhteystiedot (lukukelpoisesti painokirjaimin)

Nimi tai nimimerkki: _____

Yhteisö/porukka: _____

Puhelin: _____

Sähköpostiosoite: : _____

Haluan osoittaa tukeni

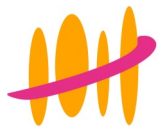
- ___ Aurinkorannikon Lumipartiolle
- ___ Aurinkorannikon Naisten Pankille
- ___ Aurinkorannikon Saapas-ryhmälle
- ___ Aurinkorannikon Sydänyhdistykselle
- ___ Aurinkorannikon Leijonille
- ___ Itse valitsemalleni kohteelle (liitä maksutosite)

LIIKUNTASUORITUS

Ajatuksenamme on saada ihmiset liikkumaan omaan tahtiin ja oman aikataulun mukaan raikkaassa ulkoilmassa. Liikuntasuoritus voi olla minkä lajinen hyvänsä, kunhan liikut ainakin 15. min kerralla. Suoritusmatkaa tai nopeutta ei mitata. Minuutit ovat saman mittaisia kaikille ikään ja kuntoon katsomatta.

Paitsi: Korona-aikana liikkumisrajoitteiset ja apua tarvitsevat henkilöt ovat erityisesti kärsineet ulkoilun puutteesta. Siksi tällaisten henkilöiden liikuttamisesta tai tukena liikkumisesta napsahtaa tuplaminuutit. Koska avantouintikin on ulkoliikuntaa, siitä saa tasoituspisteitä. Voit kertoa avannossa viettämäsi minuutit kymmenellä eikä minimiaikaa 15 min. sovelleta, jotta pääset avannosta vielä ylösikin. Ota mukaan perheesi, kaverisi, koirasi ja haasta mukaan muita henkilöitä tai porukoita. Liikunnan pitää tapahtua omin lihasvoimin.

Voit harjoittaa hyväntekeväisyyttä ohjaamalla lahjoituksesi meil-le tai itse valitsemallesi kohteelle. Lisätietoja nettisivuiltamme.



**Naisten
Pankki**
Kirkon Ulkomaanapu



Aurinkorannikon Sydänyhdistys ry



Lumipartio



Lisätietoja ja

maksu- ym. ohjeita: aurinkorannikonleijonat.com

LIIEKANNALLEPANO 2022

TERVEYTTÄ JA HYVÄÄ MIELTÄ ULKOLIIKUNNALLA

SU 27.2. — SU 6.3.2022

Osallistumismaksu 10 € / henkilö.

Lapset 0—25 v maksavien vanhempien mukana ja heidän harkintansa mukaan ilmaiseksi. Osallistuja hyväksyy, että hänen nimensä ilman yhteystietoja julkaistaan tapahtuman nettisivulla, jos hänen sijoituksensa on 10 parhaan joukossa.

Yhteystiedot (lukukelpoisesti painokirjaimin)

Nimi tai nimimerkki: _____

Yhteisö/porukka: _____

Puhelin: _____

Sähköpostiosoite: : _____

Haluan osoittaa tukeni

- Aurinkorannikon Lumipartiolle
- Aurinkorannikon Naisten Pankille
- Aurinkorannikon Saapas-ryhmälle
- Aurinkorannikon Sydänyhdistykselle
- Aurinkorannikon Leijonille
- Itse valitsemalleni kohteelle (liitä maksutosite)

