

MAA- JA
KOTITALOUSNAISET



Hyvinvointia monipuolisella
ja säännöllisellä liikkumalla



LOIKKAA LIIKKEELLE
-LIIKUNTAKISA

MAASEUDUN
TUKIHENKILÖVERKKO
Tukea ihmiseltä ihmiselle



Vierelläkulkijan löydät osoitteesta
www.tukihenki.fi

Tutustu palveluun mela.fi

Maatousyrityksille apua
vaikeisiin elämäntilanteisiin.

Vaita viljelijästä -projekti

Mela



Ryhmähenki kannustaa liikkumaan – järjestäkää yhteisiä liikuntatuokioita!

Loikkaa liikkeelle -liikuntakisa 2018 kannustaa jäseniään läheisineen harrastamaan liikuntaa säännöllisesti. Kirjaa tähän liikuntakorttiin **X**, kun olet harrastanut vähintään puoli tuntia kuntoliikuntaa* päivässä.

NIMI _____ Laske liikuntakerrat yhteen 1.1.–15.10. ja ilmoita ryhmäsi yhdyshenkilölle.

	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	yht.			
tammikuu																																			
helmikuu																																			
maaliskuu																																			
huhtikuu																																			
toukokuu																																			
kesäkuu																																			
heinäkuu																																			
elokuu																																			
syyskuu																																			
lokakuu																																			
marraskuu																																			
joulukuu																																			

* Kestävyyuskunnan kohottamiseksi riittävänä kuntoliikuntana pidetään 2 tuntia ja 30 minuutin mittaista sykettä kohottavaa, reipasta liikuntaa viikossa jaettuna usealle päivälle. Lisäksi tulisi harjoitella kaksi kertaa viikossa lihaskunnan kohennusta ja liikehallintaa.

**Yllättäviä elämyksiä
kokeilemalla rohkeasti
uusia liikuntalajeja**

Kampanja yhteensä



MAA- JA
KOTITALOUSNAISET