



RSE:n Kävelen Kuntoon –kävelyprojekti

KEVÄÄN JATKO!

RSE jatkaa **Kävelen Kuntoon** -kävelyprojektia kevätkaudella 2021. Tapahtuma on tarkoitettu kaikille kävelystä kiinnostuneille. Aloitamme 1.3. ja päätämme projektin 31.5.2021.

Ylös, ulos ja lenkille!

Ulkona saa olla aivan vapaasti ja liikuntaa suositellaan erityisesti myös riskiryhmille. Liikkuminen ja kävely piristävät, mielesi virkistyy, muistisi toimii, nukut paremmin ja turvaat sillä liikkumis- ja toimintakykysi. Säännöllinen liikkuminen auttaa päivittäisissä askareissa, ehkäisee kaatumisia ja niihin liittyviä vammoja ja ennaltaehkäisee, hoitaa ja kuntouttaa monia sairauksia.

Kävelyn etuja ja terveysvaikutuksia:

1. Kävely on helppoa
2. Kävely on ilmaista
3. Kävely on hellävaraista liikuntaa
4. Kävely vahvistaa luustoa
5. Sydän vahvistuu ja verenkierto vilkastuu
6. Kunto kohenee
7. Jalat ja pakarot vahvistuvat
8. Ei tarvetta lepopäiville
9. Energiankulutus kasvaa
10. Aivot toiminta virkistyy
11. Stressi lievittyy
12. Mieliala kohenee
13. Voit kävellä heti aterian jälkeen
14. Voit kävellä kaverin kanssa – muista turvaväli näinä korona-aikoina!



Tulkaa taas kaikki ahkerat liikkujat mukaan omaan tahtiin!

Käytäntö

Seurat ilmoittautuvat liittotoimistolle osallistumisensa kävelykampanjaan ja printtaavat oheisen henkilökohtaisen kävelypassin kävelykampanjamme tueksi. Materiaali löytyy myös kotisivuiltamme.

Passiin voi kirjata vähintään 30 minuuttia kestäneet reippaat kävelyrupeamat. Kävelytahti on sopivan reipas, kun se hengästyttää hieman. Passiin tulee kirjata vähintään 50 merkintää. Rajoituksena yksi rasti per päivä.

Henkilökohtaiset kävelypassit tulee jättää seuroille 4.6.2021 mennessä tai lähettää ne suoraan liittotoimistolle viimeistään 14.6.2021 mennessä osoitteella RSE/Kävelen kuntoon, Bellmansgatan 15 nb, 118 47 STOCKHOLM. Pyydämme seurojen toimittavan saamansa passit tarkastettuina pikaisesti **liittotoimistolle 14.6.2021 mennessä**. Voittaja arvotaan eniten liikkuneiden henkilöiden joukosta liittotoimistolla ja myös kaikki muut kävelypassit osallistuvat palkintojen arvontaan.



RSE:n Kävelen Kuntoon –kävelyprojekti **kevät 2021**

Nimi: _____

Seura: _____

Rastita ruutu (X) käveltyäsi reippaasti vähintään 30 minuuttia kävelyprojektin 1.3. – 31.5.2021 aikana. Yksi rasti per päivä. **Palauta lomake seurallesi viimeistään 4.6.2021 tai lähetä suoraan liittotoimistolle viimeistään 14.6.2021 mennessä** osoitteella RSE/Kävelen kuntoon, Bellmansgatan 15 nb, 118 47 STOCKHOLM.

Päivä	Maaliskuu 2021	Huhtikuu 2021	Toukokuu 2021
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			
Yhteensä rastia			