



RSE:n Kävelen Kuntoon -kävelyprojekti



NYT KÄVELEMÄÄN

RSE jatkaa **Kävelen Kuntoon** -kävelyprojektia talvikaudella 2017 – 2018. Tapahtuma on tarkoitettu kaikille kävelystä kiinnostuneille. Aloitamme 1.10.2017 ja päätämme projektin 28.2.2018.

Kävely on helppoa, halpaa, tehokasta ja turvallista, siksi se ei suotta ole suosituin liikuntalaji. Kävely ja muu säännöllinen liikunta tukee ihmisen hyvinvointia. Liikuntasuosituksen mukaan yli 65-vuotiaan tulisi liikkua reippaasti vähintään 2,5 t viikossa. Harrastamaan voi lähteä suoraan kotiovelta, kaikkina vuodenaikoina, omasta kunnosta riippumatta.

Kymmenen hyvää syytä kävellä:

1. Ryhti kohenee ja lihakset vahvistuvat
2. Luusto pysyy kunnossa
3. Rasva- ja sokeriarvot paranevat
4. Nukahtaminen helpottuu
5. Mieli pysyy virkeänä
6. Lisää elinvuosia
7. Sydän pysyy terveenä
8. Painonhallinta helpottuu
9. Riski sairastua vakavasti pienenee
10. Stressi vähenee

Käytäntö

Seurat ilmoittautuvat liittotoimistolle osallistumisensa kävelykampanjaan ja printtaavat oheisen henkilökohtaisen kävelypassin seuran tiloissa kävelykampanjamme tueksi.

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

Henkilökohtaiset kävelypassit tulee jättää seuroille 28.2.2018 mennessä. Tämän jälkeen seurat toimittavat pikaisesti tarkastetut passit **viimeistään 5.3.2018 mennessä** liittotoimistolle, jossa kaikki passit osallistuvat arvontaan RSE:n Kulttuuripäivien yhteydessä maaliskuussa 2018. Huom. Myös eniten liikkunut henkilö palkitaan.