



RSE:n Kävelen Kuntoon –kävelyprojekti



LÄHDE KÄVELYLLE JA OTA KAVERIKIN MUKAAN!

RSE jatkaa **Kävelen Kuntoon** -kävelyprojektia talvikaudella 2021 – 2022. Tapahtuma on tarkoitettu kaikille kävelystä kiinnostuneille. Aloitamme 1.10.2021 ja päätämme projektin 28.2.2022.

Kävely on huippuliikuntaa!

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.

Nyt taas kaikki ahkerat liikkujat mukaan omaan tahtiin!

Käytäntö

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

Passiin voi kirjata vähintään 30 minuuttia kestäneet reippaat kävelyruppeat. Kävelytahti on sopivan reipas, kun se hengästyttää hieman. Passiin tulee kirjata vähintään 50 merkintää. Rajoituksena yksi rasti per päivä. **Henkilökohtaiset kävelypassit tulee jättää seuroille 2.3.2022 mennessä.** Tämän jälkeen seurat toimittavat pikaisesti tarkastetut passit **viimeistään 7.3.2022 mennessä liittotoimistolle.** Voittaja arvotaan eniten liikkuneiden henkilöiden joukosta liittotoimistolla ja kaikki muut kävelypassit osallistuvat arvontaan RSE:n Kulttuuripäivillä, jossa myös kaikki voittajat palkitaan.



RSE:n Kävelen Kuntoon -kävelyprojekti 2021 - 2022

Nimi: _____

Seura: _____

Rastita ruutu (X) käveltyäsi reippaasti vähintään 30 minuuttia kävelyprojektin 1.10.2021 – 28.2.2022 aikana. Yksi rasti per päivä. **Palauta lomake seurallesi viimeistään 2.3.2022.**

Päivä	Lokakuu 2021	Marraskuu 2021	Joulukuu 2021	Tammikuu 2022	Helmikuu 2022
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					