

SEURA,



TULE MUKAAN SYYSKUUN *Liikkeelle!*-KAMPANJAAN!

- Mahdollisuus markkinoida oman seuran perus- ja uutta toimintaa (kampanjaa varten ei tarvitse kehittää uusia toimintoja!)
 - Oman toiminnan vahvuuksien esille tuominen
 - Toiminnan edullisuuden esille tuominen
 - Liikkeelle!-kampanjaan osallistuvat seurat esillä liiton verkkosivuilla ja sosiaalisen median kanavissa
 - Lähialueen lasten, nuorten, aikuisten ja ikäihmisten motivointi toimintaan
- mahdollisesti uusia jäseniä/vapaaehtoistoimijoita

TUL.FI/LIIKKEELLE



JHL

pro

VIKING LINE



Matkavekka



#askelkisa

Liikkeelle!

ASKELLA ITSESI JA KAVERISI KUNTOON 1.–15.9.!

MIKSI?

Askeliä lisääminen arkeen vähentää 26 % riskiä sairastua diabetekseen ja vähentää samalla vyötärön ympärystä.

Ne, jotka työpaikalla seisovat todennäköisesti liikkuvat myös enemmän.

Ikäihmiset, joilla on askelmittari, todennäköisesti liikkuvat myös enemmän.

MISSÄ?

Kerää askelia työpaikalla, kauppakeskuksessa, urheilukentällä, jumppasalissa, siivoten... Tapoja on monia.

Kerro omat tapasi sosiaalisessa mediassa hashtagilla #askelkisa tai täytä liikuntapäiväkirjaa tul.fi/liikkeelle

MITEN?

Kerää porukka tai askella yksin, ihan miten haluat! Osallistuminen on ilmaista.

Kaikkien osallistuneiden kesken arvotaan palkintoja.

Ilmoittaudu mukaan:
tul.fi/liikkeelle