

## vardagsträning

Passar dig som är intresserad av att göra motionen till en del av din vardag.

- 1 Samla ihop ett gäng som är intresserat av att motionera tillsammans.
- 2 Bestäm hur ofta ni ska träna, och hur länge ni ska hålla på.
- 3 Kom överens om ett gemensamt insamlingsändamål och hur pengarna ska samlas in.
- 4 Rapportera om era framgångar på Facebook-sidan Motion & Mission, och följ med hur er insats gör skillnad. Betala in i slutet av motionsperioden.

eller

## Träna inför ett lopp

Satsar du på att delta i ett större lopp eller tävling?

Samla en grupp som tillsammans vill delta i ett lopp.

1

Anmäl er till loppet/tävlingen och beslut er för hur ofta ni ska träna.

2

Välj ett gemensamt insamlingsändamål, och värva sponsorer inför det slutliga loppet/tävlingen.

3

Rapportera era resultat på Facebook-sidan Motion & Mission, och utmana andra att hänga med. Betala in i slutet av motionsperioden.

4

*Passar även dig som vill träna ensam!*

## Information



Mer info hittar du på vår hemsida  
[www.finskamissionssallskapet.fi](http://www.finskamissionssallskapet.fi)  
Fliken Kom med – Motion & Mission



Gå med i Facebook-gruppen  
Motion & Mission



## Kontakt

**Ann-Kristin Åvall**

koordinatör för verksamhet bland studerande och vuxna  
(grupper i södra Finland)

[ann-kristin.avall@finskamissionssallskapet.fi](mailto:ann-kristin.avall@finskamissionssallskapet.fi)

tfn 020 7127 282

**Camilla Skrifvars-Koskinen**

projektkoordinator (grupper i Österbotten)

[camilla.skrifvars-koskinen@finskamissionssallskapet.fi](mailto:camilla.skrifvars-koskinen@finskamissionssallskapet.fi)

tfn 040 653 5650



FINSKA<sup>INSÖ</sup>  
MISSIONSSÄLLSKAPET

# MOTION & MISSION

-för dig som vill jobba för ditt eget och andras välmående



FINSKA<sup>INSÖ</sup>  
MISSIONSSÄLLSKAPET





## Motion och mission?

Motion & Mission är ett enkelt och roligt sätt att jobba för ditt eget och andras välmående. Samtidigt som du tränar tillsammans med andra – alternativt på egen hand – samlar du in medel för att förbättra utsatta människors levnadsförhållanden.

## Motionera för välmående

Börja med att samla ihop ett gäng som vill motionera tillsammans. Välj en träningsform som passar gruppen och kom överens om hur ofta och hur länge ni tränar.

Förslag på träningsformer är gång eller löpning, fotboll, simning, cykling och innebandy. En termin kan vara ett bra mål att inleda med.

Inom gruppen kommer ni överens om ett insamlingsändamål, och den summa ni vill ha uppnått i slutet av er motionsperiod. Ni kan mäta era prestationer på olika sätt: hur långt ni går/springer, hur länge ni tränar, hur många upprepningar ni gör, antalet mål och så vidare.

På följande sida finns förslag på insamlingsändamål. Ni kan också välja att stöda er egen församlings understödsprojekt eller -missionär via Finska Missionssällskapet.

Vi från Missionssällskapet bidrar gärna med information.

## Motion & Mission på Facebook!

Gå gärna med i Facebook-gruppen Motion & Mission! Där kan ni uppdatera om ert motionsprojekt, inspirera och låta er inspireras av andra grupper.



## Vad vill er grupp stöda?

*plantera träd*  
1 träd 10 €  
10 träd 50 €

*Bibeln på eget modersmål*  
1 bibel 20 €

*Skolböcker*  
1 paket med böcker 30 €

*Ett yrke*  
1 yrkesutbildning 60 €

*Moderskapsförpackning*  
1 förpackning 40 €

*Exempel*

”Vår grupp promenerar tillsammans varannan vecka. För varje kilometer vi går betalar vi 1 €/person till vår gemensamma kassa. Vårt mål är att under vårterminen samla in till 10 yrken (600 €).”

## Insamlingen - privatpersoner

Om du som **privatperson** vill betala in ditt understöd använder du dessa uppgifter:

Finska Missionssällskapet  
konto: **FI38 8000 1400 1611 30**

Referensnummer:

Plantera träd	1110793014111550
Bibeln på eget modersmål	1110793014109559
Skolböcker	1110793014108550
Ett yrke	1110793014106552
Moderskapsförpackning	1110793014107551

Om du vill att ditt understöd räknas med i din församlings understödsstatistik, fyll i blanketten på [www.finskamissionssallskapet.fi/motion](http://www.finskamissionssallskapet.fi/motion)

## Insamlingen - församlingar

Om ni är en grupp i församlingen som motionerar kan ni samla in till de projekt eller missionärer som er församling understöder via Finska Missionssällskapet. Gå då in på [www.finskamissionssallskapet.fi/motion](http://www.finskamissionssallskapet.fi/motion) och anmäl er grupp via länken där så får ni ett eget referensnummer och ett eget MobilePay-nummer som ni kan ge deltagarna att använda för inbetalning av sitt bidrag. Ni kan också välja att understöda något helt annat – fyll då i vad ni vill understöda på blanketten, så sänder vi er betalningsuppgifter.

