

Täytä tulokset tähän kalenteriin:

Täytä tulokset tähän kalenteriin:

### Heinäkuu

			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	

### Heinäkuu

			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	

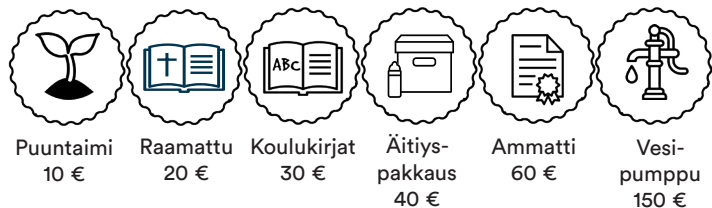
### Elokuu

						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					

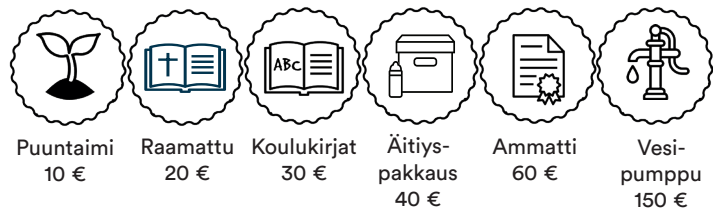
### Elokuu

						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					

Ohessa muutama esimerkki päämääristä:



Ohessa muutama esimerkki päämääristä:



# LIIKU & LAHJOITA

Tee hyvää itsellesi ja toisille —  
maailma muuttuu paremmaksi askel askeleelta!

Liiku & Lahjoita on helppo ja hauska tapa tehdä hyvää omalle ja toisten hyvinvoinnille. Samalla kun treenaat yksin tai yhdessä toisten kanssa, parannat heikoimpien elinoloja.

**Tule mukaan!**

Mukaan on helppo tulla! Voit liikkua yksin tai kerätä kokoon sopivan ryhmän. Voitte yhdessä päättää miten, milloin ja kuinka paljon haluatte liikkua: kerran viikossa vai kerran kuukaudessa, mikä teille parhaiten sopii. Yhdessä liikkuminen on hauskempaa, mutta voitte myös liikkua yksitellen ja kerätä lopuksi kasaan porukan yhteisen tuloksen.

**Täytä tähän kalenteriin!**

Valitse tietty päämäärä, johon tähtäät yksin tai ryhmässä kesän aikana. Kalenteriin voit merkitä liikuntakerrat ja seurata edistymistäsi. Voit merkitä esimerkiksi, kuinka pitkälle olet juossut, kävellyt tai pyöräillyt, kuinka monta toistoa olet tehnyt. Ripusta kalenteri jääkaapin oveen tai muulle näkyvälle paikalle, jotta voit helposti täyttää ja seurata edistymistäsi. Voit maksaa saavutuksesi itse tai koota ryhmänne saavutukset ja maksaa yhdessä.

Elokuu				30	31	1 <i>3 km</i>
2	3	4 <i>4 km</i>	5	6	7	8

**Tehdään yhdessä maailmasta parempi paikka!**



Tilinumero: **FI38 8000 1400 1611 30**

Viesti: **Liiku 2021**

MobilePay numero: **75688**

Viesti: **Liiku 2021**

**Seurakuntaakohtaiset maksutiedot löytyvät osoitteesta seurakuntapalvelut.fi.**

Lue lisää: [suomenlahetysseura.fi/liikujalahjoita](https://suomenlahetysseura.fi/liikujalahjoita)

Keräyslupa: Manner-Suomi RA/2020/1538, voimassa toistaiseksi 1.1.2021 alkaen.

# LIIKU & LAHJOITA

Tee hyvää itsellesi ja toisille —  
maailma muuttuu paremmaksi askel askeleelta!

Liiku & Lahjoita on helppo ja hauska tapa tehdä hyvää omalle ja toisten hyvinvoinnille. Samalla kun treenaat yksin tai yhdessä toisten kanssa, parannat heikoimpien elinoloja.

**Tule mukaan!**

Mukaan on helppo tulla! Voit liikkua yksin tai kerätä kokoon sopivan ryhmän. Voitte yhdessä päättää miten, milloin ja kuinka paljon haluatte liikkua: kerran viikossa vai kerran kuukaudessa, mikä teille parhaiten sopii. Yhdessä liikkuminen on hauskempaa, mutta voitte myös liikkua yksitellen ja kerätä lopuksi kasaan porukan yhteisen tuloksen.

**Täytä tähän kalenteriin!**

Valitse tietty päämäärä, johon tähtäät yksin tai ryhmässä kesän aikana. Kalenteriin voit merkitä liikuntakerrat ja seurata edistymistäsi. Voit merkitä esimerkiksi, kuinka pitkälle olet juossut, kävellyt tai pyöräillyt, kuinka monta toistoa olet tehnyt. Ripusta kalenteri jääkaapin oveen tai muulle näkyvälle paikalle, jotta voit helposti täyttää ja seurata edistymistäsi. Voit maksaa saavutuksesi itse tai koota ryhmänne saavutukset ja maksaa yhdessä.

Elokuu				30	31	1 <i>3 km</i>
2	3	4 <i>4 km</i>	5	6	7	8

**Tehdään yhdessä maailmasta parempi paikka!**



Tilinumero: **FI38 8000 1400 1611 30**

Viesti: **Liiku 2021**

MobilePay numero: **75688**

Viesti: **Liiku 2021**

**Seurakuntaakohtaiset maksutiedot löytyvät osoitteesta seurakuntapalvelut.fi.**

Lue lisää: [suomenlahetysseura.fi/liikujalahjoita](https://suomenlahetysseura.fi/liikujalahjoita)

Keräyslupa: Manner-Suomi RA/2020/1538, voimassa toistaiseksi 1.1.2021 alkaen.