



Motion & Mission

Kom med och förändra liv – steg för steg!

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

Kom igång!

Samla ihop ett gäng som vill motionera tillsammans. Grupperna kan se olika ut beroende på deltagarnas mål och behov. Ni väljer själva hur ofta ni tränar: allt från en gång i veckan till en gång i månaden. Roligast är att motionera tillsammans, men ni kan också träna på egen hand och sedan samla in gruppens gemensamma resultat.

Den enklaste motionsformen att samlas kring är gång eller löpning, men ni kan förverkliga konceptet med vilken idrottsgren som helst: fotboll, simning, cykling eller kanske innebandy. Ni bestämmer själva hur länge ni tränar tillsammans. En termin kan vara ett bra mål att inleda med.

Ett gott ändamål

Inom gruppen kommer ni överens om ett insamlingsändamål. 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. Inom gruppen kan ni besluta er för att donera en given summa per prestation, eller betala en engångssumma som deltagaravgift.

Vad vill er grupp stöda?



Plantera träd – 1 träd 10 euro

Referensnummer 4099622002669562



Biblar – 1 bibel på eget modersmål 20 euro

Referensnummer 4099622002670564



Skolböcker – 1 paket med böcker 30 euro

Referensnummer 4099622002671563



Moderskapsförpackningar – 1 förpackning 40 euro

Referensnummer 4099622002672562



Yrke – 1 yrkesutbildning 60 euro

Referensnummer 4099622002673561

Inbetalning

Mottagare: Finska Missionsällskapet

Kontonummer: FI38 8000 1400 1611 30

Ni kan också välja att stöda er egen församlings understödsprojekt eller -missionär via Finska Missionsällskapet. Utse någon som leder gruppen och som ansvarar för att anmäla gruppen samt för att informera om resultatet inom gruppen och till Missionsällskapet. Anmäl er grupp till info@finskamissionsallskapet.fi så får ni konto- och referensnummer, ett MobilePay-nummer och insamlingstillstånd – allt som behövs för att gruppen behändigt ska kunna betala in sitt understöd.



Mer info hittar du på vår hemsida
[www.finskamissionsallskapet.fi/
motionochmission](http://www.finskamissionsallskapet.fi/motionochmission)



Gå med i Facebook-gruppen
Motion & Mission



Kontakt:
info@finskamissionsallskapet.fi