

Liiku & lahjoita

Kalenteri

Täytä tulokset alla olevaan kalenteriin.

Ohjeet kalenterin täyttöön toisella puolella →

_____ kuu

| Ma | Ti | Ke | To | Pe | La | Su |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

_____ kuu

| Ma | Ti | Ke | To | Pe | La | Su |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

_____ kuu

| Ma | Ti | Ke | To | Pe | La | Su |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

Liiku & lahjoita

Tee hyvää itsellesi ja toisille – muuta maailmaa paremmaksi liikkumalla!

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 hauskeempaa, 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.

Toukokuu

| | | |
|------------|--------------|------------|
| Ma 3 km | Ti | Ke |
| Ma | Ti 1,5 km | Ke 5 km |
| Ma 4 km | Ti | Ke |

Tehdään yhdessä maailmasta parempi paikka!



10 €

Puuntaimi



20 €

Raamattu



30 €

Koulukirjat



40 €

Äitiyspakkaus



60 €

Ammatti



150 €

Vesipumppu

Tilinumero: **FI38 8000 1400 1611 30**

Viesti: **LIIKU JA LAHJOITA**

MobilePay numero: **75688**

Viesti: **LIIKU JA LAHJOITA**

Seurakuntaakohtaiset maksutiedot löytyvät osoitteesta seurakuntapalvelut.fi

Lue lisää:

suomenlahetysseura.fi/liikujalahjoita



SUOMEN¹⁸⁵⁹
LÄHETYSSEURA