



**Eläkkeensaajien Keskusliiton Uudenmaan Piiri ry**

**Kaikki EKL:n yhdistysten jäsenet jälleen liikkumaan keväällä 2021 !!**

**Liikkuminen on terveellistä, siitä on hyötyä jokapäiväiseen elämään ja  
*liikunta parantaa elämisen laatua***

Suorituksiksi kelpaavat kaikki toteutetut kuntoa kohottavat tai ylläpitävät liikuntamuodot kuten esimerkiksi: kävely /sauvakävely /hiihto /pyöräily /kuntopyöräily /potkukelkkailu /retkeily / luonnossa liikkuminen /uinti, allaskävely /vesijuoksu /pelit /boccia /petanki /mölkkyy /tanssi / tanhut /kuntosali /tasapaino-harjoittelu ja ystävän /tuttavan ulkoiluttaminen.

**Mukaan lasketaan vain ne päivät, jolloin yhtäjaksoista liikuntaa oli vähintään 30 minuuttia.**

**Haasteottelun kesto on kaksi kuukautta 1.3. - 30.4.2021.**

Tulokset lasketaan siten, että yhdistyskohtainen liikuntapäivien yhteismäärä jaetaan tiedossa olevalla yhdistyksen jäsenmäärällä (Jäseniä 31.12.2020).

Piirin kampanjassa jaetaan kiertopalkinto sekä palkinnot viidelle parhaalle yhdistykselle. Lisäksi arvotaan palkinto viidelle osallistuneelle yhdistykselle.

**Piirin haasteottelun palkinnot jaetaan piirin syyskokouksessa**



# Osallistut haastekilpaan rastimalla liikuntapäiväsi 1.3 ...30.4.2021

Laita nimesi ja palauta yhdistyksen liikuntavastaavalle 5.5. mennessä

	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su	Liikuntapäiviä
<b>Viikko</b>	<b>MAALISKU 2021</b>							
9	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>	7 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	8 <input type="checkbox"/>	9 <input type="checkbox"/>	10 <input type="checkbox"/>	11 <input type="checkbox"/>	12 <input type="checkbox"/>	13 <input type="checkbox"/>	14 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	15 <input type="checkbox"/>	16 <input type="checkbox"/>	17 <input type="checkbox"/>	18 <input type="checkbox"/>	19 <input type="checkbox"/>	20 <input type="checkbox"/>	21 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	22 <input type="checkbox"/>	23 <input type="checkbox"/>	24 <input type="checkbox"/>	25 <input type="checkbox"/>	26 <input type="checkbox"/>	27 <input type="checkbox"/>	28 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	29 <input type="checkbox"/>	30 <input type="checkbox"/>	31 <input type="checkbox"/>					<input type="checkbox"/>
	<b>HUHTIKUU 2021</b>							
13				1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>	7 <input type="checkbox"/>	8 <input type="checkbox"/>	9 <input type="checkbox"/>	10 <input type="checkbox"/>	11 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	12 <input type="checkbox"/>	13 <input type="checkbox"/>	14 <input type="checkbox"/>	15 <input type="checkbox"/>	16 <input type="checkbox"/>	17 <input type="checkbox"/>	18 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16	19 <input type="checkbox"/>	20 <input type="checkbox"/>	21 <input type="checkbox"/>	22 <input type="checkbox"/>	23 <input type="checkbox"/>	24 <input type="checkbox"/>	25 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17	26 <input type="checkbox"/>	27 <input type="checkbox"/>	28 <input type="checkbox"/>	29 <input type="checkbox"/>	30 <input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>

Nimi ja allekirjoitus

Liikuntapäiviä yhteensä

Yhdistyksen liikuntavastaava palauttaa 14.5. mennessä yhdistyksen osallistujien lukumäärän ja yhteistuloksen piiriin liikuntavastaavalle