

Liikunnan haastekampanja

Jaa tämä sivu sosiaalisessa mediassa:

- [Jaa Facebookissa](#)
- [Twiittaa](#)
- [Tulosta](#)

EKL:n vuosittain järjestettävän liikunnan haastekampanjan tavoitteena on innostaa ja kannustaa liiton jäseniä liikkumaan ja huolehtimaan kunnostaan. Liikkuminen on tärkeää kaikenikäisenä, mutta ikääntyessä sen merkitys kasvaa entisestään. Säännöllinen liikunta ylläpitää toimintakykyä ja edistää itsenäistä selviytymistä arjessa mahdollisimman pitkään. Se ennaltaehkäisee monia sairauksia ja toimintavajavuuksia. Lisäksi liikunta parantaa elämänlaatua ja piristää mieltä haasteellisinkin aikoina.

Vuoden 2024 liikunnan haastekampanja käynnistyy taas maaliskuun alussa ja jatkuu huhtikuun loppuun.

Kahden kuukauden aikana kerätään ja merkitään päivittäisiä liikuntasuorituksia. Suorituksiksi kelpaavat kaikki sykettä nostattavat sekä kuntoa kohottavat ja ylläpitävät liikuntamuodot, joiden kesto on vähintään 30 minuuttia /suorituskerta. Liikuntasuorituksia hyväksytään vain yksi päivässä. Näin ollen yksittäisen jäsenen suoritusten enimmäismäärä kahden kuukauden ajalta voi olla 61.

Viime vuoden tapaan kampanja järjestetään yhteistyössä Eläkeläiset ry:n kanssa.

Suoritukset ilmoitetaan heti kampanjan päättyessä oman yhdistyksen ohjeiden mukaisesti yhdistyksen liikuntavastaavalle tai muulle henkilölle.

Yhdistykset ilmoittavat omat kokonaistuloksensa piiriin ja piirit toimittavat omat tuloksensa kootusti liittoon. **Liiton toimisto ei vastaanota yksittäisten jäsenten tai yhdistysten tuloksia.**

Kolme parasta yhdistystä ja paras piiri palkitaan!

Virtain Eläkkeensaajien liikuntasuorituksia vastaanottaa

Liisa Sikiö 050 3632658 tai liisa.sikio@gmail.com