



POSIO LIIKKUU

LIIKUNTAPASSI

NIMI:

OSOITE:

PUH:

POSIO LIIKKUU HYVINVOINTIKAMPANJA

Posio liikkuu on Coronarian tarjoama hyvinvointikampanja kaikille posiolaisille. Ohjelman tarkoituksena on tarjota posiolaisille erilaisia liikuntakokemuksia ja sitä kautta edistää kaikenikäisten kuntalaisten terveyttä.

OHJATUT LIKUNTATAPAHTUMAT JA LUENNOT

Katso tapahtumien ja luentojen teemat sekä ajankohdat www.posioliikkuu.fi. Tapahtumissa ja luennoilla jaetaan tarroja, joilla merkitset passiin osallistuneesi tapahtumaan.

RAVITSEMUSTERAPEUTIN VINKIT

Tarjoamme veloituksetta ravitsemusterapeutin etäkonsultaatioita joka keskiviikko koko kampanjan ajan! Varaa aika ravitsemusterapeutille sivulta www.posioliikkuu.fi.

PALKINNOT

KAIKKIEN LIKUNTAPASSIN PALAUTTANEIDEN KESKEN ARVOTAAN 500 EURON MATKALAHJAKORTTI! Olemalla aktiivinen ja palauttamalla liikuntapassin kampanjan loppuksi olet mukana yllätyspalkintojen arvonnassa. Kaikki kymmenen tapahtumamerkintää keränneiden kesken arvotaan lisäpalkinto.

EDISTYKSELLINEN VERIKOE MAKSUTTA

Posiolaiset voivat osallistua uuteen kansansairauksia paremmin ennustavaan verikokeeseen. Selvitä riskisi sairastua diabetekseen sekä sydän- ja verisuonitautiin ja varaa aika verikokeisiin 11.4–18.4.2018 välisenä aikana numerosta 040 801 2298.

YHTEYDENOTOT & KYSYMYKSET

Terveyskeskuksen aulan infopiste /
posioliikkuu@coronaria.fi / www.posioliikkuu.fi

LIKUNTAPASSI

Liikuntapassin saa starttipäivässä 11.4. tai kampanjan ajan terveystakeskuksen aulan infosta. Passi palautetaan hyvinvointikampanjan loppuun mennessä joko päätösriehassa tai terveystakeskuksen aulan infoon.

Liikuntapassiin merkitään liikuntasuorituksen lajikoodi ja liikunnan kesto minuutteina. Kaikenlainen liikkuminen ja liikunta lasketaan liikuntasuoritukseksi.

AV	Avantouinti	R/J	Ohjattu ryhmäliikunta / Jumppa
HI	Hiihto	PA	Pallopelit
J/P	Jooga / Pilates	PY	Pyöräily
KA	Kamppailulajit	RA	Ratsastus
K/P	Kävely / Patikointi	RU	Rullaluistelu
KI	Kiipeily	SA	Sauvakävely
KO	Kotitreeni	SU	Sulkaapallo
KU	Kuntosali	SUU	Suunnistus
LA	Laskettelu / Lautailu	TA	Tanssi
LE	Lenkkeily	UI	Uinti
LU	Luistelu	VE	Vesiliikunta
LUM	Lumikenkäily		
ML	Muu laji		

TAPAHTUMAMERKINNÄT

Merkitse tähän tarralla osallistumisesi ohjattuun liikuntatapahtumaan tai asiantuntijaluentoon.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.