



## Hyvän mielen liikuntakampanja Myö liikuttaa - ulkona!



Kampanjan tavoite on innostaa kuntalaisia lisäämään ulkona liikkumista. Kaikki liikkuminen ulkona lasketaan, työ- ja koulumatkat, kauppareissut tai vapaa-ajan askareet. Ulkona liikkuminen vaikuttaa meihin monin eri tavoin esim. fyysinen ja sosiaalinen aktiivisuus lisääntyy, mieli virkistyy ja unen laatu paranee, sekä stressi vähenee.

Lähde ulos nauttimaan luonnon virkistävästä ja elvyttävästä vaikutuksesta. Ulkona liikumme huomaamattamme reippaammin, joten löydä itsellesi sopivin ja mukavin tapa liikkua.

### Ohjeet:

- Uimahallien lippukassalta, Joutsenohallilta, Sammonlahden palloiluhallilta tai pääkirjastosta noudetaan henkilökohtainen suorituskortti. Kortin saa myös tulostettua kaupungin [www-sivulta](http://www.sivuilla).
- Liikuntasuoritus merkitään korttiin rastilla tai lajilyhenteellä.
- Laske neljän viikon liikuntakerrat yhteen ja merkitse korttiin.
- Kampanjan suorituskortti palautetaan 5.10. mennessä uimahallien, Joutsenohallin, Sammonlahden palloiluhallin tai pääkirjaston aulaan palautuslaatikkoon.

Haasta perheesi, ystäväsi tai työkaverisi mukaan ulkoilemaan ja nauttikaa liikkumisen riemusta, joko yhdessä tai yksin. Liikuntakampanjaan voivat osallistua kaikenikäiset kuntalaiset.

Liikuntakampanjan suorituskorttien palauttaneiden kesken arvotaan liikunnallisia tuotepalkintoja.



Liikutaan yhdessä! 2020  
Lappeenranta - Imatra