

Mielenterveyden keskusliitto haastaa
sinut mukaan syksyn kampanjaan
etsimään piristystä arjen keskelle.



SYTY LIIKKEELLE

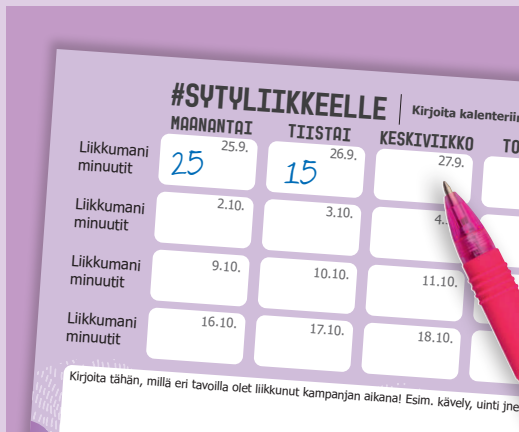
25.9.-22.10.2023



Lähde mukaan!

Kaipaatko uusia tuulia arkeesi? Syty liikkeelle ja lähde mukaan syksyn haasteeseen. Kerää liikuntakorttiin neljän viikon ajan päivittäin liikkumasi minuutit. Haasta itsesi ja lisää vaikka 15 minuutin kävelyretki päivääsi. Uudet pienet askeleet tuovat piristystä päivääsi.

**Haasta itsesi
ja lisää vaikka
15 minuutin
kävelyretki
päivääsi!**



Pidä päiväkirjaa!

Samalla kun kirjaat päivän liikuntaminuutit liikuntakorttiin, niin laita itsellesi myös ylös jokin päivän aikana hyvää mieltä tuonut asia. Joskus se voi olla ihan tuttu arkipäiväinen asia, joskus taas vaikka soitettu puhelu ystävälle tai hyvä ohjelma televisiossa. Mikä parasta, neljän viikon jälkeen sinulla on 28 hyvän mielen asiaa tallennettuna. Niihin on mukava palata myöhemmin.

Poimi liikuntakortti käyttöösi

Syty liikkeelle -liikuntakortti saapuu postissa kaikille yhdistysten jäsenille syksyn henkilöjäsenkirjeen välissä, jonka postitus alkaa viikolla 11. Kampanja starttaa 25.9. ja päättyy 22.10.2023.

**Oma
liikuntakortti
tulossa postin
kautta!**

#SYTYLIIKKEELLE



Mielenterveyden
keskusliitto