

## Liiku luonnossa Valtiolla – liikuntahaastekaipanja

Valtimon kunnan Vanhus- ja Vammaisneuvosto, Valtimon Kehittäjät ja Valtimon Apteekki haastavat mukaan kylätoimikunnat, yhdistykset, seurakunnan, koululuokat, ammattiopiston, urheiluseurat, työpaikat ja kaikki asiasta kiinnostuneet osallistumaan liiku luonnossa- kampanjaan.

”Haastamme teidät toteuttamaan tapahtuman, jolla voitte tukea liikkumisen iloa ja saada yhteen kaikenikäiset ja -kuntoiset valtimolaiset. Tapahtuma voi olla pieni pop up-tyylinen yhteinen tapahtuma, retki tai teemapäivä. Samalla saatte tilaisuuden esitellä toimintaanne. Kampanjassa jaettavaan liikuntasuoritekorttiin kootaan kaikki toukokuussa Valtimolla järjestettävät tempaukset, lisäksi tapahtumalle luodaan Facebook - sivusto tiedotusta varten. Liikuntahaasteen tuloksia esitellään Pielisen messuilla ja arvotaan palkinto suorituskorttien palauttaneiden kesken 17.6. 2018.

Tulkaa mukaan rakentamaan yhteistä Valtimon Liiku luonnossa-kampanjaa 1.- 31.5. 2018. Liiku luonnossa-kampanja on kaikenlaisen liikkumisen kuukausi johon kuka tahansa voi osallistua.

Nyt on aika ideoida ja suunnitella oma tapahtuma. Toukokuu antaa mahdollisuuksia ulkoilla ja liikkua luonnossa.

Osallistukaa haasteeseen, kutsukaa mukaan muita tahoja.

Ilmoita tapahtuma yhteiseen tapahtumakalenteriin viimeistään 25.4.2018 mennessä Ilmoittautumiset

osoitteeseen: [untotol@gmail.com](mailto:untotol@gmail.com)

Voisitteko laittaa sähköpostilla liitteeksi jonkun oman kuvan jonka voisi lisätä esim. luotuun tapahtumaan sivulla.

### **Tiedustelut:**

- |  |              |  |
|--|--------------|--|
| 1. Valtimon Kehittäjät: Päivi Härkin       | 050 370 3051 | <a href="mailto:paivi.harkin@gmail.com">paivi.harkin@gmail.com</a>     |
| 2. Vanhus- ja vammaisneuvosto Arja Halinen | 013 330 6642 | <a href="mailto:arja.halinen@siunsote.fi">arja.halinen@siunsote.fi</a> |
| 3. Valtimon Apteekki Mari Suonio           | 050 539 4175 | <a href="mailto:mari.suonio@apteekit.net">mari.suonio@apteekit.net</a> |

Alla on esimerkkejä Valtimon tapahtumista:

3.5.2018 Ruusunpäivän kävely.

10.5.2018 Vietetään koko Suomen yhteistä liikuntapäivää.

20.5. 2018 Kalliojärviuoksu.



## **TOUKOKUUSSA TAPAHTUU LIIKU LUONNOSSA VALTIMOLLA – LIIKUNTAHAASTEKAMPANJA**

Valtimon kunnan Vanhus- ja Vammaisneuvosto, Valtimon Kehittäjät ja Valtimon Apteekki haastavat mukaan kylätoimikunnat, yhdistykset, seurakunnan, koululuokat, ammattiopiston, urheiluseurat, työpaikat ja kaikki asiasta kiinnostuneet osallistumaan liiku luonnossa kampanjaan. ”Haastamme teidät toteuttamaan tapahtuman, jolla voitte tukea liikkumisen iloa ja saada yhteen kaikenikäiset ja -kuntoiset valtimolaiset. Tapahtuma voi olla pieni pop up-tyylinen yhteinen tapahtuma, retki tai teemapäivä. Samalla saatte tilaisuuden esitellä toimintaanne. Kampanjassa jaettavaan liikuntasuoritekorttiin kootaan kaikki toukokuussa Valtimolla järjestettävät tempaukset, lisäksi tapahtumalle luodaan facebook-sivusto tiedotusta varten. Liikuntahaasteen tuloksia esitellään Pielisen messuilla kesäkuussa 2018.



**Liikuntahaaste  
toteutetaan  
Valtimolla  
toukokuussa 2018**

**Kevään haasteena  
on kaikenlainen  
liikkuminen  
luonnossa**

**Tule mukaan ja  
tempaise - kokoa  
porukiasi  
liikkumaan**

**innosta muitakin  
ja esitele  
toimintaasi**

**INNOSTUITTEKO  
OSALLISTUMAAN ?  
OTA YHTEYTTÄ JA  
ILMOTTAUDU  
MUKAAN**

Valtimon  
tapaamistupa/Unto  
Tolvanen  
untotol(ät)gmail.com

viimeistään 25.4.2018