

# SYTY LIIKKEELLE

## 25.9.-22.10.2023



PUHELINNUMERO

SÄHKÖPOSTI

YHDISTYS

TÄYDENNÄ YLLÄ OLEVAT KOHDAT!

### Näin osallistut:

- Merkitse kalenteriin kunkin päivän kohdalle liikkumasi minuutit yhteensä

Toimita täytetty kalenteri postitse tai kuvalähetyksenä

- Lähetä postissa: Mielen terveyden keskusliitto, Matarankatu 6 A1, 40100 Jyväskylä
- Ota kuva kortin molemmista puolista ja lähetä ne numeroon 046 920 6427 tai osoitteeseen kati.rantonen@mtkl.fi
- Toimita kalenteri omaan yhdistykseen
- Toimi viimeistään 26.10.2023

**Osallistuneiden kesken arvotaan kivoja palkintoja.**

### Näin yhdistys osallistuu mukaan:

Yhdistys voi palauttaa kaikkien jäsentensä kortit yhtenä lähetyksenä. Palkitsemme yhdistyksen, josta palautuu eniten kortteja suhteessa jäsenmäärään.

Hyväksyn tietojeni käytön arvonnän suorittamiseen ja Mielen terveyden keskusliiton (rekisterinpitäjä) jäsentapahtumien markkinointiin. Rekisteröidyllä on oikeus saada pääsy tietoihin, oikaista, poistaa ja siirtää tietoja, tulla unohdetuksi, rajoittaa ja vastustaa käsittelyä, olla joutumatta automaattisen päätöksenteon kohteeksi ja tehdä valitus valvovalle viranomaiselle. Lisätietoa: osoitteesta [www.mtkl.fi/toimintamme/organisaatiomme/tietosuojaselosteet/](http://www.mtkl.fi/toimintamme/organisaatiomme/tietosuojaselosteet/).



Mielen terveyden  
keskusliitto

# #SYTYLIIKKEELLE

Kirjoita kalenteriin kunkin päivän kohdalle liikkumasi minuutit!

	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
Liikkumani minuutit	25.9.	26.9.	27.9.	28.9.	29.9.	30.9.	1.10.
Liikkumani minuutit	2.10.	3.10.	4.10.	5.10.	6.10.	7.10.	8.10.
Liikkumani minuutit	9.10.	10.10.	11.10.	12.10.	13.10.	14.10.	15.10.
Liikkumani minuutit	16.10.	17.10.	18.10.	19.10.	20.10.	21.10.	22.10.

Kirjoita tähän, millä eri tavoilla olet liikkunut kampanjan aikana! Esim. kävely, uinti jne.

Laske mukaan  
lyhyetkin liikunta-  
tuokiot. Muista myös  
kauppa- ja asiointimatkat  
ja muu hyötyliikunta.