

### JOULUKUU 2017

KE 6.12.	Juhli aktiivisesti 100-vuotiaista Suomea	<input type="checkbox"/>
TO 7.12.	Venyttelä selkää	<input type="checkbox"/>
PE 8.12.	Pidä palaveri seisten	<input type="checkbox"/>
LA 9.12.	Pulahda uimaan	<input type="checkbox"/>
SU 10.12.	Syö kotimaisia marjoja	<input type="checkbox"/>
MA 11.12.	Taukojumppapäivä	<input type="checkbox"/>
TI 12.12.	Äidille 1h omaa liikunta-aikaa	<input type="checkbox"/>
KE 13.12.	(Työ)kaverin kanssa liikkumaan	<input type="checkbox"/>
TO 14.12.	Tutustu uuteen liikuntalajiin	<input type="checkbox"/>
PE 15.12.	Kävele portaat hissin sijaan	<input type="checkbox"/>
LA 16.12.	Sauvakävelypäivä	<input type="checkbox"/>
SU 17.12.	Mene kirkkoon kävellen	<input type="checkbox"/>
MA 18.12.	Mailapelipäivä	<input type="checkbox"/>
TI 19.12.	Tutustu frisbeegolfiin	<input type="checkbox"/>
KE 20.12.	Mene nukkumaan viimeistään klo 22.00	<input type="checkbox"/>
TO 21.12.	Kiipeile ja halaile puita	<input type="checkbox"/>
PE 22.12.	Somevapaapäivä	<input type="checkbox"/>
LA 23.12.	Perheliikuntapäivä - Liiku koko perheen voimin	<input type="checkbox"/>
SU 24.12.	Vie ystäväsi kävelylle joululahjaksi	<input type="checkbox"/>
MA 25.12.	Pese hampaat yhdellä jalalla	<input type="checkbox"/>
TI 26.12.	Lihashuoltopäivä, venyttele	<input type="checkbox"/>
KE 27.12.	Punnerra 10 krt ja lankuta 1min	<input type="checkbox"/>
TO 28.12.	Puhelut seisten päivä	<input type="checkbox"/>
PE 29.12.	Kulje ilman autoa	<input type="checkbox"/>
LA 30.12.	Kuntosalipäivä	<input type="checkbox"/>
SU 31.12.	5000 askelta	<input type="checkbox"/>

### HYVINVOINTI-KALENTERI

Hyvinvointikalenteri antaa vinkkejä oman fyysisen- ja henkisen hyvinvoinnin ylläpitämiseen. Kalenteriin on koottu ideoita, joita voit suorittaa itsenäisesti, perheesi tai vaikka työkaveritteesi kanssa. **Voi hyvin!**



### TAMMIKUU 2018

MA 1.1.	Vie ikäihminen liikkumaan	<input type="checkbox"/>
TI 2.1.	Pallopelipäivä	<input type="checkbox"/>
KE 3.1.	Tuoliton päivä töissä ja koulussa	<input type="checkbox"/>
TO 4.1.	Käy uimahallissa	<input type="checkbox"/>
PE 5.1.	Syö lounaalla kasviksia	<input type="checkbox"/>
LA 6.1.	Siivouspäivä	<input type="checkbox"/>
SU 7.1.	Luontokuvauspäivä	<input type="checkbox"/>
MA 8.1.	Pidä kävelykokous	<input type="checkbox"/>
TI 9.1.	Pidä venyttelytauko töissä/koulussa	<input type="checkbox"/>
KE 10.1.	10 kyykkyä ja 10 punnerrusta	<input type="checkbox"/>
TO 11.1.	Tee saunalenkki	<input type="checkbox"/>
PE 12.1.	Vie kumppani liikkumaan	<input type="checkbox"/>
LA 13.1.	Käy pilkkimässä	<input type="checkbox"/>
SU 14.1.	Tutustu lähiliikuntapaikkaan	<input type="checkbox"/>
MA 15.1.	Tee kuntotesti	<input type="checkbox"/>
TI 16.1.	Vie tuttu tai naapuri liikkumaan	<input type="checkbox"/>
KE 17.1.	Tutustu paikkakunnan muistomerkkeihin	<input type="checkbox"/>
TO 18.1.	Päivä ilman televisiota	<input type="checkbox"/>
PE 19.1.	Karkiton päivä	<input type="checkbox"/>
LA 20.1.	Käy laskettelemassa	<input type="checkbox"/>
SU 21.1.	Päivä ilman internettiä	<input type="checkbox"/>
MA 22.1.	Käy luistelemassa	<input type="checkbox"/>
TI 23.1.	Pimeä liikuntaa	<input type="checkbox"/>
KE 24.1.	Kyykkypäivä - käy syväkyykyssä väh. 5 krt	<input type="checkbox"/>
TO 25.1.	Taukojumppapäivä	<input type="checkbox"/>
PE 26.1.	Tee aamulenkki	<input type="checkbox"/>
LA 27.1.	Kiipeä mäelle/vuorelle	<input type="checkbox"/>
SU 28.1.	Rakenna lumiukko	<input type="checkbox"/>
MA 29.1.	Syö kalaa päivä	<input type="checkbox"/>
TI 30.1.	Maista uutta hedelmää/vihannesta	<input type="checkbox"/>
KE 31.1.	Käy pulkkamässä	<input type="checkbox"/>

### HELMI-MAALISKUU 2018

KE 1.2.	Syö 5 ateriaa päivässä	<input type="checkbox"/>
TO 2.2.	Muista välipala	<input type="checkbox"/>
PE 3.2.	Kutsu kaveri syömään	<input type="checkbox"/>
LA 4.2.	Herkuttele hedelmillä	<input type="checkbox"/>
SU 5.2.	Maista lähiruokaa	<input type="checkbox"/>
MA 6.2.	Hypi hyppynarulla	<input type="checkbox"/>
TI 7.2.	Hippapäivä	<input type="checkbox"/>
KE 8.2.	Kurkota varpasiin 10 krt	<input type="checkbox"/>
TO 9.2.	Lihashuoltopäivä, venyttele	<input type="checkbox"/>
PE 10.2.	Twerkauspäivä	<input type="checkbox"/>
LA 11.2.	Isälle 1h omaa liikunta-aikaa	<input type="checkbox"/>
SU 12.2.	Käy retkiluistelemassa	<input type="checkbox"/>
MA 13.2.	Tutustu putkirullaukseen	<input type="checkbox"/>
TI 14.2.	Tee lumityöt	<input type="checkbox"/>
KE 15.2.	Liiku työkavereiden kanssa	<input type="checkbox"/>
TO 16.2.	Lasten toiveiden liikuntailta	<input type="checkbox"/>
PE 17.2.	Käy hiihtämässä	<input type="checkbox"/>
LA 18.2.	Tee lumienkeli	<input type="checkbox"/>
SU 19.2.	Käy kävellen kaupassa	<input type="checkbox"/>
MA 20.2.	Tee lihaskuntoliikkeitä kotona	<input type="checkbox"/>
TI 21.2.	Tempputiistai - tee kuperkeikka	<input type="checkbox"/>
KE 22.2.	Keilakeskiviikko - käy keilaamassa	<input type="checkbox"/>
TO 23.2.	Käy avannossa uimassa	<input type="checkbox"/>
PE 24.2.	Käy luistelemassa	<input type="checkbox"/>
LA 25.2.	Lähde potkukelkkailemaan	<input type="checkbox"/>
SU 26.2.	Kävele kirjastoon	<input type="checkbox"/>
MA 27.2.	Kävele vähintään 5000 askelta tai 3 km	<input type="checkbox"/>
TI 28.2.	Tutustu talvilajiin	<input type="checkbox"/>
KE 1.3.	Vie ystäväsi talviseen luontoon	<input type="checkbox"/>
TO 2.3.	Verkkaripäivä töissä ja koulussa	<input type="checkbox"/>
PE 3.3.	Kuntosalipäivä	<input type="checkbox"/>
LA 4.3.	Osta kaupasta vähintään yksi sydänmerkillinen tuote	<input type="checkbox"/>
SU 5.3.	Sydänpäivä - vähennä suolaa.	<input type="checkbox"/>
MA 6.3.	Joraa salaa töissä!	<input type="checkbox"/>
TI 7.3.	Selkä kaipaa riipuntaa	<input type="checkbox"/>
KE 8.3.	Käy vesijumpassa	<input type="checkbox"/>
TO 9.3.	Käy lumikävelemässä	<input type="checkbox"/>
PE 10.3.	100 selkälihasliikettä päivän aikana	<input type="checkbox"/>
LA 11.3.	100 rapsulle nousua päivän aikana	<input type="checkbox"/>
SU 12.3.	100 punnerrusta päivän aikana	<input type="checkbox"/>
MA 13.3.	100 varpaille nousua päivän aikana	<input type="checkbox"/>
TI 14.3.	Keltaisen nauhan päivä - 100 vatsalihasliikettä päivän aikana	<input type="checkbox"/>
KE 15.3.	Toteuta oma liikuntaunelmasi	<input type="checkbox"/>

Kymenlaaksoa mukana liikuttamassa:

