



Valitse paras tie huipulle – portaat!

5.–11.11.2018 vietetään valtakunnallisia porraspäiviä. Kunnossa kaiken ikää -ohjelman tuottama kampanja on suunnattu työyhteisöille, mutta se sopii ilman muuta myös oppilaitoksiin koko yhteisön yhteiseksi haasteeksi. Porraspäivien aikana kannustetaan käyttämään portaita hissien sijaan. Portaiden tuottamaan arkiliikuntaan ja terveys-
hyötyihin kannustavat mm. hissien ja portaiden yhteyteen tulostettavat kampanjamateriaalit.

Tulosta valmiit porraskampanjan julisteet **täältä**.

(porraspaivat.fi/filebank/177-A4kannusteet.pdf)

Katso **lisätietoa** kampanjasta!

(porraspaivat.fi)

Lisää liikettä amiksiin – miksi?

Yksilöiden kokemukset ja liikunnalle antamat merkitykset ovat erilaisia. Tästä syystä myös liikuntaan aktivoivien keinojen pitää olla erilaisia eri ihmisille. Kaikille soveltuvaa helppoa ja halpaa ihmelääkettä ei ole olemassa.

(Vanttaja M., Tähtinen J., Zacheus T. & Koski P. 2017. Liikkumattomuuden jäljillä.)