



EURAJOKI



Hyvien tekojen kalenteri kannustaa Eurajoen kuntalaisia hyviin tekoihin ja huolehtimaan hyvinvoinnistaan syksyn 2019 aikana. Kalenterista saat vinkkejä oman fyysisen ja henkisen hyvinvoinnin edistämiseksi.

Seuraa aktiivisuuttasi merkaamalla rasti ruutuun!

Kaikki yli 30 suoritusta rastittaneet osallistuvat erilaisen tuotepalkintojen arvontaan!

Palauta kalenterisi 15.11.2019 mennessä Luvian tai Eurajoen apteekkiin.
Kalenterin voi myös postittaa os. Eurajoen kunta/vapaa-aikapalvelut
Kalliotie 5, 27100 Eurajoki



Nimi: _____

sähköposti: _____

puhelinnumero: _____



HYVIEN TEKOJEN KALENTERI

- ❑ Pidä kasvisruokapäivä.
- ❑ Vie ikäihminen ulos liikkumaan.
- ❑ Kehu itseäsi ääneen.
- ❑ Tee kauppareissu kävellen tai parkkeeraa autosi kävelymatkan päähän.
- ❑ Haravoi ja siisti piha talvikuntoon.
- ❑ Ota itsellesi tunti omaa aikaa.
- ❑ Tee taukojumppa päivän aikana.
- ❑ Syö kotimaisia marjoja.
- ❑ Treenaa tai liiku tavalla, josta tulee hyvä fiilis.
- ❑ Venyttele selkää.
- ❑ Tee saunalenkki.
- ❑ Herkuttele hedelmillä.
- ❑ Pese hampaat yhdellä jalalla seisoen.
- ❑ Käy tervehtimässä naapuria.
- ❑ Tee 10 nousua tuolista työpäivän aikana.
- ❑ Kutsu kaveri kylään.
- ❑ Käy syystorilla.
- ❑ Sydänpäivä – vähennä suolaa.
- ❑ Kokeile joogaa.
- ❑ Puhu päivän puhelut seisten.
- ❑ Käy avannossa tai virkistävässä vedessä uimassa.
- ❑ Venyttele tai rauhoitu takkatulen ääressä.
- ❑ Maista lähiruokaa.
- ❑ Tee taukojumppa kepillä tai muulla välineellä.
- ❑ Osallistu ryhmäliikuntatunnille.
- ❑ Mene nukkumaan viimeistään klo 22.00.
- ❑ Kävele portaat hissin sijaan.



- ❑ Vietä karkiton päivä.
- ❑ Liiku yhdessä kavereiden kanssa.
- ❑ Tee hikitreeni.
- ❑ Nauti hyvästä ruoasta ja seurasta.
- ❑ Toteuta oma liikuntaunelmasi.
- ❑ Tee lihaskuntoliikkeitä kotona.
- ❑ Leivo jotain hyvää itsellesi tai läheisillesi.
- ❑ Tee syysinventaario kotona.
- ❑ Sivistä itseäsi katsomalla dokumentti
- ❑ Liiku tai retkeile lasten toiveiden mukaan.
- ❑ Ole hyvä itsellesi – tee rentoutusharjoitus
- ❑ Kehu sinulle tärkeää ihmistä.
- ❑ Lue runo.
- ❑ Tee itsellesi terveellinen smoothie.
- ❑ Käy vesijumpassa.
- ❑ Ihastele syksyn värejä.
- ❑ Hiljenny nauttimaan hyvästä kirjasta.
- ❑ Käy teatterissa.
- ❑ Opettele vaihtamaan autonrenkaat.
- ❑ Kulje ilman autoa.
- ❑ Piirrä tai maalaa.
- ❑ Lue sinua voimauttavaa tekstiä esim. hidastaelamaa.fi.
- ❑ Syö kotimaisia marjoja.
- ❑ Tee kotitreeni netistä löytyvän (esim. Youtube) treenivideon ohjeistamana
- ❑ Vietä ilta ilman televisiota ja älylaitteita
- ❑ Kävele kirjastoon.
- ❑ Tutustu frisbeegolffiin tai suunnistukseen.

- ❑ Pese talvivaatteet valmiiksi.
- ❑ Tee aamulenkki.
- ❑ Juo 1 litra vettä päivän aikana.
- ❑ Kuuntele mieltä rauhoittavaa musiikkia.
- ❑ Käy sienimetsällä.
- ❑ Lähetä postikortti.
- ❑ Pidä venyttelytauko päivän aikana.
- ❑ Käy tekemässä kävelyretki metsässä/luontopolulla.
- ❑ Punnerra 10 krt ja lankuta 1min.
- ❑ Lähde ulos kuvaamaan luontoa.
- ❑ Käy syväkyykyssä väh. 5krt.
- ❑ Opeta lapsille tai lapsenlapsille perinneleikki.
- ❑ Kokeile rohkeasti jotain uutta ruokaa.
- ❑ Tervehdi ja hymyile tuntemattomalle.
- ❑ Syö kalaa.
- ❑ Piirrä tai maalaa.
- ❑ Käy kaverin kanssa kävelyllä.
- ❑ Osallistu Paanaan patikalle.
- ❑ Vie tuttu tai naapuri kulttuurin pariin.
- ❑ Laula itselle mieleisessä paikassa.
- ❑ Tutustu uuteen käsityötekniikkaan.
- ❑ Kerää syksyn satoa talteen.
- ❑ Pidä herkuton päivä.
- ❑ Vie kumppanisi liikkumaan.
- ❑ Soita ystävälle.
- ❑ Käytä rappusia hissin sijaan.

