

ALLERGIA
IHO
ASTMA

Luontoliikunta-



IHMETTELE
TÄHTIÄ.



PYYDÄ YSTÄVÄ
NUOTIORETKELLE.



KUNTOILE
PORTAISSA.



KERÄÄ SIENIÄ
TAI MARJOJA.



BONGAA
LINTUJA.



PELAA
PIHAPELIÄ.



KÄY KÄVELYLLÄ
TUTUN KANSSA.



RENTOUU
LUONNOSSA.



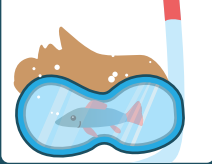
KOKEILE UUTTA
ULKOLAJIA.



HYPPELE
LÄTÄKOITTEN YLI.



UISKENTELE
AVOVEDESSÄ.



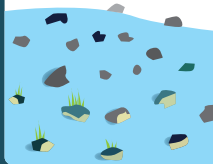
HALAA
PUUTA.



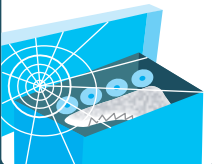
JUMPPAA
PIHALLA.



TAITEILE
LUONNOSSA.



USKALTAU
LUISTELEMAAN.



NAUTI
PYÖRÄRETKESTÄ.



#luontoliikkujat



Luontoliikunta-



Tiesitkö, että luontoliikunta sopii kaikille myös astmaa, allergiaa ja ihotauteja sairastaville, kunhan sairauden aiheuttamat rajoitteet on otettu huomioon.

Luonnossa liikkussa liikunnan terveyshyödyt yhdistyvät luonnon tarjoamiin hyvinvointivaikutuksiin ja mikä parasta, liikkuminen luonnossa on useimmiten ilmaista.

Osallistu Allergia-, Iho- ja Astmaliiton luontoliikuntabingoon ja kerää kortissa olevia luontoliikunta-aktiviteetteja läpi vuoden. Kun saat kortin täyteen, jätä yhteystietosi osoitteeseen: allergia.fi/luontoliikkujat. [Arvomme kaikkien yhteystietonsa jättäneiden kesken kesäkuun ja joulukuun lopussa retkeilysetin \(arvo noin 100 euroa\).](#)

Voit osallistua myös kerran kuussa jaettavien tuotepalkintojen arvontaan lataamalla Instagramiin luontoliikunta-aiheisen kuvan. Liitä kuvaan [#luontoliikkujat](#) ja [#luontoliikuntabingo](#). Arvonta suoritetaan joka kuukauden viimeisenä päivänä.

KAMPANJA-AIKA 1.1.–31.12.2020.

Luontoliikkujat – luonnollisesti yhdessä on Allergia-, Iho- ja Astmaliiton liikuntahanke vuosille 2019–2021. Hankkeen tavoitteena on vakiinnuttaa matalan kynnyksen luontoliikunta jäsenyhdistysten toimintaan ja lisätä jäsenistön liikunta-aktiivisuutta. Hanke on Opetus- ja kulttuuriministeriön tukema.

Tutustu hankkeeseen ja lataa luontoliikuntabingo myös kaverillesi: allergia.fi/luontoliikkujat



#luontoliikkujat

