Kesäkävelykampanja 2026

Kuva: Ikäinstituutti/Sakari Röyskö

Ota askel kohti hyvää oloa ja kävele kuntasi voittoon!

65+ vuotiaille 1.6.-31.8.2026

Lähde mukaan yksin, kaksin tai porukalla – pienikin askel tekee hyvää!

Lähde mukaan kesäkävelykampanjaan 2026 kasvattamaan kuntoasi ja keräämään suorituksia omalle kunnallesi kuntien väliseen kisaan. Kampanja on Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen ja alueen 10 kunnan yhteinen.

Liiku omalla tavallasi

Voit osallistua:

- itsenäisesti silloin kun sinulle sopii
- ystävän tai puolison kanssa
- yhdessä muiden kanssa ryhmässä

Voit osallistua myös rollaattorin tai muun liikkumisen apuvälineen kanssa.

Lähde mukaan!

Säännöllisellä kävelyllä:

- vahvistat lihaksiasi ja tasapainoasi
- tuet sydämesi terveyttä
- virkistät mieltäsi ja parannat untasi

Et tarvitse erityiskuntoa – säänmukainen vaatetus ja oma tahti riittävät.

Yhteistyössä: Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue, Espoo, Hanko, Inkoo, Karkkila, Kauniainen, Kirkkonummi, Lohja, Raasepori, Siuntio, Vihti; Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry, ESLU

Sommarpromenadkampanjen 2026

Bild: Ikäinstituutti/Sakari Röyskö

Kom med ensam, tillsammans med någon eller i grupp – även ett litet steg gör gott!

Ta ett steg mot ett bättre välmående och promenera din kommun till segel! För 65+ åringar 1.6–31.8.2026

Kom med i sommarens promenadkampanj 2026 för att förbättra din kondition och samla prestationer för din egen kommun. Kampanjen är gemensam för Västra Nylands välfärdsområde och regionens tio kommuner.

Rör dig på ditt eget sätt

Du kan delta:

- självständigt när det passar dig
- tillsammans med en vän eller partner
- tillsammans med andra i en grupp

Du kan även delta med rollator eller annat hjälpmedel.

Kom med!

Med regelbunden promenad:

- stärker du dina muskler och din balans
- stödjer du hjärtats hälsa
- piggar du upp ditt sinne och förbättrar din sömn

Du behöver ingen särskild kondition – vädjeranpassad klädsel och din egen takt räcker.

I samarbete: Västra Nylands välfärdsområde, Esbo, Grankulla, Hangö, Högfors, Ingå, Kyrkslätt, Lojo, Raseborg, Sjundeå, Vichtis; Södra Finlands motion och idrott r.f., ESLU

Merkitse korttiin päivittäin kävelyyn käyttämäsi aika minuutteina.
Anteckna dagligen den tid du använder för promenader i minuter på kortet.

Kesäkuu / Juni	
1.6.	
2.6.	
3.6.	
4.6.	
5.6.	
6.6.	
7.6.	
8.6.	
9.6.	
10.6.	
11.6.	
12.6.	
13.6.	
14.6.	
15.6.	
16.6.	
17.6.	
18.6.	

19.6.	
20.6.	
21.6.	
22.6.	
23.6.	
24.6.	
25.6.	
26.6.	
27.6.	
28.6.	
29.6.	
30.6.	
Heinäkuu / Juli	
1.7.	
2.7.	
3.7.	
4.7.	
5.7.	
6.7.	

7.7.	
8.7.	
9.7.	
10.7.	
11.7.	
12.7.	
13.7.	
14.7.	
15.7.	
16.7.	
17.7.	
18.7.	
19.7.	
20.7.	
21.7.	
22.7.	
23.7.	
24.7.	
25.7.	

26.7.	
27.7.	
28.7.	
29.7.	
30.7.	
31.7.	
Elokuu / Augusti	
1.8.	
2.8.	
3.8.	
4.8.	
5.8.	
6.8.	
7.8.	
8.8.	
9.8.	
10.8.	
11.8.	
12.8.	

13.8.	
14.8.	
15.8.	
16.8.	
17.8.	
18.8.	
19.8.	
20.8.	
21.8.	
22.8.	
23.8.	
24.8.	
25.8.	
26.8.	
27.8.	
28.8.	
29.8.	
30.8.	
31.8.	

Palauta kävelykortti 15.9. mennessä alla oleviin toimipisteisiin niin saat kerättyä kunnallesi suorituksia. Kävelykortin palauttaneiden kesken arvotaan palkintoja viikolla 41. Jos haluat osallistua arvontaan, jätä yhteystietosi alle.

Tiedot henkilötietojen käsittelystä ja siinä noudatettavista periaatteista löytyvät henkilörekisteriä koskevasta Espoon kaupungin tietosuojaselosteesta www.espoo.fi/tietosuoja (tietosuojaselosteet/Elinvoima). Arvonnat suoritetaan viikolla 41, jonka jälkeen voittajiin ollaan suoraan yhteydessä.

Lämna in ditt promenadkort senast 15.9 på något av nedanstående verksamhetsställen så bidrar du med prestationer till din kommun. Priser lottas ut bland dem som lämnar in promenadkortet under vecka 41. Skriv in dina kontaktuppgifter nedan om du önskar delta i utlottningen.

Information om behandlingen av personuppgifter och tillämpade principer finns i Esbo stads dataskyddsbeskrivningen för personregister: espoo.fi/dataskydd (dataskyddsbeskrivningar/Elinvoima). Utlottningarna genomförs under vecka 41. Därefter kontaktas vinnarna personligen.

TOIMIPISTEET, JOIHIN KORTIN VOI PALAUTTAA
Espoon asiointipisteet (Iso Omena, Kalajärvi ja Sello), kirjastot (Entresse, Iso Omena, Lippulaiva, Sello ja Tapiola) ja uimahallit (Espoonlahti, Keski-Espoo ja Matinkylä). Luvnin palvelukeskukset (Espoon keskus, Kauklahti, Leppävaara, Soukka ja Tapiola)

INLÄMNINGSSTÄLLEN FÖR KORTET
Esbo stads servicepunkter (Iso Omena, Kalajärvi och Sello), bibliotek (Entresse, Iso Omena, Lippulaiva, Sello och Hagalund) samt simhallar (Esboviken, Mellersta Esbo och Mattby). LUVN:s servicecentraler (Esbo centrum, Köklax, Alberga, Soukka och Hagalund).

☐ Hyväksyn, että tietojani käytetään arvonnassa. Olen lukenut tietosuojaselosteen ja Espoon kaupunki saa käyttää antamiani tietoja siinä kuvatulla tavalla.
Jag samtycker till att mina personuppgifter används i utlottningen. Jag har tagit del av dataskyddsbeskrivningen och godkänner att Esbo stad behandlar mina uppgifter i enlighet med denna.

Nimi / Namn	
Puhnro/sähköposti Telefonnummer/e-post	