

Kesäkävelykampanja 2026

**Ota askel kohti
hyvää oloa ja
kävele kuntasi
voittoon!
65+ vuotiaille
1.6.-31.8.2026**

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

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

Lähde mukaan!

Säännöllisellä kävelyllä:

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

Et tarvitse erityiskuntoa – säännukainen vaatetus ja oma tahti riittävät.

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.

Yhteistyössä: Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue, Espoo, Hanko, Inchoo, Karckila, Kauniainen, Kirikkonummi, Lohja, Raasepori, Siuntio, Vihti, Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilun ry, ESU

Sommarpromenadkampanjen 2026

**Ta ett steg
mot ett bättre
välmående och
promenera din
kommun till seger!
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.**

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

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 kon-
dition – väderanpassad 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., ESU

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

Kesäkuu / Juni		19.6.	7.7.	26.7.	13.8.
1.6.		20.6.	8.7.	27.7.	14.8.
2.6.		21.6.	9.7.	28.7.	15.8.
3.6.		22.6.	10.7.	29.7.	16.8.
4.6.		23.6.	11.7.	30.7.	17.8.
5.6.		24.6.	12.7.	31.7.	18.8.
6.6.		25.6.	13.7.	Elokuu / Augusti	
7.6.		26.6.	14.7.	1.8.	19.8.
8.6.		27.6.	15.7.	2.8.	20.8.
9.6.		28.6.	16.7.	3.8.	21.8.
10.6.		29.6.	17.7.	4.8.	22.8.
11.6.		30.6.	18.7.	5.8.	23.8.
12.6.		Heinäkuu / Juli		6.8.	24.8.
13.6.		1.7.	19.7.	7.8.	25.8.
14.6.		2.7.	20.7.	8.8.	26.8.
15.6.		3.7.	21.7.	9.8.	27.8.
16.6.		4.7.	22.7.	10.8.	28.8.
17.6.		5.7.	23.7.	11.8.	29.8.
18.6.		6.7.	24.7.	12.8.	30.8.
			25.7.		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 tietosuojaselosteesta www.kauniainen.fi/tietosuoja/tietosuojaselosteet-ja-rekisteriselosteet/ sivustolta. 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 dataskyddsbeskrivningen för personregister på www.kauniainen.fi/tietosuoja/tietosuojaselosteet-ja-rekisteriselosteet/. Utlottningarna genomförs under vecka 41. Därefter kontaktas vinnarna personligen.

TOIMIPISTEET, JOIHIN KORTIN VOI PALAUTTAA

Kauniaisten Uimahalli, Kauniaisten Kirjasto, Kauniaisten kaupungintalo

INLÄMNINGSSTÄLLEN FÖR KORTET

Grankulla simhall, Grankulla bibliotek samt stadshusets informationspunkt

Hyväksyn, että tietojani käytetään arvonnassa. Olen lukenut tietosuojaselosteen ja Kauniaisten 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 Grankulla stad behandlar mina uppgifter i enlighet med denna.

Nimi / Namn	
Puhno/sähköposti Telefonnummer/e-post	