

## Kesäkävelykampanja 2026

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

**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 – säännukainen vaatetus ja oma tahti riittävät.

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

## 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.

Merkitse korttiin päivittäin kävelyn 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.	<b>Elokuu / Augusti</b>	
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.		<b>Heinäkuu / Juli</b>		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 <https://kirkkonummi.fi/tietosuoja/> 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 <https://kirkkonummi.fi/tietosuoja/>. Utlottningarna genomförs under vecka 41. Därefter kontaktas vinnarna personligen.

#### TOIMIPISTEET, JOIHIN KORTIN VOI PALAUTTAA

Kirjastotalo Fyyri (koko kampanja aika), Kirkkonummen uimahalli (3.8. alkaen.)

#### INLÄMNINGSSTÄLLEN FÖR KORTET

Bibliotekshuset Fyyri (under hela kampanjperioden), Kyrkslätts simhall (fr.o.m. den 3 augusti)

Hyväksyn, että tietojani käytetään arvonnassa. Olen lukenut tietosuojaselosteen ja Kirkkonummen kunta 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 Kyrkslätts kommun behandlar mina uppgifter i enlighet med denna.

Nimi / Namn	
Puhno/sähköposti Telefonnummer/e-post	