

# 100 IDEAA

UNI • RAVINTO • LIIKUNTA  
2017

## SEURAA SOMESSA

Facebook-sivuiltamme löydät lisää vinkkejä oman hyvinvoinnin ylläpitämiseksi. Lisäksi kerromme kalenterin ideoihin liittyvistä tapahtumista.

Seuraa meitä Facebookissa ja kerro myös muille omista hyvinvointikokemuksista.

 /100voihyvin

 #100voihyvin

# 100 IDEAA PIRKAN- MAALLA

Tasapainoisen elämisen peruselementteihin kuuluvat hyvä uni, monipuolinen ravinto ja riittävä liikunta.

Tästä päiväkohtaisesta kalenterista löytyy 100 erilaista ideaa hyvinvoinnin tueksi ja kokeiltavaksi matkalla Suomen 100 vuotis juhlavuotta!

Kalenteri sisältää liikuntaideoiden lisäksi vinkkejä myös ravinnosta ja unesta.

Kalenteri päättyy Sinun omaan henkilökohtaiseen liikuntaunelmaasi, jonka voit toteuttaa 5.12.2017



### LA 2.9. mars marja- metsään

Kerää syksyn sato talteen perheen voimin tai kaverin kanssa

Jokainen voi toteuttaa tässä kalenterissa olevia ideoita kotona, kunnassa, seurassa, yhdistyksessä, työpaikalla ja kehittää niiden ympärille omia Pop-up tapahtumia, kilpailuja ja haasteita omien resurssien mukaan.

### TO 5.10. unelmien työpäivä

Tempauksia kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin puolesta

### MA 27.11. kävele 5000 askelta

Reipas kävelylenkki pitää mielen virkeänä ja on parasta painon hallintaan.

Tämä on haaste  
Sinulle ja kaikille  
pirkanmaalaisille!

## ELO-SYYSKUU 2017

<b>MA</b>	<b>28.8.</b>	Tee itsellesi kuntotesti	<input type="checkbox"/>
<b>TI</b>	<b>29.8.</b>	Pidä palaverit seisten	<input type="checkbox"/>
<b>KE</b>	<b>30.8.</b>	Pulahda uimaan	<input type="checkbox"/>
<b>TO</b>	<b>31.8.</b>	Syö kotimaisia marjoja	<input type="checkbox"/>
<b>PE</b>	<b>1.9.</b>	Taukojumppapäivä	<input type="checkbox"/>
<b>LA</b>	<b>2.9.</b>	Mars marjametsään	<input type="checkbox"/>
<b>SU</b>	<b>3.9.</b>	Kaverin kanssa liikkumaan	<input type="checkbox"/>
<b>MA</b>	<b>4.9.</b>	Tutustu uuteen liikuntalajiin	<input type="checkbox"/>
<b>TI</b>	<b>5.9.</b>	Sauvakävelypäivä	<input type="checkbox"/>
<b>KE</b>	<b>6.9.</b>	Kävele portaat hissien sjaan	<input type="checkbox"/>
<b>TO</b>	<b>7.9.</b>	Tutustu lähiliikuntapaikkaan	<input type="checkbox"/>
<b>PE</b>	<b>8.9.</b>	Liiga-avaus – mailapelipäivä	<input type="checkbox"/>
<b>LA</b>	<b>9.9.</b>	Tutustu frisbee golfiin	<input type="checkbox"/>
<b>SU</b>	<b>10.9.</b>	Käy sienestämässä	<input type="checkbox"/>
<b>MA</b>	<b>11.9.</b>	Mene nukkumaan viimeistään klo 22.00	<input type="checkbox"/>
<b>TI</b>	<b>12.9.</b>	Some vapaa päivä	<input type="checkbox"/>
<b>KE</b>	<b>13.9.</b>	Selkä kaipaa riipunaa	<input type="checkbox"/>
<b>TO</b>	<b>14.9.</b>	Kiipeile ja halaile puita	<input type="checkbox"/>
<b>PE</b>	<b>15.9.</b>	Pidä kävelypalaveri	<input type="checkbox"/>
<b>LA</b>	<b>16.9.</b>	Perheliikuntapäivä – Liiku koko perheen voimin	<input type="checkbox"/>
<b>SU</b>	<b>17.9.</b>	Harrasta hyötyliikuntaa (Polttopuut)	<input type="checkbox"/>
<b>MA</b>	<b>18.9.</b>	Käy keinumassa	<input type="checkbox"/>
<b>TI</b>	<b>19.9.</b>	Puhelut seisten päivä	<input type="checkbox"/>
<b>KE</b>	<b>20.9.</b>	Lihashuoltopäivä, venyttele	<input type="checkbox"/>
<b>TO</b>	<b>21.9.</b>	Punnerra 10 krt ja lankuta 1 min	<input type="checkbox"/>
<b>PE</b>	<b>22.9.</b>	Kulje ilman autoa – autoton päivä	<input type="checkbox"/>
<b>LA</b>	<b>23.9.</b>	Käy kuntorasteilla tai liiku luonnossa	<input type="checkbox"/>
<b>SU</b>	<b>24.9.</b>	Tee ruskaretki	<input type="checkbox"/>
<b>MA</b>	<b>25.9.</b>	Pese hampaat yhdellä jalalla	<input type="checkbox"/>
<b>TI</b>	<b>26.9.</b>	Käy ohjatussa liikunnassa	<input type="checkbox"/>
<b>KE</b>	<b>27.9.</b>	Verkkaripäivä töissä ja koulussa	<input type="checkbox"/>
<b>TO</b>	<b>28.9.</b>	Kuntosalipäivä	<input type="checkbox"/>
<b>PE</b>	<b>29.9.</b>	Sydän päivä – vähennä suolaa	<input type="checkbox"/>
<b>LA</b>	<b>30.9.</b>	5000 askelta	<input type="checkbox"/>

## HYVINVOINTI-KALENTERI

Hyvinvointikalenteri antaa vinkkejä oman fyysisen- ja henkisen hyvinvoinnin ylläpitämiseen. Kalenteriin on koottu ideoita, joita voit suorittaa itsenäisesti, perheesi tai vaikka työkaveriittesi kanssa. **Voi hyvin!**

## LOKAKUU 2017

<b>SU</b>	<b>1.10.</b>	Vanhustenpäivä – vie ikäihminen liikkumaan	<input type="checkbox"/>
<b>MA</b>	<b>2.10.</b>	Pallopelipäivä	<input type="checkbox"/>
<b>TI</b>	<b>3.10.</b>	Tuoliton päivä töissä ja koulussa	<input type="checkbox"/>
<b>KE</b>	<b>4.10.</b>	Käy uimahallissa	<input type="checkbox"/>
<b>TO</b>	<b>5.10.</b>	Keksi tempaus työhyvinvoinnin puolesta	<input type="checkbox"/>
<b>PE</b>	<b>6.10.</b>	Pidä venyttelytauco töissä/koulussa	<input type="checkbox"/>
<b>LA</b>	<b>7.10.</b>	Siivouspäivä	<input type="checkbox"/>
<b>SU</b>	<b>8.10.</b>	Luontokuvauspäivä	<input type="checkbox"/>
<b>MA</b>	<b>9.10.</b>	Syö lounaalla kasviksia	<input type="checkbox"/>
<b>TI</b>	<b>10.10.</b>	10 kyykkyä ja 10 punnerrusta	<input type="checkbox"/>
<b>KE</b>	<b>11.10.</b>	Tee saunalenkki	<input type="checkbox"/>
<b>TO</b>	<b>12.10.</b>	Vie kumppani liikkumaan	<input type="checkbox"/>
<b>PE</b>	<b>13.10.</b>	Järjestä pihatapahtuma	<input type="checkbox"/>
<b>LA</b>	<b>14.10.</b>	Karkiton päivä	<input type="checkbox"/>
<b>SU</b>	<b>15.10.</b>	Mene kirkkoon kävellen	<input type="checkbox"/>
<b>MA</b>	<b>16.10.</b>	Maailman selkäpäivä	<input type="checkbox"/>
<b>TI</b>	<b>17.10.</b>	Vie tuttu tai naapuri liikkumaan	<input type="checkbox"/>
<b>KE</b>	<b>18.10.</b>	Tutustu paikkakunnan muistomerkkeihin	<input type="checkbox"/>
<b>TO</b>	<b>19.10.</b>	Päivä ilman televisiota	<input type="checkbox"/>
<b>PE</b>	<b>20.10.</b>	Tuulastuspäivä	<input type="checkbox"/>
<b>LA</b>	<b>21.10.</b>	Frisbee golf päivä	<input type="checkbox"/>
<b>SU</b>	<b>22.10.</b>	Päivä ilman nettiä	<input type="checkbox"/>
<b>MA</b>	<b>23.10.</b>	Käy luistelemassa	<input type="checkbox"/>
<b>TI</b>	<b>24.10.</b>	Pimeä liikunta	<input type="checkbox"/>
<b>KE</b>	<b>25.10.</b>	Kyykky päivä – käy syväkyykyssä väh. 5 krt	<input type="checkbox"/>
<b>TO</b>	<b>26.10.</b>	Taukojumppapäivä	<input type="checkbox"/>
<b>PE</b>	<b>27.10.</b>	Aamulenkkipäivä	<input type="checkbox"/>
<b>LA</b>	<b>28.10.</b>	Kiipeä mäelle/vuorelle	<input type="checkbox"/>
<b>SU</b>	<b>29.10.</b>	Mene nukkumaan viimeistään klo 22.00	<input type="checkbox"/>
<b>MA</b>	<b>30.10.</b>	Syö kalaa päivä	<input type="checkbox"/>
<b>TI</b>	<b>31.10.</b>	Maista uutta hedelmää/vihannesta	<input type="checkbox"/>

## MARRAS-JOULUKUU 2017

<b>KE</b>	<b>1.11.</b>	Syö 5 ateriaa päivässä	<input type="checkbox"/>
<b>TO</b>	<b>2.11.</b>	Muista välipala	<input type="checkbox"/>
<b>PE</b>	<b>3.11.</b>	Kutsu kaveri syömään	<input type="checkbox"/>
<b>LA</b>	<b>4.11.</b>	Herkuttele hedelmillä	<input type="checkbox"/>
<b>SU</b>	<b>5.11.</b>	Maista lähiruokaa	<input type="checkbox"/>
<b>MA</b>	<b>6.11.</b>	Hypi hyppynarulla	<input type="checkbox"/>
<b>TI</b>	<b>7.11.</b>	Hippapäivä	<input type="checkbox"/>
<b>KE</b>	<b>8.11.</b>	Kurkota varpaisiin 10 krt	<input type="checkbox"/>
<b>TO</b>	<b>9.11.</b>	Lihashuoltopäivä, venyttele	<input type="checkbox"/>
<b>PE</b>	<b>10.11.</b>	Tverkkauspäivä	<input type="checkbox"/>
<b>LA</b>	<b>11.11.</b>	Isälle 1h omaa liikunta-aikaa	<input type="checkbox"/>
<b>SU</b>	<b>12.11.</b>	Isänpäivä, liiku isän kanssa	<input type="checkbox"/>
<b>MA</b>	<b>13.11.</b>	Tutustu putkirullaukseen	<input type="checkbox"/>
<b>TI</b>	<b>14.11.</b>	Maailman diabetespäivä Tee riskitesti: <a href="http://www.diabetes.fi/riskitesti">www.diabetes.fi/riskitesti</a>	<input type="checkbox"/>
<b>KE</b>	<b>15.11.</b>	Liiku työkavereiden kanssa	<input type="checkbox"/>
<b>TO</b>	<b>16.11.</b>	Käy kävellen kaupassa	<input type="checkbox"/>
<b>PE</b>	<b>17.11.</b>	Lasten toiveiden liikuntailta	<input type="checkbox"/>
<b>LA</b>	<b>18.11.</b>	Käy hiihtämässä	<input type="checkbox"/>
<b>SU</b>	<b>19.11.</b>	Äidin oma liikuntapäivä	<input type="checkbox"/>
<b>MA</b>	<b>20.11.</b>	Liiku lasten kanssa	<input type="checkbox"/>
<b>TI</b>	<b>21.11.</b>	Temppu tiistai – tee kuperkeikka	<input type="checkbox"/>
<b>KE</b>	<b>22.11.</b>	Keila keskiviikko – käy keilaamassa	<input type="checkbox"/>
<b>TO</b>	<b>23.11.</b>	Tee lihaskuntoliikkeitä kotona	<input type="checkbox"/>
<b>PE</b>	<b>24.11.</b>	Käy avannossa uimassa	<input type="checkbox"/>
<b>LA</b>	<b>25.11.</b>	Kävele kirjastoon	<input type="checkbox"/>
<b>SU</b>	<b>26.11.</b>	Käy luistelemassa	<input type="checkbox"/>
<b>MA</b>	<b>27.11.</b>	Kävele vähintään 5000 askelta tai 3 km	<input type="checkbox"/>
<b>TI</b>	<b>28.11.</b>	Tutustu talvilajiin	<input type="checkbox"/>
<b>KE</b>	<b>29.11.</b>	100 selkälihasliikettä päivän aikana	<input type="checkbox"/>
<b>TO</b>	<b>30.11.</b>	100 vatsalihasliikettä päivän aikana	<input type="checkbox"/>
<b>PE</b>	<b>1.12.</b>	100 rappusille nousua päivän aikana	<input type="checkbox"/>
<b>LA</b>	<b>2.12.</b>	100 punnerrusta päivän aikana	<input type="checkbox"/>
<b>SU</b>	<b>3.12.</b>	100 varpaille nousua päivän aikana	<input type="checkbox"/>
<b>MA</b>	<b>4.12.</b>	100 kyykkyä päivän aikana	<input type="checkbox"/>
<b>TI</b>	<b>5.12.</b>	Toteuta oma liikuntaunelma	<input type="checkbox"/>