

## Vad understöder du?



Trädplanta  
5 €



Bibel  
15 €



Skolböcker  
20 €



Moderskaps-  
förpackning  
30 €



Yrke  
50 €

Fyll i dina resultat i kalendern:

<i>september</i>						1	2
3	4	5	6	7	8	9	
10	11	12	13	14	15	16	
17	18	19	20	21	22	23	
24	25	26	27	28	29	30	

<i>oktober</i>						
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

<i>november</i>				1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11	
12	13	14	15	16	17	18	
19	20	21	22	23	24	25	
26	27	28	29	30			

*slutresultat:* \_\_\_\_\_

# MOTION & MISSION

Kom med och förändra liv - steg för steg!

Motion & Mission är ett enkelt och roligt sätt att jobba för ditt eget och andras välmående. Samtidigt som du tränar ensam eller tillsammans med andra samlar du in medel för att förbättra utsatta människors levnadsförhållanden.

*Häng med!*

Det är enkelt att komma igång. Du kan antingen motionera ensam eller tillsammans med andra. Den enklaste motionsformen att komma igång med är gång eller löpning, men i princip kan du förverkliga konceptet med vilken idrottsgren som helst: fotboll, simning, cykling eller kanske innebandy.

*Fyll i kalendern!*

Välj ett ändamål från framsidan som du vill samla in till under sommaren. I kalendern kan du fylla i dina motionsprestationer. Du kan mäta dina resultat på olika sätt: hur långt du går/springer, hur länge du tränar, hur många upprepningar du gör, antalet mål och så vidare. Du kan antingen själv betala för dina prestationer eller värva sponsorer. Häng gärna upp kalendern på kylskåpet eller på en annan synlig plats i ditt hem, så är det lättare att komma ihåg att fylla i den.

<i>AUGUSTI</i>				1 3 km	2	3
4	5	6 4 km	7	8	9	10 8 km

*Följ med på Facebook!*

Välkommen med i Facebook-gruppen *Motion & Mission*. Här kan du uppdatera andra om ditt motionerna och dina resultat. Samtidigt kan du följa med andra grupper eller personers framgångar. Från Finska Missionssällskapet uppdaterar vi med korta nyheter om hur hjälpen når fram.

Dela även gärna foton på Instagram! Tagga då **#springförlivet** och/eller **#motionochmission**

*Samla in till ett gott ändamål!*

Du kan betala in i slutet av varje månad eller allt på en gång i slutet av terminen. Berätta gärna om ditt resultat till oss på [fms@finskamissionssallskapet.fi](mailto:fms@finskamissionssallskapet.fi) samt i Facebook-gruppen *Motion & Mission*.

Mottagare: Finska Missionssällskapet  
Kontonummer: FI38 8000 1400 1611 30  
Referensnummer:

<i>Plantera träd</i>	1110793014111550
<i>Bibeln på eget modersmål</i>	1110793014109559
<i>Skolböcker</i>	1110793014108550
<i>Ett yrke</i>	1110793014106552
<i>Moderskapsförpackning</i>	1110793014107551

Insamlingstillstånd: RA/2016/517 för 1.1.2017 - 31.12.2019, beviljat 22.09.2016 av Polisstyrelsen. Åland ÅLR 2017/6120 för 2018, beviljat 16.8.2017 av Ålands Landskapsregering. De insamlade medlen används under åren 2018-2020 i Finska Missions-sällskapets utrikesarbete.