

Fyll i dina resultat i kalendern:

<i>Januari</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>februari</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			

<i>Mars</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>April</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					

Fyll i dina resultat i kalendern:

<i>Januari</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>februari</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			

<i>Mars</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>April</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					

# 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 som du vill samla in till under vårterminen. 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>Mars</i>				1	2	3
		3 km				
4	5	6	7	8	9	10
		4 km				

*Samla in till ett gott ändamål!*

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



Trädplanta  
5 €



Bibel  
15 €



Skolböcker  
20 €



Moderskapsförpackning  
30 €



Yrke  
50 €

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

Plantera träd 111079301411550  
Bibeln på eget modersmål 1110793014109559  
Skolböcker 1110793014108550  
Moderskapsförpackning 1110793014107551  
Ett yrke 1110793014106552

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 Missionssällskapets utrikesarbete.

# 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 som du vill samla in till under vårterminen. 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>Mars</i>				1	2	3
		3 km				
4	5	6	7	8	9	10
		4 km				

*Samla in till ett gott ändamål!*

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



Trädplanta  
5 €



Bibel  
15 €



Skolböcker  
20 €



Moderskapsförpackning  
30 €



Yrke  
50 €

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

Plantera träd 111079301411550  
Bibeln på eget modersmål 1110793014109559  
Skolböcker 1110793014108550  
Moderskapsförpackning 1110793014107551  
Ett yrke 1110793014106552

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 Missionssällskapets utrikesarbete.