

vardagsträning

Passar dig som är intresserad av att göra motionen till en del av din vardag.

- 1 Samla ihop ett gäng som är intresserat av att motionera tillsammans.
- 2 Bestäm hur ofta ni ska träna, och hur länge ni ska hålla på.
- 3 Kom överens om ett gemensamt insamlingsändamål från listan, och hur pengarna ska samlas in.
- 4 Rapportera om era framgångar på Facebook-sidan Motion & Mission, och följ med hur er insats gör skillnad. Betala in i slutet av motionsperioden.

eller

Träna inför ett lopp

Satsar du på att delta i ett större lopp eller tävling?

Samla en grupp som tillsammans vill delta i ett lopp.

1

Anmäl er till loppet/tävlingen och beslut er för hur ofta ni ska träna.

2

Välj ett gemensamt insamlingsändamål, och värva sponsorer inför det slutliga loppet/tävlingen.

3

Rapportera era resultat på Facebook-sidan Motion & Mission, och utmana andra att hänga med. Betala in i slutet av motionsperioden.

4

Passar även dig som vill träna ensam!

Information



Mer info hittar du på vår hemsida
www.finskamissionssallskapet.fi
Fliken Kom med – Motion & Mission



Gå med i Facebook-gruppen
Motion & Mission



Kontakt

Ann-Kristin Åvall

tf koordinator för verksamhet bland studerande och vuxna
ann-kristin.avall@finskamissionssallskapet.fi
tfn 040 1692 418
(grupper i södra Finland)

Camilla Skrifvars-Koskinen

projektkoordinator (grupper i Österbotten)
camilla.skrifvars-koskinen@finskamissionssallskapet.fi
tfn 040 653 5650



FINSKA^{INNOV}
MISSIONSSÄLLSKAPET



FINSKA^{INNOV}
MISSIONSSÄLLSKAPET

MOTION & MISSION

-för dig som vill jobba för ditt eget och andras välmående



Motion och mission?

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

Hur ska jag börja?

Det är enkelt att komma igång. Börja med att samla ihop ett gäng som vill motionera tillsammans. Grupperna kan se olika ut beroende på deltagarnas behov och mål. Ni kan själv välja hur ofta ni tränar: allt från en gång i veckan till en gång i månaden.

Den enklaste träningsformen att samlas kring är gång eller löpning, men i princip kan ni förverkliga konceptet med vilken idrottsgren som helst: fotboll, simning, cykling eller kanske innebandy. Ni bestämmer själva hur länge ni tränar tillsammans. En termin kan vara ett bra mål att inleda med.

Motionera för välmående

Inom gruppen kommer ni överens om ett insamlingsändamål, och den summa ni vill ha uppnått i slutet av er motionsperiod. Ni kan mäta era prestationer på olika sätt: hur långt ni går/springer, hur länge ni tränar, hur många upprepningar ni gör, antalet mål och så vidare.

På följande sida finns förslag på insamlingsändamål. Ni kan också välja att stöda er egen församlings understödsprojekt eller -missionär via Finska Missions-sällskapet.



Vad vill er grupp stöda?

plantera träd
1 träd 10 €
10 träd 50 €

Bibeln på eget modersmål
1 bibel på eget modersmål 20 €

Skolböcker
1 paket med böcker 30 €

Ett yrke
1 yrkesutbildning 60 €

Moderskapsförpackning
1 förpackning 40 €

Exempel

"Vår grupp promenerar tillsammans varannan vecka. För varje kilometer vi går betalar vi 1 €/person till vår gemensamma kassa. Vårt mål är att under vårterminen samla in till 10 yrken (600 €)."

Fira era framgångar

Om ni vill öka synligheten för verksamheten kan ni arrangera ett startjippo där ni t.ex. engagerar lokala idrottspersonligheter. I slutet av träningsperioden kan ni ordna en gemensam fest för att fira era prestationer och uppmärksamma insamlingen. Vi från Finska Missionssällskapet kommer gärna och berättar om hur hjälpen når fram. Våra kontaktuppgifter hittar du på baksidan.

Följ med på Facebook!

Alla som är medlemmar i en motionsgrupp får gärna gå med i Facebook-gruppen *Motion & Mission*. Gruppen är en knutpunkt för alla deltagare. Via Facebook kan ni uppdatera varandra om er träning, gruppens prestationer och rapportera hur insamlingen går. Samtidigt kan ni följa med och spurras av andra gruppers framgång. Från Finska Missionssällskapet uppdaterar vi med korta nyheter om hur hjälpen når fram.

Insamlingen

En person i gruppen ansvarar för hanteringen av pengarna samt för att redovisa resultatet både till gruppen och till Finska Missionssällskapet. Ni kommer själva överens om hur ni enklast samlar in pengarna. Pengarna kan betalas in antingen via församlingen (om insamlingen går till församlingens understödsprojekt) eller via:

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>Moderskapsförpackning</i>	1110793014107551
<i>Ett yrke</i>	1110793014106552



Insamlingstillstånd Finland RA/2020/1538, i kraft tillsvidare fr.o.m. 1.1.2021, beviljat 1.12.2020 av Polisstyrelsen. Åland ÅLR 2020/6483, i kraft 1.1-31.12.2021, beviljat 25.8.2020 av Ålands Landskapsregering. De insamlade medlen används i Finska Missionssällskapets utrikesarbete.