

Fyll i dina resultat i kalendern:

Januari						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					

Fyll i dina resultat i kalendern:

Januari						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					

Februari					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								

Februari					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								

Mars					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					

Mars					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					

April						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	

April						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 starta 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 till. 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. Sätt 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.

Januari				1	2	3
		5 km				
4	5	6 km	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 för oss på [info@finskamissionssallskapet.fi](mailto:info@finskamissionssallskapet.fi) samt i Facebook-gruppen **Motion & Mission**.



Trädplanta  
10 €



Bibel  
20 €



Skolböcker  
30 €



Moderskapsförpackning  
40 €



Yrke  
60 €

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

Plantera träd 4099622002669562  
Bibeln på eget modersmål 4099622002670564  
Skolböcker 4099622002671563  
Moderskapsförpackning 4099622002672562  
Ett yrke 4099622002673561

Insamlingstillstånd: Finland RA/2020/1538, i kraft fr.o.m. 1.1.2021 tillsvidare, beviljat 1.12.2020 av Polisstyrelsen. Åland ÅLR 2022/6434, i kraft 1.1-31.12.2023, beviljat 16.8.2022 av Ålands landskapsregering. De insamlade medlen används 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 starta 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 till. 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. Sätt 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.

Januari				1	2	3
		5 km				
4	5	6 km	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 för oss på [info@finskamissionssallskapet.fi](mailto:info@finskamissionssallskapet.fi) samt i Facebook-gruppen **Motion & Mission**.



Trädplanta  
10 €



Bibel  
20 €



Skolböcker  
30 €



Moderskapsförpackning  
40 €



Yrke  
60 €

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

Plantera träd 4099622002669562  
Bibeln på eget modersmål 4099622002670564  
Skolböcker 4099622002671563  
Moderskapsförpackning 4099622002672562  
Ett yrke 4099622002673561

Insamlingstillstånd: Finland RA/2020/1538, i kraft fr.o.m. 1.1.2021 tillsvidare, beviljat 1.12.2020 av Polisstyrelsen. Åland ÅLR 2022/6434, i kraft 1.1-31.12.2023, beviljat 16.8.2022 av Ålands landskapsregering. De insamlade medlen används i Finska Missionssällskapets utrikesarbete.