



KÄVELYKORTTI



Tiesitkö, että valitsemme usein auton lyhyille, alle kolmen kilometrin matkoille? Tai että lihasvoimin liikkuminen on vähentynyt lähes kaikissa ikäryhmissä? Kävely on helppo tapa lisätä liikkumista päivään! Samalla vähennetään autoilun aiheutumia päästöjä.

Kulje töihin, kouluun, opintoihin, asioille ja harrastuksiin kävellen, ja merkitse ruudukkoon päivittäiset kilometrisi! Lopuksi voit laskea yhteen kuukauden aikana kävelemäsi matkan.

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.	yht.	Kulje  viisaasti 		



Kävelykortti on osa Jyväskylän kestävä kehitys JAPA ry:n Viisaasti liikkeellä -hanketta, jota rahoittaa Traficom.

KÄVELYKORTTI



Tiesitkö, että valitsemme usein auton lyhyille, alle kolmen kilometrin matkoille? Tai että lihasvoimin liikkuminen on vähentynyt lähes kaikissa ikäryhmissä? Kävely on helppo tapa lisätä liikkumista päivään! Samalla vähennetään autoilun aiheutumia päästöjä.

Kulje töihin, kouluun, opintoihin, asioille ja harrastuksiin kävellen, ja merkitse ruudukkoon päivittäiset kilometrisi! Lopuksi voit laskea yhteen kuukauden aikana kävelemäsi matkan.

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.	yht.	Kulje  viisaasti 		

Kävelykortti on osa Jyväskylän kestävä kehitys JAPA ry:n Viisaasti liikkeellä -hanketta, jota rahoittaa Traficom.