



Lek och rörelse för alla!

Den nationella lekdagen 9.5 och drömmarnas motionsdag 10.5 uppmuntrar både barn och vuxna till att leka och röra på sig tillsammans – alla sätt är bra!

Vi bjuder in alla på Folkhälsan att ordna evenemang i lekens och rörelsens tecken v. 19 som kulminerar i den **nationella lekdagen** och **drömmarnas motionsdag**. Evenemangen kan vara öppna, slutna, stora eller små.

Det viktiga är att ha roligt tillsammans!

Registrera evenemanget på

- www.leikkipaiva.fi eller på
- www.unelmienliikuntapaiva.fi

Genom att registrera era evenemang får ni synlighet, blir en del av de nationella festdagarna och kan sprida era idéer kring lek och rörelse.

Efter att ni registrerat ert evenemang är det enkelt att dela det på sociala medier. Tagga inlägget med **#folkhälsan** **#unelmienliikuntapäivä** och **#leikkipäivä**.

Läs mer på www.folkhalsan.fi/lekochorelse



9.5.2020



10.5.2020

Ingen åldersgräns!

Rörelseglädje tillsammans!

Hitta er grej!

Lek och rörelse tillhör alla!

Ta med en kompis!

Leken förenar!