



# Lek och rörelse för alla!

Drömmarnas motionsdag 10.5 och den nationella lekdagen 11.5 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 på **drömmarnas motionsdag** eller på den **nationella lekdagen**. Evenemanget kan vara öppet, slutet, stort eller smått.

**Det viktiga är att ha roligt tillsammans!**

Registrera evenemanget på

- [www.leikkipaiva.fi](http://www.leikkipaiva.fi) eller på
- [www.unelmienliikuntapaiva.fi](http://www.unelmienliikuntapaiva.fi)

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

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](http://www.folkhalsan.fi/lekochorelse)



10.5.2019



11.5.2019

Ingen åldersgräns!

Rörelseglädje tillsammans!

Hitta din grej!

Lek och rörelse tillhör alla!

Vad ska ni göra tillsammans?

Att leka gör gott!