

Liikettä lokakuuhun!

● Askel askeleelta puhtaampi ympäristö ja parempi kunto

Liikunnan terveellisiä vaikutuksia ei voi kylliksi korostaa. Lisäksi hyötyliikunta voi säästää ympäristöä. Esimerkiksi työ- ja harrastusmatkat voi tehdä osin tai kokonaan lihasvoimalla. Minkä ajassa saattaakin menettää, elämänlaadussa ja terveydessä taatusti voittaa. Hyvä kunto tuo onnea ja iloa olemiseen – sen tiedämme kaikki.



Niemikotisäätiön liikkumisen ranking-lista

👍👍👍 **kävely/pyöräily** - ehdoton ykkönen! Kaupunkipyörien epämukavuus nostaa kuntoa entisestään :) ja joskus talvella hiihtäminenkin voi olla hieno vaihtoehto. Muita liikennevälineitä käyttäessä voi hypätä pysäkin-pari aiemmin pois ja lopun matkaa kohottaa fiilistä & kuntoa kävelemällä.



👍👍 **julkiset liikennevälineet** - juna on kaikista ympäristöystävällisin kulkuneuvo. Myös raitiovaunut ja bussit saavat meiltä peukkuja. Etenkin bensiinin sijaan maa- tai biokaasulla kulkevat bussit ovat luontoa säästävämpi liikkumismuoto.



👍 **ekologinen auto** - aina yksityisautoilua ei voi välttää. Sähköllä tai biokaasulla toimiva vaihtoehto säästää ympäristöä bensiiniautoa enemmän.

👍 **kimppakyyti** - yksittäisen kyyditettävän hiilijalanjälki pienenee, kun samassa autossa on useampi ihminen.



👎 **bensiiniauto** on joskus pakollinen, mutta sillähän voit myös ajaa lähimmälle julkiselle.

👎👎 **lentokone**ta onneksi harvemmin tarvitaan – tutki aina myös junavaihtoehto.

Lokakuun askelkisa!

Nyt mitataan askelmäärää! Eniten askelia lokakuussa kerännyt voittaa lahjakortin. Askeleet voit laskea sovelluksella tai älykellolla. Katso täältä sovellusvaihtoehtoja <https://niemikoti.fi/askelkisa>. Samalla sivulla voit ilmoittaa kisan lopuksi marraskuussa askelmääräsi.

Reittiopas auttaa!
www.hsl.fi



Niemikoti
Niemikotisäätiön ympäristötyöryhmä

Vuonna 1983 perustettu Niemikotisäätiö on voittoa tavoittelematon suomalainen verkostoitunut toimija, joka tuottaa monipuolisesti palveluja mielenterveyskuntoutujille. Ehkäisemme toiminnallamme syrjäytymistä ja eriarvoisuutta.

Niemikotisäätiö on myönnetty Etokompassi-sertifikaatti osoituksena määrätietoista työtä ympäristön hyväksi. Etokompassi on Helsingin seudun ympäristöpalvelujen hallinnoima ympäristöjärjestelmä.

E K O K O P A S S I

Suomalaisen Työn Liitto on myöntänyt Niemikotisäätiölle Yhteiskunnallinen yritys -merkin. Niemikotisäätiö tuottaa yhteiskunnallista hyvää harjoittamalla vastuullisesti voittoa tavoittelematonta pitkäjänteistä mielenterveysystävyyttä.

