KLAKI nettó

TAKTU SKREF Í ÁTT AÐ MEIRI GLEÐI

SLÖBBUM SAMAN

15. JANÚAR - 15. FEBRÚAR

UMFÍ

HEILSUEFLANDI samfélag

sýn

TÖKUM Á MÓTI GLEÐINNI
OG DRÍFUM OKKUR ÚT

Slöbbum saman er verkefni sem Landlæknisembættið, ÍSÍ, UMFÍ og Sýn fara nú af stað með og miðar að því að fá fólk til að hreyfa sig.

Fátt skilar jafn góðum árangri fyrir líkama og sál og hreyfing og létt hreyfing er eitthvað sem við flest getum gert.

Við viljum því hvetja landann til að fara út og labba en þar sem færðin vinnur ekki alltaf með okkur á þessum árstíma höfum við húmorinn með og ætlum því að SLABBA saman, labba í slabbi.

Nú er um að gera að ræsa vinahópinn, fjölskylduna, saumaklúbbinn, vinnufélagana og Zoom-hópinn út í rokrassgatið, slabba saman og efla líkama og sál.

KLAKI nettó

HVERNIG TEK ÉG ÞÁTT?

Við viljum fá ALLA landsmenn með okkur í lið til að slabba saman og sigurvegarinn er í raun sá eða sú sem bætir sig mest í hreyfingu.

Hoppaðu í stígvélin, reimdu á þig skóna, settu hnakkinn á og slabbaðu af stað.
Ekki gleyma snjallsímanum/úrinu og fylgstu með árangrinum.
Árangursmæling eykur gleðina :)

Þín upplifun er hvatning fyrir aðra og því væri gaman að þú deildir gleðinni með okkur.

Ef þú vilt eiga mögueika á skemmtilegum glaðningi þá getur þú skráð þig á **visir.is/slobbumsaman** eða merktu okkur á mynd með þér úr göngunni á samfélagsmiðlum með myllumerkinu **#slobbumsaman**

Einu sinni í viku drögum við úr skráningum og merktum myndum og viðkomandi fær skemmtilegan glaðning.

Þetta er ekki um það hver hreyfir sig mest heldur viljum við hvetja ykkur öll til að bæta við ykkur hreyfingu. Hvort sem þið hafið verið á fullu eða ekki gert neitt þá er hreyfing grunnurinn að andlegri vellíðan.

Aukum gleði í samfélaginu og SLÖBBUM okkur í átt að meiri gleði.

UMFÍ HEILSUEFLANDI samfélag sýn

SLÖBBUMSAMAN

TAKTU SKREF Í ÁTT AÐ MEIRI GLEÐI

Slabbaðu með hundinum

SLABBAÐU MEIRA Í DAG EN Í GÆR

SLABBAÐU MEÐ FJÖLLUNNI

SLABBAÐU MEÐ MÖMMU OG PABBA

Slabbaðu með vinum

Slabbaðu með ömmu

MANAÐU VINAHÓPINN Í SKREFAKEPPNI

GERÐU SLABBIÐ SKEMMTILEGT MEÐ RATLEIK

SLABBAÐU MEÐ ÚTVARPINU

vís KLAKI nettó

UMFÍ HEILSUEFLANDI samfélag sýn