

Hissitöntä huhtikuuta!

40
Yhdessä



niilo.niemikoti.fi

Nyt kaikki portaisiin!

Joka askeleella portaissa nostat lihaskuntoa ja poltat kaloreita, myös laskeutuessasi. Rappusia on mukavasti aina saatavilla ja se on hyötyliikuntaa parhaimmillaan – tutkitusti aivosikin siitä tykkäävät. Rappusten käyttäminen vastaa teholtaan hölkkää, mutta ei rasita samalla tavalla niveliä. Portaita nousemalla vahvistat reisilihaksia mikä omalta osaltaan myös suojaa niveliä.



Kiinnostavaa porraskävelyä

Tunti portaiden nousua polttaa noin **500 kaloria**

15 min porraskävelyä vastaa noin **45 min kävelyä**

Eiffel-torni n. 1600 porrasta

Halti 6 640 porrasta*

Mont Blanc 24 050 porrasta*

Everest 42 240 porrasta*

* meren tasolta 20 cm portailla laskettuna

Osallistu ja haasta kaverikin mukaan!

Osoitteessa **hissitonhuhtikuu.fi** voit ilmoittaa osallistumisesi ja haastaa kaverin tai työyhteisön mukaan kuntobuustaukseen.

#hissitonhuhtikuu

Minkälaiset portaat sinä nouse? Jaa kuva sosiaaliseen mediaan hashtagilla #hissitonhuhtikuu. Kuvat näkyvät koosteena osoitteessa hissitonhuhtikuu.fi.

Niemik40ti
Niemikotisäätiön ympäristöryhmä

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

**YHTEIS
KUNNALLINEN
YRITYS**
Vastuuna yhteinen hyvä!

Niemikotisäätiölle on myönnetty Ekokompassi-sertifikaatti osoitukseksi määrätietoista työstä ympäristön hyväksi. Ekokompassi on Helsingin seudun ympäristöpalvelujen hallinnoima ympäristöjärjestelmä.

E K O K O M P A S S I

Suomalaisen Työn Liitto on myöntänyt Niemikotisäätiölle Yhteiskunnallinen Yritys -titelin. Niemikotisäätiö tuottaa yhteiskunnallista hyvää harjoittamalla vastuullisesti voittoa tavoittelematonta pitkäjänteistä mielenterveysystöä.

