

Marraskuu 2022 TUMPPAUS- haaste

1.11.2022-30.1.2023



Nimi _____ Puhelin _____

Osoite _____

LÄHTÖTILANNE

Montako tupakkaa keskimäärin poltat tai paljonko käytät nuuskaa? päivässä _____ viikossa _____

TEHTÄVÄ

Seuraa haasteen etenemistä merkitsemällä kalenteriin päivittäiset poltetut tupakat tai käytetyt nuuskat.

AAMUTULET

Käy tuumaamassa haasteen kehitystä nokipannukahvin äärellä Einarinpuistossa klo 7-9.30 välillä.

Kannustuspalkinto 1

Tammikuun aikana poltettu tupakkaa tai käytetty nuuskaa 50 % vähemmän kuin lähtötilanteessa.

Palkinto: Lounas ravintola Liiterissä

Kannustuspalkinto 2 Tupakointi/nuuskaus lopetettu. --> Vähintään tammikuu ilman tupakkaa ja nuuskaa. Palkinto: Perhelippu Iisalmen uimahalliin ja Pizza&Buffa-lahjakortti

Palkinto: Perhelippu Iisalmen uimahalliin ja Pizza&Buffa-lahjakortti

marraskuu 2022						
Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
	1	2	3	4	5	6
7 AAMUTULET	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21 AAMUTULET	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Palauta lomakkeet viimeisten Aamutulien yhteydessä 30.1.2023 tai kunnantalon neuvontaan viimeistään 1.2.2023.