

Joulukuu 2022 TUMPPAUS- haaste

1.11.2022-30.1.2023



Nimi _____ Puhelin _____

Osoite _____

LÄHTÖTILANNE (vastaa vain, mikäli aloitat haasteen joulukuussa)

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 koko perheen Pizza&Buffa-lahjakortti

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

joulukuu 2022						
◀ Marraskuu						Tammikuu ▶
Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12 AAMUTULET	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	