

Tammikuu 2023 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

Kalenteri Tammikuu 2023							
Viikot	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
52	26	27	28	29	30	31	1
1	2	3	4	5	6	7	8
2	9	10	11	12	13	14	15
3	16	17	18	19	20	21	22
4	23	24	25	26	27	28	29
5	30	31	1	2	3	4	5

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

