



## I år vill Folkhälsan och FSI uppmuntra till rörelse året om

Kampanjmånaderna är **mars, juni** och **november**. Då räknar vi motionspoäng.

Ett motionspoäng = 30 minuter motion.  
All fysisk aktivitet räknas, också  
vardagsmotionen.

Delta enbart en kampanjmånad eller alla tre månaderna.  
Efter varje månad utlottning av fina vinster.  
Den som deltar alla tre månaderna har chans att vinna fin  
huvudvinst!

Fyll i motionskortet eller notera dina motionspoäng på  
[www.motionskampanj.fi](http://www.motionskampanj.fi)

Motionskort kan beställas av  
[anna-lena.blusi@folkhalsan.fi](mailto:anna-lena.blusi@folkhalsan.fi) eller [eva-lotta@idrott.fi](mailto:eva-lotta@idrott.fi)