



folkhälsan MOTIONSKAMPANJ

Unna dig frisk luft & rörelse varje dag!

Detta är motionskampanjens papperskupong.
Du kan också delta i kampanjen på

www.motionskampanj.fi

Du kan komma med när som helst under
kampanjtiden 1.2 – 30.4

Läs anvisningarna här nedanför.

Huvudvinsten är en Helkama elcykel (SE10).

Den lottas ut när kampanjen är avslutad.

Ju flera månader man kommit upp i 40 motionspoäng
desto större chans har man i slututlottningen av huvudvinsten.
För att delta i slututlottningen bör papperskupongen vara oss tillhanda
senaste den 15 maj.

Fyller man i på nätet deltar man automatiskt i slututlottningen.

HELKAMA

Vid frågor om motionskampanjen, kontakta:

Anna-Lena Blusi, anna-lena.blusi@folkhalsan.fi

Tfn: 050-542 8176 (vardagar kl. 8-16)

Varje halvtimme motion ger dig en poäng. All fysisk aktivitet räknas, också vardagsmotionen.

Följande prestation ger EN poäng:

30 minuter promenad, cykling, löpning, stavgång, gymnastik, simning, skidåkning, snöskottning, vedklyvning, trädgårdsarbete, dans osv.

Fyll dagligen i motionskortet eller notera dina motionspoäng på www.motionskampanj.fi

Den som har minst 40 poäng/månad är med i utlottning av fina månadvinster. Utlottningen sker efter den 15 varje månad. Fyller man i på nätet deltar man automatiskt i utlottningen. Använder man papperskupongen ska man klippa ut kupongen längs den streckade linjen och posta den i ett kuvert varje månad till:

Folkhälsan motionskampanj
Rådhusgatan 25
65100 VASA



folkhälsan

Dag	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	
Poäng																													

Totala poäng:

Namn:

Adress:

Tfn:

e-post:

Region: Nyland Åboland Åland Österbotten Jag vill bli medlem i Folkhälsan



folkhälsan

Dag	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Poäng																															

Totala poäng:

Namn:

Adress:

Tfn:

e-post:

Region: Nyland Åboland Åland Österbotten Jag vill bli medlem i Folkhälsan

Dag	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Poäng																														

Totala poäng:

Namn:

Adress:

Tfn:

e-post:

Region: Nyland Åboland Åland Österbotten Jag vill bli medlem i Folkhälsan



folkhälsan