



# Aktiv året om

FINLANDS SVENSKA IDROTT

folkhälsan

## Aktiv året om uppmuntrar till rörelse under alla årstider.

Detta är motionskampanjens  
papperskupong.

Du kan också delta i kampanjen på  
[www.motionskampanj.fi](http://www.motionskampanj.fi)

Kampanjen pågår under hela år 2022.  
Speciellt under kampanjmånaderna mars,  
juni och november gäller det att vara fysiskt  
aktiv och samla motionspoäng.

## Tre huvudvinster

De som deltar i **alla tre kampanjmånader** har chansen att vinna en av  
huvudvinsterna, **tre presentkort á 500 €**.

Fyller du i dina motionspoäng på nätet deltar du automatiskt i alla  
utlottningar. Använder du papperskupongen ska du klippa ut den ifyllda  
kupongen längs den streckade linjen och posta den i ett kuvert genast efter  
varje kampanjmånad till:

**Folkhälsans Förbund, Aktiv året om,  
Rådhusgatan 25, 65100 VASA**



## Så här funkar det:

**Ett motionspoäng  
= 30 minuter motion.**

**All fysisk aktivitet räknas**, också  
vardagsmotionen (t.ex. snöskottning,  
trädgårdsarbete, bärplockning). Det be-  
höver inte vara 30 minuter i ett sträck,  
du kan plussa ihop motionsminuter un-  
der hela dagen. T.ex. 15 minuter prom-  
enad + 10 minuter trädgårdsarbete + 5  
minuter cykling till och från jobbet = 1  
motionspoäng.

**Fyll dagligen i papperskupongen**  
eller notera dina motionspoäng på  
[www.motionskampanj.fi](http://www.motionskampanj.fi). Efter varje  
kampanjmånad den 15:e, utlottar vi  
fina vinster, bl.a. ett presentkort till en  
sportaffär värt 100 €. Du kan välja att  
delta enbart under en kampanjmånad  
eller under alla tre.

**Mera info** om kampanjen finns på [www.folkhalsan.fi/motionskampanj](http://www.folkhalsan.fi/motionskampanj) eller [www.idrott.fi/motionskampanj](http://www.idrott.fi/motionskampanj)  
**Vid frågor** om motionskampanjen, kontakta: Anna-Lena Blusi, [anna-lena.blusi@folkhalsan.fi](mailto:anna-lena.blusi@folkhalsan.fi), tfn. 050 542  
8176 (vardagar kl. 8-16) eller Eva-Lotta Backman, [eva-lotta@idrott.fi](mailto:eva-lotta@idrott.fi), tfn. 050-5249624 (vardagar kl. 8-16)

# Mars

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																															



Aktiv  
året om

Namn: \_\_\_\_\_

Adress: \_\_\_\_\_

Telefonnummer: \_\_\_\_\_

E-post: \_\_\_\_\_

Totala poäng

folkhälsan FINLANDS SVENSKA IDROTT



# Juni

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																														



Aktiv  
året om

Namn: \_\_\_\_\_

Adress: \_\_\_\_\_

Telefonnummer: \_\_\_\_\_

E-post: \_\_\_\_\_

Totala poäng

folkhälsan FINLANDS SVENSKA IDROTT



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																														



Aktiv  
året om

Namn: \_\_\_\_\_

Adress: \_\_\_\_\_

Telefonnummer: \_\_\_\_\_

E-post: \_\_\_\_\_

Totala poäng

folkhälsan FINLANDS SVENSKA IDROTT