



# Hälsostegen 2019

## Samla steg och vinn priser!

Samla steg för den egna hälsan och för din förening! Delta i kampanjen mellan 1.10 och 30.10.2019.  
Välj din egen målsättning! **Gå 75 000, 150 000, 225 000 eller 300 000 steg på 30 dagar.**

### Vad?

Folkhälsanmedlemmar (över 15 år) och personal håller koll på sina steg under 30 dagar.

**Tips:** Ladda ner en valfri, gratis stegräknarapp på din mobil!

### Varför?

Minska stillasittandet och öka vardagsmotionen!

Var och en väljer själv sin målsättning. Klarar du ditt mål?

### Hur?

Registrera dig på [www.halsostegen.fi](http://www.halsostegen.fi).

Sidan öppnar den 23 september.

Bland de som registrerat/anmält sig fram till den 30 september utlottas 30 Garmin-aktivitetsband.

### Vad får jag?

Koll på hur mycket du rör dig i vardagen. Dessutom deltar du i utlottningen av över 100 fina vinster samt samlar poäng för din förening. Den stegrikaste föreningen vinner ett fint pris.

### Är du ännu inte medlem men tycker det här låter toppen?

Gå in på [www.halsostegen.fi](http://www.halsostegen.fi) och klicka på **Inte medlem?** Skriv därefter in dig i valfri förening, sedan är det bara att registrera dig och samla steg för din nya förening!