

Att delta:

Du deltar genom att:

- Fylla i motionskortet, 30 min. motion = 1 kryss
- Lämna in kortet i en uppsamlingslåda som placeras ut i butikerna vid slutet av varje kampanj
- För att delta i utlottningen behöver du 40 kryss

Insamlingslådorna placeras ut 27.3 och hämtas in igen 2.4. Lådorna finns vid: S-Market, Stenco, Ekopunkten i Långåminne (samma postlåda som motionshäftet), K-Market Sandström och Bergö Ahl.

Andra sätt att vara med:

- Besöka motionslådorna och skriv ditt namn i häftet (se kartan). Häftena byts ut när kampanjen avslutats.
- Skicka epost till fritid@malax.fi och meddela antalet motionsgångar
- Registrera dig på heia-heia.com och bli vän med Anders Hendricksson

Bakgrund:

I form för livet är fortlöpande motionskampanjer som kommunen ordnat sedan 1998.

IFFL handlar inte om idrottsprestationer. Trädgårdsarbete, städning, promenader och andra former av vardagsmotion räknas också. Huvudsaken är att man rör på sig i minst 30 minuter.

Vinterkampanj - Talvikampanja
9.1 - 26.3.2023

Vinn/voita 100 €

Huvudvinsten är ett presentkort på 100 €. Vi lottar även ut minst 20 småvinster som t.ex. reflexvästar, lampor, förstahjälpen väskor och tygkassar.

Pääpalkintona on 100 euron arvoinen lahjakortti. Arvomme myös n. 20 pientä palkintoa, mm. heijastinliivejä, lamppuja, ensiapulaukkuja ja kangaskasseja.

Osallistuminen:

Osallistu näin:

- Täytä kuntokortti, 30 minuutin liikuntakerta = 1 rasti.
- Jätä kortti keräyslaatikkoon, joita on kaupoissa kampanjan päätteeksi.
- Osallistuaksesi arvontaan tarvitset 40 rastia.

Keräyslaatikot ovat esillä 27.3-2.4.2023. Laatikoita on seuraavissa paikoissa: S-Market, Stenco, Långåminnen ekopiste (kuntovihon laatikko), K-Market Sandström ja Bergö Ahl.

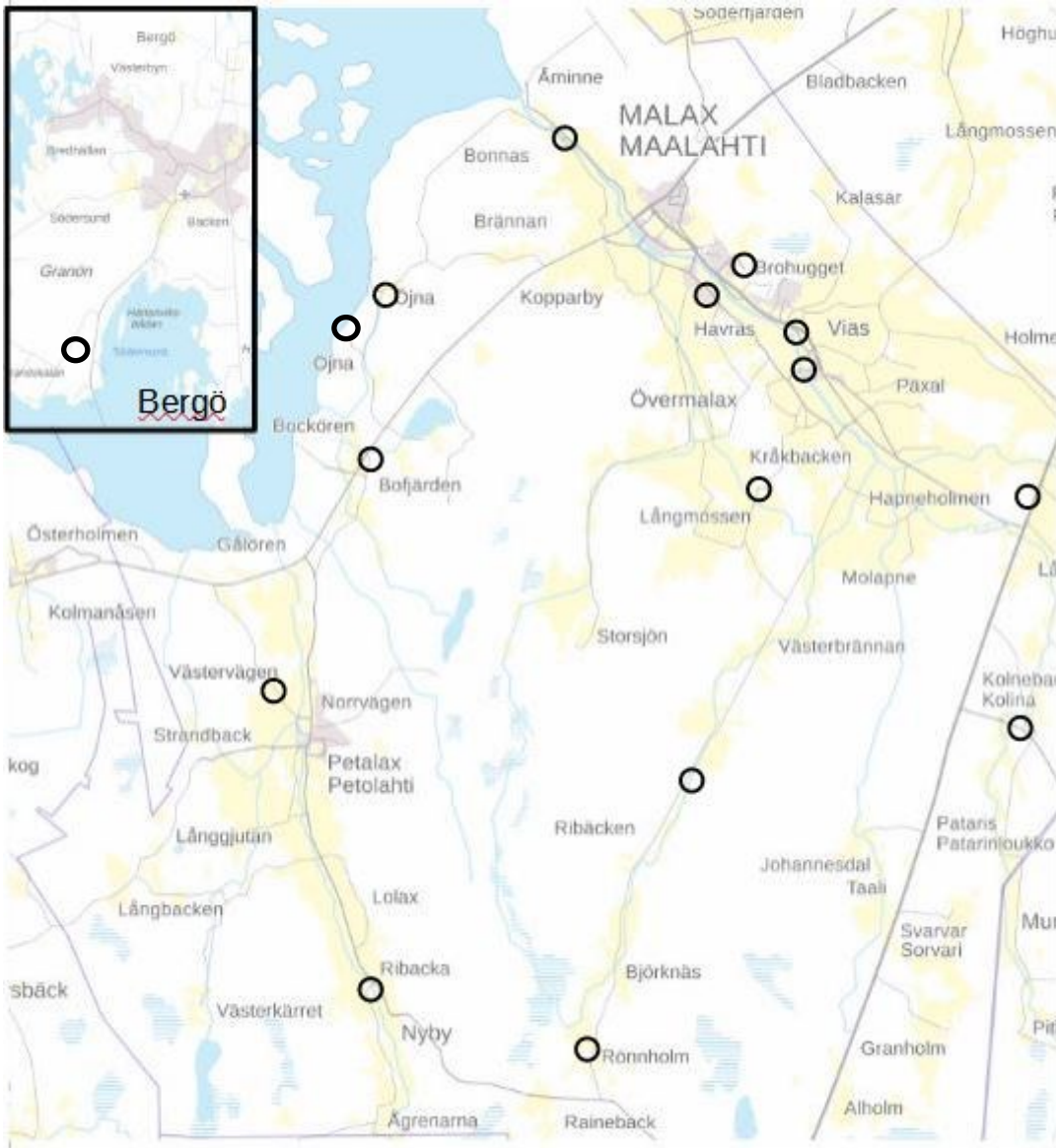
Muita osallistumistapoja:

- Käy kuntolaatikolla ja kirjoita nimesi vihkoon (ks. kartta). Vihot vaihdetaan kampanjan päätyttyä.
- Ilmoita liikuntakertasi sähköpostilla osoitteeseen fritid@malax.fi.
- Rekisteröidy heia-heia.com-palveluun ja pyydä Anders Hendrickssonin kaveriksi.

Taustaa:

Kunta on järjestänyt Kunnossa kaiken ikää - liikuntakampanjoita jatkuvasti vuodesta 1998 alkaen.

KKI:ssä ei keskitytä suorittamiseen. Puutarhanhoito, siivous, kävely ja muut arkiliikunnan muodot lasketaan myös liikunnaksi. Pääasia on, että liikkuu vähintään 30 minuuttia.



Lådornas placering/laatikoiden sijainti 1,25 km Vt8:lta
Åminne: Dimmornas bro
Yttermalax: Pixne skidspåret/Pixnen hihtolatatu, Havrasvägen/Havraksentie 70
Övermalax: eko-punkten Fälis-brännvägen 1/Fälisbrännintie 1:n ekopiste, Långtået/Pitkänraitti 5, Alnäs vägen 152
Långåminne: eko-punkten/ekopiste
Kolnebacken/Kolina: skidspåret Jurvavägen 1,25 km från R8/Jurvantien hihtolatatu,
Ribäcken: korsningen Ribäcksvägen och Ribäcks östraväg/risteys Ribäckin tie–Ribäcks östraväg
Rönholm bystuga/Rönholmin kylätupa
Nyby: Nybygården
Petalax/Petolahti: Västervägen/Länsitie 110
Bofjärden: Linjevägen/Linjatie (BoB)
Öjna: Öjna villavägen/Öjnavägen-Öjnantie

Motionskort - Kuntokortti

Klipp ut och returnera endast denna del. / Leikkaa irti ja palauta ainoastaan tämä osa.

Jan./Tam.	Feb./Hel.	Feb./Hel.	Nov./Mar.
9	1	24	18
10	2	25	19
11	3	26	20
12	4	27	21
13	5	28	22
14	6		23
15	7	1	24
16	8	2	25
17	9	3	26
18	10	4	
19	11	5	
20	12	6	
21	13	7	
22	14	8	
23	15	9	
24	16	10	
25	17	11	
26	18	12	
27	19	13	
28	20	14	
29	21	15	
30	22	16	
31	23	17	

Mar./Maa.

Summa:

Räkna ihop och skriv in antalet motionsgångar i "summa" rutan.
 Laske suorituskerrat yhteen ja kirjoita summa-ruutuun kertojen määrä.

Lämna in kortet senast: måndag 2.4 kl. 11.00.
Jätä kuntokorttisi viimeistään: Maanantaina 2.4. klo 11.00.

Tfn/puh.

By/kylä

Namn/nimi