



I FORM FÖR LIVET

VINN 100 €



Du deltar genom att:

- Fyll 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 8.9 och hämtas in igen 14.9. Lådorna finns vid: Yttermalax bibliotek, S-Market, Stenco, K-Market Sandström och Bergö Ahl.

Eller delta genom att skicka in motionskortet till fritid@malax.fi och meddela antalet motionsgångar.

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.

Huvudvinsten är ett presentkort på 100 €. Vi lottar även ut småvinster.

2.6–8.9.2025



KUNNOSSA KAIKEN IKÄÄ

VOITA 100€



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 8.–14.9.2025. Laatikoita on seuraavissa paikoissa: Yttermalaxin kirjasto, S-Market, Stenco, K-Market Sandström ja Bergö Ahl.

Voit ilmoittaa liikuntakertasi myös sähköpostitse osoitteeseen fritid@malax.fi.

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.

Pääpalkintona on 100 euron arvoinen lahjakortti. Arvomme myös pientä palkintoa.

Motionskort - Kuntokortti

Juni/ Kesäkuu		Juni/ Kesäkuu		Juli/ Heinäkuu		Augusti /Elokuu		Augusti /Elokuu	
2	mā	23	mā	13	sō	1	fr	22	fr
3	ti	24	ti	14	mā	2	iō	23	iō
4	on	25	on	15	ti	3	sō	24	sō
5	to	26	to	16	on	4	mā	25	mā
6	fr	27	fr	17	to	5	ti	26	ti
7	iō	28	iō	18	fr	6	on	27	on
8	sō	29	sō	19	iō	7	to	28	to
9	mā	30	mā	20	sō	8	fr	29	fr
10	ti	Juli/ Heinäkuu		21	mā	9	iō	30	iō
11	on	1	ti	22	ti	10	sō	31	sō
12	to	2	on	23	on	11	mā	September /Syyskuu	
13	fr	3	to	24	to	12	ti	1	mā
14	iō	4	fr	25	fr	13	on	2	ti
15	sō	5	iō	26	iō	14	to	3	on
16	mā	6	sō	27	sō	15	fr	4	to
17	ti	7	mā	28	mā	16	iō	5	fr
18	on	8	ti	29	ti	17	sō	6	iō
19	to	9	on	30	on	18	mā	7	sō
20	fr	10	to	31	to	19	ti		
21	iō	11	fr			20	on		
22	sō	12	iō			21	to		

Summa:

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

Namn/nimi

tfn/puh.