



I FORM FÖR LIVET



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 1.12 och hämtas in igen 8.12. 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 en presentkorg fylld med friluft produkter . Vi lottar även ut småvinster.

8.9–30.11.2025



KUNNOSSA KAIKEN IKÄÄ



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 1.12.–8.12.2025. 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.

Päävoittona on lahjakori täynnä ulkoilutarvikkeita. Arvomme myös pientä palkintoa.



I FORM FÖR LIVET



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 1.12 och hämtas in igen 8.12. 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 en presentkorg fylld med friluft produkter . Vi lottar även ut småvinster.

8.9–30.11.2025



KUNNOSSA KAIKEN IKÄÄ



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 1.12.–8.12.2025. 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.

Päävoittona on lahjakori täynnä ulkoilutarvikkeita. Arvomme myös pientä palkintoa.

September /Syyskuu		Oktober/ Lokakuu		Oktober/ Lokakuu		November/ Marraskuu	
8	ma	1	on	24	ti	15	lö
9	ti	2	to	25	lö	16	so
10	on	3	fr	26	sö	17	ma
11	to	4	lö	27	mä	18	ti
12	fr	5	sö	28	ti	19	on
13	lö	6	mä	29	on	20	to
14	sö	7	ti	30	to	21	fr
15	mä	8	on	31	fr	22	lö
16	ti	9	to	November/ Marraskuu		23	sö
17	on	10	fr	1	to	24	mä
18	to	11	lö	2	sö	25	ti
19	fr	12	sö	3	mä	26	on
20	lö	13	mä	4	ti	27	to
21	sö	14	ti	5	on	28	fr
22	mä	15	on	6	to	29	lö
23	ti	16	to	7	fr	30	sö
24	on	17	fr	8	lö		
25	to	18	lö	9	sö		
26	fr	19	sö	10	mä		
27	lö	20	mä	11	ti		
28	sö	21	ti	12	on		
Summa:							

Summa:

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

Namn/nimi

Address/osoite

	September /Syyskuu		Oktober/ Lokakuu		Oktober/ Lokakuu		November/ Marraskuu
8	ma	1	on	24	ti	15	lö
9	ti	2	to	25	lö	16	so
10	on	3	fr	26	sö	17	ma
11	to	4	lö	27	mā	18	ti
12	fr	5	sö	28	ti	19	on
13	lö	6	ma	29	on	20	to
14	sö	7	ti	30	to	21	fr
15	mā	8	on	31	fr	22	lö
16	ti	9	to	November/ Marraskuu		23	sö
17	on	10	fr	1	to	24	mā
18	to	11	lö	2	sö	25	ti
19	fr	12	sö	3	mā	26	on
20	lö	13	mā	4	ti	27	to
21	sö	14	ti	5	on	28	fr
22	mā	15	on	6	to	29	lö
23	ti	16	to	7	fr	30	sö
24	on	17	fr	8	lö		
25	to	18	lö	9	sö		
26	fr	19	sö	10	mā		
27	lö	20	mā	11	ti		
28	sö	21	ti	12	on		
							Summa:

Summa:

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

Namn/nimi

Address/osoite