

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 20.6 och hämtas in igen 27.6. 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

28.1 - 19.6.2022

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.

Delta gärna även i **Kilometrikisa, cykel- och gå- kampanjen som startar 1.5.**

Du kan vinna cykel, presentkort eller många andra priser. Det är fråga om två landsomfattande kampanjer på internet, en cykelkampanj som heter Kilometrikisa och en gåkampanj som heter Kävelykilometrikisa. Mera om dessa kampanjer på [www.malax.fi/idrott, motion och hälsa](http://www.malax.fi/idrott_motion_och_halsa).

Osallistu myös Kilometrikisaan, erilliset pyöräily- ja kävelykampanjat internetissä. Voit voittaa polkupyörän tai paljon muita palkintoja. Lisätietoa: <https://www.malax.fi/vapaa-aika/urheilu-liikunta-ja-terveys/>.

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 20.6-27.6.2022. Laatikoita on seuraavissa paikoissa: S-Market, Stenco, Långåminnen ekopiste (kuntovihon laatikko), K-Market Sandström ja Bergö Ahl.

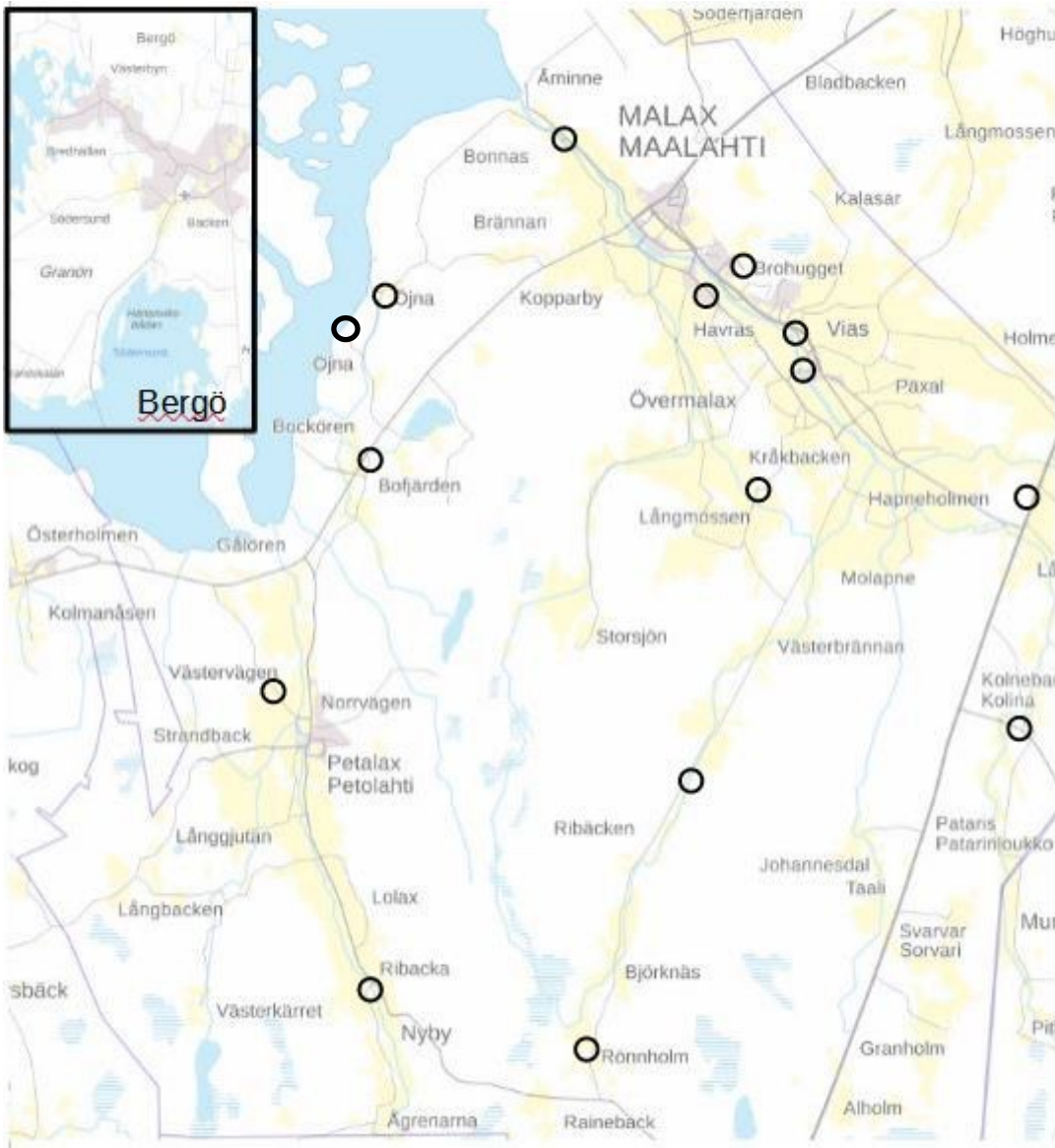
Muita osallistumistapoja:

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

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,

1,25 km Vt8:lta
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.

Mars/Maalis	April/huhti	Maj/touko	Maj/touko
28	18	9	31
29	19	10	
30	20	11	Juni/kesä
31	21	12	1
	22	13	2
April/Huhti	23	14	3
1	24	15	4
2	25	16	5
3	26	17	6
4	27	18	7
5	28	19	8
6	29	20	9
7	30	21	10
8		22	11
9	Maj/touko	23	12
10	1	24	13
11	2	25	14
12	3	26	15
13	4	27	16
14	5	28	17
15	6	29	18
16	7	30	19
17	8		
		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 27.6 kl. 11.00.
Jätä kuntokorttisi viimeistään: Maanantaina 27.6. klo 11.00.

Tfjn/puh.

By/kylä

Namn/nimi