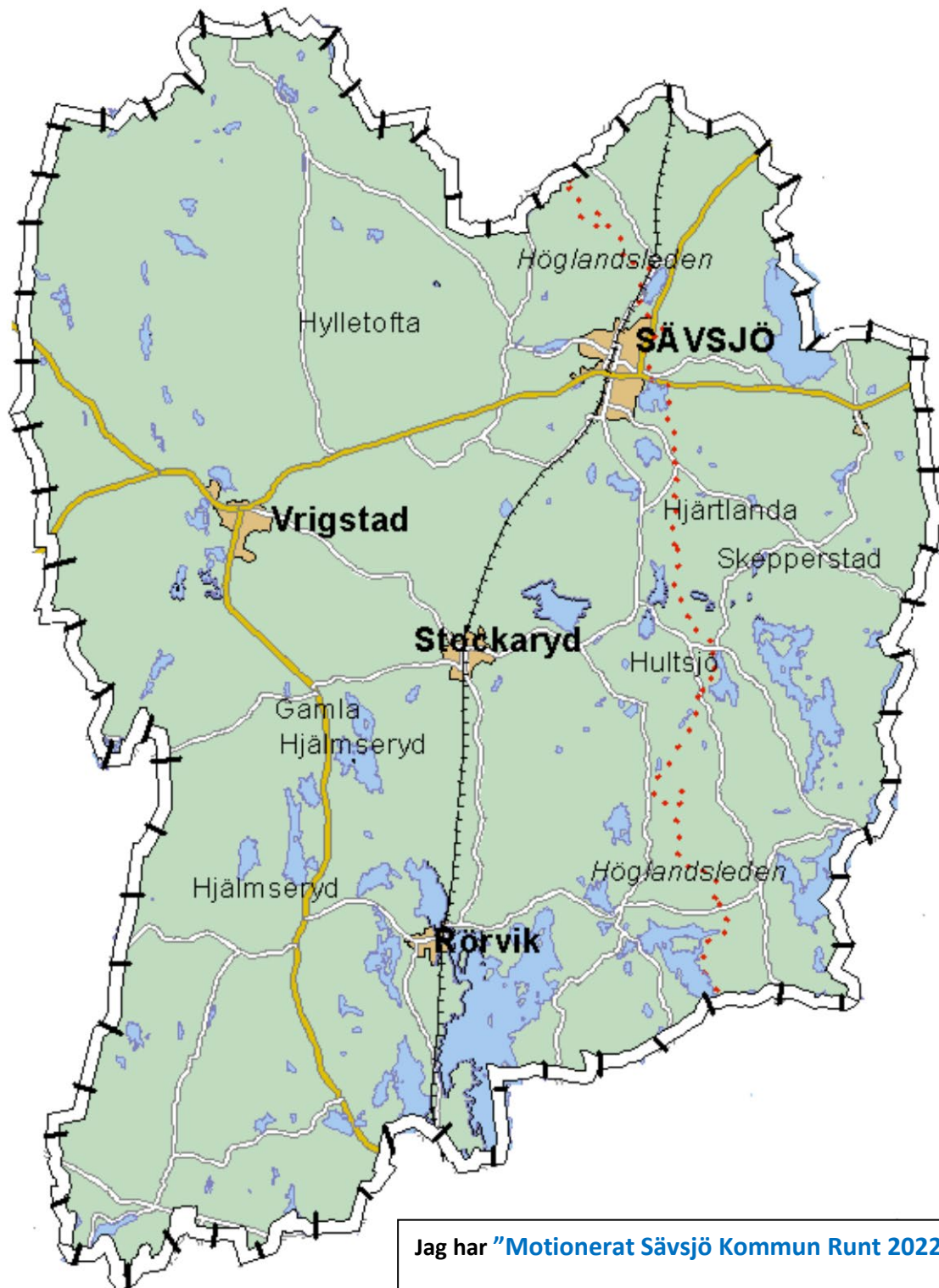


”Motionera Sävsjö Kommun Runt”

1 februari – 31 december 2022



Jag har ”Motionerat Sävsjö Kommun Runt 2022 ”

Namn:

Adress:

Tel.nr:

Inlämnas till Familjebadet, Biblioteken eller skickas till:

Sävsjö Kommun
Serviceförvaltningen
576 80 Sävsjö

Senast den
15 januari 2023.

”MOTIONERA SÄVSJÖ KOMMUN RUNT”

En personlig utmaning och aktivitet
för att du skall må bättre och öka ditt välbefinnande.

Aktivitetstid: 1 februari – 31 december 2022.

Notera i foldern när du genomfört **30 minuters fysisk aktivitet**.

Exempel: Cyklar till arbetet, går och handlar, promenerar med din vän, vandrar i skogen, joggar på elljusspåret, åker skidor, simmar i Familjebadet, går stavgång m.m. Det viktigaste är att du genomför 30 minuters fysisk aktivitet vid samma tillfälle och gör det helst dagligen.

SÅ HÄR GÖR DU:

Mellan varje streck på kartan är det 30 minuters fysisk aktivitet.

- När du genomfört 30 minuters fysisk aktivitet (t.ex. promenad, vandring, jogging, skidåkning, cykling, simning) markerar du detta på kartan, du får tillgodoräkna dig max 30 min/dag.
- När **”Motionera Sävsjö Kommun Runt”** – kartan är helt ifylld, har du haft fysisk aktivitet motsvarande 2.100 minuter = 35 timmar.
- Därmed blir du med i utlottningen av många fina priser.
- Skicka därefter in foldern till Sävsjö kommun, **Serviceförvaltningen, 576 80 Sävsjö** eller lämna foldern på Familjebadet eller kommunens bibliotek.
- **Senast den 15 januari 2023** måste foldern **”Motionera Sävsjö Kommun Runt”** vara inlämnad.
- Foldrar finns att hämta på Kommunhuset, Familjebadet, Biblioteken eller på Sävsjö kommuns hemsida www.savsjo.se.
- **Dragning** av alla inkomna **”Motionera Sävsjö Kommun Runt”**-foldrar sker under februari 2023. Namnen på vinnarna underrättas personligen per brev samt anslås på kommunens hemsida.

”Motionera Sävsjö Kommun Runt 2022”

”Alla individer bör, helst varje dag, vara fysiskt aktiva i sammanlagt minst 30 minuter.

Intensiteten bör vara åtminstone måttlig, t.ex. rask promenad.

Ytterligare hälsoeffekt kan erhållas om man utöver detta ökar den dagliga mängden eller intensiteten.”



30 minuters daglig fysisk aktivitet!