

## Jag har motionerat Sävsjö kommun runt 2023

För- och efternamn

Gatuadress

Postnummer

Ort

Telefonnummer

Tävlingstalongen skickas **senast 15 januari 2024** till:  
Serviceförvaltningen  
Sävsjö kommun  
576 80 Sävsjö

Du kan även lämna in talongen på Familjebadet eller kommunens bibliotek.



# Motionera Sävsjö kommun runt

Att röra på sig är bra för hälsan. En halvtimmas fysisk aktivitet om dagen kan göra att du blir piggare, sover bättre samt minska risken för sjukdomar och psykisk ohälsa.

Antar du utmaningen att röra dig "runt" hela kommunen?



# 30 minuters aktivitet under 60 dagar

Var med i utamningen och vinn – inte bara en bättre hälsa utan även fina priser.

- Gör en fysisk aktivitet i 30 minuter. Det kan till exempel vara promenad, vandring, jogging, skidåkning, cykling eller simning.
- Markera ett fält i cirkeln runt kommunkartan. Du får bara markera ett område om dagen, men du får så klart gärna röra på dig fler gånger och längre än 30 minuter om du vill.
- Du väljer själv om du vill försöka göra dina 30 minuter varje dag eller då och då, när det känns bra. All rörelse räknas! Du har hela aktivitetsperioden på dig.
- När du har fyllt i hela cirkeln har du varit fysiskt aktiv i 1 800 minuter. Bra jobbat!
- Fyll i tävlingstalongen och lämna in det till Sävsjö kommun så är du med i utlottningen av fina priser. Du kan skicka din talong till serviceförvaltningen eller lämna den hos Familjebadet eller kommunens bibliotek.
- Utmana gärna dina vänner! Fler foldrar finns att hämta på Kommunalhuset, Familjebadet och Sävsjö bibliotek.
- Aktivitetsperioden pågår från 1 februari till 31 december. Dragningen sker under februari nästkommande år. Vi skickar ett brev till dig om du har vunnit.

