



KÄVELE TERVEITÄ VUOSIA!

Haasta itsesi ja
pidä kirjaa kävelystä

vaasa.fi/kaveleterveitavuosia



Vuoden 2025 haasteen
ajan kirjaa pitäneet voivat
osallistua arvontaan.

V A A S A .
V A S A .

	vk	ma	ti	ke	to	pe	la	su
	1							
	2							
	3							
	4							
	5							
	6							
	7							
	8							
	9							
	10							
	11							
	12							

Merkitse päivän kohdalle:

- H** kun kävelit vähintään 30 min reipasta omaan kuntoon sopivaa tahtia
- Y** kun hengästyit kävellessä tai muulla tavalla liikkuen päivän aikana
- V** kun kävelit portaat hissin sijaan
- Ä** kun kävelit asiointi- tai harrastusmatkan autoilun sijaan
- ♥** kun kävelit yhdessä jonkun kanssa

Laske yhteen päivät jolloin kävelit:

_____ päivää

Arvonnassa voittajat palkitaan
Kävele terveitä vuosia -tapahtumassa
tammikuussa 2026.

Nimi:

Puhelinnumero/sähköposti:

Osallistu arvontaan palauttamalla haastekortti
8.1.2026 mennessä yhteispalvelupisteelle, Tammipiha,
Teräksenkuja 1, Vaasa tai Vähänyröntie 11, Vähänyrö tai
Vaasan uimahallille. Osallistuneiden kesken arvotaan
Shopping Vaasan lahjakortteja* (1 x 150 €, 2 x 50 €) ja
lisäksi uimahallilippuja.

* Lahjakortit käyvät maksuvälineenä yli 50 liikkeessä
Vaasan keskustassa. Lahjakortilla voit nauttia muodista,
herkuista, hyvinvoinnista ja elämyksistä.

Pienikin kävelymatkan lisäys tekee hyvää keholle ja mielelle

Päivittäisten askareiden hoitamisen kuluu
keskimäärin noin 1,5-3,5 km. Lisäksi terveyden
kannalta tarvitaan 30 minuuttia reipasta kävelyä
tai vastaavaa muuta liikkumista päivittäin. Jos
liikkuminen on kävelyä, tarkoittaa se n. 3 km lisää.

Kuinka monta kilometriä
kävelet tavallisena päivänä?

km

Mikä voisi olla sinulle
sopiva tavoite?

km

Onko kävelysi lisääntynyt
haasteen aikana?



Paljon



Vähän



Ei ollenkaan