



KÄVELE TERVEITÄ VUOSIA!

Haasta itsesi ja
pidä kirjaa kävelystä

vaasa.fi/kavele-terveita-vuosia



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