



GÅ OCH FÅ FLER FRISKA ÅR!

Utmana dig och skriv
upp dina promenader

vasa.fi/ga-friska-ar



Alla som har fört dagbok
under 2025 års utmaning kan
vara med i utlottningen.

V A A S A .
V A S A .

	v.	må	ti	on	to	fr	lö	sö
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								

Anteckna:

- F** när du gick minst 30 min i en rask takt som är anpassad enligt din kondition
- I** när du blev andfådd när du gick eller rörde på dig på annat sätt under dagen
- N** när du valde trapporna i stället för hissen
- T** när du gick en sträcka för att uträtta ärenden eller delta i hobbyer och inte valde bilen
-  när du gick tillsammans med någon annan.

Räkna ihop de dagar under vilka du gick:

_____ dagar

Vinnarna i utlottningen belönas i januari 2026 under evenemanget för Gå och få fler friska år.

Namn:

Telefonnummer/e-postadress:

Delta i utlottningen genom att lämna in promenadkortet **före 8.1.2026 till samservicen** på Teräsgränd 1, Ekgården, Vasa, på Lillkyrovägen 11, Lillkyro, eller till Vasa simhall. Bland deltagarna utlottas **Shopping Vaasas presentkort*** (1 x 150 €, 2 x 50 €) och biljetter till simhallen.

** Presentkortet kan användas som betalningsmedel i över 50 butiker i Vasa centrum. Med presentkortet kan du njuta av mode, delikatesser, välmående och upplevelser.*

Även en liten ökning av gångsträckan gör gott för kropp och själ

Det tar i medeltal ungefär 1,5–3,5 kilometer att sköta dagliga vardagssysslor. Dessutom behövs det för hälsan 30 minuter rask promenad eller motsvarande motion varje dag. Om motionen är en promenad, innebär det cirka 3 kilometer till.

Hur många kilometer går
du under en vanlig dag?

km

Vad skulle kunna vara ett
lämpligt mål för dig?

km

Har du under utmaningen börjat
promenera mer än tidigare?



Mycket mer



lite mer



inte alls mer