

## Jakobstadsnejdens Diabetiker r.f.: Motionskort

Månad:

År:

|    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |
| 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 29 |
| 30 | 31 |    |    |    |    |    |

Månad:

År:

|    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |
| 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 29 |
| 30 | 31 |    |    |    |    |    |

Namn:

Adress:

E-post:

Telefonnummer:

Jakobstadsnejdens Diabetiker vill uppmuntra sina medlemmar att motionera! Under november 2020 till november 2021 kan du som medlem delta i vår motionskampanj. Alla former av motion räknas, exempelvis promenader, stavgång, cykling, löpning, gymnastik, boule, golf, dans och trädgårds- och skogsarbete. För varje 30 minuters prestation får du 1 poäng. Kom ihåg att välja motionsformer som du kan utöva tryggt utan att utsätta dig själv eller andra för risken att smittas av coronaviruset.

Ladda ner motionskortet från förbundets webbplats [www.jakobstadsnejdensdiabetiker.fi](http://www.jakobstadsnejdensdiabetiker.fi). Motionskortet fås också från förbundets kansli. Returnera den ifyllda blanketten till Jakobstadsnejdens Diabetiker r.f. Rådhusgatan 12, 68600 Jakobstad. Bland alla som deltar och returnerar motionskortet utlottas ett köpkort värt 20 euro till Citygruppen i Jakobstad. Utlottningar sker 15.1, 15.3, 15.5, 15.8, 15.10, 15.12.

För närmare information kontakta Tom Enlund 050 5862058 eller Kajsa Myrevik 050 4696863.