

# Larsmo-Eugmo pensionärsförening

Namn: \_\_\_\_\_



Telefon \_\_\_\_\_

Motionskort för tiden:

Summa

	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	28	29	30	31		
Februari																																	
Mars																																	
April																																	
Maj																																	
Sept																																	
Okt																																	
Nov																																	
Dec																																	

Anvisningar: Fyll i dina poäng dagligen. Räkna ihop varje månads totala antal poäng i kolumnen: Summa  
Kort med 30 poäng deltar i utlottningen.

**Kom ihåg att tänja!**



Alla former av vardagsmotion i minst 30 min ger 1 poäng  
t.ex.promenader,cykling,boule,bowling,trädgårdsarbete,vedhuggning mm.

Ladda ner blanketten från vår webbsida [larsmo-eugmo.sppension.fi/motion](http://larsmo-eugmo.sppension.fi/motion) och spara den i datorn eller skriv ut den.

Blanketten kan även fås på februari månads pensionärsmöte, den kan ifyllas elektroniskt eller på utskriven blankett och inlämnas senast på vårt månadsmöte i september. Kan även skickas som email under adress [larsmo.pensionarer@outlook.com](mailto:larsmo.pensionarer@outlook.com). Prisutdelning sker i samband med friluftsdagen i slutet av september. Lycka till!