



### Målgrupp:

Medborgare bosatta inom Malå kommun oavsett ålder.

**Period för aktivitet:** 1a Maj – 30e juni

Aktivitetspapper finns att hämta på följande platser:

- Kommunhuset Malå
- Biblioteket Malå

**Anmälan via SMS:** 072–2463841

Ange Förnamn, Efternamn, Ort och epost om du har.

**Anmälan digitalt:**

**[Motionskampanj våren 2024](#)**

**Eller scanna QR-kod:**



### Frågor gällande kampanjen:

Folkhälsosamordnare  
Storuman/Malå kommun  
[daniel.burman@storuman.se](mailto:daniel.burman@storuman.se)

Tel: 072–2463841

# INBJUDAN TILL MOTIONS KAMPANJ 2024

Malå Kommun och Region Västerbotten bjuder in till vårens motionskampanj 2024.

Utmaningen gäller under perioden **1: a maj och pågår tom den 30e juni.**

**Sista anmälningdag är 5 maj**

Kravet för att delta på denna kampanj är att dagligen på valfritt sätt vara fysisk aktiv i minst 30 minuter med måttlig intensitet som ger en ökad puls och andning och samt att du är bosatt i Malå kommun

Du väljer själv vilken aktivitet du vill göra och när du gör aktiviteten. Exempel på aktiviteter: promenad, jogga, cykla, rodd, klippa gräsmattan, jobba i trädgården, styrketräning, träning på gym, skidor, simning med mera.

**Rapportering:** Fyll i aktivitetspapperet med de aktiviteter du har valt och när de utfördes.

Aktivitetspappret kan fyllas i digitalt via en länk du får skickad till dig vid epost eller via post:

*Malå kommun*

*Box 2 939 21 Malå*

*Märk "Motionskampanj 2024"*

**OBS! Senast den 7e juli vill vi ha ditt svar**

Vi lottar även ut priser bland alla som deltar i kampanjen!

**Varmt välkommen att delta /**  
Folkhälsorådet Malå kommun