

# MOTIONERA MED SSIF 2017!

## TERTIAL 2/2017



"MOTIONERA MED SSIF 2017" UNDER PERIODEN MAJ-AUGUSTI !

## MINST 30 MINUTER OM DAGEN !

Alla vet att regelbunden motion är av största vikt för att uppnå en bra hälsa !

De senaste rönen säger också att detta kan ske genom minst 30 minuter lågintensiv träning om dagen !

NOTERA NEDAN MED ETT X DE DAGAR UNDER PERIODEN MAJ-AUGUSTI 2017 SOM DU  
MOTIONERAR I MINST 30 MINUTER !

MAJ 2017 – Antal motionsdagar:.....st

M Ti O To F L S

|    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 |    |    |    |    |

JUNI 2017 – Antal motionsdagar:.....st

M Ti O To F L S

|    |    |    |    |    |    |    |   |
|----|----|----|----|----|----|----|---|
|    |    |    |    | 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 |    |    |   |



JULI 2017 – Antal motionsdagar:.....st

M T O To F L S

|    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 31 |    |    |    |    | 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 |

AUGUSTI 2017 – Antal motionsdagar:.....st

M Ti O To F L S

|    |    |    |    |    |    |    |   |   |
|----|----|----|----|----|----|----|---|---|
|    |    |    | 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

SÄTT EN RING KRING AKTUELLT DATUM !

ANTAL DAGAR JAG MOTIONERADE I MINST 30 MINUTER UNDER MAJ-AUGUSTI 2017:.....ST

-----  
NAMN

-----  
ADRESS

-----  
POST.NR      ORT

-----  
MAILADRESS

**MÅNGA FINA STIMULANSPRISER  
KOMMER ATT UTLOTTAS ENLIGT FÖLJANDE:**  
Grupp 1: bland de som redovisar minst 80 dagar  
Grupp 2: bland alla som deltar  
EV PRISER SÄNDES TILL OVANSTÄENDE ADRESS !

**INSÄNDES SENAST DEN 8 SEPTEMBER 2017**  
TILL: SVENSKA SJUKVÅRDSANSTÄLLDAS  
IDROTTSFÖRBUND (SSIF), C/O LARS-GÖRAN  
BENGTSSON, RODDAREGATAN 4C, 462  
35 VÄNERSBORG !  
UPPLYSNINGAR: 0521/158 12, 073 639 71 88  
[lgb.vanersborg@gmail.com](mailto:lgb.vanersborg@gmail.com) (sänd via mail)

Motionsschema kan beställas via tfn/e-post ovan !

**OBS !      OBS !      OBS !**

Några medlemsföreningar genomför liknande  
arrangemang under samma tid, dessa kan  
också ingå i "Motionera med SSIF". Tag kontakt  
med [lgb.vanersborg@gmail.com](mailto:lgb.vanersborg@gmail.com) för att diskutera  
hur detta praktiskt skall gå till.