



FDUV:s motionskampanj – deltagarna kan vinna priser!

FDUV startar en motionskampanj för att uppmuntra till fysisk aktivitet bland personer med intellektuell funktionsnedsättning. Kampanjen pågår tre månader, den 1 mars till den 31 maj. Man kan delta även om man missat starten; det går alltså bra att komma med också efter den 1 mars.

Kampanjen är utformad så att alla ska kunna delta och samla poäng jämligt oberoende av stort eller litet stödbehov och tidigare motionsvanor. Vi vill inte att det krävs god förmåga att hålla reda på tid för att kunna fylla i blanketten. Därför får man en poäng för varje gång man motionerat, oberoende av hur länge man hållit på.

Bland alla som deltar lottar vi ut priser, bland annat presentkort, FDUV-paraply och tvål från Dermalil.

Vi hoppas att DUV-föreningarna och Steg för Steg aktivt stöder kampanjen och uppmuntrar sina medlemmar att röra på sig och att delta i kampanjen. Den aktivaste föreningen i relation till antalet medlemmar premieras på förbunds kongressen i oktober.



DERMOSIL

Så här deltar du i motionskampanjen:

1. Rör på dig aktivt, helst varje dag.
2. Fyll i blanketten när du har rört på dig. För varje gång du har motionerat drar du ett streck. Blanketten hittas på fduv.fi/motionskampanj.
3. Skicka in din ifyllda blankett till FDUV senast 15.6.2020. Du kan skicka den inskannad per e-post till matilda.hennell@fduv.fi eller per post. FDUV betalar portot.

LÄTTLÄST

Delta i FDUV:s motionskampanj

FDUV startar en motionskampanj.
Vi vill uppmuntra personer
med intellektuell funktionsnedsättning
att röra på sig.

Kampanjen pågår tre månader,
från den 1 mars till den 31 maj.
Du behöver inte vara med från början,
det går alltså bra att komma med i kampanjen
också efter den 1 mars.

Bland alla som deltar lottar vi ut priser.
Om du deltar kan du vinna ett presentkort,
ett FDUV-paraply eller duschtvål.

Vi ger också ett pris till den förening
vars medlemmar rört på sig mest.
Därför ska du som vill delta i kampanjen
berätta om du hör till en DUV-förening eller Steg för Steg.

Så här deltar du i motionskampanjen:

1. Rör på dig aktivt, helst varje dag.
2. Fyll i blanketten när du har rört på dig.
Dra ett streck för varje gång du har motionerat.
3. Skicka in din ifyllda blankett till FDUV
senast den 15 juni.
Du kan skicka blanketten inskannad
per e-post till matilda.hemnell@fduv.fi
eller per post.
Adressen finns färdigt på baksidan av blanketten.
FDUV betalar portot,
du behöver alltså inget frimärke.