



HVER BEVEGELSE TELLER DET ER 30 MINUTTER OM DAGEN SOM GJELDER

VÆR I BEVEGELSE MINST 30 MINUTTER OM DAGEN I NOVEMBER - BLI MED I TREKNINGEN AV FLOTTE AKTIVITETSFREMMENDE PREMIER!

Dato i november	Aktivitet	Varighet	Signatur
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.			

Fyll ut skjemaet og send inn til Frisklivssentralen i Solør:

e- post: Mari.Kristiansen@asnes.kommune.no eller lever skjemaet ved servicetorget i din kommune innen 4. desember 2018.

Type aktivitet velger du selv. All aktivitet som innebærer at du blir andpusten og svett teller!
Et selvvalgt vitne signerer på gjennomført aktivitet, eller du signerer selv.

Navn

Telefonnummer

Jeg er ansatt i:
(hvis aktuelt)

Åsnes kommune

☐

Våler kommune

☐


FRISKLIVSSENTRALEN



VÅLER KOMMUNE



ÅSNES KOMMUNE