

TILL DIG SOM BOR HOS VÄSBYHEM

MÖTS, TRIVS OCH GÅ **TILLSAMMANS**

Missa inte Väsbyhems roliga hälsoutmaning! Peppa och stötta varandra och få nya träningskompisar bland dina grannar.



 **VÄSBYHEM**

DET ÄR KUL ATT RÖRA PÅ SIG NÄR MAN GÖR DET TILLSAMMANS

Få sällskap ut på promenaden eller löprundan, samtidigt som du lär känna dina grannar bättre. Alla kan vara med, barn, unga, vuxna och pensionärer.

Utmaningen pågår under fyra veckor. Tillsammans stöttar och motiverar ni varandra mot det gemensamma målet och belönas med poäng som kan omvandlas till rabatter och presentkort. Under pågående utmaning får du också tips och kunskap från en hälsoinspiratör som ansvarar för gruppen.

Lagen blir uppdelade efter vart du bor. När du registrerat dig i gruppen så väljer du lag efter ditt område.



Startar 8 november
Häng på!

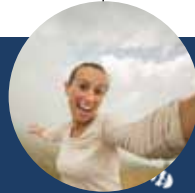


Vinn priser för 14 000 kr



Motivation

Att ha något att vinna är minst lika motiverande som att ha något att förlora. Genom att göra en konkret insats ökar din motivation att göra positiva förändringar.



6 000 steg

Öka dina steg och bli belönad

Ta del av tips, kunskap och inspiration från en av Joinas VIP-inspiratörer i gruppen. Delta i utmaningar, vinn priser, peppa och stötta varandra i gruppen och öka er rörelse på ett kul och motiverande sätt.

Hej! Jag är på.



GÖR SÅ HÄR

Ladda ned appen och registrera dig. Alla som deltar får en gåva och en gratis månad med Storytel (ljud- och e-böcker) och Lifesum (kost- och näringsråd).

Ställ in ditt startläge och personliga mål, sedan är det bara att sätta i gång och samla steg!

Du kan även delta i olika hälsoutmaningar och vinna priser.

Utmaningen gör vi i samarbete med Joina och den startar 8 november.

Joina

Scanna koden och registrera dig nu!



 **VÄSBYHEM**