

# TYKY-KUNTOSETELI för motion



**Tyky-Kuntoseteli** är en skattefri förmån erbjuden av arbetsgivaren.

För din arbetsgivare är det viktigt att du som helhet mår bra och är i fysiskt gott skick.

Regelbundet idkande av motion är ett effektivt sätt att upprätthålla arbetsförmågan samt befrämja välmåendet. Nu lönar det sig att pröva på något nytt eller fortsätta med en välbekant hobby mera regelbundet med stöd av din arbetsgivare. Beslutet är ditt, hitta något som ligger i ditt intresse bland urvalet på nästan 2000 motionsställen. Tyky- Kuntosedlarna är en lösning för upprätthållandet av personalens arbetsförmåga och välmående som erbjuds av RJ-Kuntoiluseteli Oy.

**Tyky Kuntosedlarna** har ett värde på 2 eller 4 €. Sedlarna kan kombineras för att lättare kunna anpassas till priserna hos sedelmottagaren. För sedlarna ges inga växelpengar. Arbetsgivaren bestämmer vilken valör på sedlarna denne erbjuder dig. Beroende på stället där sedlarna används kan man använda Tyky- Kuntosedlarna som betalningsmedel för engångs- serie- eller säsongsbiljetter. Du kan använda flera sedlar på en gång och /eller betala skillnaden med ett annat betalningsmedel.. Kom även ihåg att sedlarna har en giltighetstid!

**Användningsställen:** Tyky Kuntoseteli har det mest omfattanden nätverket av sedelmottagare med tusentals ställen runt om i Finland och nätverket utvidgas konstant. Kontrollera den ständigt uppdaterade listan på [www.tyky-kuntoseteli.fi](http://www.tyky-kuntoseteli.fi). Du har även möjlighet att beställa ett RRS feed över nya användningsställen och annan information. Genom att ansluta dig som Tyky Kuntoseteli fan på Facebook får du ständigt uppdaterad information i nyhetsstreamet.

**Personlig förmån:** De sedlar som erbjuds av din arbetsgivare är användarspecifika och kan inte användas för att betala t.ex. familjemedlemmars hobby. Sedelmottagaren kan kontrollera identiteten eftersom skattefriheten förutsätter att användaren är samma som mottagaren. **Sedeln är giltig då du skrivit ditt namn bakom den.**

# Tyky-Motionskort!

Tyky-Motionskortet hjälper dig till regelbundet idkande av motion. Kortet fungerar som en dagbok. För varje dag markerar du vilken form av motions som du utfört under dagen.

Var ärlig mot dig själv. Kortets funktion är hjälpa dig till idkande av motion minst två gånger i veckan. Med regelbunden motionering kommer du att märka av förbättringar på den långsiktiga fysiska konditionen och mentala vitaliteten. Kortet och instruktioner till detta kan laddas ner på [www.tyky-kuntoseteli.fi](http://www.tyky-kuntoseteli.fi) nere i högra hörnet av sidan. På samma gång kan du delta i en utlotning som gäller kortet och i andra tävlingar som finns på hemsidan.

Kom ihåg att arbetsgivaren tänker på ditt bästa genom att skaffa Tyky-Kuntosedlar till personalen. Resten är upp till dig; det är till din egen förmån att med hjälp av detta enkla stödmedel börja en ny regelbunden hobby eller fortsätta med en gammal. Från och med nu kan du använda Tyky Kuntoseteli sedlarna som betalningsmedel. Vi önskar dig trevliga stunder med mångsidiga motionsformer!

Din arbetsgivare och Tyky-Kuntoseteli