

Nationell stegutmaning

Under folkhälsoveckan 17 - 21 maj vill vi utmana alla medlemmar att vara med i förbundets nationella stegutmaning. Hur långt kan vi gå?

Rapportera den totala sträckan du har promenerat under veckan i km, avrundat till hel km.

Har du ingen stegräknare eller app i mobilen eller möjlighet att veta hur långt du har gått kan du räkna med att en promenad 15 minuter i normal takt motsvarar 1 km, dvs 4 km på en timme.

Var och en som vill vara med rapporterar själv in sin sträcka via förbundets hemsida där det kommer finnas en länk till ett formulär när veckan startar. Formuläret kommer att vara öppet i två veckor efter Folkhälsoveckan, dvs till och med vecka 22, sedan stängs det så att vi kan sammanställa och dra vinnare. Det går också bra att ringa eller maila sin sträcka till förbundet eller skicka via post.

Mail: info@spfseniorerna.se

Telefon: 08-692 3250

Post: SPF Seniorerna, Box 22574, 104 22 Stockholm (märk brevet/vykortet med Stegutmaning)

Alla som deltar har chans att vinna fina priser. Vi kommer även att lotta ut priser som tillfaller föreningarna.