

Inflytande. Valfrihet. Livskvalitet.

SPF
SENIORERNA



SPF SENIORERNA GÅR FÖR VÄRLDENS BARN

SPF Seniorerna slår ett slag för det friska och uppmanar alla seniorer att delta i vår stegtävling. Att delta är enkelt:

- Betala 50 kr i startavgift till SPF Seniorernas bankgiro 5959-0182
- Promenera, gå eller röra dig i minst 30 minuter under 30 dagar i maj

Det kan vara en joggingtur, en promenad eller ett varv med rollatorn. Din egen hälsa och kondition bestämmer tempot. Huvudsaken är att du inte sitter still. Alla pengar som betalas i startavgift går oavkortat till Världens barn.

I tidningen Senioren hittar du mer information om hur du anmäler dig.

Alla medlemmar som fullgör utmaningen är med och tävlar om ett fint pris, och den förening som har haft procentuellt flest deltagare premieras.

spfseniorerna.se