

# **SPF Höstsol G Å R mot sommaren!**



*Nu är det dags att starta upp våra sköna och stärkande promenader för att möta sommaren!*

***Detta år startar vi redan 1 april och aktiviteten pågår under hela april och maj månad!***

*Det är nu viktigare än någonsin att komma ut och promenera i vårsolen - att få frisk luft. Ta gärna med en kompis och gå på två meters avstånd från varandra. Risken att bli smittad av coronaviruset utomhus - om man håller avstånd till andra - är inte särskild stor! Det är farligt för hälsan att bara sitta still hemma också!*

*Vi uppmuntrar våra medlemmar att ta en promenad på minst 30 minuter (eller 2 x 15). gärna varje dag i minst 25 dagar/månad.*

*Vi vill också uppmana alla att följa Folkhälsomyndighetens anvisningar som kan ändras snabbt.*

*Kryssa gärna i rutsystemet som finns på Höstsols hemsida eller i rutsystemet som bifogas detta mail efter varje utförd promenad. Kan du inte skriva ut blanketten kan du notera på ett annat papper vilka dagar du promenerat och lämna eller skicka in dem med namn och telefonnummer*

*Du kan lämna uppgifterna genom att ringa Bernt-Ove Bergsten på tel 070-553 96 42 eller genom att skicka E-post till [berntove@bergsten.biz](mailto:berntove@bergsten.biz). Det går också bra att posta uppgifterna till B-O Bergsten, Triangelv 20, 861 39 Bergeforsen.*

*Föreningen lottar ut en del priser bland de som sänder in eller lämnar in kuponger. Lottdragningen sker i början på juni och vinsterna skickas ut till de lyckliga vinnarna. Men den största vinsten får du själv genom positiva hälsoeffekter när du är ute och går och samtidigt njuter av naturen!*

## April 2021

01-apr		02-apr		03-apr		04-apr		05-apr		06-apr	
07-apr		08-apr		09-apr		10-apr		11-apr		12-apr	
13-apr		14-apr		15-apr		16-apr		17-apr		18-apr	
19-apr		20-apr		21-apr		22-apr		23-apr		24-apr	
25-apr		26-apr		27-apr		28-apr		29-apr		30-apr	

## Maj 2021

01-maj		02-maj		03-maj		04-maj		05-maj		06-maj	
07-maj		08-maj		09-maj		10-maj		11-maj		12-maj	
13-maj		14-maj		15-maj		16-maj		17-maj		18-maj	
19-maj		20-maj		21-maj		22-maj		23-maj		24-maj	
25-maj		26-maj		27-maj		28-maj		29-maj		30-maj	
31-maj											

Deltagarens namn: \_\_\_\_\_

Telefonnummer: \_\_\_\_\_

