

Friskvårdskorten – viktigare än någonsin!

- här är årets vinnare
- tävlingen fortsätter

Nu i Corona-tider är det viktigare än någonsin att motionera! Motion förbättrar vår motståndskraft och våra förutsättningar att klara oss om vi blir smittade. Vi behöver promenera/motionera motsvarande 6000 steg per dag minst fem dagar i veckan. Tacksam om ni sprider information om detta till alla medlemmar. Kanske kan ni ha nytta av friskvårdskorten – det finns fler att få av Maria på Kansliet. Jättebra om ni ordnar promenader och andra utomhusaktiviteter för era medlemmar nu när vädret är så skönt!

Våra friskvårdskort har blivit en stor succé. Den senaste perioden 1 mars 2019 – 29 februari 2020 har nu avslutats. 35 föreningar har tillsammans skickat in 6385 kort med sammanlagt över 150.000 aktiviteter. Det är en liten ökning jämfört med förra året. Glädjande!

Hestra skickade in flest kort, 722 st! Från Skirö-Alseda kom 601, från Tabergsdalen 535, från Anderstorp 396, från Mullsjö 359 och från Landsbrobygden 306 kort. Imponerande!

Vid dagens distriktsstyrelsemöte har vi lottat fram 10 vinnare som får 5000 kr var. Vinnarna är:

Skillingaryd

Kontakt Tranås

Aneby

Habo

Jönköping Väster

Landsbrobygden

Skirö-Alseda

Mullsjö

Tranås seniorerna

Värnamo

Meddela vår kassör mariann.josefsson.spf@gmail.com till vilket konto ni vill ha pengarna.

Tävlingen mellan föreningarna fortsätter perioden 1 mars 2020 – 28 februari 2021.

Alla föreningar som skickar in minst 30 kort till kansliet före 15 mars 2021 kommer att delta i ett lotteri vid årsstämman 2021 där 5000 kr lottas ut till minst fem olika föreningar. Föreningen får en lott för varje påbörjat 100-tal kort. Minst 30 kort ger 1

lott, över 100 kort ger 2 lotter, över 200 kort ger 3 lotter o.s.v.

Använd helst våra friskvårdskort som ni får gratis från kansliet.

Heja på!

Kjell Lindström

Distriktsordförande