

SPF Seniorernas *friskvårdskort*

1 mars 2018 - 28 februari 2019



Syftet med kortet är att stimulera lokalföreningarnas medlemmar till mer hälsosam motion.

Kortet kan användas på två sätt:

1. Lotteri bland medlemmar

En eller flera ansvariga i föreningen säljer korten till medlemmar på månadsmöten m.m. Medlemmar får köpa hur många kort man vill. Alla inkomster för korten stannar i föreningen. Kortet fås utan kostnad från SPF-distriktet, kontakta vår konsulent eller Birgitta Dele (se nedan).

När medlemmarna fyllt i sina kort lämnas dessa till ansvarig i föreningen, som varannan eller var tredje månad ordnar en vinstdragning. Då dras en eller flera vinnare och priser som bekostas av föreningen delas ut.

2. Tävling mellan lokalföreningar

Alla ifyllda kort under perioden (1 mars 2018 - 28 februari 2019) sparas och lämnas till någon i Folkhälsokommittén under mars månad 2019. De tre föreningar som lämnar in flest ifyllda kort i relation till föreningens medlemsantal (1 januari 2019) vinner. Prisutdelning sker i samband med distriktets årsstämma i april 2019 (1:a-pris 15 000 kr, 2:a-pris 10 000 kr samt 3:e-pris 5 000 kr).

Vad räknas som en aktivitet?

Vi har bestämt följande: en aktivitet skall vara minst 30 min.

För att få registrera samma aktivitet flera gånger under en dag (t.ex. promenader) krävs att det är minst 1 timma emellan. Om det är olika aktiviteter (t.ex. promenad + gym) krävs inget mellanrum.

Folkhälsokommittén april 2018

Birgitta Dele, ordf
Ragnhild Lorefors
Ylva Ekvall
Margit Jonsson
Kjell Lindström

Jönköping Öster
Tabergsdalen
Skirö-Alseda
Skirö-Alseda
Jönköping Centrum

b.dele@outlook.com 070-3320460
ragnhild@lorefors.se
bengt.ekvall@gmail.com
margitjonsson@hotmail.com
kjell@spf-f.se