

Förbundets nationella stegutmaning *Hur långt kan vi gå?* som arrangeras i samband med SPF Seniorernas Folkhälsovecka.

Den som vill delta registrerar sin totala sträcka för hela vecka 20, dvs 17-23 maj, på spfseniorerna.se/folkhalsovecka.

Alla som deltar har möjlighet att vinna fina priser. Alla har lika stor chans, oavsett sträcka. Det går inte att välja vinst eller byta vinsten mot pengar, presentkort eller liknande.

Priser:

Böcker från våra föreläsare och exklusiva ryggsäckar från If.

Tips för att räkna ut sin sträcka:

- 15 minuters promenad i normal promenadtakt motsvarar 1 km. Går du snabbt registrerar du en längre distans och långsamt en lite kortare.
- 15 minuter cykling motsvarar 1 km.
- 15 minuter övrig träning motsvarar 1 km.
- Många smarta telefoner har en förinstallerad App som registrerar både antal steg och sträcka. Du kanske behöver justera i inställningar för att se sträckan.
- Ladda hem en App från Google Play eller Appstore
- Titta på en karta, till exempel via Eniro.se, och räkna ut sträckan mellan de adresser du gått.

Formuläret för att rapportera kommer läggas upp på www.spfseniorerna.se/folkhalsovecka 17/5 och vara öppet i två veckor efter Folkhälsoveckan, dvs till och med vecka 22, sedan stängs det så att vi kan sammanställa och dra vinnare. Den som inte kan eller vill fylla i formuläret via hemsidan kan skicka in sina uppgifter till förbundet via mail, telefon eller vanlig post.

Mail: info@spfseniorerna.se

Telefon: 08-692 3250

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

Information gällande lokala arrangemang

Så länge det inte ges något annat besked från myndigheterna är det pandemilagen samt folkhälsomyndighetens och lokala restriktioner vi ska förhålla oss till.

Läs gärna information om coronaviruset på förbundets hemsida:

<https://www.spfseniorerna.se/information-om-coronaviruset/>

Program

Förbundets föreläsningsprogram finns nu både på intranätet under Förening och distrikt/Folkhälsa och på förbundets hemsida. Information om sändningstider samt presentation av föreläsarna finner du i programmet för Folkhälsoveckan.

Samtliga föreläsningar kommer att kunna ses på www.spfseniorerna.se/folkhalsovecka och där kommer det att finnas tydlig information om länk till föreläsningarna.

De kommer även att finnas tillgängliga i efterhand för att alla skall ha möjlighet att ta del av dem. Om inget annat anges i programmet är föreläsningarna tillgängliga i minst sex månader.