



Friskvårdskort – viktigare än någonsin!

Att röra på sig är viktigt och vill du vara med i SPF; s friksvårdslotteri så kan du beställa friskvårdskort av Göte Bernström, tel. 070-356 74 64.

Du kan också göra egna noteringar på de promenader, trädgårdsarbete med mera som du gör. Detta kan du vid senare tillfälle föra över till friskvårdskortet.

Promenad, stavgång, trädgårdsarbete eller annan fysisk aktivitet i minst 30 minuter är exempel på aktiviteter.

Aktiviteten kan även ske vid mer än ett tillfälle per dag, bara det är en timmas mellan aktiviteterna.

Ett friskvårdskort kostar 20 kr. Tävlingen pågår till februari 2021.

Utlottning av friskvårdspriser återkommer vi till!

Med bästa hälsningar

*Göte Bernström*