



Svarteborg

SPF seniorerna har beslutat om en Folkhälsovecka 16-20 maj.

Därför vill styrelsen och föreningens folkhälsoansvariga, Margot Stelling, bjuda in till en motionstävling där vi kommer att lotta ut priser.

16 maj till 3 juli är perioden då du motionerar 30 minuter så ofta du har lust och möjlighet. När du promenerat, cyklat, tränat, jobbat i trädgården eller annat fyller du i ett aktivitetskort som du hämtar i en SPF-låda på ICA Nära i Dingle, Hällevadsholm eller Munkedal. När du fyllt i kortet lämnar du det i lådan igen och tar med dig ett nytt.

Vi hoppas på många ifyllda kort i lådorna

Ju fler kort du fyller i desto större vinstchans.

Varför ska du motionera?

- Din rörelseförmåga förbättras
- Du får starkare muskler och bättre balans
- Du blir piggare
- Du får bättre sömn
- Förhoppningsvis lever du längre

Detta med motionsutmaningen är ett sätt för föreningen att bidra till Folkhälsan.

Alla är välkomna, med eller utan hjälpmedel. Hoppas vi blir många!

Vill du ha ytterligare utmaning så har förbundet en stegtävling som du kan läsa om på spfseniorerna.se/folkhalsovecka

På samma sida informeras du om flera bra och intressanta föreläsningar under temat folkhälsa.

För mer info Margot Stelling 0705430960

Lisbeth Sträng 0738232385

Maria Gustafson 0738140532

Lisbeth Hedlund 0709309201

FOLKHÄLSOVECKA