

April

må ti ons to fre lö sö

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Maj

		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Poäng totalt: _____

Namn: _____ **Tfn:** _____

Epost: _____

Adress: _____

Pensionärsförbundets motionskampanj

Svenska pensionärsförbundet ordnar en motionskampanj för sina medlemmar under tiden 1.4-31.5

Alla former av motion räknas, till exempel:

- ☆ Promenader
- ☆ Stavgång
- ☆ Skidlöpning
- ☆ Jogging
- ☆ Simning
- ☆ Vattenlöpning
- ☆ Vattengymnastik
- ☆ Cykling
- ☆ Motionscykling
- ☆ Boule, boccia, petanque
- ☆ Dans
- ☆ Gymnastik
- ☆ Konditionssal

För varje 30 minuters prestation får man 1 poäng.

Returnera den ifyllda blanketten till Svenska pensionärsförbundet, PB 129, 00101 Helsingfors senast den 14 juni.

Bland alla som returnerat blanketten utlottas en kryssning för två personer på SPF:s Seniorskepp 2019 samt tio motions- och hälsoprodukter. Namnen på de 20 mest aktiva motionärerna publiceras i God Tid nr 6.

För närmare information kontakta verksamhetsledare Berit Dahlin, berit.dahlin@spfpension.fi, tfn 040 5780248.