

må ti ons to fre lö sö

Mars				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		

April							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:** _____

Adress: _____

Epost: _____

Pensionärsförbundets motionskampanj



Svenska pensionärsförbundet ordnar en motionskampanj för sina medlemmar under tiden 1.3-31.5

Alla former av motion räknas, till exempel:

- ☆ Promenader
- ☆ Stavgång
- ☆ Skidlöpning
- ☆ Joggning
- ☆ 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 8 juni.

Bland alla som returnerat blanketten utlottas en kryssning för två personer på SPF:s Seniorskepp 2018 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.