

Vad sporrarar dig?



GÖR HÄLSOSAMMA UPPTÄCKTER MED PERSONALFÖRENINGEN SPORREN!

Nyttja rabatt på mängder av företag i Umeå med omnejd (se sid. 3)

Ta del av förmedlade aktiviteter och evenemang (se sid. 2-3)

Prova aktiviteter till rabatterade priser (se sid. 2-3)

Följ oss via appen Cardskipper eller prenumerera på Sporrens nyheter via www.sporren.info för att hålla dig uppdaterad på våra jubileumsaktiviteter, jubileumstävlingar och annat som du inte vill missa



JULI

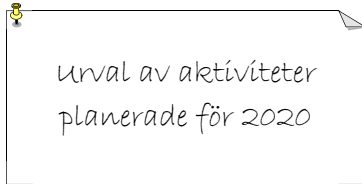
BINGOSYMBOL



Sporrentårten!

jun-aug Sporrentips – hitta nya saker att uppleva bland Sporrens sommartips

AUGUSTI



12 Skogsbad - Återupptäck skogen och dig själv med hjälp av alla dina sinnen



17 Ringmärkning av fåglar



24 För dig med intresse för din egen ekonomi - **Pensionsmyndigheten informerar**



30 Lär dig mer om svamp på våra **svampträffar**



Följ Sporren för Hälsosamma upptäckter

Ladda hem appen Cardskipper för att få Sporrens information och ditt digitala medlemskort i din mobil.



Lägg in din mejladress som prenumerant på www.sporren.info för att få Sporrens information i mejlen.

Följ Sporren på Facebook eller på Instagram för att följa och sprida Sporrens information till kollegor.

SEPTEMBER

2 Lär dig mer om svamp på våra **svampträffar**



9 Yogakurs på Norrlands Kundaliniyogacentrum - 4 träffar



12 Vandringsdag

Visning av **Kvinnohistoriskt museum**



Prova på **Bågskytte**



Visning av Skulpturparken på Umedalen



ANPASSNINGAR MED ANLEDNING AV NATIONELLA RESTRIKTIONER

På grund av coronavirusets framfart i världen och dess konsekvenser har vi fått ställa in och skjuta en del aktiviteter fram i tiden.

Vi hoppas kunna återkomma med nya datum för bland annat:

- * Lassokastning
- * Föreläsningar
- * RollerDerby

Håll koll på www.sporren.info för aktuell information

SPORRENTÄVLINGAR

GISSA PLATSEN

- 1 Häng med på de bilder som Sporren publicerar med jämna mellanrum under året där vi undrar vart vi är
- 2 Skriv ner den plats du tror Sporren är på i ett mejl
- 3 Mejla din gissning, med ditt namn och telefonnummer till: sporren@umea.se
- 4 Du är nu med och tävlar om priser som t.ex. presentkort. Dragning 1 gång i månaden

BINGOSYMBOL



FÖLJ SPORREN

- 1 Stäm av hur många i din arbetsgrupp som följer Sporren via prenumeration på hemsidan, har Cardskipper i mobilen eller följer Sporren på Facebook eller Instagram
- 2 Notera alla som följer Sporren på något av ovan nämnda sätt och värva övriga kollegor att göra det samma
- 3 Mejla namn på all i arbetsgruppen samt vilket media var och en följer. Ange även ditt namn och nummer till: sporren@umea.se
- 4 Ni är nu mer och tävlar om tårta till hela arbetslaget. Dragning 1 gång i kvartalet och vinnargruppen uppvaktas med Sporrentårta!

Rabatt

Sporren har förmånen att erbjuda billigare priser för våra medlemmar hos mängder av handlare i Umeå med omnejd.

Exempel på rabatter är:

- * Upp till 30% på kurser hos **Medborgarskolan**
- * 50% på begagnad dator hos **Returbutiken**
- * 35% på färg hos **Caparol**
- * 30% på träningskort hos **NordicWellness**
- * 105 kronor för biobiljett på **Filmstaden**
- * 15% på medium rum på **U&Me Hotel** i Umeå
- * 10% på alla tjänster hos **Alashi** (skrädderi, skomakare, kemtvätt)
- * 10% på valfri massagebehandling hos **Wärmes Harmoni**
- * 15% på hela sortimentet hos **Jaktia**



Sporren på besök



Mejl: _____ Telefon: _____

Namn: _____

AKTIVITETSBINGO

- 1 Finn symbolen på bingobricken som motsvarar Sporrenaktiviteten du deltagit i. Mittensymbolen kryssas när du laddat ner Cardskipper i din mobil
- 2 Notera koden som meddelas på aktiviteten och fyll i rätt kod under aktivitetens symbol på bingobricken
- 3 När du noterat 7 i rad, har du Sporrenbingo och kan vinna fina priser
- 4 Mejla din bingobricken till:
sporren@umea.se
 eller skicka den till:
 Personalföreningen Sporren
 Umeå kommun
 901 84 UMEÅ