



# Sporren firar 50 år!

GÖR HÄLSOSAMMA UPPTÄCKTER UNDER 2020 DÅ SPORREN DUKAR UPP ETT SMÖRGÅSBORD Fyllt av GODSAKER!

- \* Nyttja rabatt på mängder av företag i Umeå med omnejd
- \* Prova aktiviteter du är nyfiken på till rabatterade priser
- \* Ta del av förmedlade aktiviteter och evenemang

Följ oss via appen Cardskipper eller prenumeration på Sporrens nyheter på [www.sporren.info](http://www.sporren.info) så håller du dig uppdaterad på alla jubileumsaktiviteter, jubileumstävlingar och annat som du inte vill missa!



Sporren löper tillsammans

## Kontakt

Personalföreningen Sporren  
Telefon: 090-16 18 88  
Mejl: [sporren@umea.se](mailto:sporren@umea.se)  
Web: [sporren.info](http://sporren.info)

## Sporrenbladet

Publicerad 15 januari 2020



Sporren på kostföreläsning



### 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](http://www.sporren.info) för att få Sporrens information i mejlen.

Följ Sporren på Facebook eller på Instagram för att följa och sprida

## JANUARI

- 15** Lyssna till Pensionsmyndighetens goda råd om din **privatekonomi**
- 20** Lär dig dreja på **Keramikkurs** på Folkuniversitetet
- 22** **Yogakurs** för bättre sömn på Norrlands Kundaliniyogacenter
- 23** Informationsmöte inför kursen **Passion för livet**
- 25** **Tango över gränserna** på Studion, Umeå Folkets Hus
- 27** **Klättring för nybörjare** på IKSU med ledare
- 29** **Visning av Guitars museum** med guide
- 30** **Föreläsning om trender och myter inom kost 2020** på UPC

### BINGOSYMBOL



## FEBRUARI

- 3** **Passion för livet** på kvällstid, för dig som är blivande senior, senior eller anhörig
- 6** **Passion för livet** på dagtid, för dig som är blivande senior, senior eller anhörig
- 16** Lär dig skapa i glas på **glaskurs** på Folkuniversitetet
- 17** Lär dig mer om **klassisk längdskidåkning** tillsammans med YouSki
- 18** Lär dig mer om **skate längdskidåkning** tillsammans med YouSki
- 19** Köp **rabatterade biljetter** till 'Mamma ljuger'. Boka din biljett senast 17 februari
- 20** Kom till **Sporrens frukost-årsmöte** och tyck till
- 28** Prova **återhämtande yoga** på Yogastudion



## MARS

- 11** **Yogakurs** för bättre vitalitet på Norrlands Kundaliniyogacenter
- 12** **Jubileumsföreläsning:** Linda Gustafsson talar Jämställdhet i Sävar. Samåkning
- 13** **24-timmars skidlopp** för Sporrenmedlemmar, familj och vänner
- 27** **Föreläsning om fysisk aktivitet som stresshantering** på UPC

## 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 nummer till: sporren@umea.se
- 4 Du är nu mer och tävlar om fina priser! Dragning ca 1 gång i månaden

### FÖLJ SPORREN

- 1 Stäm av hur många i din arbetsgrupp som följer Sporren via prenumeration på hemsidan, Cardskipper i mobilen , 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 arbetsgruppens alla namn/ användarnamn + 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!

### BINGOSYMBOL



### 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**
- \* 25% på träningskort hos **Urstark**
- \* 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**
- \* 10% på hela sortimentet hos **Eljest**
- \* 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