



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 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
Web: sporren.info

Sporrenbladet

Publicerad 16 december 2019



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 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
- 22** 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