

Aktivitetsskalender

April

15/4 "Öka Flåset" startar skriv ut ditt motionskort på insidan eller via Benify. Vill du ha ett digitalt? Skicka ett mail till fritidsforeningen.shso@regionsormland.se så ordnar vi det!



17/4 Afternoon tea Hellmanska Gården Pris 230kr för Regionanställd, 250kr övriga. Anmälan sker till fritidsforeningen.shso@regionsormland.se Senast 10/4

24/4 Visning av leasingcyklar! kl. 10.30-13.30 nedanför restaurang Hållet på Nyköpings lasarett

25/4 Gekås-Ullared. Bussresa. Anmäl dig på www.taxinyox.se
Bokningskod: Region Sörmland.



Maj

8/5, 15/5, 22/5, 28/5 Gratis utegympa med Helena Gräsplanen vid Mikaeliskolan. Medtag ngt att ligga på tex yogamatta eller en filt: **Kl 17:15-18:00** Vid regn eller sjukdom inställt. Kontakta Fritidsföreningen för mer info.

20/5 Våruset Norrköping. Gör er redo för en härlig kväll i rörelsens tecken. Anmäl er själva till loppet via Benify! Läs mer på: <https://varruset.se> Vi ordnar buss vid stort intresse. Bindande anmälan. Betalning sker via swish. (OBS swisha ej förrän bekräftad resa).

25/5 Gekås-Ullared. Bussresa. Anmäl dig på www.taxinyox.se
Bokningskod: Region Sörmland.



29/5 Spakväll Soljörden Kl 17-20 Pris 350kr

Anmälan sker till Fritidsföreningen fritidsforeningen.shso@regionsormland.se, betalning sker på plats på Soljörden. Friskvårdsbidrag kan nyttjas.

Juni

3/6 Cykelns dag. Ta cykeln till jobbet och upptäck fördelarna som miljövänligt, prisvärt o skönt.



4/6 Gratis utegympa med Helena Gräsplanen vid Mikaeliskolan. Medtag ngt att ligga på tex yogamatta eller en filt: **Kl 17:15-18:00** Vid regn eller sjukdom inställt. Kontakta Fritidsföreningen för mer info.

Juli

Nu tar vi semester och njuter av förhoppningsvis sol och värme!

Aktivitetskalender

Passa på och få massage på jobbet! Logga in via Benify. Aktiviteten heter Massage på jobbet och ligger under Mina förmåner/Friskvård.

Friskvårdsbidraget är 5 000 kr även 2024!

Du gör enkelt dina inköp av friskvård direkt i [Benify](#)



Övriga att "se&göra" tips:

Nyköpings Guiden: [Det här kan du göra i Nyköping | Nyköpingsguiden \(nykopingsguiden.se\)](#)

Femörefortet: [Femörefortet - Startside \(femorefortet.se\)](#)

Du som är anställd i Region Fritidsföreningen och kan ta del av aktiviteterna och är välkommen och engagera dig.