

# Aktivitetskalender

## Mars

**19/3 Mingelkväll på Bönornas Deli&Café** 150kr/per Endast Regionanställda  
Bindande anmälan till fritidsforeningen.shso@regionsormland.se

**29/3 Gekås-Ullared.** Bussresa. Anmäl dig på [www.taxinyox.se](http://www.taxinyox.se)  
Bokningskod: Region Sörmland. Ord.pris 385kr

**29/3 Självförsvarskurs kl.11-16** i samarbete med Evolve Gym.  
Pris 600kr (ord.pris 700kr) Läs mer på Insidan eller vår Instagram




## April

**24/4 Gekås-Ullared.** Bussresa. Anmäl dig på [www.taxinyox.se](http://www.taxinyox.se)  
Bokningskod: Region Sörmland. Ord.pris 385kr



## Maj

**Gratis utegympa med Helena 14/5, 21/5, 28/5 Kl 17:15-18:00** Gräsplanen vid Mikaeliskolan. Medtag ngt att ligga på tex yogamatta eller en filt: Vid regn eller sjukdom inställt. Kontakta Fritidsföreningen för mer info.

 **20/5 Vårruset Norrköping.** Spring, gå eller mysjogga runt.  
Bilda ett lag med dina kollegor och häng med!  
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).

**24/5 Gekås-Ullared.** Bussresa. Anmäl dig på [www.taxinyox.se](http://www.taxinyox.se)  
Bokningskod: Region Sörmland. Ord.pris 385kr



## Juni

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



**4/6 Prova på Bågskytte** Anmälan till [fritidsforeningen.shso@regionsormland.se](mailto:fritidsforeningen.shso@regionsormland.se) Mer info kommer på insidan.

**Gratis utegympa med Helena 11/6, 18/6 Kl 17:15-18:00** Gräsplanen vid Mikaeliskolan. Medtag ngt att ligga på tex yogamatta eller en filt: Vid regn eller sjukdom inställt. Kontakta Fritidsföreningen för mer info.

# Aktivitetskalender

## Juli

**Sol och bad och glass i stora lass!**

## Augusti

**Diggilo 17/8 Sundbyholm** Bussresa. Anmäl dig på [www.taxinyox.se](http://www.taxinyox.se)  
Bokningskod: Region Sörmland. Ord pris 840kr

**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 2025!  
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 \(femorefortet.se\)](#)

**Fåfängen:** [fafangan.com](http://fafangan.com) – [Fåfängen i Nyköping](#)

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