



**Boosta
vardagen
med din
friskvårdsförmån.**

epassi



Din väg till välmående via Epassi.

Tack vare friskvårdsbidraget via din arbetsgivare har du tillgång till ett oändligt utbud av hälsofrämjande aktiviteter via Epassi. Oavsett om du vill ladda om med ny energi genom träning, slappna av och återhämta dig, förbättra dina matvanor, eller utmana vänner i en rolig aktivitet, finns det något för alla. Låt dig inspireras och hitta din favorit för att maximera din friskvårdsförmån!

Detta ingår i friskvårdsbidraget.

Definitionen av friskvård.

Det finns ingen komplett lista som beskriver alla aktiviteter som friskvårdsbidraget kan användas till, utan det är baserat på lagar och praxis. Men för att ge dig lite vägledning så har vi listat några exempel och riktlinjer för godkända såväl som ej godkända tjänster.

» Godkända friskvårdsaktiviteter.

Friskvård omfattar enkla aktiviteter som främjar hälsan, allt från träning till avkopplande behandlingar. Exempel är träningsavgift för gym, massage, onlinetjänster, hälsoappar, sport, och kostrådgivning. Men också aktiviteter som involverar enklare inslag av motion är godkända som friskvård, som t.ex. bowling, agility och gokart.

» Ej godkända friskvårdsaktiviteter.

- **Medlemsavgifter och licenser:** Endast kostnaden av själva aktiviteten kan täckas.
- **Köpa eller hyra utrustning:** Du kan inte använda bidraget för att köpa eller hyra utrustning.
- **Skönhetsbehandlingar:** Kosmetiska behandlingar är inte godkända.
- **Sjukvård:** Hälsovård eller medicinska behandlingar är inte godkända.
- **Spaentré:** Spaentré är inte godkänt (om det inte redan ingår kostnadsfritt i en friskvårdstjänst).
- **Köp till andra:** Förmånen är personlig och kan inte användas för någon annan.
- **Solarium:** Solarie godkänns inte då det tolkas som skönhetsvård av Skatteverket.
- **Naprapati, kiropraktik, sjukgymnastik:** Behandlingar av sjukgymnaster samt naprapati och kiropraktik är inte godkända. Däremot enklare massage.

Friskvård för alla – Hitta en aktivitet för dina behov.

Utforska din friskvårdspersonlighet.

Är du osäker på vad du ska göra med ditt friskvårdsbidrag? Oavsett om du är ny på träningsfronten, letar efter en ny utmaning eller bara vill koppla av, så finns det något för alla. Här är några tips som hjälper dig att välja aktivitet utifrån dina behov och mål.

» **För dig som är nybörjare på träning:** påbörja din hälsoresa

Friskvårdstips: gymkort, PT, löpargrupp, onlineträning, hälsosapp

Är du ny i träningsvärlden så kan ett gymkort vara en bra start. Testa dig fram med olika träningsformer och gruppklasser, eller ta hjälp av en PT. Ett annat tips är att gå med i en löpargrupp för aktivt umgänge och pepp. Vill du hellre mjukstarta hemma så är onlineträning och hälsoappar ett utmärkt alternativ.

» **För dig som inte gillar att träna:** hitta roliga alternativ

Friskvårdstips: Indoorgolf, sportfiske, bowling, boule, bodyflight, gokart, paintball, PT, hälsosapp

Friskvård behöver inte vara traditionell träning. Testa en rolig aktivitet som Indoor golf, sportfiske, bowling, paintball, gokart och bodyflight. Vill du ändå ge träningen en chans så kan en PT hjälpa dig att hitta en träningsform du faktiskt tycker om.

» **För dig som vill lära sig något nytt:** ta nästa steg

Friskvårdstips: kampsport, inomhusklättring, golf, ridning, agility, racketsporter, bootcamp, motionslopp

Sugen på att testa något nytt? Testa allt från kampsport till inomhusklättring och golf. För djurälskaren är ridning och agility härliga alternativ. Om du är ute efter en utmaning så kan ett bootcamp eller ett motionslopp motivera dig till max!

» **För dig som behöver en livsstilsförändring:** dags för en nystart

Friskvårdstips: Livscoach, Kostrådgivning, Nikotinavvänjning

Behöver du en livsförändring? Låt dig vägledas av en livscoach för att nå dina mål, oavsett om det gäller karriär, hälsa eller stress. Önskar du äta mer hälsosamt så är kostrådgivning något för dig. Är det dags att

fimpa ciggen så är nikotinavvänjningsprogram det självklara valet!

» **För dig som behöver vara varsam:** skonsamma alternativ

Friskvårdstips: yoga, simning, gymkort, PT

Om du behöver vara försiktig med kroppen så är simning och yoga fantastiska träningsformer. Även gymträning ger dig möjligheten att anpassa efter dina behov, ta hjälp av personal på plats eller en PT för vägledning.

» **För dig som söker en social aktivitet:** hitta din gemenskap

Friskvårdstips: dans, racketsporter, golf, bootcamp, löpargrupp, paintball

Vill du träffa nya människor medan du tränar? Dansklasser, racketsporter och löpargrupper erbjuder både motion och socialt umgänge. Om du söker mer spänning kan paintball eller ett bootcamp vara något för dig.

» **För dig som behöver återhämtning:** skapa din fristad

Friskvårdstips: massage, akupunktur, fotvård, hamambehandling, meditation, mindfulness, stresshantering

Ibland behöver vi alla en paus. Unna dig en mjukgörande massage eller akupunktur för att släppa på spänningar. Känner du stress, oro eller ångest så kan meditation, mindfulness och stresshantering vara vägen till inre balans.

Ditt friskvårdsbidrag är din biljett till välmående – både fysiskt och mentalt. Oavsett vilken kategori du identifierar dig med, så finns en aktivitet som kan hjälpa dig mot en sundare livsstil. Nu är det bara att välja!

Din guide till hälsosamma vanor – gör det hållbart.

Skillnaden mellan en planerad handling och en vana är att en vana inte kräver belöningar som svar på vår handling. Exempelvis borstar vi tänderna utan ett behov att motivera oss om dess fördelar. Nya planerade handlingar som att träna eller äta hälsosamt kan dock kräva mer från oss.

Så hur förvandlar man en planerad handling till en vana? Här är några tips som hjälper dig att skapa och bibehålla hälsosamma rutiner på lång sikt:

- » **Upprepa samma åtgärd i samma situation:**
Ta till exempel alltid trappan på jobbet.
- » **Förberedelser är nyckeln:**
Lägg ut dina träningskläder kvällen innan eller ställ fram en fruktkorg i köket.
- » **Sänk tröskeln:**
Börja på en nivå som känns hanterbar och njutbar.
- » **Påminn dig själv om ditt "varför":**
Håll ditt mål i fokus för att behålla motivationen.
- » **Förknippa handlingen med en positiv känsla:**
Avsluta med något som gör dig glad.
- » **Få stöd från nära och kära:**
Involvera de runt omkring dig för att skapa en stöttande miljö.
- » **Identifiera hinder:**
Var medveten om vad som kan göra det svårt för dig för att behålla dina rutiner.



Så får du ut mest av ditt friskvårdsbidrag – aktiviteter för alla budgetar.

Osäker på vad ditt friskvårdsbidrag räcker till? Oavsett om du har ett stort eller mindre bidrag, så det finns aktiviteter för varje budget. Utforska exempel nedan och hitta något som passar dig.

Psst! Om du inte har tillräckligt med saldo för din favorittjänst så kan du fortfarande använda ditt bidrag och betala resterande del själv.



1–500kr.

- Onlineträning
- Racketsporter
- Bowling
- Bastu
- Sportfiske
- Golfsimulator
- Minigolf
- Meditation & mindfulness
- Boule
- Paintball
- Hälsoapp



500–1000kr.

- Massage (obs. max 1000kr per tillfälle).
- Yoga
- Simning
- Hamambehandling
- Dans
- Motionslopp
- Inomhusklättring
- Ridning
- Bodyflight
- Gokart



1000–3000kr.

- Bootcamp / träningsläger
- Löpning
- Årskort/klippkort
- Livscoach
- Kostrådgivning
- Kampsport
- Golf
- PT
- Nikotinavvänjning
- Stresshantering
- Agility



3000kr +.

- Årskort på träning- eller avkoppling
- Klippkort på träning- eller avkoppling
- Personlig träning
- SkiPass



Det här är bara några exempel på allt du kan göra med ditt friskvårdsbidrag. Om du inte har tid för friskvård under nuvarande år så kan du alltid välja en tjänst som kan användas även under nästa år, för att undvika att pengarna brinner inne!

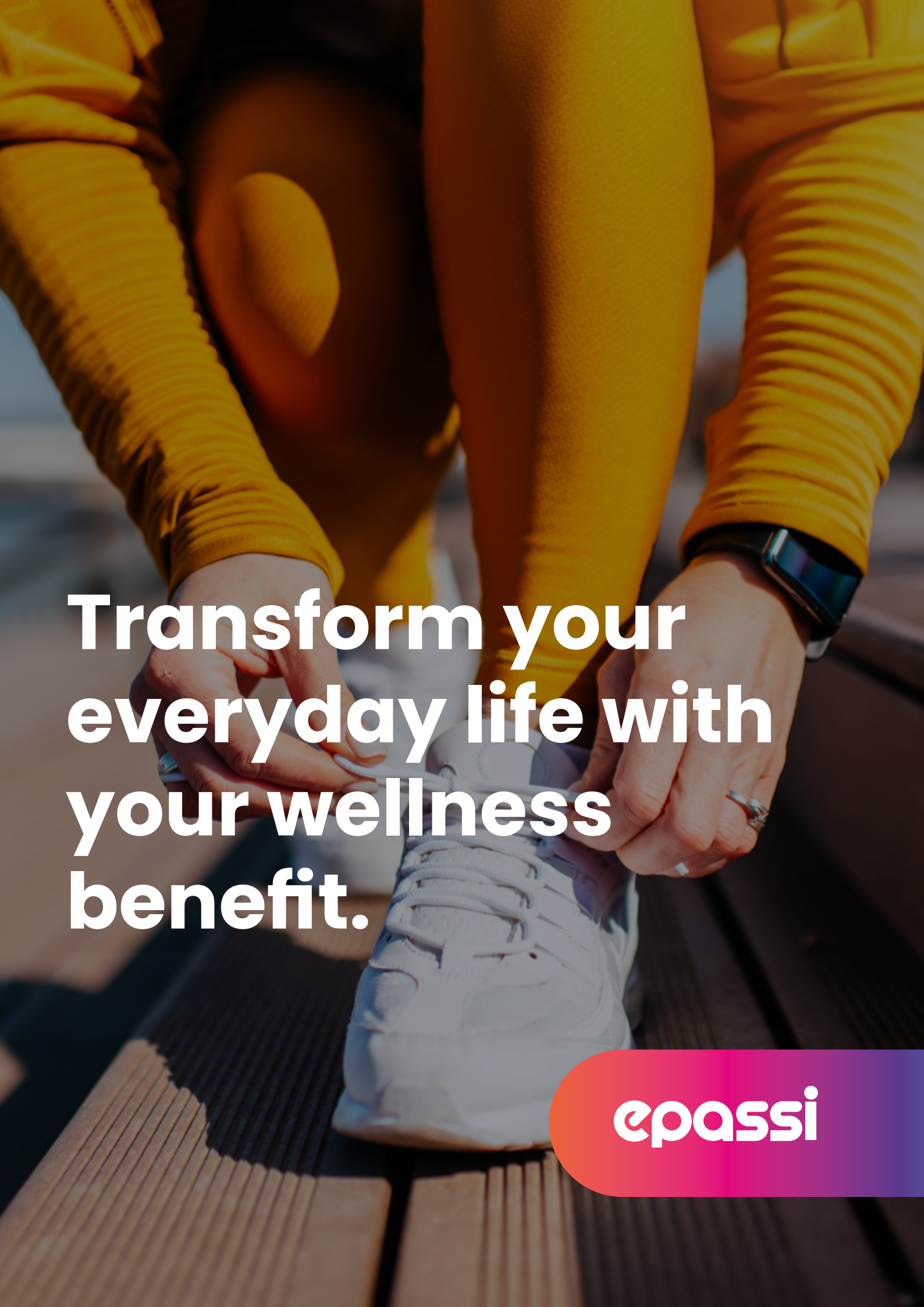
Tänk långsiktigt – ditt friskvårdsbidrag är mer än bara en förmån.

Kom ihåg att det är viktigt att prioritera dig själv emellanåt, och att det finns en mängd hälsoaktiviteter som kan hjälpa dig längs vägen. Kolla in utbudet av leverantörer och tjänster i appen Epassi eller på epassi.se och investera i din hälsa idag!

Scanna QR-koden för att ladda ner appen Epassi.



epassi



**Transform your
everyday life with
your wellness
benefit.**

epassi



Your path to wellbeing with Epassi.

Thanks to your wellness allowance provided by your employer, you have access to an endless range of health-promoting activities via Epassi. Whether you want to recharge with new energy through exercise, relax and recover, improve your eating habits, or challenge friends in a fun activity, there's something for everyone. Get inspired and find your favorite to maximize your wellness benefit!

This is included in the wellness allowance.

Understanding the wellness benefit.

There is no complete list that describes all the activities for which the wellness allowance can be used, but it is based on laws and practices. However, below we have listed some examples and guidelines for approved as well as non-approved activities.

» Approved wellness activities

Wellness encompasses simple activities that promote health, from exercise to stress-relieving treatments. Examples include gym fee, massage, online services, sports, and nutrition counseling. But also activities that involve simpler elements of exercise are approved as wellness, such as bowling, agility or go-kart.

» Non-approved wellness activities

- **Membership fees and licenses:** Only the cost of the activity itself can be covered.
- **Purchasing or renting equipment:** You cannot use the allowance to buy or rent equipment.
- **Beauty treatments:** Cosmetic treatments are not covered.
- **Medical treatments:** Health care or medical treatments are not approved.
- **Spa entry fees:** General spa visits are not included unless part of an approved activity.
- **Purchases for others:** The benefit is personal and cannot be used for someone else.
- **Tanning salon:** tanning does not count as health care as it is interpreted as beauty care.
- **Naprapathy, chiropractic, physiotherapy:** Treatments of physiotherapists as well as naprapathy and chiropractic are not approved. Only simpler massages.

Wellness for everyone – Discover your perfect activity.

Explore your wellness personality.

Not sure what to do with your wellness allowance? Whether you're new to exercise, seeking a new challenge, or just want to relax, there's something for all. Here are some tips to help you choose the perfect activity based on your needs and goals.

» **For beginners:** start your journey here

Wellness tips: Gym membership, PT, Running group, Online training, Health app

If you're new to the fitness world, a gym membership is a perfect start. Try different group classes or get help from a personal trainer for a customized plan. Prefer to start at home? Online training and health apps can be perfect for getting started.

» **For those who dislike exercise:** find fun alternatives

Wellness tips: Indoor golf, Bowling, Boule, Bodyflight, Go-kart, PT, Health app

If traditional exercise isn't your thing, why not try something different? Bowling, go-kart, and indoor golf are examples of fun activities without feeling like a workout. If you're willing to give exercise a chance, a PT can help you find something you actually enjoy.

» **For the challenge seeker:** take the next step

Wellness tips: Martial arts, Indoor climbing, Golf, Horseback riding, Racket sports, Bootcamp

If you love challenges, why not try martial arts or indoor climbing? Golf or horseback riding can also provide both physical and mental stimulation. Want to push your limits? Sign up for a bootcamp or a fun race.

» **For lifestyle changers:** create a new Start

Wellness tips: Life coach, Nutrition counseling, Smoking cessation

Looking to make a sustainable change? A life coach can help you identify your goals and overcome obstacles, while nutrition counseling

can improve your eating habits. Want to quit smoking? Then a smoking cessation program might be the right choice.

» **For recovery seekers:** gentle options

Wellness tips: Yoga, Swimming, Massage, Acupuncture

Need to take care of your body? Swimming is gentle and strengthens both muscles and endurance. Yoga offers mental and physical balance, and massage or acupuncture helps release tension.

» **For social butterflies:** find your community

Wellness tips: Dance, Racket sports, Golf, Bootcamp, Running group, Agility

Meet new people and have fun at the same time! Dance classes, racket sports like tennis or padel, and running groups offer social and enjoyable ways to stay active. Animal lover? Why not try Agility!

» **For those needing peace and quiet:** create your sanctuary

Wellness tips: Meditation, Mindfulness, Stress management

Seek inner peace through meditation and mindfulness. Stress management courses can also help you navigate a hectic everyday life and provide tools to find balance.

Your wellness allowance is your ticket to feeling better – both physically and mentally. Regardless of which category you identify with, there is an activity that can help you take a step toward a healthier and happier lifestyle. Now it's your turn to choose and start your journey to better health!

Your guide to healthy habits – making it sustainable.

Create and maintain healthy habits.

The difference between a planned action and a habit is that a habit doesn't require the same reward. For example, we brush our teeth without needing to motivate ourselves. Creating new healthy habits, like exercising or eating well, initially requires more focus and motivation.

So how do you turn a planned action into a habit? Here are some tips to help you create and maintain healthy routines in the long term:

- » **Repeat the same action in the same situation:**
For example, always take the stairs at work.
- » **Preparation is key:**
Lay out your workout clothes the night before or keep a fruit basket visible in the kitchen.
- » **Lower the threshold:**
Start at a level that feels manageable and enjoyable.
- » **Remind yourself of your "Why":**
Keep your goal in focus to maintain motivation.
- » **Associate the action with a positive feeling:**
End with something that makes you happy.
- » **Get support from loved ones:**
Involve those around you to create a supportive environment.
- » **Identify obstacles:**
Be aware of what might make it difficult for you to maintain your routines.



Use your wellness allowance wisely – activities for all budgets.

Unsure how to spend your wellness allowance? Whether you have a large or smaller amount, there are great activities for every budget. Explore the examples below and find something that suits you.

Psst! If you don't have enough balance for your favourite wellness, you can still use your allowance and pay the rest yourself.



1 SEK – 500 SEK.

- Online training
- Racket sports
- Sauna
- Sports fishing
- Golf simulator
- Mini golf
- Meditation & mindfulness
- Bowling
- Paintball
- Health app



500 SEK – 1 000 SEK.

- Massage (note max. 1 000 SEK per occasion).
- Yoga
- Swimming
- Hammam treatment
- Dancing
- Running race
- Indoor climbing
- Horse riding
- Bodyflight
- Go-kart



1 000 SEK – 3 000 SEK.

- Boot camp
- Running groups
- Punch cards for exercise or relaxation
- Life coach
- Dietary advice
- Martial arts
- Golf
- Nicotine cessation program
- Stress management
- Agility



From 3 000 SEK.

- Annual passes for wellness
- Gym cards
- Personal training
- SkiPass



These are just a few examples of the many things you can do with your wellness allowance. If you don't have time for your wellness in the remaining year, you can choose a service that can be used next year.

Think long-term – your wellness allowance is more than just a benefit.

Remember, it's important to prioritize yourself occasionally, and there's a multitude of wellness activities that can help you along the way. Check out the range of wellness merchants in the Epassi app or at epassi.se and invest in your health today.

Scan the QR code to download the app Epassi.



epassi