

[Till webbplatsen](#) | [Skicka vidare](#) | [Prenumerera](#)

RSIF - en aktiv möjlighet för dig i Region Stockholm

*Region Stockholms idrotts- och friskvårdsförbund bildades 1971 och består av lokala föreningar där du som medarbetare i Region Stockholm kan bli medlem.

Ett medlemskap kostar lite men ger mycket. Som medlem kan du anmäla sig till alla aktiviteter som föreningen ordnar och naturligtvis även till allt som förbundet - RSIF - erbjuder.

Är du skidåkare och behöver en skidförening för att kunna anmäla dig till ett motionslopp har vi även en skidklubb som är kopplat till RSIF.

**RSIF hette tidigare Stockholms landstings idrottsförbund - SLIF. Vår skidklubb heter fortfarande Stockholms Landstings IF SK*

[Läs mer](#)



Föreläsning 9 november

Nils van der Poel

Varje människas berättelse är unik och värd att lyssna på. En del är särskilt intressanta, som den om skridskostjärnan, olympiske mästaren och världsmästaren Nils van der Poel. Bara 25 år gammal hade han vunnit allt som gick att vinna, satt dubbla världsrekord och därefter - till omvärldens häpnad - avslutat sin elitsatsning med att offentligt publicera sin träningsdagbok och ge bort en av sina OS-guldmedaljer till den fängslade kinesiske demokratiförespråkaren Gui Minhai.

I massmedia har Nils målats upp som en idrottsman som vet vad han vill och som inte ger vika för något. Själv säger han att det inte har varit en given självbild, att han ganska ofta har känt sig svag och omotiverad: "Jag har inte valt mina drömmar, många gånger har jag önskat att jag drömt om något mindre ansträngande än att åka 10 000 meter skridsko. Den svagaste länken i min idrottskarriär var alltid min bristande motivation. Det som hindrade mig från att lyckas var först och främst min ovilja att lyckas."

Motivation - Min svagaste länk

"Motivation – Min svagaste länk" är historien om Nils; hur han lärde känna och bemästra sig själv för att kunna nå sina mål; en dissektion av de viktigaste lärdomarna från idrottskarriären. Föreläsningen är inget brandtal utan i stället en självbiografisk skildring av en grabb från Trollhättan som blev bäst i världen på att åka skridskor i cirklar.

När: 9 november

Tid: klockan 19.00-20.00

Var: Filadelfia Convention Center, Rörstrandsgatan 5, Sankt Eriksplan

För vem: *Medlemmar i en av RSIFs föreningar, med medlemskap för 2022.

Föreläsningen är även öppen för övriga medarbetare i Region Stockholm och likaså för allmänheten. Det är tillåtet att sprida informationen om föreläsningen.

Pris: *Medlemmar 150 kronor, övriga 250 kronor

**Alla som jobbar i Region Stockholm kan bli medlem i en RSIF-förening. Ett medlemskap kostar oftast inte mer än 50 kronor per år. Vid medlemsanmälan till föreläsningen måste du verifiera ditt medlemskap med den e-postadress och det lösenord som är kopplat till ditt medlemskap.*

Biljett: Du behöver inte ha med dig någon bekräftelse - vi prickar av alla vid entrén.

[Läs mer](#)



Fotoklubben bjuder in till

Fotoutställning

Ta med kollegor, familj och vänner till Region Stockholms fotoklubbs fotoutställning där 16 medlemmar ställer ut sina bilder på temat "fotoglädje". Kom för att se sköna bilder, ta en fika med hembakat, prata med klubbens medlemmar och kanske för att köpa en eller annan tavla.

När: lördag och söndag den 12-13 november

Var: Timmermansgården, Timmermansgatan 46. Bakom Södra station.

www.sliffoto.se



Tisdagar

Bowling till medlemspris

Gör slag i saken och planera in lite spännande och lekfull samvaro med kollegorna. Alla kan vara med och den högsta vinsten är inte att vinna utan att ha roligt och vara aktiv tillsammans. Låt ert arbetsschema bestämma när ni ska spela. Hallen är öppen från klockan 11 till 22.

När: Tisdagar under hela hösten

Speltid: Hallen är öppen mellan klockan 11-22

Var: New Bowl center, vid Gullmarsplan

Medlemspris: 50 kronor per serie, ordinarie pris 60 kronor per serie

[Läs mer](#)



Året fyra sista

Söndagspromenader

Att promenera är rena hälsan och att få stega på med likasinnade samtidigt som man upplever nya platser ökar på hälsoeffekterna ytterligare. Vi promenerar ca 1 mil och tar naturligtvis en del sköna fikapauser. Det är helt gratis att följa med och vi har ingen anmälan - det är bara att dyka upp. Kom själv eller ta med en kompis - alla blir en i gänget som tillsammans stegar på.

- [6 november, Ösmo - Segeräng](#)
 - [20 november, Nyckelviken](#)
 - [4 december, Odenplan - Hagalund](#)
 - [18 december, Östermalm](#)
-



Ny forskningsrapport från GIH

6000 steg om dagen räcker

Att fysisk aktivitet är den bästa medicinen är knappast någon större nyhet. Men nu slår den senaste forskningen fast att 6000 raska steg om dagen är vad som krävs för att man ska uppnå

sin optimala hälsopotential. Fler steg än så ger således inte någon ytterligare hälsoeffekt. Du som har promenaden som vardagsmotion har alltså valt helt rätt väg!

- Promenad är en optimal motionsform för vår hälsa. Vid korta avstånd - promenera.
- Promenader minskar din risk att dö i förtid eller att drabbas av typ 2-diabetes.
- Med 6000 raska steg per dag drar du nytta hela din hälsopotential.

Hur långt kommer du då på 6000 steg? Det varierar naturligtvis från person till person, främst beroende på benlängd. Mät upp några 6000-stegsrundor i dina hemmatrakter, till exempel med hjälp av någon (gratis)app som visar dina spår och spårens längd på en karta. Sedan kan du till exempel ta rundan på morgonen om du vill ha solljus, eller på kvällen som en skön och avslappnade ritual inför nattens vila. Och sist men inte minst: Sätt det ena benet framför det andra och fixa motionen till och från jobbet!

[Läs studien på svenska](#) (pdf)

[Läs originalartikeln på engelska](#)



Välkommen till RSIFs webbplats: www.regionstockholmsif.se

Gilla oss på facebook och få snabb information om allt nytt som är på gång.

www.facebook.com/RSIF2



Region Stockholms Idrotts- och Friskvårdsförbund - RSIF - är till för dig som är anställd i Region Stockholm. Är du intresserad av din hälsa, motion, idrott och friluftsliv är RSIF något för dig!

Nyhetsbrevet ges ut cirka 6 gånger per år. I nyhetsbrevet presenteras aktiviteter och nyheter från RSIFs verksamhet. Använd länken högst upp i detta brev för att tipsa en vän. Om du vill avregistrera dig gör du det via länken längst ner i detta brev.

Redaktör: Åsa Michaelsson

Serviceförvaltningen
Box 22 550, 104 22 Stockholm
Besöksadress: Norra Stationsgatan 69, plan 1
Telefon: 08-123 190 72
[E-post:asa.michaelsson@sll.se](mailto:asa.michaelsson@sll.se)

Tänk på miljön innan du skriver ut detta e-brev!

Dela detta utskick i social media



Personuppgifter som sparas om dig som prenumererar på RSIFs, Region Stockholms idrotts- och friskvårdsförbunds, nyhetsbrev

I och med GDPR vill vi informera dig om att vi har registrerat din mejladress. Din mejladress används enbart för att skicka ut RSIFs nyhetsbrev. Du kan när som helst avsluta din prenumeration genom att klicka på länken "Avsluta prenumeration" som finns längst ner i varje nyhetsbrev.

[Integritet och behandling av personuppgifter inom Region Stockholm](#)

Avprenumerera