

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



*Region Stockholms idrotts- och friskvårdsförbund - RSIF
önskar alla ledare, medlemmar och kollegor i Region Stockholm*

God Jul & Gott Nytt År



Bli medlem för 2023 - anmälan öppnar 16 december

Förnya medlemskapet

Alla som varit medlem 2022 får mejl med påminnelse om att förnya sitt medlemskap. Första påminnelsen kommer den 16 december. Du kan även logga in på din personliga medlemssida och förnya ditt medlemskap. Du behåller dina kontaktuppgifter och lösenord från 2022. Vill du ändra något gör du det på din personliga sida.

Nya medlemmar kan söka medlemskap för 2023 från och med den 16 december.

Ett medlemskap kostar väldigt lite men ger mycket. Medlemskap krävs för att kunna anmäla sig och ta del av allt vi erbjuder.

[Ny medlem - länk till RSIFs föreningar med anmälan till 2023 års medlemskap](#)

Din personliga medlemssida - där allt är samlat

Du som medlem får en egen medlemssida med dina kontaktuppgifter. Här hittar du också all information om de aktiviteter du anmält dig till. Vill du ändra kontaktuppgifter eller lösenord är det på din personliga sida som du gör det. Du loggar in på din personlig medlemssida med den e-postadress och det lösenord som du angav när du löste ditt medlemskap.

[Logga in på din medlemssida här](#)



Vad önskar du dig?

Så här i jultider har man möjlighet att önska sig något riktigt fint. Vilka aktiviteter önskar du att RSIF erbjuder inför 2023? Har du tur så slår just din önskan in! Fyll i din önskelista här nedan.

[Posta din önskelista här](#)



Vad vill och kan du ge?

Tycker du att den största glädjen inte är att få, utan att ge? Om du vill kan du dela med dig av något som du brinner för inom idrott, friskvård eller friluftsliv. Sänd in ditt bidrag till RSIF här nedan.

[Skicka ditt bidrag här](#)

Styrelseuppdrag i RSIF?

- kandidera eller nominera!

[Läs mer och skicka i ditt förslag](#)



Pickleball? Jonglera med eldstav? Beachvolleyball?

IF Oliven undersöker om det finns intresse för att prova på lite annorlunda aktiviteter i vinter/vår. Aktiviteterna kommer att vara öppna för alla medlemmar i RSIF.

Fyll i intresseformuläret om någon av dessa aktiviteter skulle locka dig. Vid stort intresse så kör vi!

- Pickleball är en sport som kombinerar tennis, badminton och bordtennis.
- Jonglera med eldstav: ett prova på-tillfälle
- Beachvolleyball med instruktör (inomhus)
- Terrängcykling: prova på-tillfälle under våren

[Gör din intresseanmälan här](#) Obs! Klicka "Gå till kursen" när du kommer till första sidan.



Grundkurs i fotografering

Region Stockholms fotoklubb bjuder in till en grundkurs i fotografering. Under kursen får du bland annat lära dig att utnyttja kamerans olika inställningsmöjligheter, grundläggande bildkomposition, samt att förmedla känslor och information genom bilder.

Kursstart 18 januari

Du behöver inte vara medlem i någon RSIF-förening när du anmäler dig. Efter kursen kan du bli medlem i Fotoklubben och får då 150 kronor rabatt på medlemskapet för 2023.

[Läs mer och anmälan](#)



Långfärdsskridsko - teknikkurs

Långfärdsskridsko är en underbar vinteraktivitet med en stor portion av frihet, rörelseglädje och naturupplevelser. Har du också en dröm om att få komma igång med långfärdsskridsko? Första steget/skäret är då att lära sig långfärdsskridskotekniken! Kursen äger rum på Östermalms idrottsplats rundbana - ÖIP - och omfattar fyra tillfällen á 1 timme.

Kursstart den 11 januari.

[Läs mer och anmälan](#)



Ramundberget - ett snörike och skideldorado

Häng med till Ramundberget 16-19 mars! IF Oliven arrangerar en aktiv skidhelg där allt ingår: Resa, liftkort, boende, mat samt skidåkning med välutbildade guider. Du kan se fram emot en kul och social helg med massor av skid- och brädåkning. På söndagen åker du hem trött och lycklig och som en bättre utförsåkare. Anmäl dig redan nu! - betala sedan senast den 27 januari.

[Läs mer och anmälan](#)



Jippi!

Subventionerade motionslopp 2023 för RSIFs medlemmar

Du som är medlem 2023 kan anmäla dig till Vårruset, Blodomloppet och Convinistafetten till glädjande medlemspris. Vi subventionerar en dag av de två dagar som det enskilda loppet äger rum. Den dagen finns vi även på plats med tält.

Information om loppen och anmälan öppnar före jul

Medlemspriset som då visas kan du se som en julklass från RSIF till dig som medlem.

Loppen kommer att läggas upp i kalendern på RSIFs hemsida <https://regionstockholmsif.se/>. Kalender hittar du på startsidan och i kommande aktiviteter och på alla föreningar sidor. Se menyn. För att hitta loppen i kalendern söker du på datum för loppet. Det går också bra att söka på loppets namn.

- Vårruset 25 maj
- Blodomloppet 14 juni
- Convinistafetten 24 augusti

Och nytt för i år!

- Värmdö Ultra i september

Vi erbjuder subventionerat deltagande i Värmdö Ultra, 6 mil i härlig skärgårdsnatur. Spring själv eller dela stäcken i en duo-klass eller som en stafett med upp till 6 deltagare.

Datum är ej fastställt och anmälan har ännu inte öppnat. [Läs mer om Värmdö Ultra](#)



Söndagspromenader

Promenadnätverket bangar inte för lite snö - i ur och skur promenerar det varannan söndag. Välkommen att hänga med! Det kostar inget och vi har ingen föranmälan. Det enda som krävs är medlemskap i en av RSIFs föreningar.

- Årets sista promenad är den 18 december och då utforskar vi Östermalm. [Läs mer](#)
- Vi går igång igen 2023 med årets första promenad den 15 januari. Vårterminens promenader läggs strax ut i kalendern på [RSIFs hemsida](#)

Vi ses!

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 på skidor har vi även en skidklubb som är kopplat till RSIF. Är du medlem i en av RSIFs föreningar kan du alltså ange vår skidklubb när du anmäler dig till ett motionslopp.

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

[Läs mer](#)



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