

From: [SLU-klassikern](#)
To: [Nils Fall](#); [Carolyn Glynn](#); [Sara Hallin](#); [Anke Herrmann](#); [Pär Ingvarsson](#); [Lars Johansson](#); [Vadim Kessler](#); [Carl-Johan Lagerkvist](#); [Anna Lundhagen](#); [Lotta Rydhmer](#); [Lars Sonesten](#); [Carl-Gustaf Thulin](#); [Lena Tranvik](#); [Björn Vinnerås](#); [Ivar Vågsholm](#); [Sara Österman](#); [Caroline Carlström](#); [Clara Wiklund](#); [Lars Edvin Andersson](#); [Pär Aronsson](#); [Inga Astorsdotter](#); [Maria Bergkvist](#); [Sven Carlsson](#); [Malin Jenslin](#); [Petra Lagerkvist](#); [Anna-Karin Olofsdotter](#); [Maria Orvehed](#); [Lena Ousbäck](#); [Roger Pettersson](#); [Per-Olov Skatt](#); [Miika Wallin](#); [Cecilia Almlöv](#); [Helen Alstergren](#); [Ingeborg Amnéus](#); [Lars-Göran Back](#); [Maria Bergkvist](#); [Hanna Bäckström](#); [Tia Eriksson](#); [Sara Gräslund](#); [Marnie Hancke](#); [Birgitta Hellmark Lindgren](#); [Fredrik Jacobsson](#); [Lennart Jonsson](#); [Elin Kamara Jakobsson](#); [Magnus Källmark](#); [Johan Lindersson](#); [Maria Lindgren](#); [Staffan Lund](#); [Helena Lundvik](#); [Maria Orvehed](#); [Henning Richardsson](#); [Johanna Sennmark](#); [Åsa Stiernström](#); [Karin Söder](#); [Åsa Söderberg](#); [Peter Thorén](#); [Linda Vidarv](#); [Boel Åström](#); [Rauni Niskanen](#); [Torleif Hård](#); [Sigrid Agenäs](#); [Maria Engedahl](#); [Anders Hafrén](#); [Daniel Hofius](#); [Karin Holm Forsström](#); [Kjell Holtenius](#); [Anders Kiessling](#); [Anna Kjerman](#); [Anders Kvarnheden](#); [Claudia Köhler](#); [Torbjörn Lundh](#); [Per-Olof Lundquist](#); [Johan Meijer](#); [Charles Melnyk](#); [Eva Molin](#); [Panagiotis Nikolaou Moschou](#); [Stefanie Rosa](#); [Eugene Savenkov](#); [Folke Sitbon](#); [Anna Straube](#); [Chuanxin Sun](#); [Eva Sundberg](#); [Jens Sundström](#)
Cc: [Inger Alderborn](#); [Ing-Marie Bringholm](#); [Åsa Brorsson](#); [Ann Djurberg](#); [Madeleine Eilertsen](#); [Susanne Erngren](#); [Jaana Evander](#); [Zelal Everbring](#); [Catarina Falgin](#); [Anette Forsberg](#); [Sanita Fröman](#); [Kim Gillgren](#); [Emma Granholm Arias](#); [Susanna Hallgren](#); [Harisa Hasic](#); [Nataliya Håkansson](#); [Erica Häggström](#); [Caroline Jansson](#); [Elinora Johansson](#); [Johan Karlsson](#); [Lillemor Karlsson](#); [Sture Larsson](#); [Agneta Lind](#); [Rose-Marie Lind](#); [Lena Lindelöf](#); [Marithe Lindelöf](#); [Maria Lindgren](#); [Klara Losonczy](#); [Carina Lundh](#); [Marianne Lövgren](#); [Birgitta Norén](#); [Lotta Ann-Charlotte Olsson](#); [Helena Pettersson](#); [Mikael Rosenius](#); [Anna Rothman](#); [Eva-Lena Selfene](#); [Louise Simann](#); [Jenny Svadling](#); [Maria Trollås](#); [Sara Wassén](#); [Anna Weinheimer](#); [Yenny Venegas](#); [Clara Wiklund](#); [Magnus Åberg](#)
Subject: FRISKVÅRDSNYHETER, SLU (Uppsala)
Date: den 14 maj 2020 15:03:43
Attachments: [image003.png](#)

FRISKVÅRDSNYHETER, SLU (Uppsala)

Sprid gärna informationen vidare till era medarbetare.

"HITTA UT" 2020

På valborgsmässoafton drog årets upplaga av "Hitta ut" igång!

"Hitta ut" är en friskvårdsutmaning som SLU genomför där alla institutioner/enheter inbjuds att delta som lag. Denna utmaning är ett friskvårdsprojekt som arrangeras årligen av orienteringsklubben Linné i Uppsala. Med hjälp av karta eller GPS ska man leta efter checkpoints som finns placerade på vackra och intressanta platser runt om i Uppsala. Läs mer [här](#).

En nyhet för i år att alla checkpoints räknas till lagets, oavsett på vilken ort de är registrerade. Så ni som jobbar hemifrån i dessa tider och bor i t.ex. Knivsta, Enköping, Östhammar eller Stockholm kan ta checkpoints på "hemmaplan". Samtliga orter som har hittaut-aktiviteter hittar ni via den rosa kanten på [denna sida](#).

Visst är ni med i år, nu när social distansering och inställda evenemang lockar många ut i skog och mark?

Om intresse finns håller Hittaut-arrangören en gemensam SLU-introduktion för samtliga lag. Den hålls i så fall via Zoom den 19 maj kl. 14.00. Anmäl ert intresse till Maria.Hart@slu.se.

Avgiften är 2500 kr (redan betald från SLU-centralt) och 100 kronor per deltagare (faktureras respektive institution/enhet).

ZUMBA

Personalavdelningen erbjuder Zumba utomhus i Uppsala. Zumba är en dansbaserad gruppträning till huvudsakligen latinamerikansk musik och världsmusik, med inslag av latinsk pop och internationella radiohitlåtar. Träningsformen involverar dans och aerobiska övningar. Läs mer under fliken Uppsala [här](#).

För frågor kontakta Anna Westling på anna.westling@slu.se

Enligt SLU:s friskvårdspolicy är friskvård en förebyggande och hälsobringande åtgärd som hjälper människor att uppnå balans mellan arbete och fritid.

SLU vill verka för att samtliga anställda får möjlighet att genom olika åtgärder sköta sin hälsa och sitt välbefinnande.

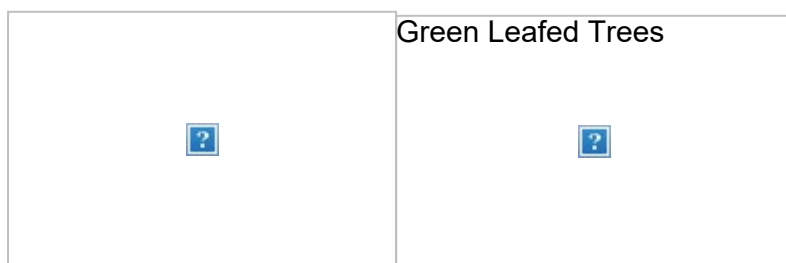
English

"HITTA UT" 2020

Is a project organized annually by OK Linné, Uppsala's largest orienteering club. With the help of a map or GPS, participants look for checkpoints that are located in beautiful and interesting places around Uppsala. Read more [here](#). If you are interested, the organizer "Hittaut" arranges a common SLU introduction for all teams. This introduction is offered by Zoom May 19:th 14.00. Please notify your interest to Maria.Hart@slu.se.

ZUMBA

You now have the chance to do the Zumba outdoors, every Thursday until midsummer at 11:15–12:00. Physical activity is important, even in times like these, and the Public Health Agency is encouraging physical activity outdoors. This is why we are taking Zumba outdoors to the lawn outside syltallen, where there is plenty of space and we can keep our distance and at the same time exercise and have fun together! (Cancelled in the event of rain). Read more [here](#).



Vänliga hälsningar

Personalavdelningen

Sveriges lantbruksuniversitet
Swedish University of Agricultural Sciences

Personalavdelningen
Box 7087, 750 07 UPPSALA
Besöksadress: Almas allé 8, Ulls hus
Telefon: 018-67 10 00
fornamn.efternamn@slu.se, www.slu.se

