

# Månadsblad

## Kommande aktiviteter

**Hälsobingo**, det blev 14 vinnare i Hälsobingon, kika på [hemsidan](#) om ditt namn är med. Grattis till alla som vann, bra jobbat!

**Stegtävling 10 april-31 maj**, vi fortsätter utmana oss själva genom att ta fler steg nu under våren!

För att vara med i utlottning av vinster krävs att du är medlem i EKAF samt utfört minst 45 tillfällen med minst 7 000 steg/dag (du kan även omvandla andra aktiviteter till steg, se lista)

Läs mer [här](#) och var med i utlottningen av fina priser.

**Nordic Wellness**, prova på ett pass den 17 april med fokus på styrka, balans, rörelse och kondition för dig +60, anmäl dig [här](#)

**Lars Lerin Sandgrund** den 22 april, fullbokat!

**Prova på Crawl med Rolf Carlson** den 24 april kl 16.30-17.30, lär dig grunderna i denna simstil. Läs mer [här](#).

**Visning av Stora Sundby slott** den 13 maj, följ med på en visning av det vackra slottet som är från 1848 och med många torn, rum och fönster. Läs mer [här](#).

**Föreläsning** den 18 maj med Kristina Palten - äventyrare, ultralöpare, coach, författare och föredragshållaren. En intressant och inspirerande föreläsning, läs mer [här](#).

**Let's Dance** den 20 maj. EKAF har lyckats få biljetter till livesändningen på Tv4. Begränsat antal platser, läs mer och anmäl dig [här](#).

**Sommarerbjudande från Munkellbadet**, köp sommarkortet med extra rabatt, läs mer [här](#).

**Föreningens mål är att främja medlemmarnas fysiska och psykiska utveckling genom att:**

- Stimulera och inspirera medarbetarna till en aktiv fritid
- Öka trivseln och arbetsglädjen
- Bidra till en vi-känsla bland medarbetarna
- Höja attraktionsvärdet på kommunen som arbetsplats
- Bidra till att medarbetarna hittar "lusten och livsglädjen"
- Stödja medarbetarna till att få ett hälsosamt hållbart arbetsliv

## Stående erbjudanden

**Bussresor till Stockholm**, anmäl dig på [hemsidan](#).

## Samarbetspartners

**Eskilstuna United**, reducerat pris på hemmamatcher, läs mer [här](#).

**Eskilstuna Jazzklubb**, reducerat pris på kommande evenemang, läs mer [här](#).



## Kontaktuppgifter

Telefon: 016-710 24 60 E-post: [ekaf@eskilstuna.se](mailto:ekaf@eskilstuna.se)

Post: Stadshuset/EKAF, Utv.enheten, Västra flygeln plan 3, 631 86 Eskilstuna

Hemsida: [www.ekaf.nu](http://www.ekaf.nu)

Facebook: [Ekaf Eskilstuna](https://www.facebook.com/EkafEskilstuna)