



Hej!

Hoppas du haft en skön start på det nya året – 2025!

Här kommer årets första nyhetsbrev med lite tankar och information.

Nytt år - nytt friskvårdsbidrag

Vad har du planerat att utnyttja ditt friskvårdsbidrag till som år på **3000 kr** (inklusive moms) under 2025? Har du dålig koll på vad som kan ingå i friskvårdsbidraget? Läs mer [här](#) och se vad som ingår och inte ingår.

Visste du att friskvårdsbidraget Lex gäller för detta?

Appar för motion/friskvård, bergsgudie, frisbee golf, liftkort, dykning, försränning, floating, bad i kallbadhus, hypnos (för avslappning eller Lex: rökavvänjning)...

Hur går det med nyårslöftet? 🤔

Lika lätt som det är att ge ett nyårslöfte vid tolvslaget på nyårsnatten, lika lätt är det att bryta löftet när vardagen är tillbaka. Men med lite struktur, "snällhet" och tålmod kan nyårslöften faktiskt leda till en hållbar förändring.

Våra nyårslöften går ofta i hälsans tecken. Att äta mer hälsosamt, att börja träna, att dricka mindre alkohol och att stressa mindre. Andra löften handlar om personlig utveckling, familjetid och kanske saker på jobbet.

1. Formulera ett positivt nyårslöfte

En studie utförd på Stockholms Universitet visar att hur du formulerar ditt löfte har betydelse för om du lyckas uppnå det eller inte.

De som lyckades bäst i studien hade formulerat sina löften som att de skulle börja med något, eller göra mer av något. Det gick inte lika bra för de som ville sluta med något eller göra mindre av något. **Vänd därför ditt nyårslöfte till något positivt.** Om ditt nyårslöfte handlar om mat så fokusera på vad du vill äta mer av snarare än vad du inte ska äta.

2. Skriv ner din plan och sätt upp delmål

När du ska skapa en ny vana är det viktigt att du har en tydlig plan. **Ett bra sätt är att skriva ner vad du vill göra och varför du vill göra förändringen. Det kan också vara bra att sätta upp några konkreta delmål.** Det krävs disciplin för att skapa en ny vana. Det kan vara tufft i början men blir ofta enklare om du kan motivera för dig själv varför du verkligen vill uppnå den här förändringen. Börja sedan med en liten och rimlig förändring. Välj först den enklaste förändringen och fokusera på den i någon vecka. När den sitter tar du nästa. En hållbar förändring kräver en del arbete och behöver få ta lite tid. Kom ihåg att Rom inte byggdes på en dag.

3. Skapa förutsättningar

Skapa de bästa förutsättningarna för det du vill uppnå.

Vill du hellre läsa en bok än att scrolla i mobiltelefonen, lägg mobilen en bit bort och utom synhåll när du läser.

Vill du komma igång med träning, boka in träningen i din kalender och packa träningskläderna i god tid.

Vill du äta mer grönsaker, ställ salladsskålen mitt på bordet och hämta den andra maten vid spisen.

Vad mer skulle du kunna göra?

4. Var snäll mot dig själv

Försök att möta dig själv på ett kärleksfullt och förlåtande sätt när det känns motigt.

Ofta är vi dömande och väldigt självkritiska när det inte blir som vi har tänkt oss. Då är det lätt att vi ger upp och faller in i gamla mönster. Om du istället har ett mer tillåtande och förlåtande förhållningssätt så brukar det bli lättare att ta upp tråden igen. Det är ju faktiskt inte kört bara för att det inte går bra varje dag.

Behöver du hjälp och/eller stöttning?

Oasen stöttar dig gärna på vägen.

Vår ergonom kan hjälpa dig med en genomgång så att kroppen mår bättre på arbetsplatsen.

Sjukgymnasterna kan hjälpa dig att introducera Styrkepausen som en gemensam utmaning för dig och dina kollegor eller om du vill ha hjälp att komma igång med mer fysisk aktivitet på egen hand.

Våra sköterskor kan stötta dig i frågor som gäller alkohol, sömn och kost.

Våra psykologer kan hjälpa dig med frågor kring stress och det finns även en kurs där vi pratar om stress och stresshantering som startar 26/2. Anmälan i [myLink](#).

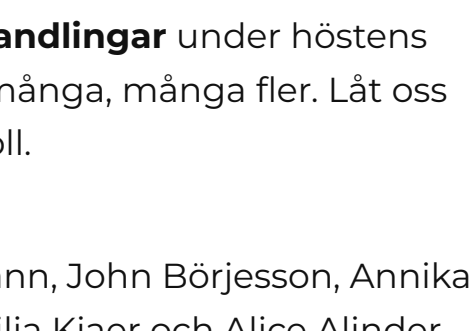
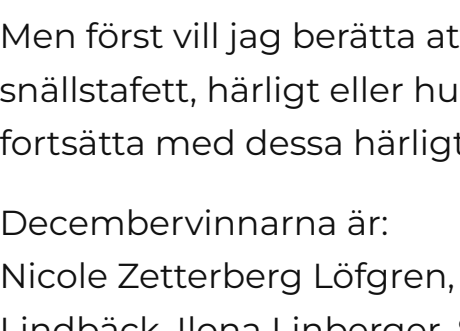
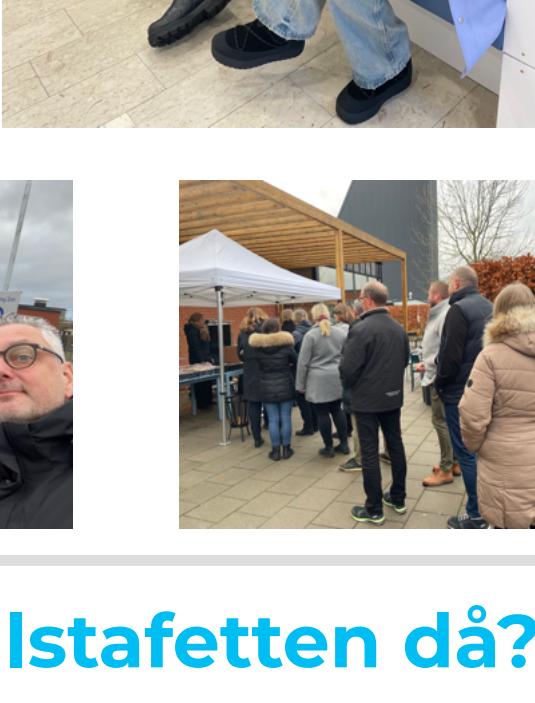
Oasen nås på telefon 1279 vardagar 8-10 eller på mail seOasen@tetrapak.com

Och sen finns det ju massa andra härliga, roliga och hälsosamma saker att göra på siten också!

- Cirkelträning i gymmet med Maria från Lifenergy, måndagar 16:30-17:30. Ingen anmälan krävs.
- [Tetra Pak IF](#) och deras [aktivitetskalender](#)
- [PT i gymmet](#)
- [Me Time med Seda Aydin](#) - "Me Time" är en stund då vi tillsammans med Seda stänger av autopiloten och ägnar oss åt övningar som ger näring åt vårt välbefinnande under arbetsdagen.

Tillbakablick - Sopplunken 🍲

Vi serverade totalt **127 soppor** till lika många kollegor som trotsade det regniga vintervädret och tog sig ut. Det resulterade i ett bidrag på **14732 kr till Skåne Stadsmission**. Tack för det!



Hur gick det med snällstafetten då?

Så klart att vi ska uppmärksamma decembervinnarna i Snällstafetten. 🎉

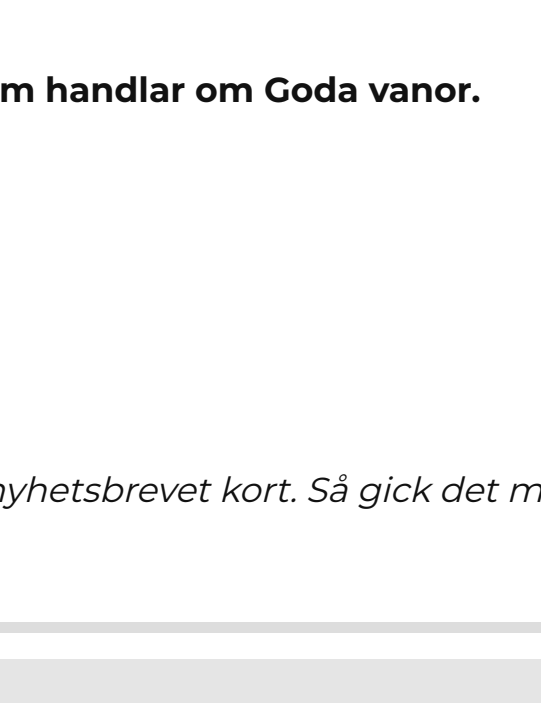
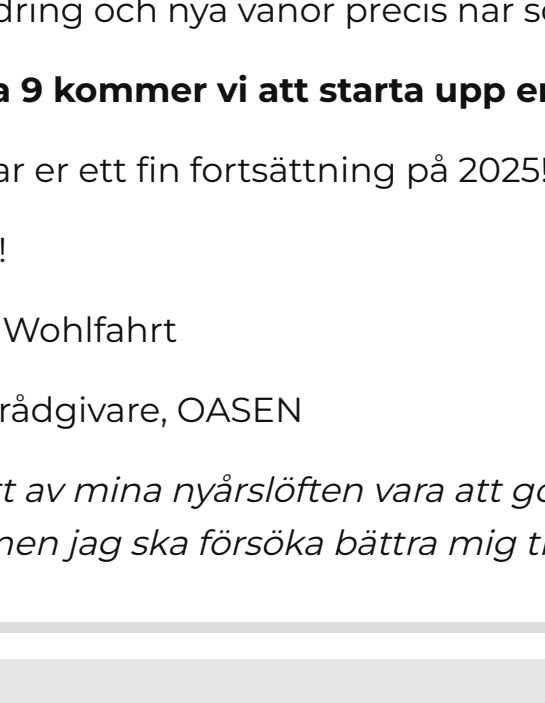
Men först vill jag berätta att det **registrerades totalt 393 snälla handlingar** under höstens snällstafett, härligt eller hur? Och så klart förstår vi att det gjorts många, många fler. Låt oss fortsätta med dessa härligt fina handlingar. Det spelar vekligen roll.

Decembervinnarna är:

Nicole Zetterberg Löfgren, Maria von Grothusen, Michael Gensmann, John Börjesson, Annika Lindbäck, Ilona Linberger, Simon Lundberg, Kerstin Åkesson, Cecilia Kjaer och Alice Alinder, grattis! 🎉

Nedan ser du fyra av våra tio vinnare:-)

Vinnarna är kontaktade via mail.



Och sist men inte minst!

Skulle det vara så att nyårslöften inte är din grej så går det ju bra att starta med en förändring och nya vanor precis när som helst. 🥰

Vecka 9 kommer vi att starta upp en ny utmaning som handlar om Goda vador.

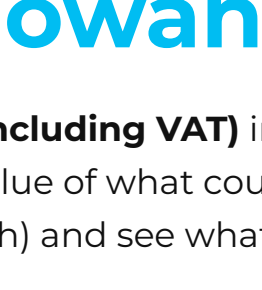
Önskar er ett fin fortsättning på 2025!

Vi ses!

Anna Wohlfahrt

Hälsörådgivare, OASEN

PS: Ett av mina nyårslöften vara att göra det här första nyhetsbrevet kort. Så gick det med det, men jag ska försöka bättra mig till nästa gång 🥰



Hej!

Hope you had a great start to the new year – 2025!

Here comes the first newsletter of the year, with some thoughts and information.

New year - new wellness allowance

A new year and you have **SEK 3,000 (including VAT)** in wellness allowance. Do you know what to do with them or you have no clue of what could be included in the wellness allowance? Read more [here](#) (in Swedish) and see what is included and not.

Here are som examples of what could be included in the wellness allowance:

Apps for exercise/wellness, mountain guide, frisbee golf, skipass, diving, rafting, floating, hypnosis (for relaxation or e.g. smoking cessation)...

How is the New Year's resolution going, by the way?

As easy as it is to make a New Year's resolution on New Year's Eve, it is just as easy to break the promise when everyday life is back. But with a little structure, "kindness" and patience, New Year's resolutions can lead to a sustainable change.

Our New Year's resolutions are often in the sign of health. To eat more healthily, to start exercising, to drink less alcohol and to stress less. Other resolutions can be about personal development, family time and maybe things at work.

1. Make your New Year's resolution positive

A study conducted at Stockholm University shows that how you formulate your promise has an impact on whether you succeed in achieving it or not.

Those who were most successful in the study had formulated their resolutions as that they would start with something or do more of something. It didn't go as well for those who wanted to quit something or do less of something. Therefore, **turn your New Year's resolution into something positive.** If your New Year's resolution is about food, focus on what you want to eat more of rather than what you shouldn't eat.

2. Write down your plan and set intermediate goals

When you want to create a new habit, it's important to have a clear plan. **A good way is to write down what you want to do and why you want to make the change. It can also be a good idea to set some concrete sub-goals.** It takes discipline to create a new habit. It may be tough in the beginning, but it will often be easier if you can justify to yourself why you want to achieve this change. Then start with a small and reasonable change. First, choose the simplest change and focus on it for a week or so. When it is in place, you take the next one. A sustainable change requires some work and needs to take some time. Remember that Rome was not built in one day.

3. Create good conditions

Create the best conditions for what you want to achieve.

If you rather read a book than scroll on your mobile phone, put your mobile phone a bit away and out of sight when reading.

If you want to get started with training, book the training in your calendar and pack your training clothes in advance.

If you want to eat more vegetables, place the salad bowl in the middle of the table and get the other food at the stove.

What other smart tricks can you do?

4. Be kind to yourself

Try to meet yourself in a loving and forgiving way when it feels difficult. Often, we are judgemental and very self-critical when things don't turn out the way we planned. Then it's easy for us to give up and fall into old patterns. If you have a more permissive and forgiving approach, it is usually easier to find your way again.

Do you need help?

Oasen is happy to support you along the way.

Our ergonomist can help you with a review so that the body feels better at the workplace.

The physiotherapist can help you introduce the Power Break as a joint challenge for you and your colleagues, or if you want help to get started with more physical activity on your own.

Our nurses can support you in matters related to alcohol, sleep and diet.

Our psychologists can help you with questions about stress.

Oasen also offers a course where we talk about stress and stress management that starts 26/2. Do the registration in [myLink](#).

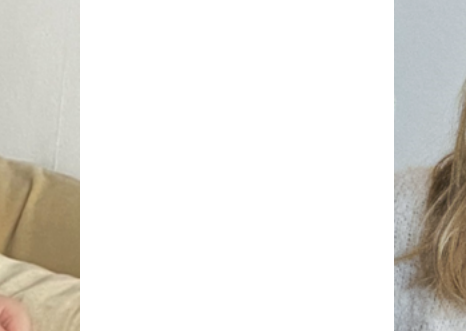
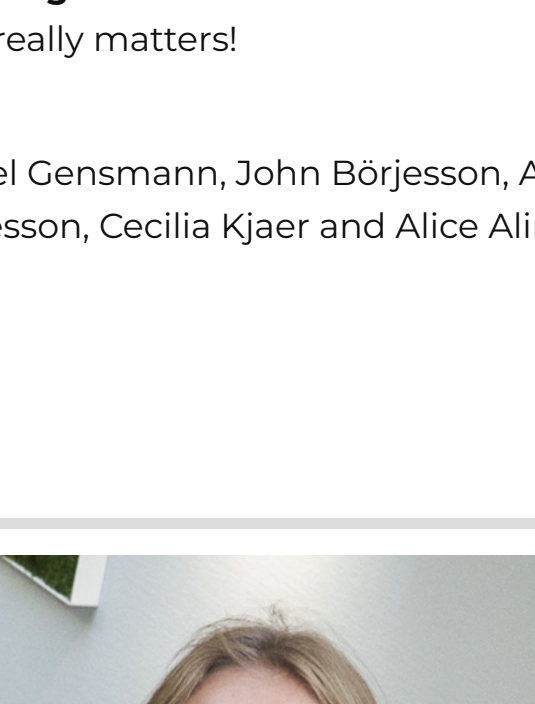
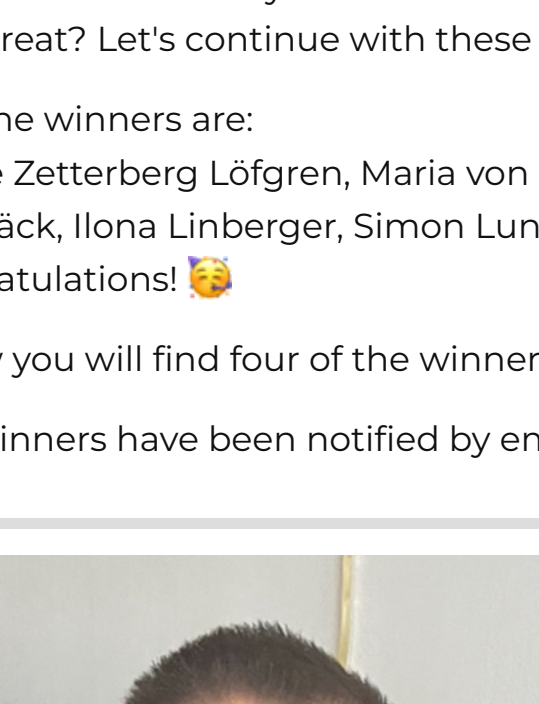
Oasen can be reached by phone 1279 weekdays 8-10 or by email seOasen@tetrapak.com

And then there are lots of other lovely, fun and healthy things to do on the site too!

- Circuit training in the gym with Maria from Lifenergy, Mondays 16:30-17:30. No registration is required.
- [Tetra Pak IF](#) and their [activity calendar](#)
- [PT in the gym](#)
- [Me Time with Seda Aydin](#) - "Me Time" is a dedicated space where we step off autopilot and engage in self-care practices that nourish our well-being during the workday.

Flashback - Sopplunken 🍲

We served a total of **127 soups** to colleagues who defied the rainy winter weather and went out for a walk. This resulted in a contribution of **SEK 14732 to Skåne Stadsmission**. Thank you so much!



What about "Snällstafetten? How did it go?

Of course we want to pay attention to the December winners of "Snällstafetten". 🎉

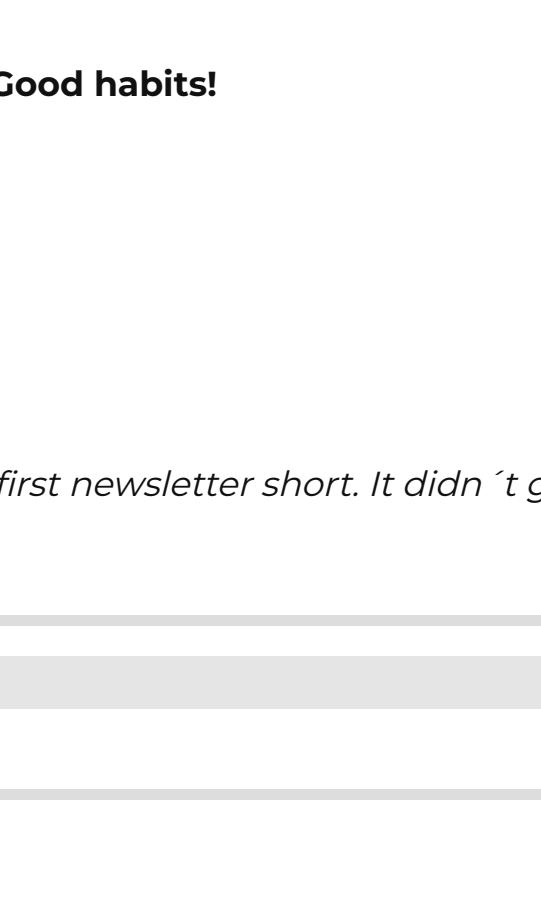
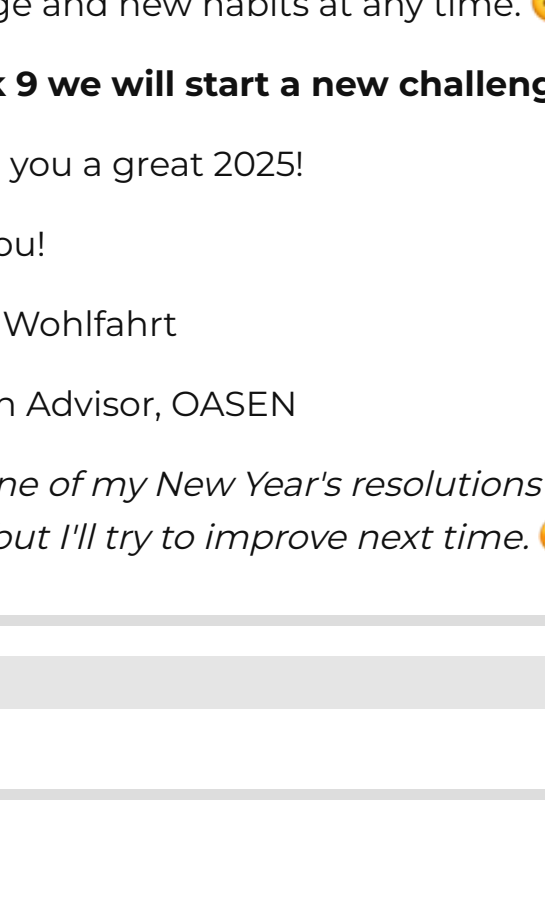
But first I want to tell you that there were **393 kind acts registered in Snällstafetten**. Isn't that great? Let's continue with these wonderful acts. It really matters!

And the winners are:

Nicole Zetterberg Löfgren, Maria von Grothusen, Michael Gensmann, John Börjesson, Annika Lindbäck, Ilona Linberger, Simon Lundberg, Kerstin Åkesson, Cecilia Kjaer and Alice Alinder, congratulations! 🎉

Below you will find four of the winners.

The winners have been notified by email.



And last but not least!

If that's the case that New Year's resolutions are not your thing, it is fine to start with a change and new habits at any time. 🥰

Week 9 we will start a new challenge and it's about Good habits!

I wish you a great 2025!

See you!

Anna Wohlfahrt

Health Advisor, OASEN

PS: One of my New Year's resolutions was to make this first newsletter short. It didn't go so well, but I'll try to improve next time. 🥰