



Friskis&Svettis Foto:Marcus Palmqvist

2019-12-04 06:00 CET

## Låt inte friskvårdsbidraget brinna inne

**Det är bara veckor kvar till ett nytt decennium men också till att använda friskvårdsbidraget för 2019 innan det är för sent. Som Sveriges största idrottsförening vill Friskis&Svettis uppmana alla som har tillgång till friskvårdsbidrag att använda det oavsett om det är till gymträning, massage eller körsång.**

Stora delar av de pengar som avsätts för friskvårdsbidrag årligen brinner inne. Det innebär att tillfällena för motion och fysisk aktivitet försvinner, och att medarbetare går miste om viktiga förmåner.

– Bryt stillasittandet och gör något som bidrar till motion och glädje, oavsett om det är genom dans, yoga, styrketräning eller massage. Det finns en stor variation i vad friskvårdsbidraget kan användas till. Det viktiga är att det just används, säger Susanne Jidesten, generalsekreterare på Friskis&Svettis.

Friskvård är den vanligaste förmånen som arbetsplatser erbjuder, och den framhålls av medarbetare även som den mest uppskattade, enligt statistik från förmånsportalen Benify. Trots det utnyttjar i snitt bara drygt hälften sitt friskvårdsbidrag och bland de som gör det används inte hela summan. Även flexibilitet hos arbetsgivaren i vad friskvårdsbidraget kan användas till framhävs som viktigt vid mätning av vilka friskvårdsförmåner som är mest uppskattade.

– Det finns ingen som har friskvårdsbidrag som inte kan använda det på ett eller annat sätt. Gillar du inte att träna? Då kanske du kan använda det till golf. Tycker du inte om gruppaktiviteter? Vad sägs om simning? Friskvårdsbidraget hjälper till att komma i rörelse men då gäller det att inte

låta det brinna inne, avslutar Susanne Jidesten.

### **För mer information, kontakta gärna:**

Susanne Jidesten, generalsekreterare Friskis&Svettis, 076 320 32 60  
susanne.jidesten@riks.friskissvettis.se

---

Friskis&Svettis är en av Sveriges största idrottsföreningar med över 558 000 medlemmar fördelade i 161 lokala ideellt föreningar. I Sverige finns 110 föreningar, resterande finns i Norge, Danmark och övriga Europa. Över 17 000 ideella ledare och funktionärer ser varje vecka till att vi kan erbjuda lättillgänglig och lustfylld träning av hög kvalitet för alla.

### **Kontaktpersoner**



#### **Ingrid Hammarberg**

Presskontakt

Kommunikationschef

ingrid.hammarberg@riks.friskissvettis.se

+46 70 4650057



#### **Susanne Jidesten**

Presskontakt

Friskis&Svettis generalsekreterare

susanne.jidesten@riks.friskissvettis.se

+46 76 320 32 60