

Subject: [Test] Huolehdi palautumisesta <<Flex>> €:n Epassi Flex-saldollasi.

Date: Tuesday 8. November 2022 at 15.51.33 Eastern European Standard Time

From: Epassi

To: Maxine Gerbaulet



[På svenska](#) | [In English](#)

[LUE SELAIMESSA](#)

[LÖYDÄ KÄYTTÖPAIKKOJA](#)

Hei <<First Name>>! 🖐️

Marraskuu on lähtenyt käyntiin tuttuun tapaansa, miten sinä pidät huolta jaksamisestasi pimeyden keskellä? Keskityt sitten enemmän työntekoon, kiireiseen perhearkeen tai uuteen urheiluharrastukseen, muista pitää huoli kunnollisesta palautumisesta!

Tässä viestissä kerromme miten voit hyödyntää työnantajasi, <<Employee company>>, tarjoamia Epassi-etuja palautumisen tueksi. Saldosi näkyvät alla.

Rauhallista syksyä! 🍂

Ps. Muista hyödyntää Liikuntaetusi ajoissa! Maksa Epassilla PDL Padel Unitedin padelkeskuksissa ja saa **15 % lisää peliaikaa kaupan päälle!** 🏆 Katso **tarjous** alta. 📌



Yksi Epassi. Kaikki edut.

Henkilökohtaiset etusi.

Epassi Flex: <<Flex>> €

Flex on hyvinvointibudjettisi, jonka voit käyttää näihin etuihin:

Liikunta ja kulttuuri: max <<Sport and Culture>> €

Liikunta: max <<Sport>> €

Hyvinvointi: max <<Wellbeing>> €

Työmatka: max <<Commuting>> €

Käytössäsi on myös:

Liikunta ja kulttuuri: <<Sport and Culture>> €

Liikunta: <<Sport>> €

Hyvinvointi: <<Wellbeing>> €

Työmatka: <<Commuting>> €

Lisäksi käytössäsi on **lounasetua** 1 maksuoikeus / työpäivä.

Huom: Etusaldosi näytetään tässä xx.11.2022 tilanteen mukaan. Tarkista ajantasaiset saldosi Epassi-sovelluksen "Saldot"-sivulta tai [epassifi-verkkopalvelusta](https://epassifi.fi).

Näin onnistut palautumisessa arjen keskellä.

Tuntuuko siltä, että keho käy jatkuvasti ylikierroksilla? Selvitäksemme arjen haasteista on erityisen tärkeää löytää sopiva tasapaino kuormituksen ja palautumisen välille.

Palautumista tapahtuu koko päivän mittaan, eli muista ottaa lounas- ja kahvitauoistasi kaikki irti. Tauot eivät ole palauttavia, jos työasiat painavat mieltä silloinkin.

Puutteellinen palautuminen purkautuu kehossa stressinä. Ehkäise ja lievennä joitain stressin oireita vinkeillämme.

6 VINKKIÄ PALAUTUMISEEN

Anna Liikuntaedun liikuttaa. 💪

Liikunta vaikuttaa aivoihin kattavasti. Esimerkiksi tarkkaavaisuus, muisti ja stressinsietokyky paranevat, kun liikkuu säännöllisesti. Kun muistat palautua kunnolla treenien jälkeen, pääset nauttimaan näistä hyödyistä täysin rinnoin.

[Lue lisää miten voit edistää hyvinvointiasi Liikuntaedulla >](#)

[Valitse Epassin yli 11 800 liikuntapaikasta >](#)

Vinkki: lisää hakuun oma kaupunkisi löytääksesi lähimmät vaihtoehtosi.



⚡ Padel-intoilija, hyödynnä tarjous! ⚡

Maksa Epassilla PDL Padel Unitedin padelkeskuksissa ja saa **15 % lisää peliaikaa kaupan päälle!** 🤝 🙌

PDL Padel United-padelkeskuksia löytyy ympäri Suomen, katso lähin keskuksesi:

Padel House (Espoo)

Padel Park (Skanssi, Naantali, Raisio)

PDL Center (Ideapark, Raisio)

Näin lunastat padeltarjouksen:

1. Lataa Playtomic-sovellus tai tee pelaajaprofiili valmiiksi keskuksen nettisivuilla.
2. Lataa haluamasi summa liikuntaetua valitsemallesi keskukselle.
3. Lähetä kuitti latauksesta sekä yhteystietosi samaiselle keskukselle. Keskus lisää lataamasi summan pelitilillesi 15 %:n extran kera ja voit varata sopivan kenttävuoron.

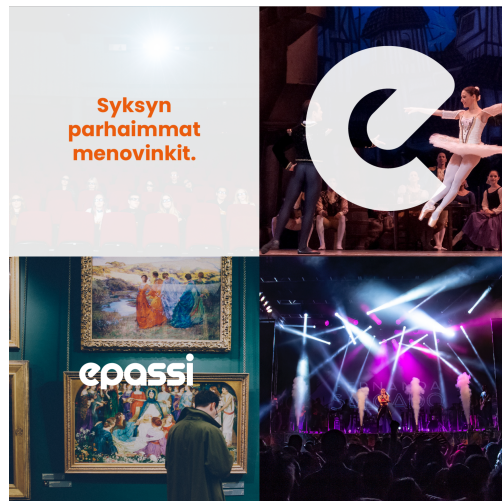
Vaihtoehtoisesti voit myös tukeutua valitsemasi keskuksen asiakaspalveluun ja suorittaa latauksen heidän kanssa! ➡️ 📱

Irtiotto arjesta kulttuurinriemulla.



Erilaiset näyttelyt, elokuvat ja teatterinäytökset ovat tehokkain tapa saada ajatukset irti arjen askareista. Vaihtoehtoisesti voit myös käydä nauttimassa live-musiikista. Toisaalta saatat ehkä rentoutua paremmin tehdessäsi käsitöitä, joten miksi et ilmottautuisi uudelle taide-, musiikki- tai keramiikkakurssille ja anna luovuuden viedä.

SYKSYN MENOVINKIT



Valitse Epassin yli 2 400 kulttuuripaikasta >

Vinkki: lisää hakuun oma kaupunkisi löytääksesi lähimmät vaihtoehtosi.



Lue hieronnan merkittävimmistä hyödyistä. 🏆

Jo pelkkä ajatus hieronnasta tuntuu rentouttavalta. Mutta hieronnan hyödyt ovat sitäkin kattavammat. Tutkimukset osoittavat, että hieronnalla on mitattavissa olevia myönteisiä vaikutuksia lihaksiin, verenpaineeseen sekä vastustuskykyyn. Hieronta voi lieventää kipua, masennukseen liittyviä oireita, lihasvammoja sekä stressiä.

LUE ARTIKKELI

[Valitse Epassin yli 8 100 hyvinvointipaikasta >](#)

Vinkki: lisää hakuun oma kaupunkisi löytääksesi lähimmät vaihtoehtosi.

Huom: tarkista rajoittaako työnantajasi hyvinvointietusi käyttöä tiettyihin palveluihin. Näet tämän valitsemalla hyvinvointipaikan Epassi-sovelluksessa tai kirjautumalla epassi.fi -verkkopalveluun.



Säännöllinen ruokarytmi tukee palautumistasi.

Lounastauko auttaa sinua enemmän kuin luuletkaan. Saat hetken aikaa rentoutua ja nauttia maukkaasta ja ravitsevasta ateristi. Kun olet nauttinut lounaan, voit palata töihin virkistyneenä.

Valtakunnallinen lounasverkostomme kattaa jo melkein 9 200 ravintolaa. Ja muistathan, että Lounasedun käyttöä ei ole rajattu tiettyyn kellonaikaan. Koko Epassin ravintolaverkosto, mukaan lukien nouto- ja kuljetuspalvelut, ovat

käytettävissäsi myös iltaisin ja viikonloppuisin.

VINKIT LOUNASTAUKOJEN PIRISTÄMISEKSI

På Svenska

[Öppna hela meddelandet i din webbläsare för att möjliggöra översättningar här.](#)

Hej <<First Name>>,

November har börjat som vanligt, hur tar du hand om ditt orkande under de allt kortare dagarna? Oavsett om du håller dig upptagen med arbete, ett hektiskt familjeliv eller en ny hobby, kom ihåg att få in ordentlig återhämtning i vardagen!

I detta meddelande berättar vi hur du kan nyttja de Epassi-förmåner som din arbetsgivare, <<Employee company>>, erbjuder dig för återhämtning. Du kan kontrollera ditt saldo i början av meddelandet.

Njut av hösten! 🍂

Ps. Kom ihåg att nyttja din Sportförmån i tid! Betala med Epassi på en av PDL Padel Uniteds padelcenter och **få 15 % mer speltid på köpet!** 😊 Läs mera om **erbjudandet** nedan. 📌

Så lyckas du med återhämtning i vardagen.

Känner du att din kropp ständigt går på högvarv? För att klara av vardagens utmaningar är det särskilt viktigt att hitta rätt balans mellan stress och återhämtning.

Återhämtning sker under hela dagen, så se till att du avnjuter dina lunch- och kaffepauser regelbundet. Pauserna är inte avkopplande om dina tankar är kring arbetsärenden.

Dålig återhämtning syns i form av stress. Förebygg och lindra några av stresssymptomen med våra tips nedan.

[6 tips för återhämtning \(på finska\) >](#)

Låt dig inspireras av Sportförmånen! 💪

Motion påverkar hjärnan betydligt. Genom regelbunden träning kan du förbättra din koncentration förmåga och minne samt tål du stress bättre. Då du kommer ihåg att återhämta dig ordentligt efter träningen kan du njuta av dessa fördelar fullt ut.

[Läs mer om hur du kan öka ditt välbefinnande med Sportförmånen \(på finska\) >](#)

[Välj bland mer än 10 500 Epassi sportplatser >](#)

Tips: Lägg till din stad för att hitta dina närmaste alternativ.

⚡ Du som gillar padel, ta vara på detta erbjudande! ⚡

Betala med Epassi på en av PDL Padel Uniteds padelcenter och **få 15 % mer speltid på köpet!** 🍷👏

Hitta ditt närmaste PDL United-padelcenter:

Padel House (Esbo)

Padel Park (Skanssi, Nådendal, Raisio)

PDL Center (Ideapark, Raisio)

Så nyttjar du padelerbjudandet:

1. Ladda ner Playtomic-appen eller skapa en spelarprofil på centrets webbplats.
2. Ladda ner önskad summa med sportförmånen till det center du väljer.
3. Skicka ett kvitto på nedladdningen och dina kontaktuppgifter till samma center. Centret lägger till det belopp som du har laddat upp till ditt konto med 15 % extra och du kan börja boka in speltider.

Alternativt kan du också kontakta kundtjänsten på det center du väljer och genomföra nedladdningen hos dem! ➡️📱

Ta paus från vardagen med kulturupplevelser. 🎭👏

Olika konstupställningar, filmer och teaterpjäser är de bästa tankeställarna. Alternativt kan du också njuta av live musik. Eller kanske du slappnar bäst av medan du gör något med händerna? Anmäl dig till höstens nya konst-, musik- eller keramikkurser och låt din kreativitet flöda.

[Läs mer om höstens bästa kulturevenemang \(på finska\) >](#)

[Välj bland mer än 2 200 Epassi kulturplatser >](#)

Tips: Lägg till din stad för att hitta dina närmaste alternativ.

Bekanta dig med alla fördelarna med massage. 🧘‍♀️

Bara ordet massage i sig självt ger en avslappnande känsla i kroppen. Men massage är mycket mer än så! Modern forskning visar till exempel att massage har mätbara positiva effekter på muskler, blodtryck och immunsystem. Massage kan lindra smärta, depressionssymptom, muskelskador och stress.

[Läs mera om hur massage kan förbättra din vardag \(på finska\) >](#)

[Välj bland mer än 8 100 Epassi välmåendeplatser >](#)

Tips: Lägg till din stad för att hitta dina närmaste alternativ.

Regelbundna måltider stöder din återhämtning.

Lunchpausen hjälpa dig mer än du tror. Du får en stund för avkoppling samt möjligheten att njuta av en välsmakande och näringsrik måltid. Efter att du njutit av lunchen kan du återvända till jobbet utvilad.

Därtill kan lunchförmånen användas vid nästan 9 200 lunchställen som ingår i vårt nätverk. Kom ihåg att användningen av lunchförmånen inte är begränsad till en viss tid. Hela Epassi lunchnätverket, hämtnings- och hemleveranstjänster är även tillgängliga på kvällar och helger.

[Se tips för att liva upp dina lunchpauser \(på finska\) >](#)

Här hittar du användbar information:

[Hur betalar jag med Epassi](#)

[Var kan jag betala med Epassi](#)

[Vanliga frågor & Kontakta vår kundtjänst](#)

Vi hoppas att du njuter av dina personalförmåner!

In English

[Click here to open this message in your browser and enable translations](#)

Hi <<First Name>>,

November is off to a familiar start, so how are you taking care of yourself during the shortening days? Whether you're more focused on work, a busy family life or a new sporting hobby, remember to make sure you recover properly!

In this message, we tell how you can use the Epassi benefits offered by your employer, <<Employee company>>, to help you recover. You can check your balance at the top of the email.

Enjoy autumn! 🍂

Ps. Make sure you use your Sport Benefit in time! Pay with Epassi at PDL Padel United padel centres and **get 15 % more playing time for free!** 🏆 Read more about the **offer** below. 📌

Recovery - how to succeed in everyday life.

Do you feel like your body is constantly on overdrive? To cope with the challenges of everyday life, it's particularly important to find the right balance between stress and recovery.

Recovery happens throughout the day, so make sure you make the most of your lunch and coffee breaks. Breaks are not relaxing if your thoughts are occupied with work related matters during them.

Poor recovery takes its toll on the body in the form of stress. Prevent and alleviate some of the symptoms of stress with our tips below.

[6 tips for recovery \(in Finnish\) >](#)

Let yourself be inspired by the Sport Benefit.

Exercise has a profound effect on the brain. For example, attention, memory and

stress tolerance improve when you exercise regularly. By remembering to recover properly after exercise, you can reap these benefits to the full.

[Find out more about how you can boost your wellbeing with the Sport benefit \(in Finnish\) >](#)

[Choose from more than 10,500 sport places on Epassi >](#)

Tip: Add your city to the search to find your nearest options.

⚡ Padel fan, take advantage of this offer! ⚡

Pay with Epassi at PDL Padel United padel centres and get **15 % more playing time for free!** 🥳👏

PDL Padel United padel centres can be found all over Finland, see your nearest centre:

Padel House (Espoo)

Padel Park (Skanssi, Naantali, Raisio)

PDL Center (Ideapark, Raisio)

This is how you redeem your padel offer:

1. Download the Playtomic app or set up a player profile on the centre's website.

2. Download the desired balance with the Sport benefit to the centre of your choice.

3. Send a receipt for the download and your contact details to the same centre. The centre will add the amount you have uploaded to your account with an extra 15% and you can book a suitable pitch.

Alternatively, you can also rely on the customer service of the centre of your choice and complete the download with them! ➡📱

Take a break from mundane life with cultural experiences. 🎨🎭

Different art installations, movies and theatre plays are the best ways to get your mind off work. Alternatively, you can enjoy live concerts. Perhaps you relax the best while working with your hands, why not trying out an art, music or pottery course and let your creativity flow.

[Read more about the best cultural events of the autumn \(in Finnish\) >](#)

[Choose from more than 2,200 culture places on Epassi >](#)

Tip: Add your city to the search to find your nearest options.

Read all about the benefits of a massage. 🧘‍♀️

Just the thought of a massage is relaxing. But the benefits of massage are even more extensive. Studies show that massage has measurable positive effects on muscles, blood pressure and immunity. Massage can relieve pain, symptoms of depression, muscle injuries and stress.

[Read more about how massage can improve your everyday life \(in Finnish\) >](#)

[Choose from more than 8,000 well-being places on Epassi >](#)

Tip: Add your city to the search to find your nearest options.

Note: Check if your employer restricts the use of your well-being benefit to certain services. You can see this by selecting a well-being location in the Epassi application or by logging in to the epassi.fi online service.

Regular eating habits support your recovery.

The lunch break helps you more than you think. You get a moment to relax and enjoy a tasty and nutritious meal. After enjoying lunch, you can return to work refreshed.

Our nationwide lunch network covers over 9 100 restaurants. And remember that the use of the lunch benefit is not limited to a specific time. The entire Epassi restaurant network, pick-up and delivery services are also available in the evenings and on weekends.

[See tips for brightening up your lunch breaks \(in Finnish\) >](#)

If you need help in using Epassi, please see our help articles:

[How to pay with Epassi](#)

[Where can I pay with Epassi at](#)

[Find answers to common questions & contact our support](#)

Have a great time enjoying your employee benefits!

epassi.fi

[online-asiakastuki](#)

Puh. [0200 69 000](tel:020069000)

Saat tämän viestin, koska työnantajasi on antanut käyttöösi Epassin henkilöstöedun.

Etkö halua enää saada viestejä Epassilta?

[Poista itsesi postituslistalta.](#)

Copyright © 2022 Epassi Finland Oy

Linnoitustie 11

02600 Espoo

Finland