

HeiaHeia

– en smidig välmåendetjänst för aktiva sjöfarare!

Sjömanspensionskassan erbjuder ett nytt verktyg för att stödja sjöfararnas välmående – **HeiaHeia**. Det är din partner i vardagens arbetsvälmående som stöder ork, arbetsförmåga och välbefinnande både till sjöss och på land.

Gemenskap

Enkelhet



Mångsidighet

Motivering

Anta utmaningen och var med – start 1.6.2026

Införandet av tjänsten förstärks av en ettårig välmåendeutmaning där man tävlar mellan rederier och i större rederier även mellan fartyg. Längs vägen utlovas utlottade mellanpriser och **utmaningen kulminerar 31.5.2027 med belöningar för rederier**. Vi utmanar alla aktiva sjöfarare att delta. Att göra saker tillsammans ökar motivationen, men du kan också delta helt i din egen takt och med dina egna mål.

Trimmare – välmåendets ambassadörer till sjöss

Vi söker också frivilliga sjöfarare som vill delta som "trimmare". Trimmarna fungerar som inspiratörer och stöd inom sina rederier och på sina fartyg samt som en länk mellan Sjömanspensionskassan och arbetsgemenskapen. Rollen kräver ingen särskild idrottsbakgrund – det viktigaste är engagemang och viljan att uppmuntra andra att delta.

Så kommer du med

Du kan logga in i tjänsten redan nu! Ladda ner HeiaHeia-appen och skapa ett konto med koden MEK70. Välj ditt eget rederi eller fartyg vid registreringen.



Merimieseläkekassa
Sjömanspensionskassan