

2
0
0
6

KAF-Nytt

Nr 2



Medlemsinformation från KommunAnställdas Fritidsförbund

sid 4 Aktiv Fritid i Kalmar

sid 6 Avesta en framsynt kommun

sid 10 Årets uppstickare 2005

innehåll

Plan för RM-tävlingar 2006 och KAF-Nytt denna gång -----	3
Aktiv Fritid i Kalmar - årets uppstickare sticker upp -----	4-5
Avesta en framsynt kommun-----	6-7
Inbjudan Årets konferens-----	8-9
Vänersborgs kommuns personalklubb - Årets uppstickare 2005-----	10
Kommande Riksmästerskap i år -----	11
Vår Ruset 2006, Efterlysning RM arrangörer, Inbjudan -----	12
Vår Ruset, kvinnor i rörelse, Bowling RM i Oxelösund-----	13
Små notiser-----	14
Intervju med friskvårdskonsulent Marianne Karlsson Eriksson -----	15

KAF-Nytt

nr 2 juni 2006

Redaktör och ansvarig utgivare:

Olle Wegner

Nyborgsvägen 7, 1 tr

195 71 Rosersberg

tel 08-590 358 07

olle.wegner@minpost.nu

Layout: LoLa Design & Bild

tel 044-10 26 62

lars.lotta@glocalnet.net

KAF's kansli: KAF,

291 80 Kristianstad

tel 044 - 13 51 52, fax 044 - 10 92 65

epost: karisma@kristianstad.se



Karlskrona skärgård
Foto: Ann-Charlotte Molin

Läs KAF-Nytt på www.kafinfo.nu

Plan för RM-tävlingar 2006

Gren	Arrangör	Datum	Kontaktperson
Korpiaden	Lugnet Falun		
Alpina grenar		4/2	Jenny Magnusson 023-82047
Längdåkning		4 – 5/2	” ”
Långfärdsskridskor		4/2	” ”
Kommunvasan	Vasaloppet	24/2	Vasaloppskansliet 0250 39200
Pimpelfiske	Bollnäs	11/3	Helena Skoglund 0278/25610 (a) 0278/16465 (b) 0705/345795 (mobil)
Skidor	Berg	24 25/3	Sune Johansson 0687/16126 (a)
Badminton	Arrangör saknas		
Bowling	Oxelösund	14 29/5	Gösta Backlund 0155/38383(a) 016/24491(b)
	Vissa dagar enl. inbjudan		
Golf	Söderhamn	24 – 25/8	Nisse Boman 0270/75148 (a) 0270/320 038(b)
Boule	Bollnäs		
Terränglöpning	Falun	22 – 23/9	Thomas Andersson 023/82554 (a) 070/4163675 (mobil)
Orientering	Hallsberg	29 – 30/9	Anders Holm 0582/12700 (a) 070/4163675 (mobil)
SSIF/KAF-Spelen	Katrineholm	okt. el. nov.	Johan Svenningsson 016/103613 (a) 0150/17701 (b)
	Badminton, bordtennis, innebandy, inomhusfotboll och tennis		
Övriga arrangemang			
Årets Konferens	Borås 9 – 10/11		Mary Hedin 033/37 34 14 Anders Kihl 033/35 58 73

KAF-Nytt

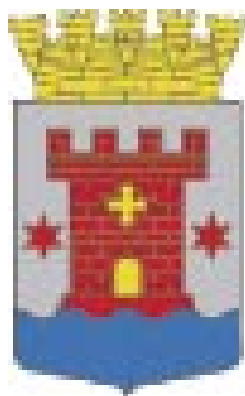
denna gång!

Midsommaren står för dörren och då kommer KAF-Nytt med information om det som varit och om det som kommer. Vi berättar bl.a. om det spännande program som väntar oss i Borås på Årets konferens 9 – 10 november, samt rapporterar från Kalmar och Vänersborg vars föreningar utsågs till Årets uppstickare 2005. Avesta kommun och fritidsföreningen AKTIV har utmärkt sig för sin motionsverksamhet bland annat genom satsning på Kommunvasan. KAF-Nytt var där och gjorde reportage. Dalarnas kommuner utmärker sig också, vilket framgår av artikeln från Mora under

”Smått och gott”. Vi berättar om Vår Ruset 2006. De arton loppen har nyligen avgjorts. Vi flaggar också för våra riksmästerskap, som avgörs på sensommaren och i höst med start den 19 augusti med boule i Bollnäs. Tyvärr så blir det ingen Kommunvasan 2007, se sidan 5. Sist med inte minst påminner vi om att det är dags att anmäla sitt intresse för att utmärkelse ”Årets fritidsförening 2006”, Anmälningsblankett bilägges tidningen.

Aktiv Fritid i Kalmar - årets uppstickare 2005 - sticker upp!

Det var med både glädje och stolthet som vi, Aktiv Fritid i Kalmar, fick ta emot utmärkelsen "Årets uppstickare 2005" vid årskonferensen i Täby. En sådan utmärkelse förpliktigar naturligtvis också till att leva upp till det förtroende vi fått.



**Aktiv
Fritid**
Kalmar Kommun

Text: Ewert Johansson

Utmärkelsen gav direkt gensvar på hemmaplan då kommunalrådet Bertil Dahl, tillika ordförande i Personaldelegationen, gratulerade oss och samtidigt spred informationen till samtliga förvaltnings- och bolagschefer i kommunen. Detta blev startskottet till en ytterligare acceleration i verksamheten, som vi väl knappast hade drömt om för något år sedan.

För andra året i rad åkte styrelsen iväg på en "kick-off" på Guntorps Herrgård på Öland. Från fredag lunch till lördag lunch stängde vi ute yttervärlden, och släppte lös all den kreativitet som finns i ett gäng glada entusiaster. Många nya idéer föddes. En del har redan kunnat genomföras, och en del kommer att genomföras under hösten. Vi arbetade också med en långsiktig planering inför de kommande åren, för att undvika allt för många snabba impulshandlingar i vår verksamhet.

De snabba impulserna är trots allt viktiga. Det gäller att "fånga varje fågel i flykten" för att kunna erbjuda våra medlemmar det allra bästa inom det område vi verkar. I våra stadgar har vi slagit fast att föreningens målsättning skall vara att verka för medlemmars livskvalitet genom att skapa möjlighet för alla att delta i hälsobefrämjande aktiviteter som t.ex. motion, friluftsliv, kultur och idrott.

Medlem i Aktiv Fritid kan alla anställda, oavsett anställningsform, om man är tjänstledig eller sjukskrivet, samt alla förtroendevalda vara. För att den anställda skall må bra är det viktigt att hela familjen mår bra. Därför erbjuder vi alla familjemedlemmar som tillhör samma hushåll att vara medlemmar i Aktiv Fritid. Sitt medlemskap aktiverar var och en själv genom att skaffa sig ett personligt medlemskort.

Aktiv Fritid har slutit avtal med ett 30-tal aktörer inom olika områden. Det handlar om olika aktiviteter som ligger inom ramen för Aktiv Fritids policy,

alltifrån gym, styrketräning och massage till cykeltennis- och volleybollklubbar. Dessa lämnar rabatt till våra medlemmar mot uppvisat medlemskort. Vår motprestation är att marknadsföra dem och se till att våra medlemmar tar del av deras erbjudanden.

Under våren har vi breddat utbudet på kultursidan. Vi har kunnat erbjuda våra medlemmar rabatterade föreställningar till ett antal olika evenemang. Det har varit såväl teater som konserter. På Alla Hjärtans Dag, den 14 febr. hade vi köpt in hela läktaren i Kalmarsalen och kunde erbjuda våra medlemmar en konsert med världspianisten Peter Jablonski för endast 50 kronor.

Vi har också kunnat erbjuda våra medlemmar två "Grammisvinnare" under våren. Först ut var Laleh i mars, som tillsammans med Kalle bjöd på föreställningen "Vem har lurat barnen?". Den 25 april hade vi glädjen att presentera Sofia Karlsson, som tog hem en Grammis för sin tolkning av Dan Andersson och albumet "Svarta ballader". Sofia, som nog är Sveriges just nu absolut bästa vissångerska gav en oförglömlig konsert på Kalmar Teater.

I februari kunde Aktiv Fritid i samarbete med Kommunhälsan och Kalmar kommuns personalenhet erbjuda en föreläsningdag med Björn Ogéus. Björn, som är smärtiläkare till professionen, höll tre föreläsningar under dagen. Förmiddagen och kvällen hade rubriken "**Det hälsosamma medarbetarskapet**" och vände sig till anställda. Eftermiddagens föreläsning behandlade samma område, men vände sig till chefer, arbetsledare och förtroendevalda. Denna föreläsning hade som rubrik "**Det hälsosamma ledarskapet**". Nästan 1000 personer tog tillfället att lyssna till dessa föreläsningar.

Sedan två år tillbaka samverkar Aktiv Fritid med Centrum för Idrott och Hälsa i två kampanjer per år för att på ett naturligt sätt främja den dagliga motionen hos våra medlemmar. I maj månad handlar det om "Rulla och Vinn", där man på hemmaplan, i tremannalag

under en månad sammanlagt rullar (cykel, inlines, rullskidor eller rullstol) den sammanlagda sträckan Kalmar – Östersund. I september månad är det dags för "Promenera och Vinn" där det på samma sätt handlar om att i tremannalag promenera den sammanlagda sträckan Kalmar – Göteborg. Under höstkampanjen 2005 var sammanlagt 175 lag (525 personer) dagligen ute och promenerade. Vi tror att detta skapar goda vanor hos många av deltagarna, så att man fortsätter även när själva kampanjen är slut.

Utöver detta pågår löpande aktiviteter regelbundet varje vecka i form av fotboll och innebandy i korp-lag. Ett stort antal medlemmar som deltar i Friskis och Svettis program till reducerade priser. En studiecirkel i fjällvandring som kommer att avslutas med en veckas vistelse i en stuga vid Riksgränsen. Blomstervandringar på Ölands Allvar eller vandring på den vackra Kalmarleden. Planterings- och blomsterbindningskurs hos "Gröna Fingrar. Musikkvällar på Café Söderport mm. mm.

Att få ut rätt information vid rätt tid är både viktigt och svårt. För att nå ut med vårt budskap har vi byggt ett mailnätverk där vi når absolut alla anställda som har en mailadress. Under våren började vi att regelbundet skicka ut ett blad "Nytt på gång" med de färskaste nyheterna. Andra informationskanaler är vår hemsida: www.aktiv-fritid.se som har mellan 1 000 och 1 500 besök per månad, samt vår tidning med samma namn: www.aktiv-fritid.se som kommer ut två gånger per år.



Landshövding Sven Lindgren inviger Soppscenen, ett teaterprojekt där Aktiv Fritid var med



Stavgångsgruppen på historisk mark, på väg mot Stensö Udde

VIKTIGT MEDDELANDE!!

Det blir ingen **KOMMUNVASAN 2007**.

Tyvärr, tyvärr! Vasaloppet har meddelat oss att man säger nej till en fortsättning av den uppgörelse vi träffade i fjol med Mats Budh.

KAF:s arbete för att få kommunanställda att träna inför och delta i nästa års KortVasan fick därmed ett abrupt slut nu i början av juni.

KAF lade ned ett stort arbete år 2005 för att få det hela att gå ihop. Vi tycker också att vi lyckades bra om än vissa praktiska detaljer (information bland annat) inte fungerade. Se KAF Nytt nr 1 - 06. För oss är det ofattbart att en välmående organisation som Vasaloppet tackar nej till vårt samarbete som i friskvårdens tecken vill arbeta för att fler kommunanställda skall träna inför och delta i ett av motionsloppen under Vasaloppsveckan. Ett sådant samarbete pågår sedan flera år tillbaka mellan Vasaloppet och kommunerna Malung, Älvdalen och Mora.

KAF ser ingen möjlighet att få någon sponsor, som tar över den blygsamma summa, som arrangemanget gav oss i år. Ersättningen täckte våra kostnader för anslutning till Svenska Skidförbundet, annonser och registrering av föreningen Kommunvasan IF.

Avesta

en framsynt kommun

Avesta kommun med knappt 22 tusen innevånare är ett exempel på en kommun som förstått behovet av att satsa på hälsofrämjande åtgärder för sin personal. En sådan politik kommer dock inte av sig själv. Det behövs entusiaster men också kompetens och personella resurser för att genomföra friskvårdsinsatser på alla plan. Därför har kommunens personalavdelning förstärkts med Monica Blomqvist och Lars-Åke Dickfors.

Vi motionerar mera och sjukfrånvaron sjunker!

Kommunens personalchef, Janne Ericsson, är den som myntat ovannämnda rubrik.

Han är pådrivande och säger i ett upprop till alla anställda:

- Vi går in i 2006 med ett mycket bra friskvårdsår bakom oss. Under 2005 har vi deltagit i olika motioOns/friskvårdsaktiviteter i en helt annan omfattning än året innan. Många av aktiviteterna har mer än fördubblat deltagarantalet. Våra hälsoinspiratörer har börjat sprida sitt budskap i organisationen och 2komikgångkurserna² rullar vidare. Den samlade effekten av de olika aktiviteterna är att vi nu ser ett trendbrott där sjukfrånvaron börjar minska och det känns mycket bra!

Kommunens målsättning är med andra ord att alla anställda skall må bättre och sjukfrånvaron ytterligare sjunka. Därför har personalavdelningen förstärkts med Monica Blomqvist och Lars-Åke Dickfors. Monica är friskvårdspedagog och arbetar i huvudsak med gruppaktiviteter exempelvis vikt- och kostgrupper, utbildning av hälsoinspiratörer och motion. Lars-Åke är tränings- och rehabiliteringsinstruktör och arbetar med förebyggande arbete men också rehabiliterande, både individuellt som i grupp. Ambitionen är att försöka upptäcka och förhindra felaktiga arbetsmoment ute på kommunens arbetsplatser innan skador uppkommer men också inspirera och ge råd om träning för att bättre orka med.

Lars-Åke beskrev sina och Monicas uppgifter som två helt fristående ringar, som ofta går in i varandra. Med andra ord arbetar bägge inom skilda områden

men samverkar på andra exempelvis i fritidsföreningen och mot hälsoinspiratörerna.

AKTIV

Fritidsföreningen i Avesta heter Aktiv, ett gångbart namn inom Sveriges kommuner. Att vara aktiv är en av målsättningen för friskvården. Den skall också ge trivsel i verksamheten. Med andra ord: Avesta Kommun Trivsel I Verksamheten.

Föreningen bygger på ett aktivt samarbete med de fackliga organisationerna och Kommunhälsan. Ett-hundratrettio hälsoinspiratörer finns rekryterade ute på arbetsplatserna. Dessa får regelbunden utbildning (två utbildningsomgångar per år) i ledarskap, personlig utveckling, förtroendestärkande åtgärder, massage m.m. Inspiratörerna har också fått verktyg för att leda stavgång och konditionstest efter promenad. De inspirerar också sina arbetskamrater att motionera.

De är i de flesta fall de bästa på att i tid upptäcka eventuella problem hos sina medarbetare och när åtgärder behöver vidtas. Lars-Åke kopplas in och gör en professionell åtgärdsplan. I samarbete med Företagshälsovården görs bedömning om någon behöver särskilt träningsprogram eller sjukgymnastik.

Hälsoplan

Inspiratörerna är också involverade i det arbete som varje arbetsplats är ålagd nämligen att upprätta en "levande" hälsoplan. Målsättningen är naturligtvis att slå fast vad man bör göra för att öka hälsoläget på enheten. Den kan ha utmynnat ett antal aktiviteter ex vattenträning, stavgång eller studiecirkel. Hälsan skall alltid finnas som en punkt på arbetsplatsmötena.

Kommunklassikern

Fritidsföreningen AKTIV ordnar en mängd i första hand motionsaktiviteter. Badkort finns för de anställda. 40 st gratisbad/år får varje medarbetare för att på egen hand simma eller vattenträna. Ett klart uppsving har det blivit och många har upptäckt vatten som ett perfekt träningsredskap.

1092 badtillfällen har registrerats från årets början till sista april. 450 av kommunens anställda ställde

2005 upp i Avesta egna motionslopp Karnevalsloppet. Många ställer också upp i Tjejruset, som är Dalarnas motsvarighet till Vår Ruset och avgjordes i maj i Falun. Många deltar i gymnastikgrupper av olika slag. En färsk sammanställning över hur många som regelbundet håller i gång i någon av kommunens alla aktiviteter visar att 580 st tränar regelbundet minst 1-2 ggr/v.

En av föreningens största arrangemang är Kommunklassikern med hundratalet startande i de olika grenarna. I fjol var det 110 som diplomerades efter att ha genomfört samtliga moment. Klassikerns innehåll finns att läsa här i KAF Nytt.

Kommunvasan

AKTIV hade som bekant flest deltagare i årets Kommunvasan och har för detta mottagit ett vackert diplom från KAF. En hel buss med glada skidåkare kämpade i lösa spår den 24 februari. Till och med kommunalrådet Ulf Berg (m) var en av de tappra. Lars-Åke Dickfors deltog men åkte mest fram och tillbaka i vasaloppsspåret för att hjälpa de som behövde valla om eller som fått andra bekymmer. Monica Blomqvist fullföljde också loppet.



Marina Johansson, Avesta kommun första kvinnliga deltagare i mål på Kommunvasan.

Utmaning 2007

Lars-Åke och Avesta kommun utmanar nu alla Sveriges kommuner vem som ställer upp med flest deltagare i nästa års Kommunvasan. Det är en aktivitet kommunerna bör satsa på. Träna och upplev samvaron inför och under loppet. Detta är motion när den är som bäst.

Faktaruta Avesta

Antal innevånare (31.12-05) ..	21 954
Landareal	673 km ²
Antal kommunanställda	1 874
Ledamöter i kommunfullmäktige:	
S	16
C	5
V	4
AIL (Axel Ingemars Lista).....	4
M	5
Mp	2
Fp	3
KD	2
Maoritet: M, C, AIL, Mp, Fp och KD	

KOMMUNKLASSIKERN för anställda inom Avesta kommun

Prova på årstidsanpassad motion
Aktiviteter för hela familjen

AKTIV
AVESTA KOMMUN
Trivselt Verksamheten
www.avesta.se

ÖVRIG INFORMATION

- Häng med på Kommunklassikern - ge Dig själv en utmaning.
- Under 2006 har vi 12 aktiviteter att välja på. Du måste fullfölja minst 7 av aktiviteterna för att klara klassikern. Vid årets slut, senast 10 januari, sänds kortet in till Lars-Åke Dickfors eller Monica Blomqvist.
- Du som är sjukskriven eller har sjukersättning och behöver anpassa aktiviteterna. Kontakta Monica eller Lars-Åke.
- Du som inte vill ta KLASSIKERN, men vill vara med på en del av aktiviteterna ska naturligtvis vara det.
- Se till att få kortet signerat efter avslutad aktivitet.
- Inbjudan till respektive aktivitet anslås på din arbetsplats anslagstavla.

PRISER

- Klassikerdiplom - minst 7 genomförda aktiviteter.
- Utlottning av priser bland KLASSIKERNA sker vid en gemensam middag.

AKTIVITETER

SIMNING	1 Period 1 1/1-30/6 6 km	2 Period 2 1/7-31/12 7 km
SKIDOR	3 Åsbo 22 januari 7,5 km	4 Period 1/1-31/12 5 mil
GÅ - LUNKA - LÖP	5 Karnevalsloppet 26 maj 5 o 8 km	6 Period 1/1-31/12 150 km
CYKLING	7 Gemensam cykeldag 26 april	8 Cykelorientering, 2 områden period 1/4-30/9
	9 Period 1/4-30/9 10 mil	
PROMENAD	10 Skogs promenad med orienteringstema 23 aug.	11 "5-km jakten" i november
SKOGSUTFLYKT	12 Gemensam aktivitetsdag 24 september	

Namn _____

Arbetsplats		Tel			
Simning 1/1 - 30/6	Simning 1/7 - 31/12	Skidor 22/1	Skidor 1/1 - 31/12	Karnevalsloppet 26/5	Gå-Lu-Löp 1/1 - 31/12
Cykeldag 26/4	Cykelorientering 1/4 - 30/9	Cykling 1/4 - 30/9	Promenad 23/8	5-km jakten nov	Skogsutflykt 24/9

Ha ett skönt och aktivt år med Avesta kommuns fritidsförening i samarbete med fackliga organisationer

Kontaktpers: Lars-Åke Dickfors 0708-64 50 19 och Monica Blomqvist 0708-64 50 06; Info: www.avesta.se

Mer information (och anmälan) på www.boras.se/merkraft

Välkomna till

Årets konferens 2006

för personalklubbar & idrottsföreningar inom kommun och landsting

design för det goda livet...



BORÅS 9-10 NOVEMBER 2006

Program

Du är hjärtligt välkommen till Borås, Västra Götalands näst största stad med 100 000 invånare. Vi är stolta över att du kommer hit i november – skälet är ju att MerKraft utsågs till årets fritidsförening 2005. Själva visste vi förstas redan vilken tillgång vi har i MerKraft, en viktig resurs i det hälsoarbete som vi bedriver i kommunen. Den kraften kommer du säkert att uppleva i en gedigen konferens i Borås, helt designad för det goda livet.

Det är lätt att bli bortskämd i Borås, påpekade vi i en kampanj i sommar. Det beror på att Borås förenar storstadens utbud med småstadens närhet. Här finns den service och det utbud och de resurser som man väntar sig i den stora staden – men utan storstadens avigsidor som t ex trafikstockningar. Tvärtom finns här det mesta inom promenadavstånd.

Ta gärna ut en dag extra till besöket i Borås och upplev något av allt det vi har att bjuda. På Textilmuseet kan man i november se den berömda utställningen om Tutankhamons kläder, som startade i Borås och varit på världsturné innan den nu återvänt och utökats. Stadsteatern visar en annorlunda uppsättning av Shakespeares Hamlet, och konstmuseet visar finsk samtidsfotografi.

I Borås ska du förstås inte heller missa shoppingen; i centrumets specialbutiker eller i köpcentret Knalleland, som nu vuxit ut till ett helt upplevelseområde. Här finns djurpark och idrottsanläggningar som t ex Borås Arena, Sveriges modernaste för fotboll och andra evenemang. Dessutom närheten till Sveriges mest stadsnära naturreservat, Rya åsar, 550 hektar fantastiska naturupplevelser.

Välkommen att själv förvissa dig om sanningen i vårt talesätt: Storstadens utbud och småstadens närhet.

Björn Bergquist
Kommunstyrelsens ordförande

Torsdag 9 november

Från 11.00 Registrering och kaffe

11.00-12.15 Lunch
Drop-in, registreringen pågår

12.15-12.45 Inledning

12.45-14.15 Design - för hela människan
Torsten Hild

14.15-14.50 MerKraft och hälsoutveckling
i Borås Stad
Presentation, praktisk info
för resten av dagen.

14.50-17.00 Fri tid med möjlighet till besök på
Borås Arena
Guidad visning kl 15.45

17.00-19.30 Friskvårdskväll
Viskastrandsgymnasiet

20.00- Middag och prisutdelning
Textilmuseet

Fredag 10 november

08.30-10.00 Först, sist eller mellan
- hur påverkar vår placering
i syskonskaran trivselen
på arbetsplatsen?
Lennart Björklund

10.00-10.20 Fika

10.20-11.20 Med kärleken som drivkraft
PK Mahanandia

11.30-13.00 Energi och goda tankar
- friskfaktorer för din arbets-
plats. Jim Thuresson

13.00 Lunch

Pulsen konferens • www.pulsenkonferens.se

Pulsen konferens • www.pulsenkonferens.se



Pulsen konferens erbjuder spännande arkitektur i kvarteret Åstern.

Vänersborgs kommuns personalklubb – Årets uppstickare 2005

Runt om i landets kommuner ökar insikten om värdet av hälsoarbetet för en friskare personal. Kommunernas friskvårdsresurser förstärks. Konsulenter knyts på allt fler håll till personalenheter, företagshälsovård och kommunernas fritidsföreningar.

KAF-Nytt har fått en rapport från Vänersborgs kommuns personalklubb. En rubriken är ”Personalklubben förstärks med två konsulenter, som skall arbeta 50% var”. Ambitionerna och aktiviteterna i klubben är omfattande och förstärkningen lyfter klubben ytterligare.

Personalklubben var en av två, som erhöll utmärkelsen ”Årets uppstickare” på Årets konferens i Täby i oktober 2005 .

Syfte och målsättning

Vänersborgs kommuns personalklubbs syfte är att arbeta med friskvårds-, kultur- och idrottsaktiviteter, samt utflykter. Den skall ordna rabatter för medlemmarna och främja sammanhållning och kamratanda hos kommunens anställda i arbete, liksom under fritid. Samtliga anställda är medlemmar i föreningen. Inga medlemsavgifter tas ut.

Motion

Personalklubben har öppnat en mängd olika möjligheter för alla anställda att motionera genom simning och gymnastik av olika slag. Staden har två badhus, som erbjuder motionssimning till subventionerat pris. Gymnastik-erbjudande består av Yoga cirkel Ryggympa, Motionsgymnastik, Yoga – Kundaliniyoga, Pilates och Medelgympa. Man kan boka hallar för boule, squash, dans och boll. Medlemskap i personalklubben ger rabatt till Motionspalatset, Korpen, Friskis & Svettis samt Elfsborgsmassagen. Under våren i år har man samarbetat med Friluftsförbundet om tipspromenader. Klubbens motionskampanj är en lagtävling med grenar som jogging, cykel, simning och promenad. Till motion hör också kurser i Line Dance.

Kultur

Personalklubbens kultursektion erbjuder ett stort utbud. Några exempel:

- Besök på Medicinhistoriska museet i Vänersborg
- Naturvandring med guide på Hall & Hunneberg
- Bussresa till Skagen
- Biljettservice till Vänersborgs Teater
- Besök på Göteborgsoperan
- Fototävling
- Utflykt till Skansens Gårdshandel utanför Vänersborg med femkamp och picknick
- Konsert med Vänersborgs Storband och gästartist Kicki Danielsson
- Körsång
- M.m.

Idrott och sport

Personalklubben har löpar-, golf- och inne-bandysektioner, som erbjuder olika idrotts- och sportaktiviteter. När det gäller löpning satsar man på lokala tävlingar (Vår Ruset bl. a.) men också det populära Göteborgs – Varvet. Golfsektionen har kommunmästerskap på Onsjö golfbana och planerar att sända spelare till RM i Söderhamn i augusti. Gokart i Trollhättan är en annan populär aktivitet.

Övriga aktiviteter

I september planerar personalklubben en Friskvårdsvecka. På programmet står olika ”Prova på – aktiviteter”. Massage, konditionstest, föreläsningar och en ”kick of” inför hösten. Fiskesektion anordnar familjedag vid Hallsjön i samarbete med personalen vid AB Vänersborgsbostäder. På liknande sätt samarbetade klubben i vintras med Landstingets personalklubb i Trollhättan om en skidresa till Norge. Medlemmarna erbjuds rabatter hos sexton lokala affärsidkare. På klubbens program står också kurser i engelska, tyska, blomsterarrangemang och tillagning av husmanskost.

Vill ni veta mer om personalkubben i Vänersborgs kommun?

Vill ni veta mer om denna framgångsrika klubb i Västsverige så kan ni ringa till:
Klubbens ordförande Anders Hultberg
tfn 0521 – 27 12 71
eller konsulenterna Ann Brobeck och Eva Korén tfn 0521 –27 13 23

Olle Wegner

Fler exemplar av KAF Nytt

Önskar din förening fler exemplar av KAF Nytt? Tala i så fall med KAF-kansliet,
tfn 044 - 13 51 52 eller

Lars Carlsson tfn 044 – 13 56 13.

Priset är: 400 kr för 5 extra tidningar och år samt 800 kr för 10 extra tidningar och år.



Missa inte att informera om och sända deltagare till sensommarens och höstens riksmästerskap!



19 augusti.

Först av alla riksmästerskap under sensommaren och hösten blir RM i boule, i sköna, vackra Hälsingland. Ännu en gång välkomnar Yngve Lindgren boulere i alla åldrar till Bollnäs stad och banan vid Långnäs.

Yngve nås för information på tfn 0278-19838(b) eller 070-5387081.

24 och 25 augusti

Nästa RM-anhalt är inte långt från boulearenan. Den är bara någon mil österut till Söderhamn där Nisse Boman tar emot bara en vecka senare. Han bjuder våra golfare på två dagars skönt spel i ett vackert Hälsinglandskap.

Nisse når ni på tfn 0270-75148 (a) eller 0270-320 038 (b)

22 och 23 september.

De traditionella mästerskapen i terränglöpning avgörs på klassisk mark vid Lugnet i Falun. Tomas Andersson tar emot och välkomnar löpare från alla hörn av landet inklusive en fullsatt buss från Mjölby.

Thomas har tfn 023-82554 (a) eller 070-416 36 75

PS! Vill du veta mer om Mjölby bussplaner, ring då Christer Ericsson. Tfn 0142-85248 (a)

29 och 30 september

Äntligen åter ett mästerskap i orientering. Åk till Hallsberg och ställ upp mangrant i tävlingen, Den arrangeras av Anders Holm och orienteringsgymnasiet i järnvägsmetropolen på Närkesslätten.

Kontakt: Anders Holm, Orienteringsgymnasiet Hallsberg, Västra Storgatan 5 A, 694 80 Hallsberg

Tfn 0528-12700;

orienteringsgymnasiet@suf.hallsberg.se

20 till 22 oktober.

Slutligen avgörs SSIF/KAF – Spelen detta år i Katrineholm med grenarna badminton, bordtennis, innebandy, inomhusfotboll och tennis. Johan Svenningsson tar emot och välkomnar alla deltagare från kommuner och landsting till ”Göran Persson – land”. Tfn. till Johan är 016/103613 (a) eller 0150/17701 (b)

Många kommunanställda sprang Vår Ruset 2006 – men hur många?

Vi vet att tusentals av kommunanställda deltagit i årets många Vår Rus. Men hur många? KAF Nytt har skrivit till samtliga arton arrangörer och frågat om man har någon statistik över deltagandet. Två har svart och med samma innebörd, nämligen att man inte har möjlighet att identifiera deltagare, som anmäler sig utan föreningstillhörighet. Björn Mårtensson från Vår Ruset i Göteborg redovisar dock följande: Utmaningen ”Viken stadsdelsförvaltning i Göteborg hade anmält flest deltagare”

SDF Linnéstaden och SDF Kärra delade på segern med 46% anmälda (av totalt antal anställda?), övriga sex SDF hade från 8 till 32 %. Totalt deltog i utmaningen 2 084 deltagare från Göteborgs stadsdelsförvaltningar.

Anmälda från några övriga kommuner i Göteborgsområdet

Härryda	317
Kungsbacka	170
Partille	392

Örebro MIF – kanske flest anmälda av totalt antal anställda!

Till Vår Ruset i Örebro hade MIF i Örebro kommun anmält hela 1 300 deltagare. Bravo!

Rapportera!

KAF Nytt är angelägen om att ni rapporterar in hur många som deltog från er kommun i något av alla Vår Rus som avgjorts i år. Gör det via e-post: olle.wegner@minpost.nu

Inbjudan till deltagande i tävlingen om utmärkelsen Årets fritidsförening 2006

Nu är det dags att anmäla ert intresse för att delta i tävlingen för utmärkelsen *Årets fritidsförening 2006*. Anmälningsblankett medföljer tidningen.

Årets tema är: *Design för det goda livet*. Med andra ord har samma tema valts som för Årets konferens 9 och 10 november i Borås.

Temat kan beskrivas på samma sätt som konferensledningen gjort nämligen:

Hur designas ett gott liv? Vad behöver livet innehålla för att vi ska må bra? Svaren varierar säkert från människa till människa, men vi har försökt sätta fokus på några viktiga ingredienser. Vi menar att hälsan inte kan delas upp i arbets-hälsa och fritidshälsa utan måste ses som en helhet.

Temat utgår från fyra faktorer som påverkar vår hälsa nämligen jag själv, arbetet (eller annan meningsfull sysselsättning), familj (vårt sociala sammanhang) och slutligen den omgivande miljön. En symbios där alla inverkande faktorer behöver fungera tillfredställande för att vi skall nå ett gott liv.

Sänd er anmälan till:

Kommunanställdas Fritidsförbund
Nyborgsvägen 7, I
195 71 Roserberg

Efterlysning!

RM – arrangörer

Halmstad firar 700 år 2007. Med anledning av detta har Halmstads kommun ansökt om att få arrangera ett antal riksmästerskap nämligen i boule, bowling, golf och terränglöpning. Preliminärt har också Fritidsföreningen Aktiv i Avesta lovat att vara arrangör för nästa års riksmästerskap på skidor. För övriga riksmästerskap detta år jagar RM-kommittén arrangörer. Det gäller bland annat följande mästerskap:

Pimpelfiske, orientering, badminton, bridge och eventuellt andra grenar.

– Vilken kommun vill och kan ansvara för arrangemanget?

RM-kommitténs ledamöter lämnar ytterligare upplysningar:

Christer Eriksson 0142 – 852 48 (a), Per-Anders Löthman 0470-414 76 (a)

Helena Skoglund 0278 – 256 10 (a)

Visa upp er kommun och er förening! Det gör man bäst genom att arrangera ett riksmästerskap för övriga Sveriges kommunanställda.

Kvinnor i rörelse - VårRuset

Från Malmö till Luleå genomförs det populära motionsloppet VårRuset för kvinnor i alla åldrar.

Under våren arrangeras loppet i 17 städer med avslutning i Visby den 29 juni. Loppet samlar tusentals kvinnor sedan 1990, men deltagarsiffran har minskat de senaste åren.

Den 8 maj stannade VårRuset till i Växjö. Intill de svenska tennisherrarnas framgångsrika tennistempel Strandbjörket, samlades denna afton 7 000 deltagare från Småland och Blekinge. Bussar med kvinnor från olika kommuner och Växjö stads damer var på plats och humöret var på topp. Majsolen sken och en lätt bris drog över Växjösjön när starten gick. Här fanns eliten på plats och segrade gjorde Malin Öhrn, som sprang den 5 km långa banan på 16.14 minuter. Det var tätt i leden och några kvinnor hade barnvagnen med, andra gick med stavar. Familjer med barn och äkta män kantade vägen med glada tillrop. De flesta kvinnliga deltagarna verkade ta loppet med ett leende och vandrade eller småsprang i sin egen takt. Många hade bildat sexmanna lag och de visste att i mål hägrade en fikakorg, som innehöll bröd, cider, kex och bullar. Picknick ute i den vackra majkvällen är ett trevligt sätt att avrunda en härlig afton i glada kamraters sällskap.

I kurvan vid sjön med Domkyrkan som vinjett klingade sambamusiken, snart är det inte långt kvar till mål.

I målområdet är kommersen hög. Pastejköket delar ut picknickpåsar. Sportaffärerna visar upp sig och TV-kändisen Henrik Johnsson eldar på som speaker och konferencier vid årets VårRus.

Segrare i kommuntävlingen blev Lessebo, följt av Uppvidinge och Växjö kommun. Den senare hade 440 deltagare.

Under de senaste åren har det börjat klinga av i VårRusets led. Kanske börjar man tröttna på konceptet, eller är startavgift för dyr. Den stora orsaken enligt arrangörerna är att företagen inte subventionerar denna typ av motion längre. Fortfarande är det dock många kommunala kvinnliga lag som prioriterar denna trevliga tävling, där de får möjlighet att både motionera och umgås efter arbetet.

*Per-Anders Löthman
Personalklubben DAKAPO*

BOWLING RM 2006 I OXELÖSUND

Bowling RM i Oxelösund för kommunanställda har nu avslutats.

Det har varit tre händelserika helger i maj. Många trevligare bowlare från Umeå i norr till Halmstad i söder från totalt 16 kommuner har försökt bli RM-mästare i de olika klasserna.

En del har lyckats väldigt bra och en del mindre bra, men alla varit mycket glada och nöjda med arrangemanget. Totalt deltog 100 personer.

Bästa kommun med 4 medaljer blev Oxelösund sedan Stockholm med 3 och Halmstads damer med 3 medaljer.

Christer Gustavsson från Borås avslutade sina 2 sista serier mycket strålande med 277 resp 276, men tyvärr var inte de 6 första serierna riktigt så bra, så slutresultatet blev 1578.



Annette Gefvert från Eskilstuna gjorde mycket bra resultat på 1502 med bl a en serie på 265.

Vi har haft nattgäster under denna period som bl a har bott på Hotell Ankaret samt Läsestugan.

Allt har klaffat under tävlingen till 100%.

På grund av vissa problem kom inbjudan till RM ut sent, vilket kan ha resulterat i det låga antalet deltagare. När Oxelösund hade RM 1998 var det 244 deltagare vilket var rekord i bowling RM.

Till ett annat år så kommer vi att göra allt för att inbjudningarna ska komma ut i tid.

Vi fick även gåvor av några affärer bl.a kaffe, strumpor, husgeråd, T-shirt, örhängen, nyckelringar, kylväska, servetter m m. Detta användes vid varje start där vi lottade ut priserna till deltagarna. Vi hade ju även fått kortlekar o pennor av kommunen som varje deltagare fick.

Oxelösund tackar för förtroendet att arrangera RM och hoppas att få anordna det även ett annat år.

Tack från Oxelösunds Bowlingscenter och Oxelösunds kommun, vi ses i maj i Halmstad som då firar 700 år och även arrangerar bowling RM.

Oxelösunds
Bowlingcenter

Oxelösunds
kommun

KALLELSE

Representanter för samtliga medlemsföreningar kallas härmed till Kommunanställdas Fritidsförbunds ordinarie förbundsstämma, som äger rum i samband med Årets konferens i Borås 9 – 10 november 2006. Exakt datum, plats och tidpunkt kommer att meddelas i samband med att formell kallelse med dagordning kommer att utsändas i god tid före mötet.

Förslag till nya ledamöter i styrelsen för Kommunanställdas Fritidsförbund

I höst är det åter dags för Kommunanställdas Fritidsförbund att hålla ordinarie förbundsstämma. Det sker i samband med Årets konferens i Borås 9-10 november. Då sker val till ny styrelse. KAF Nytt uppmanar nu alla medlemsföreningar att anmäla om ni har någon, som med intresse och energi vill åta sig uppgiften att vara styrelseledamot. Han/hon skall kunna ställa upp på två till tre styrelsemöten per år samt hemifrån arbeta tillsammans med övriga ledamöter i styrelsen med någon av förbundets uppgifter exempelvis RM-frågor, information, friskvård eller motionslopp (Kommunvasan & Vår Ruset med flera). Anmäl era kandidater till valberedningen:

Ingvar Lökvist, tfn 044-13 51 76 & 0733/135176 eller via e-post till:

ingvar.lovkvist@kristianstad.se eller

Olle Wegner, tfn 08-590 358 07 eller via e-post till: olle.wegner@minpost.nu

OBS.

**RM på skidor 2007
kommer att gå i Orsa.**

Förlängd anmälningstid för RM i terränglöpning till den 18/8**Information/material till marknadsgruppen**

Vi har i tidigare nummer av KAF Nytt berättat om vår marknadsgrupp. Den tar gärna emot information/material från er medlemsföreningar för att kunna sprida vidare exempelvis via "Kvartalsinformationen".

Gör det till lars.carlsson@kristianstad.se

Marknadsgruppens sammansättning är:

Lars Carlsson; tfn 044 – 13 56 13 (a) –

lars.carlsson@kristianstad.se

Per-Anders Löthman; tfn 0470 - 414 76 –

per-anders.lothman@kommun.vaxjo.se

Brita Nilsson; tfn 044 – 13 51 52 –

brita.nilsson@kristianstad.se

**Tack, Bergs kommun,
för Skid – RM 24 - 25 mars!**

KAF vill rikta ett stort tack till Bergs kommun som arrangerade årets riksmästerskap på skidor den 24 och 25 mars.

Ett utförligare reportage kommer i nästa nummer av KAF Nytt.

Resultatlistor finns på www.kafinfo.nu.

Medlemsenkät

Som vi tidigare "tjatat" om så är det oerhört viktigt att vi har aktuella och korrekta uppgifter om er förening. Vi gör det på nytt. Sänd in er adress, telefonnummer, e-postadress och eventuell hemsida. Men också namn på er ordförande, sekreterare och kassör samt, viktigast av allt, den kontaktperson, till vilken vi skall sända vår information och tidning. **Hjälp oss med det!** Fyll i "Medlemsenkät" och skicka den till KAF's kansli, KARISMA, 291 80 Kristianstad. Gå in på vår hemsida www.kafinfo.nu och hämta blanketten.

Denna gång har vi fått ett bidrag, som vi med glädje delger KAF Nyttets läsare. Det kommer från Mora kommun och är en intervju med friskvårdskonsulent Marianne Karlsson Eriksson: Artikeln finns också på Mora kommuns hemsida www.mora.se.

Mora kommuns anställda har ett brett urval av friskvårdsaktiviteter att välja bland. Tanken bakom det är att motion i olika former har en förebyggande verkan och därmed bidrar till att hålla sjukfrånvaron på en låg nivå. Men inte bara det, minst lika viktigt är att medarbetarna ska må bättre i det dagliga livet.

Mängden av aktiviteter gör att det alltid finns något som passar var och en, beroende på intresse. En fullmatad aktivitetskatalog distribueras höst och vår och på intranätet finns en friskvårdsikon där all information läggs ut löpande. På varje arbetsplats finns dessutom ett friskvårdsombud som är konsulentens förlängda arm ut i organisationen med uppgift att stimulera sina ibland lätt letargiska arbetskamrater till lämpliga kroppsövningar. Var och en får ta en timme i veckan av sin arbetstid för att motionera och den som fyller i sina motionskort flitigt har också möjlighet att vinna priser under hela året.

De som lämnat in minst tre kort under en termin deltar dessutom i en utlottning av lediga dagar. Första pris är tre dagar, andra pris två och tredje pris en ledig dag extra.

- **Vid förra** tillfället lämnades 500 kort in, gången dessförinnan var det 300, berättade Marianne Karlsson Eriksson.

"Mora i rörelse" är arbetsnamnet för kommunens satsning. När ombuden träffades i början av maj för en halvdagssammankomst inleddes den med en timmes blandad information om vad som varit och vad som komma ska. Personalchefen Inger Klangebo inledde med att dela ut beröm:

- **Vi ska** vara stolta över att vi har fått igång en friskvård som märks och fungerar. För tredje året i rad kan vi också notera minskad sjukfrånvaro och även under första kvartalet i år går statistiken åt rätt håll, totalt sett. Men vi kan göra ännu mer. Prata mer om friskvård, utmana varandra och uppmuntra sjuka kamrater till att börja motionera. "Hälsotramparna" Åsa och Palla är goda exempel på hur man kan öka sitt välbefinnande. De har cyklat till jobbet i ett helt år och förbättrat sina testvärden ordentligt.

"Moraklassikern", stavgång och "StavgångsVasan", studiecirkeln "Det löser sig", "Hela Mora cyklar", "Fimpa dig fri", "Tjejruset", Viktväktarna och "Kommunvasan" nämndes som exempel på aktiviteter som finns inplanerade under 2006. Kommunrodd i kyrkbåt kan också bli en realitet om allt går i lås.

Den 3-10 september infaller "Hälsoveckan" som är något av en kulmen under motionsåret. Den omfattar numera sju kommuner; Mora, Malung, Älvdalen, Orsa, Vansbro, Leksand och Gagnef. Marknadsföringen är gemensam och som tidigare bärs den upp av teman som Mat, Kultur, Inre balans och Fysisk aktivitet. Ett brett utbud som tillfredsställer alla smakriktningar.

När informationsblocket avslutats kunde deltagarna välja mellan två timslånga aktivitetspass, antingen "folkyoga" eller "linedance". Det var det som i inbjudan rubricerades som "rörelse". "Kultur" blev det däremot ingen alls på grund av att alltför få anmält sig till en visning av Zorns textilkammare.

Efter kroppsövningarna blev det kaffe och den sista timmen filosoferade Marie Mian, psykosyntes-terapeut, livscoach och föredragshållare i hälsofrågor, kring ämnet "Hur ska vi leva för att orka"? Delvis utifrån sina egna livserfarenheter gav hon goda råd om hur åhörarna kan undvika att hamna i de talrika fällor som lurar i välfärdssamhället.

I hennes anförande berördes vikten av att se sina egna goda egenskaper och känna sig tillfreds med dem. Vådorna av att utsättas för kärlekslöshet togs också upp, liksom förmågan att kunna säga nej.

Från Dalai Lama hade hon hämtat de tre faktorer som han anser grundläggande för att kunna åstadkomma en förändring i en människas liv; beslutsamhet, hårt arbete och tid.

- **Ta reda** på vem du egentligen är! Fråga dig vad du längtar efter! Ät riktigt och rätt! Det var de avslutande visdomsord som hon skickade med deltagarna ut i det fortsatta livet.

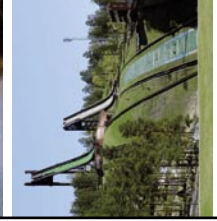
Sven-Erik Nilsson

sven-erik.nilsson@mora.se

Årets logotype 2006

2004 var det "AXET" från Vetlanda som tog hem priset. Nu är det dags att börja fundera på om det inte är just er förening som ska ta hem priset för 2006. Tyvärr så fick vi inte in så många förslag att vi kunde utse någon vinnare för 2005. Men ta nya tag inför 2006. Skicka in er förenings logotyp till:

lars.carlsson@kristianstad.se



Välkommen till Kommun RM i terränglöpning Lugnet i Falun 22-23 september 2006

Falun Kommun, Trafik- och Fritidsförvaltningen inbjuder anställda och politiker i kommuner och kommunala bolag anslutna till KAF

Fredag den 22 september

Start vid Lugnet Skidstadion. Första start kl 13. Banorna kommer att vara i Lugnet terrängen.

Individuell tävling

Herrar	Damer
H21 10 km	D21 7,5 km
H35 10 km	D35 7,5 km
H40 10 km	D40 5 km
H45 10 km	D45 5 km
H50 7,5 km	D50 5 km
H55 7,5 km	D55 5 km
H60 5 km	D60 5 km
H65 5 km	D65 5 km

H + D Motionsklass 5 km

Lördag den 23 september

Start vid Lugnet Skidstadion. Första start kl 10. Banorna kommer att vara i Lugnet terrängen.

Stafett

Herrar	3 x 2,5 km
Damer	3 x 2,5 km
Mix (minst 2 damer/lag)	5 x 2,5 km

Vill du veta mer?

För mer information kontakta Thomas Andersson telefon 023-825 54, e-post thomas.andersson@falun.se.



Välkommen till RM i boule Lördag 19 aug 2006 i Bollnäs

Bollnäs kommun och Bollnäs Kommunanställdas Fritidsförning (BKF) inbjuder anställda och politiker i kommuner och kommunala bolag anslutna till KAF till

Riksmästerskap i boule lördag 19 augusti 2006 i Bollnäs.

Tävlingen planeras genomföras på Långnäs i Bollnäs.

Medarrangör är Bollnäs Bouleklubb.

Delge inbjudan till bouleklubbarna i Era kommuner.

För mer information kontakta

Tord Jakobsson, Bollnäs Bouleklubb, tfn 0278-191 67

Yngve Lindgren, Bollnäs kommun, tfn arb 0278-167 26, bost 0278-198 38

Helena Skoglund, Bollnäs kommun, tfn 0278-256 10,

e-post helena.skoglund@bollnas.se

