

2015

# KAF-Nytt

Nr 1



Medlemsinformation från KommunAnställdas Fritidsförbund

Årets konferens i  
Nyköping 2015



# innehåll

Agenda 2015 och KAF-Nytt denna gång	3
Nyköping	4
Välkomna till Årets konferens i Nyköping	5
Batra & Fogdö på Årets konferens	6-7
Olles krönika	9
E-Sport i Sigtuna	9
Samarbete mellan grannkommunen och i din stad	10-11
Årets Fritidsförening 2015	12
Info om KAF	13
Är RM i kommunal regi ett minne blott?	14
Hej, jag heter Carina	15
KORPEN	16
RM i Golf inbjudan	17-18

Läs KAF-Nytt på [www.kafinfo.nu](http://www.kafinfo.nu)

## **KAF-Nytt** nr 1 juni 2015

Redaktör och ansvarig  
utgivare:

Olle Wegner  
tel 08-590 358 07  
olle.wegner@telia.com

Layout: LoLa Design & Bild  
loladesign@bredband.net

KAF:s kansli:  
KAF 291 80 Kristianstad  
044-13 56 13  
kaf@bredband.net  
lars.carlsson@kristianstad.se

# AGENDA FÖR 2015

*Den 27-28 augusti träffas vi i Trollhättan och spelar golf.*

*Information och inbjudan är utskickad och all information och anmälan finns på hemsidan. [www.kafinfo.nu](http://www.kafinfo.nu)*

*Årets konferens kommer att hållas i Nyköping den 24-25 september.*

*Här träffas vi och får lyssna till ett par fantastiska människor. Naturligtvis har vi tid till nätverkande med våra kommunkolleger.*

*Första dagen avslutas med ett gästbud på Nyköpingshus.*

*Har ni inte anmält er än? Hitta information på hemsidan.*

*Vi möts i Nyköping!*

*Att samarbeta är stort och finna gemensamma mål. Ta steget ut och kontakta grannkommunen och hör hur deras personalförening fungerar, kanske kan ni tillsammans hitta på något in i framtiden.*

*Snart möts vi i det härliga Nyköping och Årets KAF konferens 24-25/9. Nya vänner, härlig inspiration och knyta fina kontakter. KAF finns över hela Sverige, tillsammans är allting möjligt!*

*Per-Anders Löthman*

*Ordf. KAF*

**KAF-Nytt**

**denna gång!**

I detta nummer får vi en inbjudan till Årets Konferens 2015. Naturligtvis så har Olle och Carina delat med sig av några tänkvärda synpunkter och mycket mer. Trevlig läsning önskar vi inom KAF!

# N y k ö p i n g

*Nyköping ligger vid kusten en timme söder om Stockholm. Närheten till Europas storstäder via Stockholm Skavsta flygplats, skärgården och det sörmländska kulturlandskapet gör Nyköping till en attraktiv boplatz.*

## **Nyköping med omnejd**

*I centrala Nyköping bor ungefär 33 000 personer och i hela kommunen cirka 53 000. Det finns 27 200 hushåll i kommunen, varav 10 000 är småhus och 15 000 lägenheter. Småorterna runt Nyköping; Stigtomta, Nävekvärn, Jönåker, Tystberga, Stavsjö och Ålberga har var och en sin egen karaktär och sina fördelar.*

## **Nyköping växer**

*Nyköping växer och vänder sig mot vattnet med nya bostadsområden. Ökad inflyttning och flera invånare är ett uttalat politiskt mål och med inflyttarkampanjen [www.boinykoping.nu](http://www.boinykoping.nu) ökar kännedomen om Nyköping i stockholmsregionen.*

## **Shopping**

*Längs en dryg löpkilometer på Storgatan ligger små designbutiker och klädaffärer vägg i vägg med H&M och Ica. Under sommaren lever hamnen upp med restauranger och hantverksbutiker längs kajen. Ett par större köpcentra ligger vid de södra och norra infarterna.*

## **Sport och kultur**

*Rosvalla Nyköping Eventcenter är en högklassig arena som erbjuder både ishallar, tennis, bowling och multihall för sport, mässor och konserter. Nyköpings golfbana, ligger fem minuter från stan och har 36 hål. Jönåkers golfbana erbjuder 18 hål. Skärgården lämpar sig*

*särskilt väl för kajakpaddling. Nyköping har 100 mil Sörmlandsled, 50 mil ridled, 70 mil cykelleder och 63 golfhåll.*

*Konserterna i Cultorum har en fantastisk akustik. Stadsbiblioteket är också en uppskattad mötesplats, liksom Nyköpingshus där vi firar allt från skolavslutningar till Nationaldag. Sveriges längsta stadsmuseum hittar du utefter Nyköpingsån som ringlar sig genom centrala Nyköping. Utmed ån ligger också Sörmlands Museum. Nyköping är också känt för sitt rika förenings- och kulturliv.*

## **Kommunikationer**

*Det är lätt att komma till Nyköping och enkelt att resa vidare härifrån. Motorvägen sveper förbi alldeles utanför Nyköping, från Stockholm Skavsta flygplats tar du dig ut i Europa snabbt och bekvämt, Tågen stannar tjugosex gånger varje dag.*

# KUL i HÖST

Välkommen till  
Årets konferens i Nyköping  
24 – 25 september



**Nyköpings kommuns personalförening KomMe' bjuder in landets personalföreningar till Nyköping 24–25 september. Två dagar med föreläsningar, musik, mat och underhållning. Årets förening kommer att utses!**

#### Det här händer på Årets konferens

- \* Stand-up med David Batra
- \* Föreläsning med Thomas Fogdö
- \* Fredrik Åström kåserar
- \* Underhållning med Sisters of Soul
- Mathias Andersson från Plus är moderator
- \* Gästabud på Nyköpingshus
- \* Ölprovning hos Nils Oscar
- \* Historisk vandring med Nyköpings Stads Teater
- \* Erfarenhetsutbyte
- \* Årets förening koras

#### Anmälan

Anmäl på [www.nykoping.se/aretskonferens](http://www.nykoping.se/aretskonferens) senast 24 augusti.  
Begränsat antal platser.  
Kostnad 2 000 kr + moms för medlem i KAF.  
2 300 kr + moms för icke medlem

#### Frågor om konferensen

Lars-Göran Bergman, 073 – 773 72 85,  
[larsgoran.bergman@nykoping.se](mailto:larsgoran.bergman@nykoping.se)  
Monika Arvidsson, 0155 – 24 88 36,  
[monika.arvidsson@nykoping.se](mailto:monika.arvidsson@nykoping.se)

#### Boende

Boende finns till rabatterat pris t o m 13 augusti.  
Uppge KomMe' vid bokning.  
Clarion Hotell Kompaniet, 0155 – 28 80 20  
[www.choicehotels.se](http://www.choicehotels.se)  
Scandic City, 0155 – 29 35 00, [www.scandichotels.se](http://www.scandichotels.se)  
Övriga hotell och vandrahem hittar du på  
[www.nykopingsguiden.se](http://www.nykopingsguiden.se)



# Batra och Fogdö på Årets konferens i Nyköping 24 – 25 september

**S**tand up artisten David Batra och idrottspsykologen Thomas Fogdö toppar Årets konferens i Nyköping som också bjuder på ölprovning, underhållning av Sisters of soul och vandring genom Nyköpings historia tillsammans med kungar och pigor.

På kvällen går vi på ett Gästabud på Nyköpingshus som vi sent kommer att glömma.

Konferensen genomförs på Pelles Lusthus där Mathias Andersson från TV-programmen Plus och Lyxfällan är moderator och ser till att vi får svar på de väsentliga frågorna. Här gäller det att hålla tungan rätt i mun så att inte svaret hamnar i Plus fruktade soptunna.

I Pelles Lusthus finns ett handelsmuseum med skyltar från gamla butiker i Nyköping och en handelsbod med produkter och fyllda köpmannadiskar.



När personalföreningar från hela Sverige träffas blir naturligtvis erfarenhetsutbyte en viktig programpunkt. Under ledning av Mathias Andersson vaskar vi fram de bästa aktiviteterna som gör att föreningarna utvecklas och att medlemmarna hänger på allt från friskvård till kulturarrangemang.

David Batra ser snäll ut. Det är han inte. Tvärtom. Han kan vara grym. Mot andra. Men mest mot sig själv.

David Batra är en av landets populäraste komiker. Det blir fruktansvärt roligt, det vet alla som sett honom. Han har skrivit och deltagit i ett flertal komediserier.

Som stand up komiker har David Batra gjort över 1 000 föreställningar. David Batra blev 2006 "Årets manliga komiker".

Thomas Fogdö hjälper dig att ta befäl över din prestation.

I vår vardag har vi krav och förväntningar att leva upp till. Under sin föreläsning utgår Thomas från ämnet prestation med betoning på individens möjlighet att träna på och utveckla sin mentala inställning till prestationen. Fokus i föreläsningen ligger på det som är enkelt att påverka i vår vardag och det som Thomas som idrottspsykologisk rådgivare ofta stöter på i sitt arbete.

Thomas Fogdö var en av Sveriges bästa utförsåkare och var rankad som nummer ett i världen i slalom. 1995 bröt han ryggraden när han ramlade under ett träningspass i Åre och blev delvis förlamad.

I Nyköping ligger Nils Oscars mikrobryggeri. Här träffas vi för visning av bryggeriet, mingel och naturligtvis provsmakning av det öl som av många rankas som ett av landets godaste.

Nyköpings Stads Teater tar oss med på en vandring genom stadens historia med Nyköpingshus och Nyköpingsån som realistisk dekor. Det är inte varje dag man får skaka hand med flera av Svea rikes kungar och höra hur det verkligen gick till när Nyköping fungerade som Sveriges andra huvudstad.

Kvällens Gästabud på Nyköpingshus är en unik upplevelse. Här tar kung Birger och narren Johannes emot för att leda oss igenom den historiska

festen som slutade med svält och elände. På Årets konferens går det inte lika illa. Istället slutar vi med att dela ut pris till Årets fritidsförening och njuta av Sisters of soul.



Du anmäler dig till Årets konferens i Nyköping genom att gå in på [www.nykoping.se/aretskonferens](http://www.nykoping.se/aretskonferens)

Frågor om konferensen

Lars-Göran Bergman, 073 – 773 72 85,

[larsgoran.bergman@nykoping.se](mailto:larsgoran.bergman@nykoping.se)

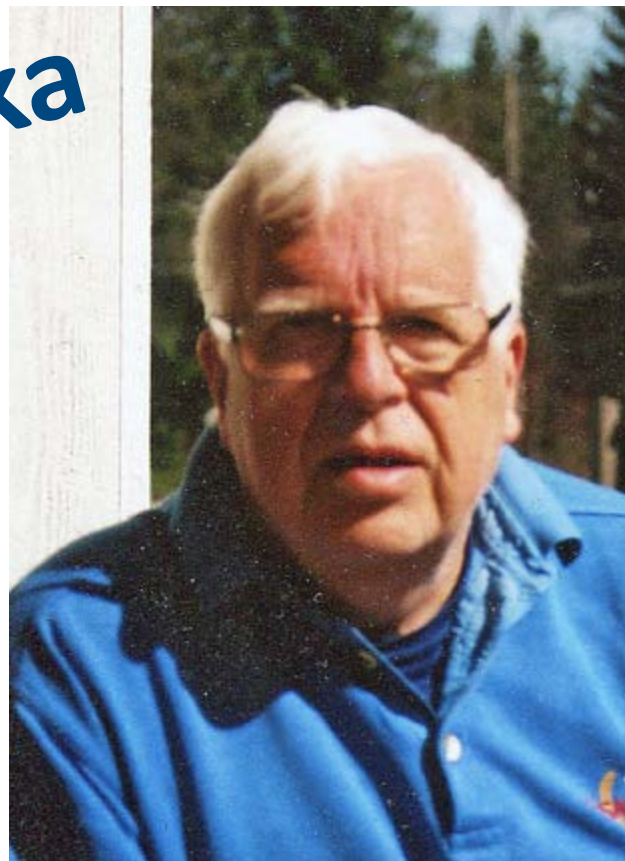
Catharina Kaufmann, 073 – 773 70 78,

[catharina.kaufmann@nykoping.se](mailto:catharina.kaufmann@nykoping.se)

Monika Arvidsson, 0155 – 24 88 36,

[monika.arvidsson@nykoping.se](mailto:monika.arvidsson@nykoping.se)

# Olles krönika



**D**et var ovanligt snörika och kalla vintrar i början av 80-talen. Möjligheten för skidåkning var utmärkt även i Mälardalen, där jag bor. Då arbetade jag i Sigtuna kommun. Nu är jag en glad och nöjd pensionär. Från någonstans, troligtvis från Norrland, spreds då en motionsidé över landet. Den kallades för 24-timmarlopp på skidor. Man samlade ihop lag på arbetsplatser, skolor, bostadsområden etc. Sedan gjorde man upp scheman, där var och en fick sin tid, för det mesta en timme, för att åka varv på varv i ett skidspår exempelvis i ortens elupplysta motionsspår. Massor av lag anmälde sig och arrangemanget gick av stapeln här i kommunen från lördag till söndag. Som jag minns det, så var det några grader kallt och inga vallningsproblem. Massor av människor i farten i alla åldrar både i skidspåren och bland åskådarna. Sim- och sporthallen stod öppen för omklädning och dusch. Spontan korvförsäljning och varm dryck. Skönaste sträckorna var, enligt min mening, de mitt i natten, då man gled i spåret bland skuggorna av andra åkare, tyst och stilla.

Denna folkfest i motionens tecken lockade som sagt massor med lag och kommunen var långt framme i att anmäla sig. Själv arbetade jag aktivt för att få ihop ett lag på min arbetsplats. Det gick bra dock efter

övertalning i vissa fall. En av tjejerna på löneavdelningen var lite tveksam först, men jag förstod att hon ändå var lite lockad att ställa upp, trots att hon aldrig tidigare varit med på någon fritidsaktivitet. Och så blev det. Hon åkte mitt på dagen och jag anlände upp till målet just när hon kommit i mål. Jag frågade hur det hade gått och då kom hon fram till mig med skidorna i ena handen och stavarna i den andra och gav mig, utan ett ord, en lång, skön kram. Hon behövde egentligen inte säga mer. Hon hade övervunnit sin tvekan att ställa upp och fick uppleva den glädje, som motion och trevlig samvaro gav och som stärkte både hennes kropp och själ.

En annan aktivitet jag minns från detta 80-tal var den som vi i personalklubben ordnade ute på Näsudden, ett av Sigtuna kommuns friluftsområden.

Vi hade döpt arrangemanget helt enkelt till "Friluftskväll". Vi bjöd in alla kommunanställda att komma helst på cykel till denna plats, idylliskt beläget vid Mälaren mellan Märsta och Sigtuna. Där bjöds på korv och fika samt stånd med olika aktiviteter och lotterier.

En vårkväll att umgås över förvaltningsgränserna. Huvudattraktionen var en stafett med blandat deltagande kvinnor och män, fem i varje lag. Sträckan var kort, ca 400 meter. I planeringen av dessa friluftsdagar förstod vi att en sådan kort stafett skulle vara över på nolltid och snabbt förlora i intresse. Därför införde vi den regeln att varje lag fick endast ha en nummerlapp med fyra säkerhetsnålar. Nummerlappen skulle avlöparna själva vid växling med säkerhetsnålarna intakt flyttas över till nästa deltagares bröstbeklädnad. För att detta skulle gå rätt till behövdes två



domare. Men vilka? Jag sökte då upp kommunens dåvarande chef för byggnadskontoret, Olle H. Han var en mycket fryntlig person och inte svår att övertala. Inte heller Olles närmast man på kontoret, William V. De båda, Olle något korpulent och William lång och smal, var som klippta för uppgiften. Och bägge trivdes som fiskarna i vattnet, i den ibland ekivoka kontrollsituationen "vid fästande av säkerhetsnål" mellan kvinnlig och manlig löpare.

Friluftskvällarna på Näsud-den är sköna minnen om god gemenskap.

Vad är nu essensen av dessa två minnen från 80- talen? Jo den, att det är viktigt att öppna sig för alla. Att inte placera arbetskamrater utanför bara för att de inte verkar vilja vara med. Och att chefer inte blir sämre chefer bara av den anledningen att de umgås med sin underlydande i gemytliga sammanhang.

Jag har minnen från mängder av aktiviteter, som personalklubben i Sigtuna arrangerade på min tid och som stärkte både kropp och själ hos alla som deltog. Och jag vet att samma verksamhet äger rum över allt i Sveriges kommuner också i dag. På frivillig bas och på fritid. Och utan större hack i den kommunala budgeten! Man kallar ibland denna vår verksamhet för K A F – rörelsen. Jag önskar den fortsatt framgång!

Med sommarhälsningar

Olle

# E-sport Sigtuna

En del av Sigtuna kommuns personalklubb

*Sigtuna kommuns personalklubb har under våren 2015 startat upp E-sport, en modern och rolig aktivitet, för anställda i kommunen. E-sport (kort för elektronisk sport) är ett samlingsbegrepp för tävlingar som utförs på datorer eller spelkonsoller. Populära spelkategorier är strategispel, sport/kampsportspel och FPS-spel (förstapersonsskjutare). Man samlas vid events med datorer eller konsoler, kopplar upp sig mot nätverk och spelar olika slags spel med eller mot varandra.*

*I mars körde vi ett första event på Forum, gamla Folkets hus, i Märsta. Eventet var väldigt lyckat och uppskattat. Ett tillfälle att lära känna nya kollegor, knyta kontakter, spela roliga spel och umgås. Under eventet spelades framför allt CS:GO och Dota2. Kvällen bjöd även på en turnering i Street Fighter 2. Det var hård kamp, nerver och mycket spänning. Vinnaren av turneringen gick iväg med såväl äran som ett pris i form av en mössa med inbyggda hörlurar.*

*E-sport Sigtuna har en egen hemsida och diskussionsforum som du hittar på: [esportsigtuna.weebly.com](http://esportsigtuna.weebly.com)*

*Besök sidan för mer information och håll dig uppdaterad inför kommande events. Registrera dig även på diskussionsforumet om du vill vara med och diskutera och påverka.*

*Conny Rydqvist/Daniel Hägg*



# Samarbeta mellan grannkommuner och i din stad!



## Se världen tillsammans med grannen

*Vad roligt och givande det är samarbeta mellan olika grannkommuner. Här i Växjö har vi sedan snart 10 år rest tillsammans med Karlshamns kommuns personalförening Tur och Retur. Allt började med att undertecknad var nere i Blekinge och utbildade föreningen i dess start. Allt tog form i föreningen i Karlshamn, deras profil blev att resa och uppleva saker tillsammans i det övrigt rika utbudet från föreningen. I informationschefen och initiativtagaren Lasse Heimlander, tillika skicklig reseledare, startade en härlig resa som fortfarande är alltid lika aktuell. Med Lasses fina kontaktnät från Vetlanda kommun till Sölvesborgs kommun går bussarna varma ut i Norden, Europa och USA!*

*Glada kommunanställda från diverse kommuner i Småland och Blekinge med reslust ger sig ut i gemensamma resor och mål som Lasse har dragit ut linjerna till. Resorna har blivit många och för*

*det mesta är bussarna fulla av kommunanställda, anhöriga och ibland kommer anställda från Volvo i Braås med också. Genom åren har vi firat jul i Tyska staden Stade, varit på idrottsevenemang och musikalresor. Exotiska tripper till Istanbul, besöker sagornas värld Island, världens vackraste sjöresa Hurtigruten i Norge. Vandringsresor i alperna och Val Gardena. Nya vänner med gemensamma intressen. En nyhet i utbudet de senaste åren är USA och New York. Buss till flygplatsen, flyg till New York, allt är ordnat och packat. Re-seledare och program, man bara flyger med. Allt är möjligt inom den kommunala världen. Ju fler vi är desto bättre pris och förutsättningar, det gäller bara att hitta sin grej. Alla har det, det gäller bara att ta fram den rätta känslan och hjärtat att vilja genomföra ett projekt.*



*Louise Hoffsten på Årets konferens i Motala*

### **Bättre hälsa i din stad**

*Här i Växjö har vi sedan 2008 ett samarbete med hälsoorganisationer hos Landstinget, Korpen, VISMA, DHL m fl och arrangerar större föreläsningar med kända namn på vårt Konserthus. Vi träffas på börjat av året, sonderar terrängen av föreläsare, kommer med egna tips och har en demokratisk omröstning till vilket program vi ska genomföra under året. Samarbetar man så kan man hålla nere utgifterna. Vid dessa arrangemang tar vi ut en reducerad entréavgift från medlemmen för att täcka kostnaderna. Anhöriga är välkomna. Under åren har vi haft kända föreläsare som Blossom Tainton, Kjell Enhager, Babben Larsson, Olof Röhlander, Pia Sundhagen, Petter och nu till hösten kommer Louise Hoffsten och Martin Lidberg. Allt i den goda hälsans tecken i Växjö kommun, där vi satsar på samarbete över de stora och små institutionerna.*

*Hitta föreläsare gör man via Googles, kontakter, egna erfarenheter, tips från medlemmarna och KAF konferenserna. Kontakta föreläsarna privat om det går, går man via föreläsarföretag kan priserna bli höga, med all provision dessa tar. Föreläsningar - inspirerar till goda sammankomster och kunskapskällor.*

*För mer information om hur vi gör i Småland och Blekinge, kontakta Per-Anders Löthman 0470-414 76.*

*Per-Anders Löthman  
DAKAPO/KAF*

# Årets Fritidsförening 2015



Varje år utses en medlemsförening i KAF till utmärkelsen Årets Fritidsförening. Något år utdelas pris för Årets Uppstickare.

Årets Fritidsförening är ett tecken från KAF att man på ett förtjänstfullt sätt har utvecklat och har en väl fungerande kommunal fritidsförening som arbetar för mångfald och hälsa för alla kommunanställda.

Utmärkelsen har sedan det instiftades 1990 blivit ett inspirerande pris för den vinnande kommunala föreningen.

- Årets Fritidsförenings jury består av Fackföreningen VISION Wivi Simic, Kommunhälsan Lena Bååt, Hälsoinspiratör Carina Stork, Hälsoansvarig Jörgen Pettersson och sammanställande Per-Anders Löthman, KAF.
- Ansökningsblankett finns på KAF:s hemsida.
- Juryn tar fram årets tema i augusti.
- Uttagningen sker genom att föreningarna

skickar in sin verksamhets berättelse från förgående år

- Anmälan ska vara tillhanda juryn 3 veckor innan prisutdelning.
- Vinnarna informeras 2 veckor innan prisutdelning.
- Utdelning till Årets Fritidsförening sker i samband med Årets Konferens på hösten.
- Prissumman altenerar mellan 5-10 000 kr, beroende på KAF:s ekonomi. Av gammal tradition brukar Årets vinnare arrangera nästkommande Årets Konferens.
- Om det bara kommer in En ansökan till Årets förening, uteblir priset!

Ansök om Årets Fritidsförening 2015 via <http://www.kristianstad.se/sv/KAF1/KAF/Arets-Fritidsforening>

Välkomna och lycka till med föreningsarbetet  
önskar KAF/Per-Anders Löthman



## KAF - centralorganisation för kommunernas fritids-, personal- och idrottsföreningar

### KAF står för

- Årets konferens för kunskapsinhämtning och erfarenhetsutbyte
- ett stort antal Riksmästerskap från skidor och orientering till golf och bowling
- samverkan och inbjudningar till Korpens aktiviteter
- tidningen KAF-nytt på webben
- information, inspiration, inbjudningar mm via [www.kafinfo.nu](http://www.kafinfo.nu)
- utmärkelsen Årets fritidsförening som inspirerat kommunernas föreningar att bli ännu bättre
- rabattavtal med hotellkedjor, friskvårdsaktörer, bokningsbolag för artister m fl
- inspiration och hjälp att starta nya fritidsföreningar



*Årets konferens i Nyköping*

### Bli medlem i KAF - KommunAnställdas Fritidsförbund!

Skicka in uppgifter om föreningens namn, adress, tfn, e-post och kontaktperson till KAF, Spannmålgat 1, 291 80 Kristianstad.

E-postadressen är [kaf@bredband.net](mailto:kaf@bredband.net)  
Medlemsavgiften är 900 kr/år och sätts in på plusgiro 10 15 41 – 1.

### Frågor?

Kontakta ordf Per-Anders Löthman, tfn 0470 - 41 476,  
e-post [dakapo@vaxjo.se](mailto:dakapo@vaxjo.se)  
Eller sekr Lars Carlsson, tfn 0733 – 13 56 13,  
e-post [lars.carlsson@kristianstad.se](mailto:lars.carlsson@kristianstad.se)



*Riksmästerskap i terränglöpning i Kristianstad*

# Är Riksmästerskap i kommunal regi ett minne blott?

Efter drygt 45 års verksamhet ser det ut som om tävlandet inom personalföreningarna i vårt långa land håller på att gå i graven.

Det är helt nya anställda med helt andra mål inom friskvård som hägrar så allt gammalt inom korpverksamhet motion och samvaro i naturen och på idrottsanläggningar kan vi tydligen glömma, nu gäller spinning, crosscykel, gym med allehanda redskap m m.

Bifogar en översikt av Bowlingens historia från 1969 till 2014 platser vi har besökt under alla år. Trevliga resor med samvaro spel och god mat samt nöjet att träffa alla övriga deltagare från alla kommuner.

Nu är det kanske snart den sista serien som spelas då arrangörskommuner har blivit svårt att uppbringa.

Trevlig sommar önskar Lars-Olof Lindholm fd Bowling-ansvarig i KAF.



1994 = Staffanstorps  
 1995 = Norrköping  
 1996 = Uppsala  
 1997 = Gislaved  
 1998 = Oxelösund  
 1999 = Skara  
 2000 = Hudiksvall  
 2001 = Nynäshamn  
 2002 = Bollnäs  
 2003 = Sundbyberg  
 2004 = Skövde  
 2005 = Sala  
 2006 = Oxelösund  
 2007 = Halmstad  
 2008 = Oxelösund  
 2009 = Stockholm  
 2010 = Katrineholm  
 2011 = Kalmar  
 2012 = Karlstad  
 2013 = Gävle  
 2014 = Örebro

Är det någon som har tankar om detta, så tveka inte utan hör av er till KAF. Vad ska vi göra för att få upp intresset igen för att träffas, ha kul ihop och spela bowling, springa några kilometer, spela golf eller göra något annat gemensamt?

Skicka ett mail till [sergeanten@live.se](mailto:sergeanten@live.se) så kan vi få igång något på KAF's hemsida [www.kafinfo.nu](http://www.kafinfo.nu)



Hej!  
Jag heter Carina och är styrelseledamot i KAF. Jag har förmånen att få skriva några rader om hälsa.

## Tänkvärt !

Livet är ej ett problem som skall lösas utan en verklighet som skall upplevas.

Livet består av utmaningar. Ibland känns de alltför stora och betungande. Dela in dem i etapper, sök stöd och hjälp. Focusera din kraft på det som fungerar just nu. Framför allt –ge aldrig upp!

Om du vill formulera dina känslor till andra, använd JAG-budskap. Det är ickeaggressivt och därför lättare för en annan människa att ta till sig.

Rensa bort sådant du ej behöver och som ej tillför dig något. Skjut ej upp det till morgondagen.

Inget är så lätt att det ej kan bli svårt om det görs motvilligt.

Vi tillbringar halva vårt liv med att göra oss fria från de dumheter våra föräldrar lärde oss och den andra hälften lärde oss och den andra hälften med att lära

våra barnvåra egna dumheter.

När hade du träff med dig själv ? Med att hitta njutning i livet och skratta och lära känna dig själv.

Allt som du stoppar i munnen behöver kroppen ta hand om, vare sig det är bra eller dåligt. God hälsa börjar därför redan där på tallriken.

Ingen kan berätta för dig hur du ska uppnå inre frid. Det är en harmoni som växer fram inom dig.

Stanna upp! Våga ta emot det livet har att erbjuda. Ha modet att leva, känna och uppleva. Våga möta människan och även älska någon och bli älskad. Vid livets slut kommer du ej ångra det du gjort utan det du aldrig gjorde. Så lev här och nu ! Livet!

Streck ut din hand eller ge ett leende till en medmänniska som du aldrig mött tidigare. Ge något vänligt ord så kommer du

att känna och se en förändring.

Några vänliga ord kan ge och glädje så mycket och så många.

Tänkvärt från mig Carina Stork

Styrelseledamot i KAF

# KORPEN

## Korpens VIP-tält under Lidingö- loppshelgen

*En naturlig samlingsplats för Korpens motionärer runt om i landet där vi laddar inför loppet, snackar med likasinnade, får tips av de lite mer erfarna och har kul tillsammans.*

*Här kommer naturligtvis också finnas något gott att äta och dricka.*

*Vill ditt förbund eller organisation finnas med i Korp-tältet, kontakta Anna Sundström för mer information. Vi ser fram emot en härlig helg tillsammans med er och hoppas att vi får se många pigga löpare från våra nationella organisationer runt om i landet.*

*anna.sundstrom@korpens.se*

## Järnvägarnas fritidsförbund deltar i Korp- och företags EM

*Lagledare Johnny Paulsson säger att de verkligen ser fram emot att få mäta deras spelstyrkor mot förhoppningsvis likasinnade spelare från hela Europa. De tränar och spelar ett par gånger i veckan och hoppas att formen ska vara på topp den 3 juni när turneringen drar igång. Johnny berättar även att de ser fram emot att få följa mästerskapet i stort och kolla in speciellt de olika grenarna som vi inte har i Sverige. Men en viktig del är också att få komma iväg och ha kul, möta många olika personer som delar samma intresse för "korpiddrott" och sist men inte minst få komma till ett varmt och skönt land som Italien.*

*På frågan om Johnny tror att det blir någon medalj till Järnvägarnas fritidsförbund svarar Johnny att deras förväntningar är stora och de hoppas att de ska lyckas hyfsat att han tror att de kan överraska och knipa någon medalj. De är ju "Rockies" i sammanhanget och vet inte riktigt vad de har att vänta sig för motstånd.*

*Vi får hoppas att de och våra andra Korprepresentanter ser till att det blir en oförglömlig upplevelse med mycket glädje och gemenskap och önskar dem alla lycka till.*

## Är du själv mellan 65-85 år och har en smartphone, eller har ni medlemmar i verksamheten i åldersgruppen?

Vill du/ni kostnadsfritt pröva ett aktivitetsarmband? Tag chansen och medverka i projektet Senior aktivitet som drivs av Telia Healthcare tillsammans med Kairos Future och där Korpen, Region Skåne, PRO, Kroppsterapeuterna och PostNord medverkar. Du får möjlighet att prova vad ett aktivitetsarmband kan betyda för inspirationen till fysisk aktivitet och reducerad inaktivitet. Samtidigt bidrar du till beskrivningar av hur mycket den seniora befolkningen i Sverige rör på sig.

Projektet löper i sin första fas fram till juni och resultatet kommer att presenteras på seminarier under politikerveckan i Almedalen första veckan i juli 2015. Projektet kommer därefter att fortsätta med etapp 2.

Du kan läsa mer om projektet och anmäla dig direkt via länken: <https://healthcare-senioraktivitet.cygate.se/>

Informera gärna vidare i föreningen i lämpliga kanaler för att ge fler seniorer chansen att delta i projektet! Rekryteringen pågår nu.

Vänliga hälsningar,  
Anna Lindgren





**Trollhättans Stad**

## VÄLKOMMEN TILL TROLLHÄTTAN Riksmästerskap i golf 2015

**2015 kommer RM i golf hållas i Trollhättan 27-28 augusti**

Tävlande kommer att spela på Koberg GK i Trollhättan och på Onsjö GK i Vänersborg, två mycket fina banor.

### **Deltagande**

Tävlingen är öppet för kommunanställda och kommunpolitiker samt anställda i kommunala bolag. Officiellt hcp erfordras samt att kommunen/kommunala bolaget är medlem i kommunanställdas Fritidsförbund, KAF.

För att bli medlem i KAF, skicka ansökan till Kommunanställdas Fritidsförbund, Västra Boulevarden 13, 291 32 Kristianstad



### **Klassindelning**

Damer A hcp 0-20,0  
Damer B hcp 20,1-36  
Herrar A hcp 0-15,0  
Herrar B hcp 15,1-36

### **RM individuellt**

Enligt Svenska  
Golfförbundets  
bestämmelser  
Klass A: 36 hål slagtävling  
Klass B: 36 hål i slaggolf

### **Anmälan**

Anmälningsavgiften är 1300 kronor, där ingår banketten som kommer att äga rum på Hotell Swania

*OBS: Ny adress till KAF  
Kommunanställdas Fritidsförbund KAF  
291 80 Kristianstad*

## RM lagtävling

En lagtävling spelas i vardera klass A och B. Bästa dam och herre i respektive klass inräknas i lagtävlingen för deltagande kommun eller kommunalt bolag.

## Boende

Bokning samt betalning av boende sker direkt till respektive hotell av deltagarna själva.

Scandic Swania Trollhättan 0520-890 00

Här kommer banketten att hållas 27 augusti

[www.scandichotels.se/Trollhattan](http://www.scandichotels.se/Trollhattan) , [swania@scandichotels.com](mailto:swania@scandichotels.com)

First hotell 0520-470 470

[www.kungoscar.se](http://www.kungoscar.se) , [info@kungoscar.se](mailto:info@kungoscar.se)

Gula Villan, STF vandrarhem 0520-129 60

[www.svenskaturistforeningen.se](http://www.svenskaturistforeningen.se) , [trollhattansvandrarhem@telia.com](mailto:trollhattansvandrarhem@telia.com)

Quality Hotell i Vänersborg 0521-57 57 20

[www.nordicchoicehotels.se/Vanersborg](http://www.nordicchoicehotels.se/Vanersborg)

Best Western Hotell 0520-125 65

[www.hotel trollhattan.se](http://www.hotel trollhattan.se) , [info@hotel trollhattan.se](mailto:info@hotel trollhattan.se)

Ronnums Herrgård 0521-26 00 00

[www.ronnum.se](http://www.ronnum.se) , [info@ronnum.se](mailto:info@ronnum.se)

Koberg GK har stugor och husvagnsplatser 0520-44 10 00

[www.koberggk.se](http://www.koberggk.se) , [kansliet@koberggk.se](mailto:kansliet@koberggk.se)

Onsjö GK har husvagnsplatser

0521-688 70

[www.onsjogk.com](http://www.onsjogk.com)

[info@onsjogk.com](mailto:info@onsjogk.com)

För mer information vänligen kontakta:

Linda Hallor 0520-49 70 80

[linda.hallor@trollhattan.se](mailto:linda.hallor@trollhattan.se)

Mats Ekström 0520-49 70 16

[mats.ekstrom@trollhattan.se](mailto:mats.ekstrom@trollhattan.se)





*KAF 25 år*



*1989 - 2014*