

2  
0  
2  
2

# KAF-Nytt

Nr 1



*Medlemsinformation från KommunAnställdas Fritidsförbund*



# innehåll

Plan för 2022 och Ordföranden har ordet -----	3
Inbjudan till Årets konferens i Borås -----	4
Inbjudan RM i golf -----	5-6
2022 riksmästerskap i Tipspromenad -----	7
Leif Andersson, Varberg-----	8
Om information till medlemmar, en enkät-----	9
Nystart i Västervik -----	10
Minnesruna - Christina "Tina" Mellqvist Eskilstuna-----	11
Olles krönika -----	12-13
Hälsosatsning i pilotprojekt-----	14-15
20 härliga KAFår 2002 - 2022 -----	16-19
Kommande minnen från Konferensen i Borås -----	20
Våra medlemserbjudande -----	21

## KAF-Nytt juni 2022

Redaktör och ansvarig  
utgivare:

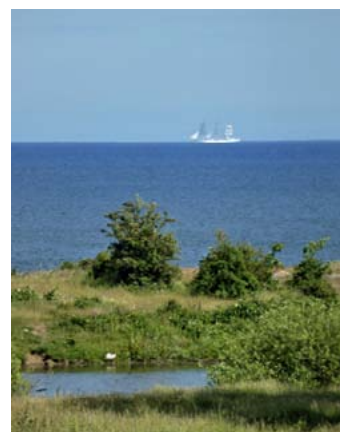
Olle Wegner

tel 08-590 358 07

olle.wegner@telia.com

Layout: LoLa Design & Bild  
sergeanten@live.se

KAF:s kansli:  
kontakt@kafinfo.se



Bornholm

Foto: Ann-Charlotte Molin

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

# Plan för 2022

*Golf:  
Hässleholm 11-12/8*



*Bowling:  
Inställd p.g.a får få anmälda*



*Årets konferens i Borås:  
6-7 oktober 2022.*



*KAF-Nytt: juni/juli och december*



# KAF-Nytt

**Ordföranden har ordet...**

*Vänner – nu ser vi framåt mot ljusare tider för hälsa och kultur och personalföreningarnas bästa!*

*Nu behövs ni som bäst, tillsammans är allt möjligt!*

*Väl mött vid Årets KAF konferens i Borås 6-7 oktober 2022.*

*Per-Anders Löthman  
Ordförande KAF*

# Välkommen till KAFS KONFERENS

Borås 6–7 oktober 2022 på Textile Fashion Centre

**Konferensavgift:** 1995 kr + moms /person

**Boende:** Förhandsbokningar på Scandic Plaza, ligger med 3 min gångavstånd till konferenslokalen. Enkelrum 1450 kr Dubbelrum 1650 kr.

Boendet bokar du själv via telefon 033-785 82 00 eller mejl [borasplaza@scandichotels.com](mailto:borasplaza@scandichotels.com) med kod: **47967130**. Scandic håller rummen 60 dagar innan konferens.

**Anmälan:** Anmälan via [merkraft@boras.se](mailto:merkraft@boras.se) senast 30 juni. Anmälan är bindade. Bekräftelsemejl med betalningsuppgifter går ut till samtliga anmälda strax efter sista anmälningdag.

**Har ni några frågor:** Mejla till [merkraft@boras.se](mailto:merkraft@boras.se)

*Varmt välkomna*

## DAG 1 Torsdag 6 oktober

11.00–13.00	Incheckning och lunch
13.00–13.30	Borås hälsar välkomna till Årets konferens på tema Mod och Möten
13.30–15.00	Grupparbete: Erfarenhetsutbyte
15.00	Fika
15.15–15.45	KAF Årsmöte
15.50–16.30	Samling återkoppling: Erfarenhetsutbyte
16.30–18.30	Fri hopp och lek /Möjlighet till besök på Textilmuseet
18.30	Insläpp och bubbel
19.00	Middag på Orangeriet

## DAG 2 Fredag 7 oktober

08.30–09.30	Konstvandring
09.30–10.00	Fika
10.00–11.30	Föreläsning med Kristina Paltén på temat Mod och Möten
11.30–12.00	Avslutning
12.00	Lunch / Bag to go/Möjlighet för besök på Textilmuseet

Borås Stads  
**MerKraft**  
Personalklubb

Hässleholms kommun och Hässleholms kommuns Fritidsförening inbjuder till

## Riksmästerskap i golf 2022

**Spelplats: Skyrups GK Hässleholm Datum: 11 - 12 augusti 2022**

Sista anmälningsdag: fredagen den 22 juli 2022

### Deltagande

Tävlingen är öppen 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 [kontakt@kafinfo.se](mailto:kontakt@kafinfo.se)

### Klassindelning

Damer A hcp +8,0 – 20,0

Damer B hcp 20,1 – 54, vid hcp 36,1 - 54 spelar ni tävlingen på hcp 36,0

Herrar A hcp +8,0 – 15,0

Herrar B hcp 15,1 – 54, vid hcp 36,1 - 54 spelar ni tävlingen på hcp 36,0

### RM individuellt

Enligt Svenska Golf förbundets bestämmelser.

Klass A: 36 hål slaggolf

Klass B: 36 hål slaggolf

### Ändring av hcp

Spelare som mellan anmälningsdagen och tävlingsdagen ändrar sitt hcp skall anmäla detta till tävlingsledningen senast onsdag 3 augusti, om det innebär spel i annan klass. Senare förändringar meddelas vid start. Startlistor finns på Skyrups GKs hemsida och mingolf.se den 5 augusti.

### Greenfeeavgift för inspel

Inspel kan ske 10 augusti och kostar 350 kr/runda (ingår i golfpaket 1) och gäller för spel på Skyrups GK. Inget inspel är tillåtet efter att tävlingen är påbörjad.

### Anmälan

Sker direkt till Skyrups GK via mejl: [info@skyrupsgk.se](mailto:info@skyrupsgk.se) eller på 0451-531 11 uppge HUMOR vid bokning. Betalningen sker enligt överenskommelse med Skyrups GK.

**Anmälningsavgiften är 1 250 kr/person, Golf-ID måste uppges på samtliga spelare.**

I anmälningsavgiften ingår tävlingsgreenfee två dagar samt grillbuffén på torsdagseftermiddagen

Vid eventuella frågor gällande boende på Skyrups GK, kontakta klubben direkt, se ovan.

Övriga frågor: Tommy Johansson mejl: [scenmaster@gmail.com](mailto:scenmaster@gmail.com) eller 0709-50 00 57

**OBS. Anmälan är bindande**

### Preliminärt program

Onsdag 10 augusti	Inspel
Torsdag 11 augusti	9.00 Samling för genomgång
	9.30 Kanonstart
	14.30 ca Grillbuffé
	19.00 After golf med uppträde

[www.hassleholm.se](http://www.hassleholm.se)

► Hässleholm nästa.



Hässelholms kommun och Hässelholms kommuns Fritidsförening inbjuder till

Fredag 12 augusti 9.30 Kanonstart  
14.30 ca Prisutdelning



### Boende

Bokning samt betalning av boende sker direkt till respektive hotell av deltagarna själva. För att få angivet specialpris skall respektive bokningskod uppges

**Skyrups GK**, [www.skyrupsgk.se](http://www.skyrupsgk.se)  
0451-531 11, [info@skyrupsgk.se](mailto:info@skyrupsgk.se) Bokningskod: HUMOR

#### Golfpaket 1

Övernattning 2 nätter onsdag – fredag inkl frukostbuffé, tävlingsgreenfee båda dagarna och grillbuffé torsdag eftermiddag samt inspelsrunda 10/8 som bokas separat.

Guldrum: 2790 kr Silverrum: 1890 kr Lodge: 2390 kr

#### Golfpaket 2

Övernattning 1 natt torsdag – fredag inkl frukostbuffé, tävlingsgreenfee båda dagarna och grillbuffé torsdag eftermiddag.

Guldrum: 2095 kr Silverrum: 1695 kr Lodge: 1895 kr

**Enkelrumstillägg**, 350 kr Guld- & Lodgerum

”- 250 kr Silverrum

**Ställplats med el:** 150 kr/natt, **SKALL** bokas, finns 5 stycken

Finns även ett golfhus för upp till 12 personer, ring för prisuppgift.

**För de som bor på S kyrups GK kan man lägga till 2 rätters middag på kvällen för 350:-/person.**

### ÖVRIGT BOENDE

**Hotell Statt, Hässelholm**, [www.statt.se](http://www.statt.se)  
0451-890 00, [info@statt.se](mailto:info@statt.se) Bokningskod: HUMORGOLF

**Hotell Göingehof, Hässelholm**, [www.goingehof.se](http://www.goingehof.se)  
0451-143 30, [info@goingehof.se](mailto:info@goingehof.se)  
Pris: Enkelrum 895 kr/natt Dubbelrum 1095 kr/natt  
Frukost är inkluderat i priserna.

**Hotell City**, [www.hotelcity.se](http://www.hotelcity.se)  
0451-410 13, [hotelcity@telia.se](mailto:hotelcity@telia.se)  
Pris: Enkelrum 895 kr/natt Dubbelrum 1045 kr/natt  
Frukost är inkluderat i priserna.

#### ► För mer information kontakta:

Tina Kivivuori, ordförande HUMOR  
Tel 0451-26 70 10, [HUMOR@hasselholm.se](mailto:HUMOR@hasselholm.se)

Tommy Johansson Tävlingsansvarig HUMOR  
Tel. 0709 50 00 57 [scenmaster@gmail.com](mailto:scenmaster@gmail.com)

► Läs mer: [www.hasselholm.se/golfRM](http://www.hasselholm.se/golfRM)

[www.hasselholm.se](http://www.hasselholm.se)

► Hässelholm nästa.

# 2022 års riksmästerskap i tipspromenad

Anna Adolfsson, KAF styrelse

Efter att vi nu avslutat andra året med RM i tipspromenad vill vi påstå att vi nu har en ny RM-tradition! Årets tävling pågick mellan den 11 april och 8 maj och när startskottet gick hade 16 kommuner anmält sig till mästerskapet.

Det var några som var med i fjol och kanske var ute efter revansch eller kanske ville försvara sin placering från i fjol, men bland deltagarna fanns även några nya kommuner som deltog för första gången. I år valdes ett upplägg med nutidsquiz och ett tema, alla med olika svårighetsgrader och distanser. Tävlingsperioden var 4 veckor, dvs halva tiden jämfört med förra riksmästerskapet och fokus var på att fullfölja 2 till 4 quiz i veckan snarare än att få full pott på quizet.

Perioden innan start då det handlade om att nå ut till så många som möjligt inom respektive förening kräver ofta svar på många funderingar men kommunikationen mellan Active Quiz, KAF och respektive förening rullade på och snart nog var tävlingen igång. När man väl får grepp om konceptet med att gå 100, 150 eller 200 meter, besvara en fråga, gå 200 meter, besvara en fråga, blir det nästa beroendeframkallande.

Efter det första två veckorna fick vi fram ett halvleksresultat – tillsammans hade vi tagit oss 492 mil – till Turkmenistan(!) Efter att ha svarat på nutidsquiz och frågor om högtider och vatten hade Härnösand samlat ihop högsta snittpoängen (3908 poäng) och Tempo i Torsby gått den längsta distansen 9,08 km. Bra jobbat av alla deltagare!

Efter fullgångna fyra veckor, när tävlingen avslutades den 8 maj 2022 efter fortsatta nutidsquiz och frågor om mat & vatten samt utomhuskul, kunde vi imponerade konstatera att vi tagit oss ända till östra Indien - en sträcka på 801 mil! Det stod då klart att HKFF, Härnösand tog hem poängpriset med sina 13822 snittpoäng och att Fritidsklubben i Lidköping tog hem distanspriset med sina totalt 1338 km. Se bilder för total resultatlista. Stort grattis till er som vunnit var sin pokal och äran av att vara mästare 2022!

- ”Tävlingen har varit mycket uppskattad av våra medlemmar. Flera arbetsgrupper har tagit gemensamma promenader under hela tävlingsperioden.

Vi som arrangörer har fått massor av uppskattning över evenemanget.”

Citat från Ulf Landgren, Lidköping.

- ”Så roligt att vi vann, det var oväntat i och med att vi initialt var lite besviken på deltagandet men de som var med var duktiga!”

Citat från Linnea Byström, Härnösand

Alla är vinnare i detta riksmästerskap där vi tillsammans tar oss ut och promenerar flera gånger i veckan och låter våra kroppar både få den rörelse som hjärnan behöver och samtidigt använda några celler till att klura på frågorna som ställs – tillsammans blir vi starkare!

Tipspromenadmästerkap i siffror:

Antal deltagare: 2070

Totalt antal poäng: 3 747 777

Totalt antal rundor: 3 954

Total distans (i mil): 801

Motsvarar distansen MALMÖ – INDIEN

Förening/kommun	Total distans (KM)
1 LIDKÖPING FRITIDSKLUBBEN	1338
2 TEMPO, TORSBY	712
3 HÄRNÖSAND	518
4 VÄNNÄS	454
5 SK 65 SUNDSVALL	352
6 VARA KOMMUNS PK	312
7 SMEDEN, SMEDJEBACKEN	288
8 HÖGTRYCKET HÖGANÄS	248
9 KOMFRI RÄTTVIK	244
10 SPORREN UMEÅ	230
11 TKFF, TJÖRN	192
12 SOLÖN, NYNÄSHAMN	120
13 PERSONALKLUBBEN VBG	82
14 HKIF HÄRRYDA	52
15 HUMOR, HÄSSLEHOLM	38
16 SIGTUNA KOMMUNS PK	20

Förening/kommun	Snittpoäng
1 HÄRNÖSAND	13822
2 VARA KOMMUNS PK	8434
3 SK 65 SUNDSVALL	6093
4 VÄNNÄS	5891
5 KOMFRI RÄTTVIK	5784
6 SPORREN UMEÅ	5457
7 LIDKÖPING FRITIDSKLUBBEN	5306
8 HKIF HÄRRYDA	5286
9 TKFF, TJÖRN	5040
10 SMEDEN, SMEDJEBACKEN	4523
11 TEMPO, TORSBY	4423
12 HÖGTRYCKET HÖGANÄS	3975
13 HUMOR, HÄSSLEHOLM	3654
14 SIGTUNA KOMMUNS PK	3243
15 SOLÖN, NYNÄSHAMN	2678
16 PERSONALKLUBBEN VBG	1959

# Leif Andersson har slutat som ordförande för KomAn i Varberg

Olle Wegner

---



**VARBERGS  
KOMMUN**

För många inom K A F rörelsen är Leif Andersson, Varberg, ett välkänt ansikte. Han har i många år varit ordförande i den framgångsrika föreningen KomAn. Han har också varit ansvarig för två av våra mycket lyckade "Årets konferenser" dels den 2012 och dels den 2018. Han var dessutom med och arrangerade riksmästerskapen i terränglöpning 2011 på mjuka, sköna, västkustbanor.

Leif är Varbergs kommuns Markförvaltare, det vill säga att han arbetar med inköp och försäljning av kommunens mark, arrenden samt allt som rör icke planlagd mark.

Någon gång under 90-talet engagerade sig Leif i personalklubben KomAn. Första året som suppleant och sedan året efter blev han vald till ordförande. - Det har jag varit hela tiden förutom nu de sista åren, säger han. - Jag har försökt lyfta fram de yngre på den posten, men många slutar, så under 2021 fick jag gå in som ordförande igen.

Leif tycker att nu när han varit anställd i kommunen sedan 1978 och bara har två år kvar innan han når pensionsåldern, så är det dags att avsluta sitt uppdrag i KomAn. Till stor saknad för alla i den fina föreningen och för alla andra som känner Leif i K A F – Sverige. Vi hoppas ändå få se dig, Leif, på Årets konferens i närliggande Borås till hösten!





# Hur gör Ni för att få ut all *information* om Er förening till Era medlemmar?

Per-Anders Löthman Dakapo, Ordförande KAF

**F**örutsättningarna för våra kommunala personalföreningar att få ut sin information till medlemmarna skiljer sig åt i vårt avlånga land. Dagens digitala samhälle erbjuder ett antal vägar att informera sina aktiviteter och erbjudanden. Den enklaste vägen är den snabbaste vägen till information, vad är det för er förening? Här kommer ett antal av våra KAF medlemmars svar från början av 2022 –

**Höganäs** - Via vårt arbetsnät och sen har vi en FB sida. Sen skickar vi ut mejl till alla chefsstöden så de sprider vidare i deras enheter och det fungerar jättebra.

**Rättvik** har en sluten FB sida, egen "knapp" på Intranätet, Skriver på nyheter på Intranätet också, sändlista på mailen. Fungerar bra

I **Trollhättan** har vi dels en egen facebook-sida, vi har en sida på vårt egna Intranät, vi kan annonsera i vår interna tidning Stadsportalen, vi kan skicka ut flyers till våra arbetsplatser samt att vi har kontaktpersoner inom våra kommunala bolag som kan vara medlemmar i vår personalförening.

**Gällivare - GKFF** har en egen sida på kommunens intranät samt publicerar alla nyheter på intranätets förstasida. Idag har alla medlemmar åtkomst till intranätet både hemifrån och på jobbet.

**Torsby kommuns personalklubb** finns på intranätet och har egen FB-sida och instagram dessutom finns vi med och presenterar oss när man har introduktion för nyanställda. Känns som om vi når ut ganska bra, men inget är ju så bra att det inte kan bli bättre.

**Umeå - Sporren** sprider vår information till medlemmarna via vår webbsida varifrån det skickas mejl till prenumeranter, Facebook, Instagram och framför allt i Cardskipper appen! Vi har även en kanal i Teams till våra Hälso guider, där vi ibland lägger riktad information.

**Sandviken - Pulsen** har en egen sida på kommunens intranät. Vi har också Cardskipper.

I **Eskilstuna** så har vi vår egen grupp på FB, Cardskipper, månadsbrev skickas ut via e-post till medlemmarna.

**Mjölby** - Vi får ut informationen på internwebben och via appen Cardskipper.

**Olofström** - Vi har en sida på Intranätet för Personalklubben, inlägg där når alla. Vi har en egen FB-sida och arrangemangen skickas dessutom ut i pappersform till alla enheter för uppsättning på anslagstavlor och liknande.

**Ljungby** - Vi når våra medlemmar (alla anställda) via intranät, en sida i personaltidning som publiceras på intranätet, utskick till alla hälsoinspiratörer och en facebook-sida.

**Varberg** - Vi kommunicerar med våra medlemmar via personalföreningen egen hemsida och nyhetsbrev samt via kommunens gemensamma internwebb/intranät.

**Växjö – Dakapo** informerar med månadsbrev, som man prenumererar på och egen hemsida på Intranätet, plus att vi har egen FB sida.

Informationskanalerna är många idag! Allt från FB, Instragram, Cardskipper, Teams, månadsbrev, hemsida på Intranätet, sändlista på mail – prenumeranter, Interntidning/personaltidning, information vid introduktion för nyanställda och anslagstavlor. Det finns en oändlig värld av kanaler för att nå sina medlemmar, vilken passar just din förening, kanske går att hitta bland våra inskickade informationstips! Lycka till – framtiden är vår!

# Nystart i Västervik

Malin Ekdahl



VÄSTERVIKS  
KOMMUN

Det har funnits en personalklubb här i Västervik tidigare som hette Vågen. Den lades ner i somras då den mest aktiva gick i pension. Personalkontoret och kommundirektören ville att det skulle bli en nystart och ny inriktning på personalklubben. Innan jul gick det ut en förfrågan om det var några som var intresserade av att vara med och skapa en styrelse. Jag och tre till tackade ja till en informationsträff. Vi bestämde oss för att starta upp. Det kom in en till intressent. När vi hade vårt första införande möte bestämde vi namnet Skeppet. Det namnet har lite med kommunen att göra samt att Skeppet nu rider vidare på Vågen. Vi bad kommunikation att rita en logga som snart är klar.

Flera olika stadgar lästes igenom både från personalklubbar/föreningar och även från andra föreningar. Vi satt sedan ihop våra stadgar utifrån uppdraget från kommunen och hur vi vill jobba i vår klubb. Vi valde ordet klubb istället för förening för det låter mer "mysigt" och mer gemenskap. Tyvärr så missade vi en blivande styrelsemedlem på vägen. Vi gick ut med en kallelse till första årsmötet där allt skulle klubbas. Till mötet kom två nya som var intresserade. Nu fick vi ihop en styrelse bestående av ordförande (jag, Malin), en sekreterare (Lena Z) och fyra ledamöter (Lena H, Helene, Simon och Annette). Tyvärr så letar vi fortfarande efter en kassör, men vi har is i magen och hoppas hitta en inom snar framtid. När vi skulle skapa upp ett bankkonto stötte vi på ett litet hinder som vi inte visste fanns.

Vi var ju tvungna att ha ett organisationsnummer. Detta skulle ta två till sex veckor att få och i skrivande stund väntar vi fortfarande på det. Nu hoppas vi att vi får detta snart då vi ska ha vår första aktivitet lördagen den 21 maj. Vi bjuder in alla medlemmar till minigolf och så får de bekanta sig med oss i styrelsen.

Medlemmarna har då möjlighet att för 20 kronor få ta del av sitt medlemskort och kommande rabatter via appen Cardskipper som vi håller på och bygger upp. Vi har fått ett bidrag från kommunen som vi får förvalta och där majoriteten av aktiviteterna ska vara kostnadsfria för medlemmarna. Vi i styrelsen för även ett arvode från kommunen.



Västerviks kommuns personalklubb Skeppet skall verka för och främja fysisk, psykisk och socialt välbefinnande och har följande målsättning:

- Stärka och främja gemenskapen bland kommunens anställda.
- Bidra till att anställda skall må bättre såväl psykiskt som fysiskt.
- Ge anställda möjlighet att tillsammans sätta "guldkant" på fritiden genom att erbjuda ett varierat utbud av aktiviteter.
- Aktiviteterna anpassas efter medlemmarnas intressen och önskemål.
- Gemenskaps- och hälsofrämjande aktiviteter prioriteras.
- All verksamhet skall präglas av "vi anda".

Har ni några frågor om något jag inte berättat här så hör av er.

## Snabbfakta

Västerviks kommun är en kommun i Kalmar län. Centralort är Västervik. Kommunen är Götalands största kommun till ytan på fastlandet och räknas som en egen arbetsmarknadsregion. Kommunen är belägen i de nordöstra delarna av landskapet Småland och har Östersjön med Tjusts skärgård i öster. Wikipedia

### **Christina "Tina" Mellqvist har avlidit**

K A F Nytt har nåtts av den tråkiga nyheten att föreningskonsulent Christina "Tina" Mellqvist har avlidit efter en kort tids sjukdom endast 50 år gammal. Tina har arbetet som EKAF:s föreningskonsulent i ca 15 år med allt vad det innebär. K A F beklagar djupt hennes bortgång. En kär vän och framgångsrik friskvårdsambassadör som vi mött åtskilliga gånger på Årets konferens.



EKAF är Eskilstuna Kommun Anställdas Fritidsförening med 3 500 medlemmar. Kommunen har 107 000 innevånare.

Vi borde mera lyftas fram i ljuset vad våra föreningskonsulenter gör runt om i landet! För det är ett synnerligen uppskattat arbete de gör. Ofta i det tysta. Fixar, kontaktar, ringer upp, svarar på frågor, tar emot klagomål, löser problem o.s.v. Men blir glad när allt går bra! Tack för allt ni gör för friskvården för våra anställda i Sveriges kommuner!

Tina Mellquist avled allt för tidigt efter en kort tids sjukdom. Jag vet inte om hon var med och planerade EKAF:s verksamhet under 2022. Gå in på deras hemsida och läs under rubriken "Senaste nytt"!

2022-03-22  
Olle Wegner

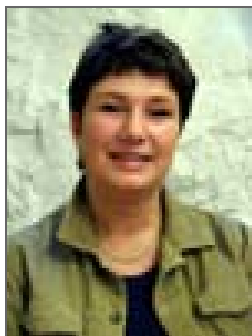
# Olles krönika

På annan plats i denna tidning har jag berättat om att Christina "Tina" Mellquist tragiskt avlidit endast 50 år gammal. Där har jag också lyft fram våra föreningskonsulenters ovärderliga arbete för alla kommunanställdas friskvård. I denna krönika skall jag berätta om två andra som betydde mycket för sina föreningar.

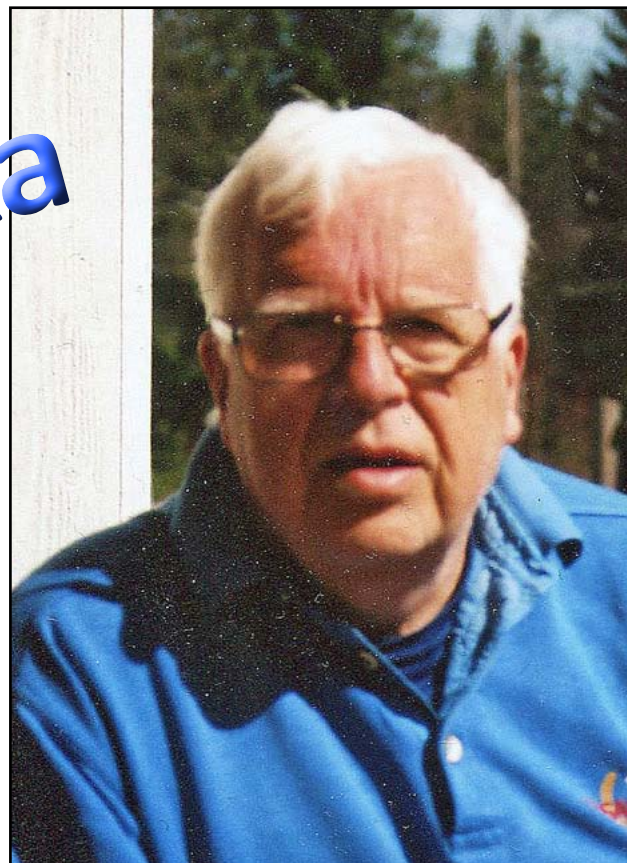
## EKAF

Om jag inte minns fel så fungerade EKAF (Eskilstuna Kommun Anställdas Fritidsförening) förr som en helt vanlig förening till vilken kommunanställda kunde söka medlemskap och betala en årlig medlemsavgift. Denna avgift finansierar sedan helt eller delvis föreningskonsulentens lön. Hur den fungerar i dag vet jag inte. Eskilstuna har ca 107 000 innevånare. Antalet medlemmar i EKAF är i dag 3 500. För mindre kommuner kan det vara svårt att helt kunna finansiera lönen för en konsulenttjänst via medlemsavgifter. Å andra sidan fodrar EKAF:s modell att föreningen levererar ett attraktivt program som lockar och behåller sina medlemmar.

En av Tina Mellqvists företrädare hos EKAF var en annan hos oss i K A F känd föreningskonsulent nämligen Catarina Köhler Kaufmann.



Catarina var en av alla dessa fantastiska medarbetare vi har och har haft i våra medlemsföreningar. Hon satt som spindeln i nätet för en grupp aktiva styrelseledamöter som efter Årets konferens år 2000 i Falkenberg sökte möjligheten att 2001 arrangera Årets konferens i Eskilstuna. Det gick bra och det blev ett arrangemang vi sent kommer att glömma. Jag har tidigare skrivit om denna konferens i följetongen "K A F – rörelsen – En friskvårdssidé" bl.a. följande: --- Förutom ett digert och upplyftande program presenterade man i kör EKAF –



sången", som sporrade deltagarna till uppmuntran att ta med sig alla nya idéer hem till sina respektive kommuner och föreningar. Dessutom presenterade man en konferens lite utöver det vanliga, hämtad från de egna leden. Han, Ulf Carlsson, tjänstgjorde då som rektor vid den prisbelönta skolan i idyllen Kvicksund. Ulf var en eldsjäl och pedagog utöver det vanliga. Det var han som myntade ordet "K A F- rörelsen".

Vad var det Ulf i kontakt med EKAF hade upptäckt? Vilka känslor var det som Ulf fick under ÅK -01 och som fick honom att kalla denna verksamhet för "K A F- rörelsen"? Jag ringde upp Ulf senare detta år och bad honom utveckla. Han förklarade att uttrycket spontant bottnade i de intryck som han upplevde under dessa två konferensdagar. "Alla dessa deltagare inklusive EKAF- funktionärer som med sin entusiasm går in för att ge sina arbetskamrater runt om i landet "friskvård". Det är, menade Ulf, i sanning en rörelse på gång. Det är oerhört viktigt att våra politiker och chefer ser detta, fortsatte han. Denna "rörelse" bör med rätta kallas "K A F- rörelsen" därför att K A F driver på och förmedlar ut den till kommunerna.

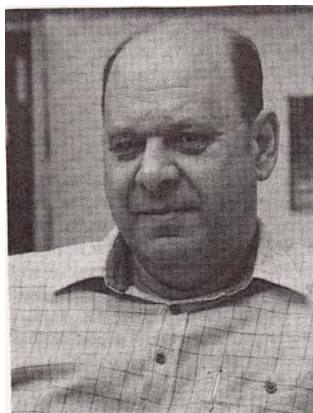
EKAF – entusiasten Catarina valdes in i K A F: s styrelse 2002 men sessionen blev kortvarig, då Catarina valde att börja studera. Hon slutade i Eskilstuna, fann kärleken, gifte sig och flyttade till Nyköping. Efter ett antal år fick hon arbete i Nyköpings kommun, engagerade sig på nytt i friskvårdsfrågor och tog 2011

över som ordförande i denna kommuns framgångsrika fritidsförening Kom Mé. Catarina, som numera heter Kaufmann i efternamn, var bland annat framgångsrik värd i samband med att Kom Mé var arrangör för "Årets konferens" 2015.

## Nämnas bör! 2001 utsågs EKAF också till Årets fritidsförening.

I Sigtuna, där jag en gång arbetade, hade vi på 70-talet medlemsavgifter i den dåvarande korpklubben. Kommunen hade då också ett konto för "personalförfrämjande åtgärder" som vi på personalkontoret skulle omsätta i trevliga kulturella årliga evenemang på temat "Vår kommun". Vid ett tillfälle blev det en hejdundrande personalfest som för syns skull började med en kommuninformation som leddes av dåvarande informationschefen Åke Johansson som inom parentes en gång hade tillhört "Vårat gäng" och skådespelat med bland andra Alice Babs. Nåväl! Det här "Anslaget för personalförfrämjande åtgärder" kunde, tyckte vi, med fördel hellre användas för friskvård i regi av korpklubben som senare omvandlades till en personalklubb. Politikerna var positiva eftersom klubben var synnerligen duktig och populär. Massor av olika verksamheter växte fram och byggde på enskilt arbete av entusiaster i sektioner med eget budgetansvar. Föreningens kassör övervakade att allt användes till vad det var ämnat för. Respektive anslag fastställdes på årsmötet efter förhandlingar på de årliga planeringsdagarna. Över allt detta fanns en föreningsstyrelse och i den en "spindel i nätet" i form av sekreteraren vid namn Karl Erik Nordin.

Jag konstaterade senare att vi inte var ensamma om denna modell. I Kungsbacka arbetade deras förening Kom Fri på samma sätt.



**Karl Erik Nordin** var personalsekreterare på dåvarande personalkontoret med huvudansvaret för kommunens arbetsmiljöfrågor. Född och uppvuxen i Brynäs, Gävle. Han hade någon gång på 60-talet anställts som kommuningenjör i då-

varande Sigtuna stad och blev, när Märsta och Sigtuna slogs samman i början av 70-talen, till skillnad från de flesta andra, kvar på sin tjänst i den gamla fina staden. Han var då också på deltid facklig företrädare för SKTF (nuvarande Unionen). När arbetsmiljöfrågorna kom i

fokus i och med att ny lag hade antagits av riksdagen (AML -1977) så beslöt Sigtuna kommun att inrätta en ny tjänst för samordning av dessa frågor på personalkontoret. Karl Erik sökte och fick jobbet. Det visade sig att han också var intresserad av friskvård. Förutom att han var automatiskt sekreterare i den centrala skyddskommittén så ingick han också som kommunens representant i företagshälsovårdskommittén. Dessutom visade det sig att han, som sagts, var intresserad av korpklubbens arbete och mycket riktigt så blev han dess mångåriga sekreterare och stöttepelare.

Karl-Erik var vid sidan om arbetet en fascinerad jägare med årlig semester under älgjakten i norra Jämtland där han ägde ett fritidshus invid Åkersjön. Jaktintresset innebar att han blev aktiv medlem i fiske- och skyttesektionen som ordnade med bl.a. de årliga mycket populära metartävlingarna i början av juni vid Mälaren i Sigtuna stad, pimpeltävlingar på vintrarna och helgutflykter till ädelfisktjärnar i norra Uppland. Han ordnade också med träning på skjutbanan i Rosersberg och provskjutning inför älgjakten.

När korpklubben startade träning och deltagande i Vasaloppets Öppna spår på 80-talet var Karl-Erik reseledare när vi drog i väg mot Sälen. Jag minns så väl den första loppet, när vi kom till den sista kontrollen vid Eldris. Där stod Karl-Erik med spritkök och bjöd på varmkorv med bröd. Jag, fullproppad med blåbärssoppa och torra vetebullar, tackade artigt men bestämt nej till erbjudandet.

Karl-Erik och jag var den här tiden på 80-talet nyfikna på vad man kunde åstadkomma med olika friskvårdsåtgärder. En gång nappade vi på att delta i en friskvårdskurs som anordnades på ett högfjällshotell i Vemdalen. Vi sög i oss budskapen särskilt från en av föreläsarna som gav råd beträffande kost och motion. I ett närliggande föreläsningssal höll en grupp bridgospelare till. Det enda dessa gjorde var att titta på sina kort och kedjeröka. Hela tiden vår friskvårdskurs pågick. Kanske deras form av friskvård?

Karl-Erik hade förutom skyttet ännu en hobby nämligen träslöjd. Han var en synnerligen duktig svarvare och tillverkade bland annat ordförandeklubb. När K A F firade 20-årsjubileum på Nyköpingshus i samband med Årets konferens 2009 så överraskade Karl-Erik med att som Sigtuna kommuns gåva till förbundet överlämna en vackert slöjddad ordförandeklubb. Frågan är var den finns i dag?

En fin vår och en glad sommar önskar  
Olle

2022-04-07

# Hälsosatsning i pilotprojekt

Anna Adolfsson, Umeå kommuns personalförening Sporren



**K**an en digital hälsosatsning på tre månader verkligen öka medarbetares hälsa med 30%?

I december 2021 skickade Sporren ut en fråga till våra medlemmar om det fanns några som var intresserade av att delta i en digital hälsosatsning? Det tog inte många dagar så hade vi 50 anmälda och då blev det klart för Proformia tillsammans med MyMowo att dra i gång det pilotprojekt som Sporren köpt in.

Syftet med detta pilotprojekt grundar sig i försök till att skapa bättre balans mellan livsstil och belastning. Om medarbetare ökar sin motståndskraft, med en bättre livsstil och hälsa och arbetsgivare samtidigt justerar pressen (färre belastningar) visar studier på att prestationen hos medarbetare förbättras. Optimalt

läge är då när personens motståndskraft (hälsa och livsstil) matchar den press som kommer i form av ökad belastning och krav på prestation.

Av 50 anmälda deltagare var det 44 som fullföljde pilotstudien och 28 av dem genomförde hela programmet inklusive den träning som ingick. Som svar på inledande fråga kan vi svara ja! Av de som genomförde alla delar av pilotprojektet gick det att dra slutsatsen att med 11 genomförda träningspass i genomsnitt har deltagarnas kondition ökat, deras riskprofiler är mindre riskfyllda vilket tyder på att detta bidragit till lägre stress, bättre sömn och minskad stress på fritiden. Det är resultat som såväl ansvariga för pilotstudien som Personalföreningen Sporren är positivt överraskade att se.

Riskenivåer tittas på i en inledande och avslutande enkät där deltagarna fick svara på frågor om hälsa, produktivitet, fysisk arbetskapacitet och sjukfrånvaro. Vår förhoppning är att berörda deltagare själva upplever det uppdragsgivarna ser i resultaten av studien!

För deltagarna i detta projekt startade allt med att fylla i ovan nämnda enkät som finns i Formgivaren, ett e-hälsoverktyg som är framtaget av Proformia. Spornen erbjuder alla medlemmar att utan kostnad nyttja detta e-hälsoverktyg som ett stöd i vårt arbete med att erbjuda hälsosamma alternativ. Efter detta var det dags för deltagarna att ta del av de föreläsningar som erbjöds från MyMowo. Föreläsningarna fokuserade på att hjälpa deltagarna att finna sin motivation till en förbättrad hälsa, då 33% av deltagarna ansåg sig uppleva dålig hälsa. Här fanns också flera gruppträningar för alla deltagare att ta del av för att tydliggöra vilken typ av träning som passar respektive deltagare. Det var först i tredje delen som den individuella träningen kom in och då hade deltagarna besvarat ytterligare frågor om vilken typ av träning man önskar samt om de hade någon drömtränare. Deltagarna kunde välja tränare som Tobias Karlsson för dans, Blossom Tainton för yoga, Martin Lidberg för styrka, Susan Lanefelt för seniorträning, med flera!

Under tiden detta pågår fanns även en social uppbackning för deltagarna i en privat grupp på Facebook (för de som finns på Facebook). Här kunde deltagarna få pepp, ställa frågor med mera för att få ut det mesta av dessa tre månader.

Denna typ av e-träning där din tränare finns i din telefon, dator eller till och med i din TV-apparat när du har tid och möjlighet underlättar för många som anser att de inte har tid att träna, enligt tankesättet att träning måste ske i en träningsanläggning en viss tid. Att dessutom motiveras och genomföra träningspass tillsammans med någon du gillar/beundrar och tycker är bra tränare gör saken än bättre.

Efter den avslutande enkäten fyllts i och analysratts skickades lite tips och råd till deltagarna om hur de kan tänka för att fortsätta det som de nu påbörjat och också specifika tips och råd utifrån personliga förutsättningar.

Några av de slutsatser vi kan dra som uppdragsgivare från pilotstudien är att;

- vi behöver nå ut till fler om vikten av att ta återhämtningspauser då fler än hälften av deltagarna säger sig inte kunna ta återhämtningspauser under sina arbetspass. Vi kan se att av de med dålig återhämtning upplever nästan 60% en hög arbetsrelaterad stress jämfört med ca 15% av dem med god återhämtning
- vi ska trycka på vikten av god sömn då fler än hälften säger sig ha problem med sömnen varje vecka eller oftare
- vi kan tipsa om en rörligare vardag då många sitter still på arbetet
- vi kan upplysa våra medlemmar om att tillräckligt med fysisk aktivitet ska matcha rekommenderad gräns på att orka springa 2 kilometer utan att stanna!

Hur har ni det med era medlemmars hälsa? Vad kan vi tillsammans göra för att förbättra kommunanställdas hälsosituation?



**Det pågår planer på att arrangera ett RM i innebandy under hösten 2022. Spelsättet är 5-manna, dvs 4 utespelare och en målvakt på planen per lag.**

**Personalklubben i Sigtuna kommun står som värd för detta arrangemang.**

**Vi koppas och tror att det finns ett intresse för ett Riksmästerskap.**

**Håll utkik, mer information kommer!**

**MVH**

**Personalklubben, Sigtuna kommun.**

# 20 *Härliga* KAF år 2002-2022

*Per-Anders Löthman Dakapo, Ordförande KAF*

**E**n höstdag 2002 fick vi i Växjö och personalklubben Dakapo ett telefonsamtal från KAF:s skapare Olle Wegner, ett samtal som förtäljde: att det vore bra om ni kunde skicka en representant till Årets konferens i Vänersborg följande dag.

På språng färdades man genom kända trakter i det vackra Västra Götaland till Birger Sjöbergs väl besjungna lilla Paris. Här väntade en stor överraskning och en fantastisk resa startade tillsammans med nya vänner, upplevelser och hälsa, som har förgyllt yrkeslivet under 2000-talet.

På aftonen väntade prisceremoni mitt i all ny vän-

skap. Växjö blir Årets personalförening 2002. Vilken händelse och lycka, jag sjöng i bilen hela vägen hem till Småland i all glädjeyra. Och på den vägen har det varit, nu när man blev en del utav den positiva rörelsen - KAF!

*"Slutligen fick Per-Anders Löthman från föreningen DAKAPO i Växjö kommun under stort jubel motta diplom och check på 10 000 kr för utmärkelsen "Årets fritidsförening 2002"*



Och dessa fantastiska KAF konferenser. Kunskap, glädje, inspiration att ta med sig hem till sin egen personalförening.

Mitt i all glädje vid KAF konferensen i Vänersborg kommer man ihåg fotbollslegenden Torbjörns Nilsson föreläsning i "Vi och dom". Torbjörn "Liran" kan allt, långa bollar och kort snabba inlägg i sitt tema. I början på seklet var det många deltagare, positiv känsla i lokalen och ute på fälten där det avverkades all handa friskvård från pimpelfiske, terränglöpning till golfarens fore.

Fram till och med 2008 levererade KAF styrelsen 4 nummer av KAF Nytt varje år, det var inte dåligt. Vilka duktiga skribenter och redaktör vi har haft genom åren.

2003 blir man lite partisk, för då är Årets konferens i Småland, Växjö. Mycket hälsa, kultur och hyttsill i Kosta, landshövding, tennisorakel och hemlig gäst med Carolina Klüft, som bjuder upp med sång "Jag är fångad av en stormvind", allt var möjligt.

Året därpå kommer vi till Jönköping och Balans i livet med Johan Plate och tändsticksmuseum. Från Alingsås kommer Linda Ulmå med gitarr och föreläsning, henne tar vi till Växjö. En av poängen med konferenserna, utöver all kunskap och glädje är att man får tips till teman och föreläsningar på hemmaplan! Ett annat intressant och givande inslag vid konferensen i Jönköping var erfarenhetsutbyten mellan föreningarna i grupparbeten. Denna form av inspiration har kommit för att stanna in i framtiden och utökades genom åren.



2005 är vi Täby och får oss ett gott skratt tillsammans med traversföreläsaren Kerstin Bäck. Vi bjöds att provsmaka choklad och på kvällen väntade i matväg indonesiskt, allt är en fest.

Minnesvärd konferens i Borås 2006 och personalklubben Merkraft hade bjudit in kungen och Mr. Bean. Temat för året var Design för det goda livet. Lennart Björklund föreläste om Vem du är i syskonskaran, mycket intressant! Den indiske Bildkonstnären PK Mahanandia berättade om sin fantastiska cykeltur från Indien till Borås i Kärleken som drivkraft. Avslutningsvis den positive Jim "Wow" Thuresson, f.d. tränare för Sveriges basketherrare, gymnastiklärare i Borås, om att allt är möjligt i Äntligen en ny dag med massor av spännande saker att utträtta! Härliga Borås, man längtar dit.





Ewerth Johannesson

Styrelsemedlemmar i KAF kommer och går, vissa sitter länge, andra några år. Kan inte nämna dem alla, men en som satte sina spår var Kalmariten Ewerth Johannesson, som var arrangör för Årets konferens 2007. Temat var Energi för en aktiv fritid – se dina möjligheter. Och energi fick vi av Ewerths egen framtoning och Michael Andersson föreläsning – Allt är möjligt i livet, det är nu och det gäller att ta tag i det, ingen annan gör det för dig. Festbanketten på Kalmar slott var en resa tillbaka till renässansen, lustfyllt och högt i tak. Ewerth var en klippa i KAF styrelsen och styrde upp med att vi fick ett fint utbud av medlemsförmåner för KAF föreningarna.

Den 26 september beslutade KAF styrelsen att efter KAF Nytt nr. 4 2007 upphör tidningen som papperstidning och går över till nuvarande digitala form, succé!

Samtidigt kom som en frisk fläkt till styrelsen Carina Stork, hälsokonsult från Växjö med enkäter om livet, artiklar om döden och allt mellan himmel och jord. Tack för alla skratten. Det ska vara kul på resan, då blir det bra resultat och gemenskap. För tillsammans är vi bäst.

Nästa år är vi i En kommun som inte är som andra, Vara. Vi lär oss västgötska, de e sköj. Löpardrottning Evy Palm är på plats, tänk vilka kändisar man fått möta! Naturfilmaren och fotografen Stefan Quinth visade vår vackra natur och hur skör den är. Sedan kom komikern Jan Bylund och påminde oss om att vara lite korkade, att våga för att utvecklas. Tänk vad mycket man lär sig på en KAF konferens.



Monica Stoltz ger Olle Wegner en kram

2009 bjuder KAF:s styrelsens Monica Stoltz och Det glada Hudiksvall upp till dans, underhållning och inspirerande dagar. Ewert i Kalmar hade ordnat med gemensam buss till konferensen i Hälsingland. Populärt inslag var erfarenhetsutbytet mellan KAF föreningarna. Föreläsningar om Må bäst och orka mera med Katarina Widoff och Naturupplevelser i Hudiksvallbygden med Bo Silwer, var två härliga inslag under de två dagarna.



Gästabud i Nyköping

2010 börjar KAF Nytt komma ut i två digitala utskick per år, det börjar sina i leden. Året bjuder på konferens med Gästabud i Nyköping på Nyköpingshus med medeltida lustigheter och ordvrängaren Anders Tegner. Skådespelaren Lennart R Svensson, känd från film och TV, föreläser i Kroppsspråk, mycket underhållande och igenkännande. Det Lilla fruntimret Gunilla Dahlgren, bjuder på vardagssituationer. Lennart och Gunilla tar vi som föreläsare senare till Växjö. Dessa fantastiska KAF konferenser lockar till att mötas igen!

Under KAF stämman 2010 informerar KAF ordförande Lars-Olof Lindholm att han lämnar ordförandeskapet – en uppgift han värvat med heder sedan 1992! Mannen från Nacka, älskade att vara med i våra RM bowlingmästerskap, mästare vid två tillfäl-

len. Möta människor via våra konferenser och klubba igenom en massa beslut för KAF. Lars-Olof Lindholm var med under en blomstringstid för KAF, då allt var nytt och möjligt. Tack för alla år och möten.



Regnet stod i backen när vi gästas Vänersborg igen 2011. Glada klarinett toner mötte oss i foajen. Erfarenhetsutbytet stod högt i kurs, sedan väntade prova på aktiviteter eller Spa på hotellet! Vår nyblivne KAF styrelseledamot Carl Ceder klingar ut med trevlig dansant repertoar, till allas glädje. Nästa dag kl. 08.00 bjuds vi föreställning av Birger Sjöbergs lilla Paris, klockrent! Efter kaffet blir det strapatsrika äventyr även världsresenären Ola Skinnarmo. Livet är fantastiskt.

Kung Carl Gustav (Jan Wolfhagen) hälsade oss välkomna till sommarstaden Varberg 2012. Mr. Bean satte färg på konferensen. Årets fritidsförening KomAn från västkusten bjöd oss till den anrika gamla fina Varberg Teater. Erfarenheterna klingade i takt till havets vågor, alla njöt. Hotell Gästis ägare Lasse Diding berättade sin resa till Leninbadet innan Carina Wallberg tog vid med kusthotellets historia. Känd från TV är Boris Lennerhov, VD för Gekås i Ullared, allt får man lära sig vid en KAF konferens och mycket därtill.



Hotell Gästis

Sveriges trädgård och Olofström hälsar oss välkomna till konferens 2013. Höstens färger tonar fram och vi alla deltagare hämtar energi och inspiration av simstjärnan från orten, Emma Igelström i "Var dig själv, vad än du gör"! Efteråt väntade Smakupplevelser i Bleking och tipspromenad i Olofström. Nästa dag, solsken och en vacker historisk KulTur i författarbygden med en resa in i Harry Martinsson och Sven-Edvin Saljes författarskap. Allt är ett äventyr och man är så glad att få vara med. Det är en så stor känsla att få uppleva den stolthet och glädje som man får hos den arrangerande föreningen. Tack till alla medverkande.

KAF fyller 25 år och vi är i Motala 2014. Göta kanal bjuder oss välkomna med nya möten och KAF medlemmar. Artisten Louise Hoffsten berättar i sitt föredrag om Hur man behåller inspirationen i arbetet och hur du bibehåller passionen till sitt arbete dag efter dag. Några toner och munspel framtonade av denna folkkära artist. Nästa dag far vi med buss till det vackra Övralid och möter författaren Werner von Heidenstams värld. Hela Vänern öppnar sig och resan avslutas vid Sveriges första hälsobrunn i Medevi, mycket intressant.

Tiden rinner på när man har roligt med KAF. Nyköping hälsar oss med öppna famnen till konferens 2015. Tomas Fogdö och David Batra var föreläsare, vilka kändisar! Konferensen blev en kavalkad av kreativa idéer och verktyg som man fick med sig hem. Kvällens glada aktiviteter njöts i stora drag hos Gästabudet i en stad med 700 åriga historieslag.

Året därpå 2016, färdas vi norrut till Umeå, där Personalklubben Sporren huserar. Björkarnas stad bjöd på friska vindar med mingelstart, musik, rörliga aktiviteter och frågesport. Vi lär oss att framtidens personalföreningar bygger broar, river murar och skapar nytt! Erfarenhetsutbytet är alltid populärt, lika mycket som den fantastiske föreläsaren Olof Röhlander, som förtäljde om hur vi kan lära oss att få mer gjort och samtidigt njuta av det. Jenny Åkerman talade om vår hjärna, vår glädje och våra resurser. Efter det passade det bra att få en glädjereport från Glädjefabrikens Sandra Olofsson. Mycket glädje och inspiration gjorde att flygresan över höga moln blev lätt och vacker.

KAF är åter tillbaka i den lilla pittoreska staden Vänersborg 2017. Solen mötte deltagarna från när och fjärran. Efter lunch och välkomnande väntade Bo Knutsson från Antikrundan på TV. Här fick man spendera 600 000 kr i diverse föremål och Knut berättade anekdoter och värdet på prylarna, mycket underhållande. Årets erfarenhetsutbytes tema var Samverkan mellan föreningarna, det är mycket som skiljer föreningarna åt – men allt kan bli bättre. Dagen avslutades med Robert Samuelsson som Grottmannen, manligt och kvinnligt, igenkännande, skratten var höga och långa. Efter festlig bankett kom fredagen med busstur

med stadens faciliteter, erfarenhets redovisning och sista programpunkten med Björn A Ling och Johan Östling med Din J\*vla fegis. Allvar och humor präglade denna konferens och man reste hem med nya tankar och verktyg till föreningen. Det är toppen med KAF konferenserna!

Mannen bakom verket – K A F – vår nestor och grundare Olle Wegner från Sigtuna, är alltid med och sätter färg och ordning på tillställningarna, det känns tryggt. Tidigt upptäckte Olle KAF Nytt's fina väg till kommunikation och kunskap, många artiklar har det blivit genom åren. Tillbaka blickar, mycket kan man lära av det som hänt, för att utvecklas idag. Det var inte heller så dumt förr i tiden. Under titlar "Som jag minns det" och "Olles krönika", får man följa KAF:s historia sedan 1989. En berikande, kunskapsrik och härlig resa med människors möten och platser i vårt avlånga land, där KAF har arrangerat konferenser eller hälsoevenemang. Tack Olle Wegner för en fantastisk resa genom decennierna för de kommunala personalklubbarnas bästa!



Västkusten och Varberg hälsar oss välkomna 2018. Cykelstaden presenteras och vi får uppleva Johansson gård och alla möjligheter vid havet. Årsstämma hölls och erfarenhetsutbyten. Efter all samverkan väntade Spa och stadsvandring och spaning efter Bockstensmannen. Aftonens bankett bjöd på musikquiz och festligheter. Nästa dag väntar anrika Varbergs teater med kreativa föreläsningar och resans höjdpunkt, de galna improvisatoriska teatergruppen 123 Shtunk, glädjen stod högt i tak. Vad det är roligt och inspirerande att vara på en KAF konferens!

Bakom alla KAF Nytt upplagor, döljer sig ett hantverk av layout, bilder och texter. Genom 2000-talet har KAF haft glädjen att ha en förstklassig fotograf och textförfattare i Lars Carlsson. Det är alltid lika trevligt och underhållande att läsa och njuta av tidningens layout, gjord med fingertoppskänsla! Lars har varit vår trygga sekreterare, levererat protokoll och goda omdömen i vår vandring framåt med KAF. En av Lars alla uppgifter i KAF har varit att utse Årets logga! Ett

trevligt samarbete med föreningarna, som skickat in sina fina logotyper och fått ett erkännande vid Årets konferens och hyllats i KAF Nytt. Tack Lars för alla fina bilder, skrifter, styrelsearbete och glada kamratskap i KAF!

KAF firar 30 år på västkusten och Tjörn 2019, med glädje, hälsa och välmående vid havet. Vi hälsas välkommen med dragspel av kommunchefen! Toppen start! Följt av Vad är hälsa för mig med HR-chefen Sara Larsson. Korpen höjer pulsen med aktivitetsbingo. Erfarenhetsutbyten sätter färg på dagen. Utanför fönstret sjunger havet bland kobbarna och himlen är blå. Framåt eftermiddagen väntar Spa och vandring med horisonten. Älska Livet. Stenungsbaden bjuder på bästa jubileums dräkt för festbankett. Ny dag och nya äventyr. Nu med buss över ett regnigt men välkommande Bohuslän. Härliga och roliga dagar tillsammans med konferencieren och glädjespridaren Catharina Berndtsson. Tänk vad mycket duktiga medarbetare det finns i kommunerna!

Vid konferensen på Tjörn flaggar vår evige kasör Christer Jansson från Örebro, att han stiger av. Glädjespridare, historieberättare, löpare och vår kasör sedan starten 17 mars 1989! Alla våra glada och positiva möten, i Christer finns alltid ett ljus och en historia. Tack Christer Jansson för alla fina siffror och härliga möten och skratt.

Så kom pandemin 2020-2021, inga KAF konferenser. Saknaden är stor och mycket av vår verksamhet inom personalföreningarna går på tongång. Men en äkta KAF:are låter alltid hjärtat vara mé och ser framåt mot bättre tider. Föreningarna har erbjudit digitala föreläsningar och träningsprogram. KAF har levererat hälsoarrangemang under tiden med bland annat RM i golf, nu senast i Sigtuna. Golfen har varit en positiv del av hälsan i Sverige under pandemin, golfare håller ju alltid avstånd och många har sökt sig ut i naturen!

Nu ser vi fram emot KAF konferens i Borås 6-7 oktober 2022, med nya möten, kunskap, glädje och inspiration. Vi har längtat att få mötas igen med nya erfarenheter och människors möten. Tillsammans gör vi kommun Sverige roligare och hälsosammare. Vi möts där!

Vid pennan  
Per-Anders Löthman  
Ordförande KAF 2012

# Kommande minnen från 6-7 oktober i Borås 2022!

*Per-Anders Löthman Dakapo, Ordförande KAF*

**R**esan har varit lång till Årets KAF konferens 2022. Allt började vid den inspirerande KAF konferensen på Tjörn 2019. Årets personalförening MerKraft från Borås tar evenemanget till textilstaden framför andra. Arbetet sätts i gång - program, hotell, konferenslokal med mera börjar bokas, då kommer pandemin och Sverige stängs.

KAF Sverige längtar till ljuset från väst, att mötas mellan föreningarna och nya och gamla vänner möts igen. Allt för att utveckla sin förenings möjligheter in i framtiden. Uppskattat inslag är första dagens grupparbete med erfarenhetsutbyte mellan föreningarna. En källa av kunskap, ny inspiration att gå vidare med sin verksamhet på hemmaplan, att få energi och utvecklingsmöjligheter. Allt är möjligt vid KAF konferensen. Temat för 2022 är konferens är Mod och Möten. Mod att möta nya möjligheter i vardagens arbete med sin förening, att se möjligheterna med små medel. Människors möten, är det finast av allt. Att möta nya erfarenheter, dela med sig, alltid lär man sig något nytt, i det lilla kan man finna det stora och se nya möjligheter. Söka nya vägar, pröva nytt! Ta del av goda exempel från andra kommunala personalföreningar i vårt avlånga land, det finns ett ljus.

Ta med kaffekoppen och var med på KAF:s Årsstämma, kanske du vill vara med i KAF styrelsen och utveckla KAF, det är roligt och stimulerande!

Efter stämman blir det återkoppling från erfarenhetsutbytet – nu kommer alla intryck på pränt att presenteras och man får med sig nya kunskaper och verktyg att ta med hem till föreningen!



Dagen avslutas med möjligheternas stad Borås! Som bjuder upp med bland annat Textilmuseet, textilbranschens grund i Sverige startade ju här på 1800-talet. Aftonen avslutas med festlig middag på Orangeriet med traditionsrik presentation av Årets förening 2021, glad stämning och överraskningar.

Årets höjdpunkt som föreningsmänniska i en kommun är Årets KAF konferens. Tänk så mycket möten, glädje och inspiration och nya världar man mött i KAF Sverige genom åren, tack!

Och nu ännu en dag 2 i Borås med konstavandring i denna fina kulturstad, som satsar på offentlig stor konst! Att bara få uppleva Pinocchio Live i kurvan, det är stort.

Sedan blir det föreläsning med författaren Kristina Paltén som pratar om Mod och Möten – exakt vad vårt tema är för konferensen – ännu fler verktyg att ta med hem – en perfekt KAF konferens för en personalklubb någonstans i Sverige.

Till en som längtar till KAF konferens 6-7 oktober 2022 i Borås

*Per-Anders Löthman*

*Personalklubben Dakapo*

# KAF:s medlemserbjudande

Korpen Online

ACTIC

Athenas – rabatt på föreläsare

Brödernas Textil erbjuder 15% rabatt på sina produkter.

ChampionChip Andren AB – Upplevelser

Clarion Collection Hotel Odin, Göteborg

Nordic Choice Hotels – hotell i Norden och Baltikum

NovaSol – Semesterboende i 23 länder i Europa

Scandic hotell

Elite Hotels

Hyr ett hus i Kläppen, Dalarna

Hyr en sjöbodstuga i Ramsvik

Hyr ett hus i Södra Småland

Hyr ett hus i Skåne

Ni hittar ytterligare information om erbjudandena på [www.kafinfo.se](http://www.kafinfo.se)



## Till våra medlemsföreningar.

Ni glömmer väl inte att skicka in material till tidningen om era aktiviteter?

Det finns ett stort intresse att få ta del av föreningarnas aktiviteter och hur ni gör i dessa pandemitider.

Så tveka inte, utan skriv några rader och skicka in till [kontakt@kafinfo.se](mailto:kontakt@kafinfo.se).

Har ni några bilder så skicka gärna med dessa också.

**KAF**



**1989 - 2022**