

2
0
2
0

KAF-Nytt

Nr 1



Medlemsinformation från KommunAnställdas Fritidsförbund



innehåll

Plan för 2020 och Ordföranden har ordet -----	3
Årets konferens 2020 blir 2021 -----	4
Nu behövs ni som bäst -----	5
Sporrens jubileumsår -----	6-7
De första 10 åren - KAF:S resa -----	8-14
Olles krönika -----	15-16
KAF ambassadörer -----	17-19
Tack till Monica Stoltz -----	20
60 år med Dakapo -----	21
Tips på aktiviteter under pandemin -----	22-23
Erbjudande till KAF:s medlemmar -----	24-28

Läs KAF-Nytt på www.kafinfo.se

KAF-Nytt juni 2020

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



Rastplats vid Rottnen
Foto: Lars Carlsson

Plan för 2020

Golf:

Järfälla kommun och dess idrottsförening samt Viksjö GK. 6-7 augusti



Bowling:

*Huddinge **Inställd***



Årets konferens i Borås:

Inställd



KAF-Nytt: juni/juli och december



KAF-Nytt

Ordföranden har ordet...

Det glada 30 års firande KAF har gått över till mörkare moln.
Nu behövs våra kommunala personalföreningar som bäst.
Positiva toner, sammanhållning och rörelse i det fria.
Vi möts igen vid KAF konferensen i Borås 2021.

Trevlig läsning och skön sommar önskar KAF styrelsen
Per-Anders Löthman
Förbunds ordförande

Årets konferens 2020 blir 2021

Om läget i världen varit normalt hade vi i denna stund arbetat febrilt med förberedelserna inför kommande Årets konferens. Vår inkorg skulle varit full med era anmälningar och det hade varit bråda dagar med att sy ihop programmet med alla berörda samarbetspartners. Nu är det inte så. Coronapandemin möjliggör inte det som vi ser är själva kärna med konferensen – att få utbyta erfarenheter och ha kul tillsammans med människor från Sveriges alla hörn. Grupparbeten samtidigt som social distansering upprätthålls blir inte samma sak *ler*. Vi ger inte upp, utan återkommer nästa år för att få ge er två inspirerande dagar i Borås.

Borås är en stad i rörelse. Här finns en lång tradition av entreprenörskap och innovationskraft som gör att vi alltid utvecklas och förnyas och aldrig nöjer oss. Befolkningsökningen har varit stadig under hela 2000-talet. För stadens 113 000 invånare erbjuds en kulturkraft utan gränser som genom skapande och utvecklande brygger broar för att förena, beröra, engagera och inspirera. En kraft som återfinns i personalklubbens namn, filosofi och som kommer fram genom en mångfald av aktiviteter för alla medarbetare i Borås Stad.

Nästa år fyller Borås 400 år. Det planeras inte för ett kalas utan företag, akademi, organisationer, föreningar och förvaltningar arbetar tillsammans för att det ska finnas minst 400 anledningar att fira under hela året. Årets konferens kommer bli en del av firandet.

Håll i, håll ut och håll avstånd så ses vi i Borås 2021.

Hälsningar

Merkraft

Borås Stads personalklubb



Nu behövs Ni som bäst - Sveriges Personalföreningar!

I tider av oro och förundran behövs de svenska kommunala personalföreningarna som bäst.

Vi står för sammanhållningen, hälsan, vi-känslan och att det är roligt att arbeta i just din kommun.

Från föreningarna strålar varje år en massa energi, programutbud, kultur-, företags- och motionserbjudande.

100 000 tals medlemmar runt omkring i kommun Sverige deltar med hjärta och lust varje år i föreningarnas utbud.

All den glädje, rörelse och frihet till nya upplevelser kan ingen leverera utan en väl fungerande personalförening.

Allt är möjligt, bara den goda viljan och vi-känslan finns för att göra just din arbetsplats rolig att arbeta i.

Genom åren har vi i KAF inspirerats och entusiasmerats av våra medlemsföreningar och KAF konferensen.

En obegränsad källa av kunskap, hängivenhet och programidéer som strömmar genom vårt kommun Sverige.

Hälsoevenemang, mångfaldsmässor, rikstäckande företagserbjudande, resor över hela världen, eller hitta din favoritplats i din egen bygd.

Stora personalfester, där alla träffas över förvaltningar, bolag och politikerkår. Alla vill vi ju glädjas av att mötas och fira att vi arbetar i just vår kommun!

Det finns en stolthet i våra Svenska kommunala personalföreningar. De har en historia som går tillbaka till 1960-70-talet. En tid som personifierades av Korpens verksamhet med fotboll och innebandy.



Dakapo "sjöslag"

Idag är de flesta personalföreningarna moderna på 2000-talet. Vi arbetar mot en målgrupp som är 80-85% kvinnor i snittåldern 45 år, då fungerar inte bara Korpen. För att lyckas måste man ha en bred verksamhet som täcker de flestas intressen. Informationsflödet är stort i dagens kommun Sverige, därför är det viktigt att personalföreningarna får de bästa kanalerna som når medlemmarna. Så att alla kan ta del av föreningens utbud. En personalförening är ju en gemensam del av kommunen, där vi tillsammans formar vår förening. Att samarbeta är det bästa, då blir man mycket starkare och allt blir lättare att forma in i framtiden. Vi är framtidens moderna arbetsgivares bästa tillgång till den extra förmånen av hälsa, kultur, utveckling och samhörighet i just din kommun.

*Per-Anders Löthman
Ordförande i KAF & DAKAPO*



Dakapos vårfest

Slå på stort samtidigt med pandemin

Sporrens jubileumsår handlar om hälsosamma upptäckter och omställning



Personalföreningen Sporrens medlemmar med familj bjuds in till gratis bad på Umeå kommuns fyra badhus. Som ett av flera samarbeten mellan Sporren och kommunens olika verksamheter ska badhusen öppna sina dörrar och välkomna alla kommunanställda med familjer helt gratis under fyra helger.

Men just då tog Coronapandemin över landet och förändrade allas planer. Så vi fick ställa in – och ställa om!

Under 2019 planerade Sporren styrelse för ett hejdundrande firande av jubileumsåret 2020. Vi började med en lång önskelista av föreläsningar och aktiviteter ställd till kommunen för att äska om mer pengar till ett storslaget firande – men det fick vi inte! Då ställde vi om och tänkte lokalproducerat och att nyttja så mycket som möjligt av våra egna kompetenta, engagerade och karismatiska medarbetare/resurser inom kommunen.

Sagt och gjort – när december 2019 var ett faktum kunde Sporren gå ut med 50 extra aktiviteter och ett par nyheter som vi var väldigt nöjda med. Bland annat beslutade styrelsen att vi skulle erbjuda medlemmar gratis digitalt medlemskort 2020 via Cardskipper (i skrivande stund har vi drygt 1180 medlemmar registrerade i Cardskipper) för att locka fler att upptäcka och enkelt ta del av sin personalförening detta jubileumsår.

Andra (billigare) aktiviteter som tagits fram specifikt för detta år är:

- Sporrenbladet med information om aktiviteter ett kvartal i förväg (tillgängligt på hemsidan)
- Sporrenbingo för medlemmarna att spela genom att delta i våra aktiviteter under hela året
- Sporrentårta framtagna för att delas ut vid olika tillfällen till arbetsgrupper som på ett eller annat sätt utmärkt sig alternativt deltagit i tävlingar
- Varje månad kan medlemmarna gissa var Sporren är via en bild på hemsidan – och vinna

presentkort till lokala handeln i centrum

- Bjudit in Sporrens styrelsemedlemmar till verksamheternas personalmöten – där vi sedan framfört en dikt om Sporren och delat ut give aways till medarbetare på plats
- Föreläsningar av kunniga, erfarna och pedagogiska medarbetare i ämnen så som jämställdhet, namngivning av gator, kostvanor med mera
- Utökat utbudet av enstaka prova-på-tillfällen av det mer ovanliga slaget, så som bågskytte, glasfusing och pickleball
- Guidade visningar av flera av Umeås museum (Bildmuseet, Kvinnohistoriskt museum, Curiosum med flera)

Listan var lång när vi i januari drog igång jubileumsåret och styrelsen var nöjd med att vi fått ihop så mycket och varierande aktiviteter att erbjuda våra medlemmar.

För 50 år sedan bildades Umeå kommuns personalförening Sporren som sedan start har uppmuntrat Umeå kommuns anställda till hälsosamma upptäckter via föreningen. Under många år handlade det mest om motionsaktiviteter med egna ledare i egna lokaler men under åren så har förutsättningarna förändrats och Sporren med dem. Umeå kommuns personalförening har anpassat verksamheten till en bredare syn på vad som är hälsa. Vi har ställt om från enbart egna aktiviteter till ett flertal samarbeten och vidareförmedling av andras aktiviteter som våra medlemmar kan få tips om och därigenom göra nya hälsosamma upptäckter.

- Detta år ställs mycket på ända. För Sporren har det inneburit riskanalyser och snabba förändringar i den stora planen för jubileumsåret. Det har i sin tur lett till att vi under våren ställt in alla inomhusaktiviteter, dragit ner på antalet deltagare i de aktiviteter vi genomför, uppmaningar till alla att följa Folkhälsomyn-

dighetens och kommunens rekommendationer rörande pandemin och social distansering. Men vi har även samlat goda råd och tips för att uppmuntra medarbetare att hålla sig aktiva och hälsosamma efter bästa förmåga. Några uppskattade tips var

- att nyttja ett gratis hälso- och livsstilsverktyg framtaget i Göteborg vid namn Prius Health
- take away och hemleveranser från lokala restauranger (Sporrenrabatt på en av dem)
- att gratis låna bibliotekens e-böcker, e-filmer och vara med i bokcirklar på internet
- att träna hemma via gratis videopass med utbildade ledare.
- att släppa loss och dansa till dina favoritlåtar på hög volym (anpassat till plats)
- att skriva ett brev och skicka det till någon du inte känner på ett äldreboende
- att lära dig spela schack, jonglera, sticka eller brodera via youtube
- att låta SVT's Se-och-le-generator slumpa fram roliga klipp
- Vi också talat om vikten av att minska oron och finna lugnet i dessa tider. Sporren rekommenderar bland annat naturen och har tipsat om
 - bergstoppar att bestiga
 - vandringsleder att gå
 - nationalparker att besöka
 - skogsbad för att varva ner
 - naturpass (orienteringskartor så som Skoj på hoj)

Sporrens jubileumsår blev inte som planerat men halvvägs in tror vi att personalföreningen hjälper kommunens medarbetare att hålla ihop i dessa tider av social distansering.

Kanske kan vi alla hjälpas åt genom att lägga in tips på saker att göra, aktiviteter som följer coronarestriktionerna på KAF's hemsida? Vad tycker du? Hör gärna av dig med dina idéer till kontakt@kafinfo.se

Anna Adolfsson, Sporren

KA F – RÖRELSEN – EN FRISKVÅRDSIDÉ

De första 10 åren

Lagom till K A F: s 30 årsjubileum skrev jag en sammanfattning av Kommunanställdas Fritidsförbunds första 10 år. Det blev ca 65 sidor med text och bilder om förbundet som bildades den 17 mars 1989. Storleken räckte till en tunn bok men även en sådan kostar mycket att trycka upp och distribuera. De slantarna hade inte förbundet. I avvaktan på att en tryckning kan bli möjlig i framtiden kommer K A F Nytt att i stället ge ut jubileumsskriften i form av följetong. För att det skall bli en "följetong" som inte glöms bort från gång till gång, så kommer vi att publicera den månadsvis från och med september 2020 men med första avsnittet här i K A F Nytt nr 1–2020.

Rosersberg den 25 maj 2020
Olle Wegner

FÖRORD

I början av oktober det märkliga året 2001 bjöd fritidsföreningen EKAF i Eskilstuna in till Årets konferens. Stämningen var som vanligt förväntansfull. Arrangör var som sagts EKAF eller rättare Eskilstuna Kommun Anställdas Fritidsförening. 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 konferencier lite utöver det vanliga, hämtad från de egna leden. Han, Ulf Carlsson, tjänstgjorde som rektor vid den då prisbelönta skolan i idyllen Kvicksund. Ulf var en eldsjäl och pedagog utöver det vanliga. Det var han som myntade ordet KAF- rörelsen.

Vad var det Ulf i kontakt med EKAF hade upptäckt? Vilka känslor var det som Ulf fick under ÅK 2011) 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."

Denna spontana upplevelse "drabbades" också jag av under 1980-talet. Vi, några engagerade i Sigtuna kommun, lovade att göra ett "omtag" från en halvt döende korpförening till något annat. Exakt vad, visste vi inte, men allt spontant som kunde locka till positiv fritidsverksamhet för kommunens anställda var OK. Villkoren var enkla. Några entusiaster kom med en idé och lovade att ta hand om den. OK! Sätt igång. Och entusiasterna kröp fram ur vråarna och berikade sig själva och de som hängde med. Nya verksamheter blomrade upp, andra visnade så småningom, dock utan dåligt samvete. Det var vid dessa tillfällen jag upptäckte vilken glädje det här förde med sig. Vid försommarkvällar på kommunens friluftsområde med en hippig stafett, kaffe och korvgrillning. Eller tillsammans med folk från hela kommunen i 24-timmarslopp på skidor. Eller med revy på Folket Hus. Senare under 1990-talen på våra fantastiska konferenser upptäckte jag att denna "rörelse" levde. Nya och/eller nygamla kommunala fritidsföreningar vittnade om sin "förvandling".

Det är inte K A F, som skall ta åt sig äran för dessa "förvandlingar" utan alla de frivilliga, som ställde upp på sin fritid för sina arbetskamrater och för sin kommun. KAF är möjligtvis en "katalysator" och som med tur eller med skicklighet kunde fånga upp denna "rörelse" i tiden.

Jag är stolt att ha fått vara med om denna utveckling av det förbund som bildades den 17 mars 1989 och som i dag fortfarande lever och verkar i samma anda som då. Det hade inte varit så om vi inte haft alla dessa härliga entusiaster också i förbundets ledning och som under åren lopp arbetat så hårt för att utveckla K A F. Utan ett enda öre i ersättning!

1) ÅK = Årets konferens

Rosersberg den 15 augusti 2019

Olle Wegner

Kommunanställd – i samhällets tjänst

Hur är det att vara kommunanställd? Någon man skojar om. Han som mest hänger på spaden. Eller är en ineffektiv tjänsteman, som heller bromsar än ger tillstånd.

Näringslivet har lite förståelse för kommunerna som arbetsgivare. Ineffektivt och tärande.

Själv har jag nästan alltid märkt en pinsam tystnad, när jag berättar om att jag varit kommunanställd. Därför håller jag för det mesta tyst om det, men blir glad när jag träffar andra, som är eller har varit kommunanställda. Och nästa alltid är de trevliga individer. Hur det nu kan komma sig?

Att vara kommunanställd kan vara slitsamt och trööstlöst. Ett hårt arbete som biträde i äldrevården eller som kokerska i skolans kök. Många klarar inte i längden alla tunga lyft och hårda golv. Men de flesta trivs ändå bra med att få arbeta för de gamlas och för de ungas bästa. Andra grupper har andra utmaningar. Kommunernas ansvar är mångskiftande. Äldrevård, barnomsorg, skola, räddningstjänst, vatten och avlopp. park- och idrottsanläggningar, bibliotek, mark- och exploateringsfrågor, kommunens ekonomi och andra administrativa uppgifter o s v. I alla våra kommuner finns det anställda som gör en insats för invånarnas bästa. De flesta trivs med det. Lönen är ofta sämre men ändå trivs man, hur det nu kan komma sig.

Utmärkande för anställda i Sveriges kommuner är att man vill göra ett bra jobb för kommuninvånarna. I näringslivet jobbar man för att ägarna skall få vinst. Det gäller även för de företag som jobbar åt kommunen på entreprenad. Det är det som är skillnaden.

Kommunerna är stora arbetsgivare. Ofta den största på orten. Hur kommer man att klara att rekrytera personal till alla sina uppgifter i framtiden? Det är frågan.

Den kommunala arbetsgivaren måste inse och inpränta hos sina anställda att man arbetar för kommuninvånarnas bästa. Följa alla lagar och förordningar, som styr det kommunala arbetet, men också vara lyhörd för vad befolkningen förväntar sig att kommunen skall stå för. Det innebär dock inte att gå med på alla önskemål som framförs, utan inrikta sig på att göra ett bra jobb utifrån de förutsättningar man får från lagstiftarna och från de lokala politikerna. Det är chefernas uppgift att leda arbetet. Deras förmåga att klara denna uppgift på ett bra sätt är a och o när man skall rekrytera nya men också för att kunna behålla den personal man har.

Den här boken handlar om en tid då samhället förvandlades. Nya politiska vindar drog in över landet. Kommunerna, som en gång var, måste förändras, sa man. Dessa förändringar har pågått till den dag som i dag är.

I brytningstiden i slutet av 80-talet bildades Kommunanställdas Fritidsförbund med en uppgift, nämligen att påverka Sveriges kommuner att satsa på olika former av friskvård för sin personal. Det var inte förbundets förtjänst att man på så många håll kunde visa upp fantastiska resultat utan naturligtvis var det de lokala föreningarna som skulle honoreras. Men KAF kom i en tid då denna rörelse blev möjlig. Det är om denna tid, de första tio åren, jag vill berätta.



SOM JAG MINNS DET

1970- och 1980-talen

var en progressiv period för Sveriges kommuner. Utbyggnadstakten var hög och många nya reformer skulle inplanteras. Kommunal verksamhet hade ännu en stark status. Utomstående konsulter av olika kategorier knackade på hos politiker och tjänstemän för att fiska efter uppdrag.

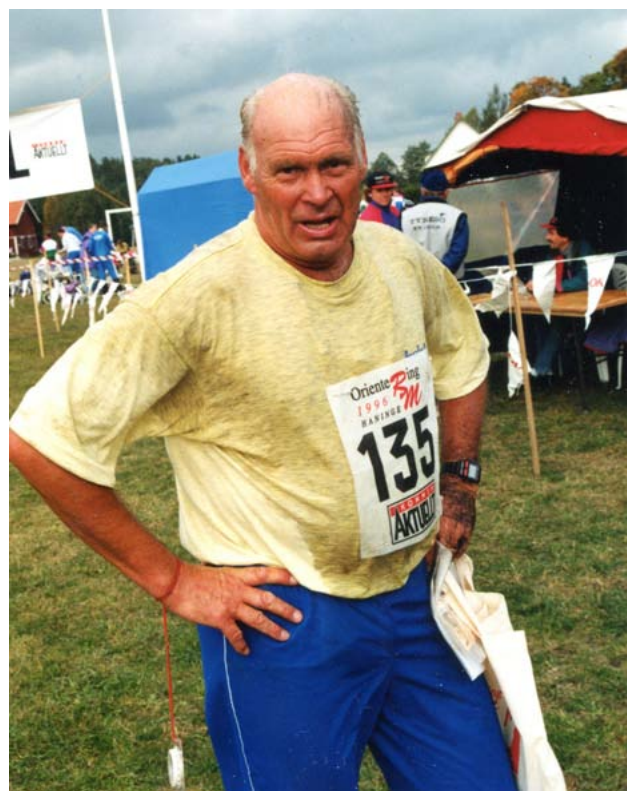
Det här var tiden då Lagen om anställningsskydd LAS och Medbestämmandelagen MBL antogs av Sveriges riksdag. Det var en revolution i sig.

Inom personaltjänsten så var också arbetsmiljöfrågorna en av flera prioriterade grenar. Med dem kom företagshälsovården och friskvårdfrågorna. Vi i Sigtuna kommun, tror jag, låg i framkant när det gällde att haka på i denna utveckling. Vi var tidigt med om att tillsammans med privata företag inrätta en företagshälsovårdscentral, där jag under många år var dess vd. Personalen där var mycket inriktad på förebyggande hälsovård med återkoppling till kommunens och företagets arbetsmiljö. På vårt personalkontor var Karl Erik Nordin ansvarig för dessa frågor. Han blev också vald till sekreterare i kommunens korpklubb, där jag först var vice och sedermera dess ordförande. Därmed hade vi skapat en perfekt organisation för att jobba med friskvård för kommunens anställda. Med Karl Eriks goda arbete och med en föreningsstyrelse med många duktiga idésprutor, så fick vi tillstånd en fritidsverksamhet av omfattande grad med motion, idrott, kultur och andra personalfrämjande aktiviteter. Det mesta föll på plats. Vi fick också disponera en f.d. vaktmästarbostad med sammanträdesrum och gymlokal för korpklubbens verksamhet. Pådrivande var en av våra politiker, Carl-Eric Lundgren, som var kommunfullmäktiges ordförande men också ledamot i kommunstyrelsens personalutskott. Han var då förbundsdirektör på Korpen Svenska Motionsidrottsförbundet. Han hade också under en period varit riksdagsman. Jag och namnen Karl Erik hade många och långa progressiva samtal med denne Carl-Eric. Bland annat om varför det då inte fanns något riksförbund för kommunernas fritidsföreningar. Det var Lundgren, som upplyste oss om detta och undrade om vi inte kunde ta initiativet till bildande av ett sådant riksförbund. Därmed var ett frö sått till Kommunanställdas Fritidsförbund.

År 1988 hade Mellwyn Karlsson, avdelningschef på dåvarande Byggnadskontoret i Sigtuna kommun, föreslagit att korpklubben skulle arrangera ett riksmästerskap i terränglöpning för anställda i Sveriges kommuner. Mellwyn var en av våra mycket aktiva motionärer. Styrelsen i klubben tände på alla cylin-

drar och planeringen påbörjade. Carl-Eric Lundgren var informerad och gav oss goda råd bland annat att inte kalla tävlingarna för SM. Det hade vi ingen rätt till. Vi gick ut med inbjudan till alla Sveriges kommuner. Mästerskapet skulle avgöras hösten 1988 med start och mål vid dåvarande Kommunskolan (nuvarande Stora Brännbo Konferens och Hotell) i Sigtuna. Samtidigt med inbjudan hade jag bifogat ett upprop med frågan om det fanns intresse att bilda ett riksförbund och något om vad ett sådant förbund skulle kunna ha för syfte och verksamhet. I brevet inbjöd jag till informationsmöte i samband med dessa riksmästerskap.

Det första riksmästerskapet i terränglöpning, som alltså ägde rum i Sigtuna hösten 1988, blev en succé. Tvåhundra deltagare hade anmält sig. Bland dem dåvarande landslagsåkaren på skidor, Anna Frithioff, från Falun och gamle mästerlöparen på 800 meter, Ove Berg, från Hofors. Efter första dagens individuella tävlingar hölls ovannämnda möte rum om bildandet av ett riksförbund. Med för att informera och ge råd var Carl-Eric Lundgren tillsammans med två medarbetare från Korpen. Ett antal representanter från kommuner runt om i Sverige hade hörsammat kallelsen och deltog på mötet. Man enades då om att bilda en interimsstyrelse för bildandet av ett eventuellt Kommunanställdas Fritidsförbund. Bland de entusiaster som valdes in i denna styrelse var främst Christer Jansson från Örebro. Han har efter det följt med i alla år och har varit vår förbundskassör till den dag som i dag är. En annan var Yngve Persson, som var en av orienteringsSveriges mest välkända utövare och som senare ordnade så att vi fick en fot in på



Yngve Persson

Svenska Kommunförbundet. Yngve kom från Österåker. En tredje var Jimmy Österholm från Bollnäs. Han blev vår idéspruta och en av dem som var med och utvecklade förbundet de första åren. Övriga som deltog i denna interimsstyrelse var Marianne Mayer från Gällivare och Sven Strömme från Lomma. Tyvärr kom dessa två att lämna förbundet efter ett år i styrelsen. .

Ett nytt riksförbund planeras

Under hela förberedelseprocessen hade jag som ordförande hjälp av Karl Erik Nordin. Vi i interimsstyrelsen arbetade bland annat fram stadgar med hjälp av Korpen. En viktig sak var att vi inte ville att förbundet enbart skulle syssla med idrotts- och motionsaktiviteter. Efter diskussioner kom vi därför fram till att föreslå att det kommande förbundet skulle ha följande syfte:

- ta initiativ till olika arrangemang ex riksmästerskap (RM), konferenser och utbildningar
- samordna och intiera mästerskapstävlingar för kommunanställda
- verka för att kommunerna arbetar aktivt för personalstimulerande åtgärder
- erbjuda hjälp att bilda personal- och korpklubbbar i kommuner och kommunägda bolag
- sprida information om olika arrangemang och förbundets verksamhet
- samordna internationellt utbyte inom förbundets ram
- främja utvecklingen av såväl friskvårds- som kulturaktiviteter

En viktig fråga var också hur vi skulle få medel att bedriva någon verksamhet. En första åtgärd var att uppvakta Svenska Kommunförbundet. Vi bokade tid hos dåvarande förbundsdirektören, Jan-Åke Björklund och samlade ihop några från interimsstyrelsen för ett besök på Södermalm i Stockholm. När det var dags tågade vi, något nervösa, in i det allra heligaste på dåvarande Kommunförbundet. Helt plötsligt var Yngve Persson försvunnen. Vart hade karl tagit vägen? Då hörde vi att han redan satt inne hos nämnde Björklund. Bägge pratade högt och glatt. När vi övriga så småningom fick företräde, förstod vi så småningom situationen. Jan-Åke och Yngve var gamla kompisar i orienteringsspåren och därmed flöt vårt samtal lätt och otvunget. Vi berättade om våra planer och bad ödmjukt om stöd. Jan-Åke var omgående positiv till oss och utlovade ett rundligt bidrag både från Kommunförbundet och Kommundata. Däremot var han skeptisk till att vi skulle ordna en årlig friskvårdskonferens, något vi nämnt som del i en verksamhetsplan. Konkurrensen var alltför stor på området, ansåg han.



Jimmy Österholm



17 mars 1989

På mötet med Jan-Åke Björklund hade interrimstyrelsen fått löfte om lokal när det nya riksförbundet, Kommunanställdas Fritidsförbund (K A F), skulle stadfästas. Kallelse gick ut till alla Sveriges

kommuner och dess fritidsföreningar. Dagen bestämdes till den 17 mars 1989. Lokalen var alltså en av Svenska Kommunförbundets sammanträdesrum i närheten av Slussen i Stockholm. Överraskande många hade hört sammat kallelsen. Beslut togs att bilda detta förbund och stadgar antogs. En intensiv diskussion hölls om kommande verksamhet. Representanter från Nacka kommun berättade om de tävlingar som tidigare arrangerats i både bordtennis och bowling. En av dessa, Lars Olof Lindholm, blev en av det nya förbundets styrelseledamöter. Vid förbundstämmen 1992 utsågs Lars-Olof till förbundsordförande. En annan representant, Stig Lundberg, hade åkt ned från Umeå för att prata om SM för kommunanställda på skidor. Ett sådant hade nämligen ägt rum 1988 i Malung. Umeå hade då lovat att ta över arrangörskapet 1990. Ingen hade något emot detta bara man benämnde tävlingarna för riksmästerskap. Stig Lundberg valdes naturligtvis också in i styrelsen. Stig tog under sina år i

K A F hand om arbetet med söka arangörer till riksmästerskap och blev RM – kommitténs ordförande. Vidare bland deltagarna på detta möte var två trevliga tjejer från Skövde. En av dem, Inger Holm, valdes också in i styrelsen och blev en nyttig länk i förbundets arbete under många år.

K A F:s första styrelse fick följande sammansättning:

Olle Wegner, Sigtuna – ordförande
Hans Strömberg, Borås – vice ordförande
Christer Jansson, Örebro – kassör
Yngve Persson, Österåker – sekreterare
Stig Lundberg, Umeå – ledamot
Marianne Mayer, Gällivare – ledamot
Sven Trönne, Lomma – ledamot
Jimmy Österholm, Bollnäs – suppleant
Lars-Olof Lindholm, Nacka – suppleant
Inger Holm, Skövde – suppleant
Bengt Carlsson, Hultsfred – suppleant

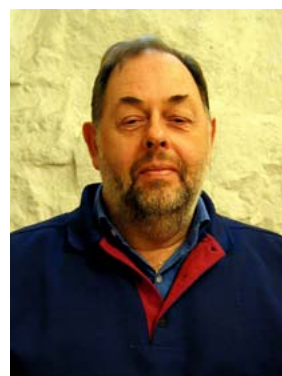
Ett nytt riksförbund

var den 17 mars 1989 etablerad och framtiden såg ljus ut för K A F. Den valda styrelsen visste då inte hur stort detta skulle komma att bli, men en naiv dröm förespeglade oss, att det kunde bli hur stort som helst. Mångas riksmästerskap med mängder av deltagare!

Hur det blev återkommer jag till. Men en tanke jag har, nu när förbundet snart fyller 30 år, och det är, att jag aldrig tidigare i mitt liv haft så stimulerande kamrater som dem jag haft under åren med K A F.



Olle Wegner



Christer Jansson



Stig Lundberg



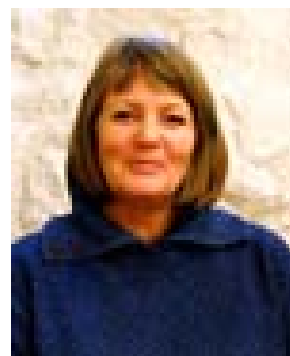
Jimmy Österholm



Lars-Olof Lindholm



Yngve Persson



1989

Så var Kommunanställdas Fritidsförbund stadfäst. Det ägde alltså rum den 17 mars 1989 i Stockholm. Bakom beslutet stod sjutton representanter för elva kommunala fritidsföreningar.

Optimismen hos den nyvalda styrelsen var hög. Hur stort kommer detta förbund att kunna bli? Vi räknade hur många kommuner som fanns i landet och hur många tusental anställda, som dessa kommuner hade. Vad vi däremot inte visste var hur många föreningar, som fanns i dessa kommuner. Var det på oplöjd mark vi gav oss in i. Dags att börja arbeta.

K A F:s första styrelse hade en jämn representation av ledamöter från hela landet, från Gällivare i norr till Lomma i söder. Däremot var kvinnorepresentationen alltför låg. Två av elva.

Vi hade stort behov att träffas och lära känna varandra. Så en av våra första åtgärder var att boka en planeringskonferens. Den plats vi valde var Korpens dåvarande kursgård, Fagerudd, vid Mälaren utanför Enköping. Tidpunkten var 21 – 22 april 1989. Det var strålande fint vårväder. Jag vet inte om det var vädret eller deltagarnas positiva idéer som resulterade i att vi fick fram i ett mycket bra framtidsprogram, men så blev det.

Vi uttalade först och främst att K A F skall vara en demokratisk och inte en toppstyrd organisation. Därför var det viktigt att få ta del av medlemsföreningarnas idéer och åsikter om vilken verksamhet förbundet skulle driva. Det är dessa som skulle ge oss vår utveckling och styrka. Information och utbildning kom därför att prioriteras. En annan sak som vi konstaterade var att så många aktiva fritidsföreningar, som vi trodde fanns, nog inte existerade. Det påverkade våra beslut att försöka satsa på utbildning och konsultverksamhet.

Vi kom därför fram till följande:

- att vi regelbundet skulle lämna information via "Förbunds Nytt" (den tidning vi planerade ge ut)
- att vi genom kurser och konferenser skulle sprida information om vår verksamhet
- att vi skulle personligen eller på annat sätt hjälpa till att bilda föreningar/klubbar i våra kommuner och kommunägda bolag, där sådana fortfarande saknades
- att om så önskades hjälpa till att "sätta fart" i avdomnade föreningar/klubbar
- att samla och sprida information om verksamhetsplaner, årsberättelser m.m. från våra föreningar/klubbar
- att informera om kampanjer, aktiviteter m.m. från Rikskorpen.

Viktigt för förbundets utveckling var naturligtvis att få igång riksmästerskap i olika idrottsgrenar. Sådana fanns redan inplanerade i en mer löslig organisation, såsom RM i bowling och bordtennis. Våren 1989 i Kiruna ägde så det första riksmästerskapen rum i K A F:s regi.

Frågor om riksmästerskap skulle skötas av RM-kommittén med Stig Lundberg, som ordförande. Stig arbetade som intendent på fritidsförvaltningen i Umeå. Kommittén hade i april 1989 redan kommit igång och två ytterligare mästerskap var då redan inplanerade dels en i orientering i Österåker och en i terränglöpning i Sala. På tur fanns också riksmästerskapet på skidor i Umeå i början av mars 1990.

K A F var en av Korpens tjugotal fritidsförbund. I juni 1989 blev vi därför inbjudna till riksstämma där avgående förbundsdirektören, Carl-Eric Lundgren, avtackades. Carl-Eric, som var den som drev på att vårt förbund kom tillstånd. I sitt tacktal för sina år i Korpen passade han också på att hälsa K A F välkommen in som nytt fritidsförbund. På denna riksstämma i Falun var förutom jag själv även vår vice ordförande, Hans Strömberg, närvarande och vi fick då möjlighet att lära känna representanter för övriga fritidsförbund och då i första hand förbundssekreterare Lars-Göran Bengtsson från vårt systerförbund inom landstingen, SSIF.

En administrativ åtgärd jag egenmäktigt vidtog var att numrera alla nya medlemsföreningar efter anslutningsdatum. Kamraterna rynkade nog lite på näsan för detta, men sa inget. Nummer ett var nämligen min egen förening från Sigtuna. Men det fanns en liten tanke bakom idén nämligen möjligheten att uppmärksamma vissa föreningar exempelvis den hundrade, som för övrigt blev föreningen i Årjängs kommun. Detta annonserade vi i nummer I av Förbunds Nytt år 1991 och följdes upp med reportage. Sigtuna kommuns personalklubb var alltså nr 1, nr 2 var Örebro kommuns motions- och idrottsförening (MIF) och nr 3 var Lessebo kommuns korpsklubb.

Information var a och o för att göra K A F känt, nå flera och rekrytera nya medlemmar. Dessutom att få in synpunkter på vad man ville ha ut av förbundet samt annonsera aktiviteter. Vårt informationsblad döpte vi till Förbunds Nytt, vilket kunde tyckas enkelt bland många andra med samma namn. Första årets nummer var påvra med enbart text, men "bladet" utvecklats väsentligt med åren och bytte efter namntävling till K A F Nytt.

Den första Årets konferens

I planerna för 1989 fanns också att arrangera en friskvårdskonferens. Något som vår supporter, Jan Åke Björklund 1), ansåg svårt, men "Lycka till!". Min tanke var att den skulle arrangeras på Kommunskolan Stora Brännbo i Sigtuna. På samma plats som det första initiativet togs för bildandet av K A F under terränglöpningsstävlingarna för kommunanställda 1988. Kursgården bokades den 9 november 1989 och mest känd bland föreläsarna var operasångerskan Kerstin Dellert, som berättade om Confidencen – Vad det personliga engagemanget kan uträtta. Övrig föreläsare var förbundsdirektörerna Jan Åke Björklund 1) och Hans Wilhelmsson 2). Efter en lunch genomfördes 6 miniseminarier med kvalificerat innehåll, ytterligare en föreläsning med utbildningschef Lisbeth Gustafsson från Digital Equipment och slutligen en paneldebatt, som leddes av personalchef Olof Ekman på SAS. Dag två, den 10 november, ingick i programmet ett studiebesök på SAS:s Friskvårdsanläggning i Frösundavik, Solna och på riksidsrötsförbundets idrottsanläggning på Bosön, Lidingö.

Så här i efterhand kan jag konstatera att programmet inte var så pjåkigt för att ha arrangerats av ett förbund, som ännu inte fyllt ett år. Deltagarantalet var över förväntan och det hela gick ihop ekonomiskt. Många nya kontakter knöts och en av dem hade K A F glädje av att senare ha i sina led. Hans namn var Ingvar Lökvist, mark- och exploateringschef i Kristianstads kommun. En sak lärde vi oss också. Konferenserna borde innehålla en gemensam konferensmiddag. Konceptet har hållit i 30 år och fått heta Årets konferens. Den har varit en av förbundets stora framgångar under dess år.

- 1) dåvarande förbundsdirektör på Svenska Kommunförbundet
- 2) dåvarande förbundsdirektör för Rikskorpen



Gruppen som samlades i april 1989 för att planera K A F:s kommande verksamhet

Från vänster: Christer Jansson, Örebro, Olle Wegner, Sigtuna, Yngve Persson, Österåker, Inger Holm, Skövde, Sven Trönne, Lomma, Lars-Olof Lindholm, Nacka och Sig Lundberg, Umeå.

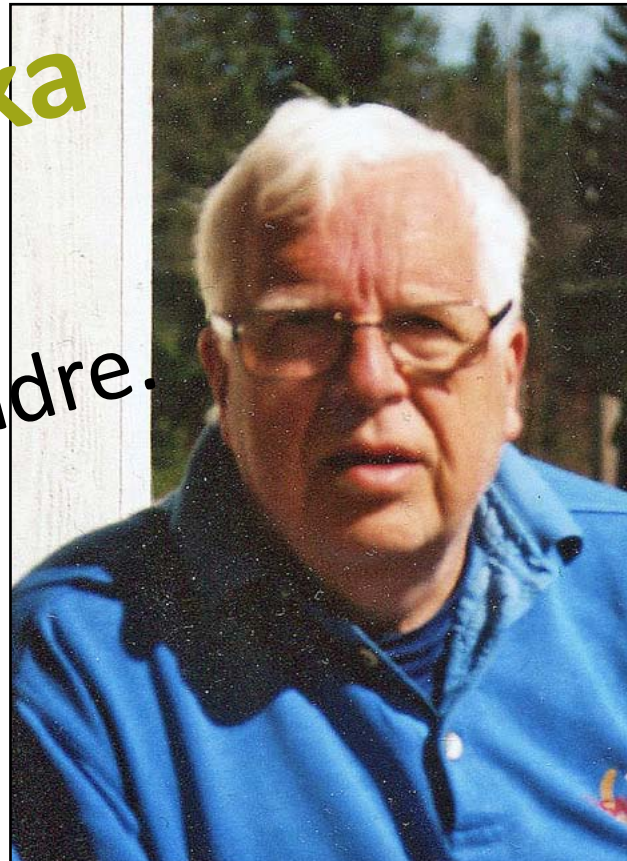


Operasångerskan Kerstin Dellert tackas för stimulerande föredrag under den första Årets Konferens som ägde rum i Sigtuna den 9 november 1989

Fortsättning följer i nästa nummer.

Olles krönika

Brev från en äldre äldre.



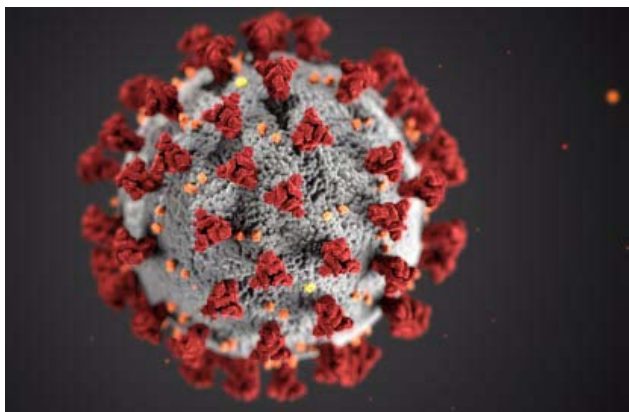
Vem tänker på vårdbiträdet?

Ja, vem tänker på vårdbiträdet i dessa coronatider? Inte är det socialnämndspolitikern. Hen ser henne bara som en siffra i budgeten. Och inte är det han som äger det privata äldreboendet eller hemtjänstbolaget. För honom är hon bara en kostnad. Nej, den som tänker på vårdbiträdet är de gamla, de äldre äldre. De som ligger eller sitter där på boende eller i sitt hem och väntar på att hon skall komma. Även om man är lite glömsk, så väntar man. Väntar på lite omvårdnad. Trots att man ibland kan vara lite besvärlig, så tänker man mycket på henne, vårdbiträdet, som är så duktig och som har så mycket tålamod, trots låg lön, urusla arbetstider och minimalt med skyddsutrustning. Och så kanske det händer att vårdbiträdet en dag känner sig lite krasslig, men hon går ändå till jobbet för det finns ingen ersättare och då får inte den äldre äldre sin omvårdnad. Och vårdbiträdet kommer inte ensam. Nej, hon har med sig covid-19 utan att hon vet om det. Varken vårdbiträdet eller pensionären förstod

det. Viruset var osynligt och arbetsgivaren hade inte sett till att skydda dem från detta covid-19. Och den gamla dör. Hur går det då för vårdbiträdet? Vem tänker på henne?

På vissa äldreboendet skyndar sig tjänstemännen dock att snabbt täppa till de tomma platserna med nya äldre äldre. För om det är ett privat bolag, så får man ordentligt betalt. 87 000 i månaden skriver tidningarna. Så nu vet vi det, vi äldre äldre. Prislappen som man satt på våra huvuden är 87 000 kr i månaden.

Ja, vi skall tänka på vårdbiträdet och på alla andra som hjälper oss genom denna pandemi. Vi skall kräva att arbetsgivarna ser till att alla har de skyddskläder som krävs, får den utbildning som de behöver och den lön som de är värda samt att deras arbetsmiljö väsentligt förbättras. Vi skall kräva att girighet inte skall styra vården av våra äldre och att våra lokalpolitiker inte lägger ned bra fungerande äldreboenden på grund av ekonomin. Det finns annat att dra in på när skattepengarna tryter. Det gäller bara att våga röra om i sin egen gryta. Och vi vill att ni politiker slutar att "ebbatera" 1).



80 till 90 % av samtliga som dött i Sverige i dag i covid-19 är personer över 80 år. De flesta av dem har bott och/eller vårdats inom äldreomsorgen som är en kommunal angelägenhet. Bär alltså kommunerna ansvaret för att så många dör i vårt land till skillnad mot i våra nordiska grannländer?

Ja, det är mycket troligt så. Men kan det ha att göra med hur äldreomsorgen är organiserad? Det är uppenbart. I dag drivs 23% av hemtjänsten och 19% av äldreboende privat. Resten i kommunal regi.

Kan det alltså vara någon skillnad hur äldreomsorgen drivs? Ja, jag tror det. Generellt kan man säga att dåligt skött kommunal äldreomsorg beror på att arbetsgivaren (chefer och nämndpolitiker) som inte brytt sig och/eller beviljat tillräckligt med medel för verksamheten. Det kan lätt rättas till bara viljan finns. Lyssna till hur man gör i Ale kommun! För i grunden är man angelägen om att kommuninnevånarna kan konstatera att deras äldre får det bra på gamla dar. Annorlunda är det för de privata aktörerna, vars verksamhet drivs för att ge så hög vinst som möjligt till ägarna. Detta kan ju få en förödande inverkan på vilka resurser man får och hur vården sköts. Det borde var och en förstå. Nu ser vi resultaten.

Att lägga ut kommunal verksamhet på entreprenad har också det olyckliga med sig att de kommunala tjänstemän som handlägger dessa ärenden kommer i beroendeställning till entreprenörerna. Varför annars så många "visselblåsarfunktioner" i Sveriges kommuner.

Ett snabbt exempel på hur detta beroendeförhållande ser ut får vi i ett reportage i Expressen den 15 maj 2020. En chef på Attendos äldreboende, Sabbatsbergsbyn, mejlar till de boende följande: ... "Jag vill härmed informera dig om att vi på måndag den 11:e maj kommer att öppna en korttidsavdelning för personer med covid -19 på Gläntan på plan 2 i Klockhuset. Anledningen till det är att staden har uttryckt ett stort behov av sådana platser för äldre och vi har möjlighet att genomföra det de efterfrågar, vilket gör att vi kommer att tillhandahålla sådana platser /.../ Jag förstår om ovan får dig att känna en ytterligare oro nu när vi har friskförklarat flera avdelningar, men vi måste alla i detta läge dra vårt strå till stacken och då är det i nuläget på det här sättet vi kan göra en samhällsinsats".

Observera att man skriver att åtgärden som betvingar staden en kostnad på 87 000 kr per månad och person, är en "samhällsinsats".

Boendet hade under mars o april drabbats av covid-19 och många av de äldre hade avlidit. Åtgärder hade då vidtagits och man hade något så när fått si-

tuationen under kontroll och de anhöriga hade glatts sig åt detta. Då kom alltså beskedet att man skulle fylla på med en covid-19 avdelning. Med anledning av detta intervjuar Expressen den ansvarige stadsdelsdirektören, Jesper Askinger, om varför man väljer att placera de här personerna just på ett äldreboende, där det bor människor i riskzonen. Han svarar: – Det finns inte jättemånga vårdformer, så kan man väl säga. Här handlade det också om att man skulle göra en hel avdelning. Då kan man också ta hand om fler individer samtidigt. Det blir liksom mer, det är hemskt att säga: rationellt." Senare i intervjun berömmar han Attendo för att ha en bra lösning för att klara riskerna inom äldre vården genom att inrätta denna covid-19 avdelning på Sabbatsbergsbyn.

Stadsdelsdirektören säger också att det är Attendo som erbjudit denna lösning till skillnad mot Attendo som påstår att det är staden idé. Vad är det uttrycket säger? "Har varit i säck innan det kom i påse". Business as usual.

*Sköt om er alla och följ folkhälsomyndighetens råd!
hälsar
Olle i Rosersberg*

PS! Äldreomsorgen i Sverige är kommunernas ansvar och regleras främst av Socialtjänstlagen (SoL). Enligt lagen ska kommuner verka för att äldre människor får möjlighet att leva och bo självständigt under trygga förhållanden och ha en aktiv och meningsfull tillvaro i gemenskap med andra.

1) Ebbatera = att anklaga någon annan för problem man själv har bidragit till.

K A F ambassadör

Idén att via en kontakt ta tempen på K A F – Sverige lanserades på Årets konferens på Tjörn 2019. Tanken var att detta inte skulle kosta en mängd arbete och tid. Uppgiften skulle utföras av våra mest aktiva föreningar och därmed som bonus förhoppningsvis skapa varaktiga kontakter inom regionen. Dessutom bli utsedda till K A F ambassadör.

Hur har det gått? Ja, så där. Jättefint arbete har gjorts av Hjärtat i Halmstad, Dakapo i Växjö och Sporren i Umeå som alla tog uppgiften för vad den var. I övrigt inte mycket alls.

Saker har hänt här i Sverige sedan dess och som bekant också i övriga världen. Vad som händer efter "Coronan" vet vi inte. Kanske gäller då helt nya förhållanden, vad vet jag?

Resultatet hittills av projektet "K A F ambassadör" ger ändå en liten bild av K A F – Sverige den extremvarma vintern 2020.

Från Boris Bile, ordförande i Personalföreningen Hjärtat i Halmstad till Olle i Rosersberg.

Hej!

Nu har varit i kontakt med personalföreningen Fågelfri i Falkenberg.

På dina frågor som jag ställde fick jag en del svar.

Fågelfri mår bra och är fortfarande aktiv.

Vi kommer att eventuellt ha en träff efter nyår och kommer att bjuda in Varberg för att se om vi kan samarbeta i vissa aktiviteter, 3 kommuner blir det då.

En sak som både Falkenberg och Halmstad tycker likt, är våran K A F konferens som hålls och förhoppningsvis lever i framtiden. Vi tycker att grunden varför vi träffas är att byta erfarenhetsutbyte, då lägger man 2 dagar av sin arbetstid men tiden för erfarenhetsutbyte brukar vara 1 max 1/12 timmar. Vår bedömning är att det är för lite tid, och för mycket tid åt annat. Där måste K A F ha något att säga till om? Annars riskerar man att flera föreningar inte kommer till konferensen i framtiden.

För grunden varför vi träffas är ju för att lära av varandra och ev samarbeta.

Vänliga hälsningar

Boris Bile
Gruppledare/Ordförande Personalföreningen Hjärtat
0706-54 63 53

Sporren i Umeå har talat med Härnösands Kommunanställdas Fritidsförening

Jag, Anna Adolfsson, har varit i kontakt med Linnea Byström, ordförande i Härnösands Kommunanställdas Fritidsförening och hon säger följande:

- De är medlemmar i KAF - men inte så aktiva då det är skalt med engagemang och support från personalavdelningen
- De är intresserade av samarbete med närliggande kommuner och gärna gemensamma satsningar
- Härnösands Kommunanställdas Fritidsförening har i de flesta fall möten och aktiviteter utanför kontorstid
- Dialogen fortsätter!

Dakapo i Växjö har talat med Aktiv fritid i Kalmar

I Aktiv Fritid eller Kalmar personklubb börjar det ljusna. De levererar cirka 3 program varje månad, målarkurs, föreläsning vegetariskt, beskära träd m.m. och det är många som kommer på arrangemangen som är subventionerade. De får idag cirka 175–200 000 kr från kommunen.

De pratar om att komma tre från styrelsen till KAF konferensen i Borås 1–2/10 2020, om allt är väl i Sverige då. De är positiva till att första dagens program ligger i föreningarnas intressesfär och grupparbeten.

Dakapo i Växjö har talat med Karlshamns kommuns personalförening Tur och Retur.

Jag, Per Anders Löthman, har varit i Karlshamn och utbildat föreningen för dryga 10 år sedan.

Föreningen har en stark eldsjäl i kommunikationsansvarige Lasse Heimlander som tillsammans med en annan person är styrelsen. Föreningen (Lasse H) har sin stora kraft i att de arrangerar resor över hela världen. De har ett unikt samarbete från kommunerna i Vetlanda till Sölvesborg genom åren med resor tillsammans.

Föreningen har en mycket fin ekonomi med 550 000 kr per år, som inkl. viss lön till handläggare. Bolagen betalar 500:- per bolagsanställd, vilket blir 150 000 kr till. Pensionärer ingår i föreningen. Alla anställda är medlemmar. Föreningen rapporterar direkt till kommunstyrelsen och har en personalhandläggare från HR-avdelningen som arbetar 50% med föreningen.

Föreningen köper in grupp - pass på Gymix, Friskis och svettis mm, som är grattis för medlemmarna. Fria yoga - pass ingår också.

Lasse Heimlander kan tänka sig att komma till årets KAF konferens om han är ledig och inte håller i en resa just då.

Dakapo i Växjö har talat med Nonstop i Ljungby kommun

NONSTOP har en styrelsen med fem medlemmar bestående av personer från Kultur och Fritids och hälsosamordnaren i spetsen. Kontaktperson är Jennie Ronefors jennie.ronefors@ljungby.se

Föreningen är mycket aktiv och har en solid ekonomi med 250 000 kr per år. 70 000 av detta anslag går till fritt bad på simhallen.

Alla 3 000 kommunanställda är medlemmar.

Deras hälsosamordnare arbetar 50% med föreningen.

De har grattis bad på simhallen. Lunch- och Kvällspass på träningshallar.

Scenpass priser på Riksteatern. Subventionerar med 25% kultur.

Fria träningspass under veckan/terminen. Genomför träningsresor. Ordnar 20 aktiviteter på våren och 20 på hösten. Kårsång, resor, bok- och biblioteksresa mm. Dessa subventioneras med 25% från föreningen.

Nonstop har tidigare varit med på KAF konferenser, men tycker att det är för lite grupparbeten de senaste åren. Kanske de kommer i år till Borås, när det ligger lite närmare och att första dagen går i grupparbetets tecken.

Dakapo och Nonstop har under åren haft en del kontakt bl.a. har Per-Anders Löthman från Växjö anlitats för styrelseutbildning.

Sporren i Umeå har talat med KomLoss i Vännäs kommun

Frågor och svar

Hur har ni det i Vännäs med er förening? Är den aktiv?

KomLoss är fortfarande aktiv med ny ordförande. Jag (fd ordförande) tycker dock att föreningen har tappat ganska mycket i aktivitetsnivå de senaste 5-6 åren, det blir mindre och mindre för varje år. Den största anledningen är att det blir färre och färre som delta i aktiviteterna, oavsett hur varierade de är. Sen är det ju som i alla föreningar, jättesvårt att få ihop folk som vill vara med i styrelsen och jobba för detta.

Är ni intresserade av framtida kontakt eller samarbete med andra föreningar, exempelvis Sporren?

KomLoss är helt baserat på en styrelse som frivilligt lägger sin fritid på att vara aktiv i styrelsen, ingen anställd från kommunen. Det beror på, vi återkommer om den frågan.

Om föreningen är lite vilande, vill ni i så fall ha hjälp och stöd att få igång den igen?

Nej

Är ni intresserade av att gå in som medlemmar i KAF och om det är möjligt delta i någon kommande årskonferens? Vi valde aktivt att gå ur KAF för några år sedan, då det inte kändes som om den gav oss så mycket, så jag tänker att ett medlemskap inte är aktuellt i dagsläget heller. Då vi i styrelsen gör arbetet utöver vårt ordinarie arbete så är det svårt att hitta både tid och mandat från förvaltningen att fara iväg på årskonferens.

Ställde frågorna gjorde Sporrens Anna Adolfsson. Svarade gjorde KomLoss f.d. ordförande

Susanna Siljetun. Ny och nuvarande ordförande för KomLoss är Ammi Isaksson-Männikkö, Ammi.Isaksson-Mannikko@vannas.se

Sporren i Umeå har talat med IF Öka – Örnsköldsviks personalförening

Arnold Eriksson, ordförande i IF Öka, Örnsköldsviks personalförening säger:

- IF ÖKA är 7 personer i styrelsen
- De finansieras via medlemsavgifter och alla kommun- och bolagsanställda kan ansöka om medlemskap. De är 2700 medlemmar av ca 5300 anställda
- De har Friluftssektion, Golfsektion, Sportfiskesektion och Vattenträningsssektion
- De är intresserade av samarbete med närliggande kommuner och gärna gemensamma satsningar
- De har inga planer på att komma till Årets konferens och har inte talat om medlemskap

Dakapo i Växjö har talat med Allakan i Österåkers kommun

AllaKan i Österåkers kommun har en styrelse med 9 personer och en ny ordförande. Birgit Lindholm. Arbetar tillsammans med kommunens HR-avdelning. Föreningen får ett anslag på 20 000 kr/år. Antalet medlemmar är 2 200 – alla anställda är med. Man har svårt att spendera pengarna på aktiviteter och det är få som kommer. Man kommer att satsa på kultur och näring framöver.

I kommunen gäller att varje anställd har 2 000 kr i friskvårdsbidrag! + en timmes friskvårdstimmer i veckan! Jag (Per-Anders Löthman) gav dem en massa tips om framtida arrangemang. Jag föreslog att de kommer till KAF konferensen 1-2/10, och Birgit verkade mycket intresserad, tar det med styrelsen.

Övriga kommentarer och synpunkter

Från MerKraft i Borås

Hej Olle,

Linnéa från Borås personalklubb MerKraft här. Vi har haft uppe idén om KAF-ambassadörer för dialog i styrelsen före jul. Vi förstår kärnan i uppdraget och vad som önskas uppnå. Men på grund av att vi nu går all-in på att skapa "Årets konferens 2020" väljer vi att avvakta med engage-

manget i detta uppdrag under det här året. Däremot så vi att vi under 2020 istället ska se till att arbeta mer aktivt med KAF lokalt. Tex genom att sprida/prata om er erbjudanden mer, lyfta era aktiviteter mm och på det viset bättre kunna se hur vi som lokal förening kan ha nytta av

KAF. Vi tror att detta på sikt också gör att vi kan ta oss an ett ambassadörsuppdrag på ett bättre sätt i framtiden.

Allt gott,
Linnéa. Linnéa Nilsson, Hälsostrateg
Borås Stad - Stadsledningskansliet - Personal och förhandling
Kungsgatan 55, 501 80 Borås 033-353414 boras.se facebook.com/borasstad

Från BOKA - Botkyrka

Hej Olle.

Fick ditt brev angående ambassadörsskap.

Tyvärr är det så att vi i Boka pf inte riktigt har den tiden att försöka få igång en annan förening när vår egna hotas av att läggas ner.

Detta pga nedskärningar i kommunen så vårt bidrag kraftigt minskats plus att kommunen även avser att säga upp vår föreningskonsulent from sista juni.

Förra veckan hade vi en planeringsdag med styrelsen och vi ska försöka få föreningen att överleva så detta år kommer fungera men sen beror allt på hur de ekonomiska förutsättningarna blir 2021 och vilka som är intresserade av styrelsearbete då.

Tycker annars att iden med KAF-ambassadörer är bra och vi har tidigare försökt samarbeta med Huddinge men intresset från deras sida har varit lågt.

Med vänlig hälsning

Petra Nylund	BOTKYRKA KOMMUN
Ordförande	Bokaboden plan 1
BOKA Personalförening	Munkhättevägen 45
petra.nylund@botkyrka.se	147 85 TUMBA

PS!

Vår personalförening BOKA PF i Botkyrka kommun har fått till oss att:

- Tjänstemännen i kommunen vill spara pengar och har sänkt bidraget rejält, så vi måste lägga ner vår butik Bokaboden, pga kommunallagen och för att vi inte har råd med en egen anställd.

- De vill heller inte fortsätta ha en anställd som jobbar för föreningen, så min tjänst föreningskonsulent ska avslutas sista juni, och allt jobb jag gör ska läggas på styrelsen. De hävdar även att vi som förening är som vilken förening som helst och helt avskilda från kommunen och därför inte kan ha en anställd av kommunen. I våra stadgar finns dock kommunen nämnd flera ggr och de tillsätter en revisor och ändringar i stadgarna ska beslutas av Kommunstyrelsen. Vi undrar över om KAF och personalföreningar i landet har något stöd centralt i såna här frågor? Finns det något i skrift som vi kan använda oss av när vi argumenterar för att den är starkt kopplat till kommunen/en del av den? Vi

har funnits i 52 år och det är tråkigt att vi ska betyda så lite när kommunen behöver spara. Styrelsen som ska tillsättas har bestämt att försöka ett år till och vi har pratat med politikerna för att se om vi kan påverka saker och ting men omställningen kanske blir för stor.

Tänkte också om det redan finns färdig statistik över vilka kommuner som har en föreningskonsulent anställd direkt av kommunen, eller hur det ser ut, eller om vi ska försöka göra en förfrågan på mejl igen (vi skickade en med flera frågor förra året)?

Från Solöns personalförening i Nynäshamn

Hej!

Skriver till dig i ärendet projekt KAF ambassadör. Jag sitter i aktivitetens utskottet i Solöns personalförening i Nynäshamn. På sista mötet diskuterades skattefrågor om aktiviteter. Resor, teater, musikaler ska förmånsbeskattas, inte aktiviteter inom sport. Stämmer detta? I så fall blir utbudet av aktiviteter väldigt begränsat. Medlemsantalet riskerar att sjunka. Hur hanterar vi detta?

Mvh Birgitt-Tone

Svar direkt från K A F: s ordförande:

Hej Birgit,

Den erfarenhet jag har är att vi inte behöver beskatta vår personalklubb och dess utbud.

Se även Skatteverkets hemsida

Lycka till och på återseende i Borås till höstens KAF konferens

Per-Anders Löthman

Ordf. K A F

Tack Monica för åren med K A F

Monica Stoltz var en av flickorna från Hudiksvall som under de tidiga K A F – åren sopade rent på alla riksmästerskap på skidor och som alltid prisades av K A F – veteranen Stig Lundberg för sina prestationer. År 2006 var Mer-Kraft från Borås arrangör för Årets konferens. En av deltagarna var Monica Stoltz från Hudiksvall och på hemvägen med tåget fick hon sällskap med några representanter från förbundets styrelse och kontakter knöts. När sedan styrelseledamoten Helena Skoglund från Bollnäs begärde att få lämna, så var det naturligt att vi sökte en ny ersättare från Hälsingland. Monica tillfrågades och hon tackade ”ja”. Vid stämman 2008 valdes hon in i styrelsen.

Monica Stoltz var 2008 aktiv i fritidsföreningen i Hudiksvalls kommun och ordförande i deras friskvårdssektion. Hon ägnade sig åt skidåkning under vintersäsongen och löpning resten av året. Monica är lärare och var K A F:s förste styrelserepresentant från lärarkåren.

År 2009, när K A F fyllde 20 år, så var förhoppningen att Årets konferens skulle arrangeras i Sandviken där personalföreningen PULSEN 2008 hade utsetts till Årets fritidsförening. Men föreningen hoppade av. Då föreslog Monica att Hudiksvall eventuellt kunde ta över och så blev fallet i en unik samverkan med K A F. Vi bildade en ledningsgrupp där Monica hade en ledande roll. Konferensen blev synnerligen lyckad med ett innehållsrikt program. Bland annat ställde Monicas mor upp och på fiol tillsammans med en dragspelare underhöll deltagarna i samband med registreringen. Temat för ÅK-09 kretsade av naturliga skäl mycket kring Glada Hudik-teatern med vilka Monica skötte kontakterna.



I K A F har Monica arbetat aktivt inom RM-kommittén och var under ett antal år tillsammans med Lars Carlsson förbundets representanter i Korpen Svenska Motionsidrottsförbundet.

Efter många år som lärare i Hudiksvall har Monica i dag flyttat hem till sitt födelse län Västerbotten och bosatt sig i Bastuträsk, där kontakter med kommunala fritidsföreningar saknas. I ett brev till vår ordförande Per Anders Löthman ställer hon därför sin plats i K A F:s styrelse till förfogande och skriver – Kramar till er alla, efter många givande och trevliga år med K A F.

Tack Monica för vad du gjort och betytt för K A F under dina år i förbundet!

60 år med Växjö kommuns personal- förening Dakapo!

Tiden går fort när man har roligt och hälsan springer på. Ett positivt inslag bland alla förmåner i Växjö kommun är vår personalförening Dakapo. En levande förening som förenar härlig sammanhållning i en stor växande kommun och sätter hela koncernen i rörelse. Föreningen genomsyras av aktiviteter i form av motion, kultur, nytta och nöje, som främjar alla de 7 400 medlemmarna, alla är med!



Allt började en april dag 1960. VKIF (Växjö kommuns idrottsförening) startade med bland annat bowling. De första 40 åren dominerade Korpen spel med män som spelade fotboll, schack, skytte, tennis, skidor, badminton, curling och innebandy mm och en och annan personalfest i Folkets park. Idrottssektionerna var många inom VKIF. En härlig tid i god kamratanda.

År 2000 proklamerade vår dåvarande kommunchef Marita Svensson; är ni en personalförening in i tiden, modern och visionär. Växjö kommuns dåvarande värdegrundade slogan var "Den goda arbetsplatsen". Föreningen bytte skepnad. Vi bytte namn och loga till Dakapo, den aktuella, kulturella och aktiva personalföreningen. En förening som står för något positivt och förenligt med vår filosofi att det ska vara roligt att arbeta i Växjö kommun, finna en vi-känsla och att hälsan kommer i centrum. Dakapo, något positivt, som man vill uppleva igen!

Vilken är vår målgrupp, 85% kvinnor och genomsnittsålder på 45 år, de vill inte springa med Korpen och basta. Nej, de vill ha en bred verksamhet och kultur. Hösten 2000 bjöd vi in till gratiskonsert med Owe Thörnqvist, 650 person kom till Växjö konserthus. På den vägen är det, kultur, glädje, sammanhållning

och att sätta företaget i rörelse. Tillsammans gör vi Dakapo med över 150 arrangemang varje år som följs av närmare 15 000 Dakapomedlemmar. Filmstadens biocheckar säljer vi mellan 10-15 000 stycken per år. Allt är möjligt, bara den rätta känslan, entusiasmen, kunskapen och glädjen för att göra det roligt för sina arbetskamrater, det ska vara roligt att arbeta i Växjö kommun.

Under ett år sker många hälsoslag, butiksrabatter, mångfaldsmässor, resor, hälsoerbjudanden, kulturresor, föreläsningar, kulturinslag, Dakapo vårfest, tävlingar och glädjespridare, allt är möjligt.

Nu siktar vi framåt, med små medel kan man nå stjärnorna. Medlemmarnas glädje och feedback är det stora. Många små bäckar gör en helhet och tillsammans gör vi Dakapo in i framtiden.

Per-Anders Löthman

Tips på aktiviteter i pandemitider

Komik Täby efterfrågar tips på aktiviteter som genomförts i Coronatider

Både Sporren och Komik efterlyser tips på speciella saker som Sveriges kommuners personalföreningar erbjudit under våren 2020 och nedan kan du läsa ytterligare några tips som kom in före deadline för KAF-nytt nr 1 2002:

- **Torsby kommuns personalklubb** hittade på "Personalklubbens stora vårutmaning – Håll dig frisk utan risk". De plockade ihop 13 olika aktiviteter som medlemmarna kan göra och för att få godkänt och delta i utlottning av vinster måste de klara minst 5 av aktiviteterna (löpning 3 mil, cykling 3 mil, gång 2 mil, rullskidor 5 timmar, längdskidor (i skidtunneln) 5 timmar, golf 27 hål, ridning 5 timmar, armhävningar 300, sit ups 300 stycken, knäböj/squat 300, burpees 300, plankan 15 minuter, trappsteg 500. Utmaningen pågår mellan 17 april och 17 juni. Inskickad 'kupong' med minst 5 avklarade aktiviteter deltar i utlottning av presentkort från lokal köpmanna-/företagarförening.
- **Sundsvall** har flera roliga aktiviteter: löparkurs, prova-på bangolf, rabatt på 'Trolska skogen' ett utomhusäventyr för hela familjen, tävling "Upptäck Sundsvall i sommar": besök en sevärdhet i kommunen, ta ett kort eller alternativ fika/köpa glass och knäppa kort på kvittot. Skicka in 5 eller 10 besök i början av september och vara med i utlottning av presentkort på stenstan i Sundsvall. Utomhusföreläsning från Pilgrimscentret, besök en trädgård (max 10 personer/gång)
- **Botkyrka Boka pf** har marknadsfört playtjänster hos bland annat Stadsteatern och Dramaten, men även föreläsningar, träning och evenemang som kan köras online. Här är några av länkarna: <https://www.dramaten.se/play/>, <https://kulturhusetstadsteatern.se/Play/> och <https://www.operanplay.se>
- **Olofströms Personalklubb** har fiskat lax-öring i Harasjömåla. De hyrde fiskevatten i två dagar och medlemmarna fick fiska. Personalklubben har också sponsrat den lokala orienteringsklubbens initiativ med Naturpass, som är lätt orientering och cykelorientering.
- **Höganäs** har hållit blomsterbindning och besök på Krapperups slott för guidad tur med trädgårdschefen och fika ute i det fria.
- **Borås personalklubb MerKraft** har fokuserat på utomhusaktiviteter så som rida is-landshästar, löpträning, crawlkurser, pärla, skapa våningsfat och klätteräventyr på höjden.
- **Växjö kommuns personalklubb Dakapo** gör som Sporren i Umeå och hjälper till att höja humöret för medlemmarna under denna vår. Mycket är nerlagt men fantasin tar aldrig slut;
- Träna hemma med hjälp av appar. Dansa! Sätt på din favoritlåt! Gör en Musikvideo med familjen
- Skriv kort och brev till vänner, ring någon du inte pratat med på länge. Gör personen glad
- Lär dig något nytt, ex. virka, schack, trolle eller jonglera
- Lär dig tre nya av något tre gånger i veckan (ex. tre nya blommor, tre nya hundraser, tre nya engelska ord, tre huvudstäder, tre småländska byar...)
- Prata med en okänd granne
- Odlar växter och se den växa
- Läs en bok! Leta i hyllorna hemma eller låna e-böcker på ditt närmaste bibliotek
- Studera på distanskurs, något du drömt om att göra, språk
- Spela kort eller brädspel, spela om vem som ska städa eller laga mat
- Upptäck Växjö med en orienteringskarta i hand, här finns mycket att upptäcka! Turistbyrån förmedlar härliga tips. Var nyfiken!
- Locka fram ett leende, genom att se på Se-och-le-generator
 - o Berätta en roligt historia! Här kommer månadens göteborgare:

Det är första dan i skolan: Fröken frågar om alfabetet och om någon kan något ord på Z:äta?

En grabb reser sig upp och säger- Zäta potäter!

Du har verkat så hängig och håglös på sistone, Jonne, konstaterade magistern. Och hur kommer det sej, att du har stora, mörka ringar kring ögonen?

- Jaså dom, de ä bara studiecirklar...

Allt är möjligt, låt fantasin flöda, ett leende kan göra hela dan! Och glöm inte att ta en promenad om dagen i det gröna.

Per-Anders Löthman

Personalklubben Dakao

Vi i **KARISMA Kristianstads Kommun** valde att ställa in de aktiviteter vi redan hade inbokade när corona-viruset började härja. Vi kände att vi inte ville bidra och uppmuntra till att medlemmarna skulle träffas på olika aktiviteter där i början.

Vi hade vår årliga kick-off inplanerad i slutat av mars, men valde att ställa in den också. Styrelsen har varje år en kick-off då vi träffas och planerar för resten av verksamhetsåret.

Så vi har legat väldigt lågt och hade förhoppning om att kunna köra vår hälsomånad igen i september, så vi är nu mitt uppe i den planeringen. Även om den kommer se lite annorlunda ut och endast innehålla utomhus aktiviteter.

Tack för att ni som genomfört aktiviteter delat med er och ger tips, vi tar med oss några tips och använder i vår hälsomånad!

Ha det gott!

Med vänlig hälsning
Jeanette Nilsson
Ordförande KARISMA

Hej på er !

Personklubben i Tingsryd har som de flesta utav er ställt in flera planerade aktiviteter, det som vi har genomfört är den traditionella cykelkvällen runt en närliggande sjö. Deltagarna cyklar en dryg timma för att sedan bli bjudna på grillat och gofika, vid varje tillfälle lottas en ny cykel ut de som är med och cyklar.

Ha det fint !

Stefan Johansson
Ordf. Tingsryds kommun Personaklubb

Hyr hus i Kläppen säsongen 2020

Här får du möjlighet att till "kanonpris" hemestra och komma ifrån "Coronaproblemet", genom att hyra ett privat hus i Kläppen under sommaren eller hösten 2020.

Huset är på ca 55 m² och ligger nära Tranantorget, det har 2 sovrum + loft (2+2+4 bäddar), wc/dusch/bastu, köksavdelning med spis/mikro/ugn/kyl/frys (ingen diskmaskin), samt allrum med radio/TV.



PRIS.

2 500/vecka (V20-50 lörd/lörd)

Välj den vecka du vill hyra och kontakta undertecknad för besked om veckan är bokningsbar!



Det finns massor att göra i Kläppen under våren, sommaren och hösten! Fantastiska vandringar, exv i området runt Kläppen, efter Västerdalälven eller den nedlagda järnvägen mellan Malung och Sälen, uppe på Sälenfjället (ex Kalven runt eller delar av Kungsleden) !



Även Transtrandsområdet har fina vandringsleder! Du får förslag på vandringar när du bokat !

Förfrågning och bokning:
Huset bokas via Lars-Göran Bengtsson
mobil: 073 639 71 88
tfn: 0521/158 12
mail: lgb.vanersborg@gmail.com

VÄLKOMMEN ATT
HYRA ETT HUS I
KLÄPPEN

BIO.SE

Medlemsinformation från Bio.se, december 2019

BIOBILJETTER TILL LOKALA OCH PERSONLIGA BIOGRAFER

Vi på Bio.se är glada att sedan ett par månader tillbaka erbjuda er som är medlemmar i KAF ett centralt avtal på en webbshop för inköp av rabatterade biljetter. Dels biobiljetter för 95 kr/st, dels Live på bio-biljetter för 200 kr/st. Mer information och länken till webbshoppen finns på www.kafinfo.se/medlemsformaner.

Nu erbjuder vi även er som förening att få en egen webbshop i er förenings namn. Vi kommer kontakta er i början av nästa år för att få höra era önskemål och även se över hur det ser ut med biografer lokalt och regionalt där ni finns. Vill ni ha kontakt med oss tidigare, så är ni välkomna att höra av er till oss på info@bio.se.



Biljetterna är också en uppskattad gåva för alla tillfällen. Julen närmar sig och vill ni som förening köpa in ett större antal biljetter, så gör ni det på www.biografcentralen.se/foretagsbiljetter. Presentkuvert ingår till fysiska biljetter. Giltighetstiden är ett år.

Slutligen vill vi önska er riktigt fina och sköna helger med många mysiga biobesök i vintermörkret!

Vännerna på Bio.se

Bio.se är en samlingssajt för hundratals lokala biografer över hela Sverige. Bakom Bio.se står Biografcentralen, som är en ideell förening. Målet är att stärka ett bredare utbud av film som når en större publik. Förutom att driva den för oberoende biografer samlande biosajten Bio.se, så distribuerar vi utvalda filmer, klassiker och barnfilmer. En alldeles ny satsning 2019 är Cinemas for Climate som är ett arbete med fokus på att minska biografers klimatpåverkan.

Kontakt och information:

info@bio.se - www.bio.se - www.biografcentralen.se

Hemestererbjudande till KAF:s medlemmar



Södra Örsjö 117, Nybro

BESKRIVNING

Här bor ni i ett välrenoverat vackert semesterhus på 5 rum o kök, nära typisk småländsk natur. Det är 800 m till Örsjö göl med fin badplats som också har grillplats



med ved och bord och bänkar, även liknande vid Örsjösjön 2km bort. Båda erbjuder också bra fiske och vackra områden med vandringsleder.

I omgivningarna finns också flera andra bra badplatser och ett flertal utmärkta sjöar för fiske.

Området runt huset lockar till cykelfärder på småvägarna i närheten. 2 cyklar finns att låna av husägaren.



Ni har 11 km till Duvemåla med Rundqvistagården och mitt emot föddes Vilhelm Mobergs mormor Johanna.

Här bor ni mitt i Glasriket med flera hyttor och bruk på kort avstånd, så

en rundtur ger ett besök hos alla.

Vill ni besöka Glasrikets Älgpark tar det ca 7 min dit med bil. Här kan ni åka med på älgsafaritur, turen är med vagnar som har tak och tar ca 50 min.

Bara 17 km från Södra Örsjö ligger Svartbäcksmåla som är ett rekreationsområde/naturreservat. Här finns åretruntverksamhet med vandringsleder, mountainbikeslingor, skidspår, slalomåkning, pulkaåkning, utegym, grillplatser.

Från järnvägsstationen i Örsjö kan ni ta er till Nybro (15km), Emmaboda (14km), Kalmar (46km) m.m. De närmsta har livsmedelshallar, butiker, restauranger och annan service som ex badhus och bibliotek. Passa på att besöka Kalmar med shopping samt sitt vackra renässansslott. Ta bron över till natursköna Öland med sina medeltidsborgar och konst- och kulturutbud. Här finns också många fina sandstränder samt shopping.

Uthyrning 2020, Södra Småland

Uthyrningsperioder är 1 vecka med ankomst lördagar tidigast kl 16.00, avfärd senast lördagar kl 10.00
Vill ni hyra längre eller kortare perioder kontakta via mejl: lottalive1@live.se

Ordinarie pris är 6 300 kr per vecka inklusive el v.23-v.35

Övriga veckor betalas el enligt förbrukning.

KAF:pris 20 % rabatt = 5 000 kr inklusive el v.23-v.35.

Övriga veckor betalas el enligt förbrukning.

För bokning, kontakta via mejl nedan. I bekräftelsemej får du all nödvändig information, t.ex betalning, nycklar mm.

Mejl: lottalive1@live.se



FAKTA

På BV: Kök med kyl/frys, vtnkokare, kaffekokare, micro och alla övriga kökstillbehör. Separat tvättstuga med TM och TT. 1 sovrum med dubbelsäng. 2 Allrum.

På vån 2: 2 sovrum med sammanlagt 4 sovplatser, samt en babysäng. Sovrummen är också allrum.

4 eldstäder med gratis ved sommartid (2 kakelugnar, 1 kamin, 1 öppen spis)

Medtag själv lakan, handdukar eller hyr för 150 kr per set
Slutstädning kostar 1200 kr. Allt städmateriel finns även för egen slutstädning

Ett stort antal utemöbler, 2 solstolar, terrassvärmare samt grill finns att tillgå.

2 cyklar finns att låna.

4 P-platser för bil/mc. (ej husbil)

Weekend vid havet – på Ramsvik Stugby & Camping

Längst ute i havsbandet en mil norr om Smögen ligger lilla mysiga Ramsvik Stugby & Camping. Omgiven av hav, långgrund sandstrand och solvarma klippor är Ramsvik det allra bästa stället att njuta av Bohuslän.



Här finns mysiga stugor – alla inom 100 m från havet. Runt omkring finns ett vackert naturreservat (Ramsvikslandet) med 20 olika vandringsleder i varierande svårighetsgrad (häfte finns i vår reception). Missa inte bastun med havsutsikt!

Erbjudandet för dig som är medlem i **KAF personalklubben**. Gäller för boende i stuga 3 nätter under perioden 30 april – 16 juni och 16 aug. - 27 sept. 2020.

Prisexempel

Sjöbodstuga 7 bäddar Comfort **3099:-/3 nätter** (ord.pris från 4800 kr/3 nätter)

Sjöbodstuga 6 bäddar comfort **2499:-/3 nätter** (ord.pris från 3900 kr/3 nätter)

Sjöbodstuga 5 bäddar **1999:-/3 nätter** (ord.pris från 3150 kr/3 nätter)

Sjöbodstuga 2 bäddar **1599:-/3 nätter** (ord.pris från 2550 kr/3 nätter)

*För stugor med havsutsikt tillkommer 150-200 kr/dygn.

Hur bokar man?

På vår hemsida www.ramsvik.nu/medlemsbokning. Ange koden "**KAF**" i rutan för Meddelande till bokningen. Där kan du också ange vilka dygn du vill boka. Via telefon på 0523-503 03 säg att du tillhör **KAF personalklubben**

Vill du också få bättre resultat av din

TRÄNING, KOST & VARDAGSMOTION?

Att registrera och planera din träning är inte bara roligt, utvecklande och lärorikt utan också väldigt **viktigt när det gäller att få in bra rutiner i vardagen**. Hur ser veckan ut, när finns det tid till träning och vilka träningsmål har du ut efter veckans förutsättningar?

Genom att **planera och sätta realistiska mål** så skapar du bra förutsättningar för att lyckas samtidigt som du **får en livsstil som du kan hålla** i många år framöver.

SMART planering har gjort flera unika böcker som alla har gemensamt att dom hjälper dig **planera, följa upp och utvärdera** din träning, kost & vardagsmotion men framförallt hjälper dig att skapa en medvetenhet om dig själv och din dagsform.

Läs mer om böckerna, se tydliga exempel och beställ via hemsidan:

www.smartplanering.se



Styrketräning



Kondition / Annan typ av träning



Mat

Balans

SMART

PLANERING

För din hälsa, ditt välbefinnande och din vardag



@smartplanering

KAF



1989 - 2020