

2
0
1
9

KAF-Nytt

Nr 1



Medlemsinformation från KommunAnställdas Fritidsförbund

KAF 30 år
1989 - 2019



1: pris i Sporrens fototävling

innehåll

Plan 2019 och KAF-Nytt denna gång-----	3
Årets konferens på Tjörn -----	4-6
Inbjudan till RM i Golf -----	7
Slå ett slag för Kommungolfen. -----	8
Tjörns och Vänersborgs resa till Berlin-----	9-10
Att gå i pension -----	11-12
Olles Krönika "Det var 1992"-----	13-14
RM i Bowling -----	15
Resultat från Bowlingen-----	16
Sporrens fototävling -----	17
Tips från norr - kreativitetsmässan i Växjö -----	18
Blodomloppet i Stockholm-----	19-20
Weekend i Stockholm-----	21
"Ta en komplimang" från Sporren-----	22
Erbjudande till KAF:s medlemmar-----	23-26

Läs KAF-Nytt på www.kafinfo.se

KAF-Nytt juni 2019

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



Foto: Erik Jacobsson

Plan för 2019

Golf:

9 - 10 augusti på Köpings golfklubb i Västmanland.



Bowling:

*17 - 18 maj i Sigtuna
(Genomförd)*



Årets konferens:

Tjörn 26 - 27 september



KAF:Nytt

Juni och december



KAF-Nytt

Ordföranden har ordet...

KAF - Vårt gemensamma förbund för landets kommunala fritidsföreningar firar 30 år 2019!
Tillsammans gör vi kommun Sverige mycket gladare och hälsosammare.
Vi möts på Tjörn för Årets KAF Konferens den 26-27 september 2019.
Nu ser vi framåt och mot ljuset

Per-Anders Löthman
Ordf. KAF



Välkommen till årets **KAF KONFERENS** 26 - 27 september 2019 **Stenungsbaden & Tjörn**

Var med och fira KAFs 30 års jubileum!

**Årets konferens på Bästakusten & Tjörn kommer överträffa alla dina förväntningar!
Saltat havsstänk blandat med en fullspäckad konferens i glädjens tecken, kan det bli bättre?**

Program dag 1 - torsdag 26 september

kl 11.00 - 13.00 Registrering och lunch
kl 13.00 - 13.30 Välkommen till Tjörn &
KAF konferensen 2019
kl 13.30 - 15.00 Erfarenhetsutbyte
kl 15.00 - 15.30 Fika
kl 15.30 - 17.00 Aktivitet/ Föreläsning
kl 17.00 - 19.30 Fri lek tex spaupplevelse
kl 19.30 Middag på Kookaburra
med underhållning

Program dag 2 - fredag 27 september

kl 8.30 - 11.30 Sightseeing och aktiviteter på
Tjörn med buss
kl 11.30 - 12.30 Avslut och redovisning
kl 12.30 Lunch och hejdå!

Har ni några frågor kontakta:

Lena Töppner Nilsson på 0304-601008 eller
lena.toppner.nilsson@tjorn.se

Konferens- avgift

Deltagare från KAFs medlems-
föreningar:
Övriga deltagare

1995:- + moms, vid bokning senast **28 juni 2019**
2495:- + moms, vid sen bokning senast **11 augusti 2019**
2495:- + moms

Anmälan

Anmälan absolut senast **11 augusti** via denna länk www.tjorn.se/kaftjorn
Anmälan är bindande, faktura skickas ut och skall vara betald senast 31 augusti,
ingen separat bekräftelse kommer att skickas ut.

Boende

Vi har förhandsbokat rum på Stenungsbadens Yacht Club.
Dubbelrum 940:- inkl moms Enkelrum 1390:- inkl moms
Boende bokar du själv på tel nr 0303-726800, uppge bokningskod **GR9745**
[Spa på Sveriges bästa spa](#) ingår men behandlingar måste bokas i förväg

Varmt välkomna med er anmälan!



Inbjudan till Bohuslän

*Som blågrå dyning bohusbergen rullar
I ödsligt majestät mot havets rand
Men mellan dess kala urtidskullar
Är bördig jord och gammalt bondeland
Dit tränger Skagerack med blåa kilar
Och strida strömmar klara som kristall
Och lummig lövlund står med björk och pilar
Och ask och ek vid ladugård och stall*



Hjärtligt välkomna till vårt älskade Tjörn!

Tjörn är Sveriges sjunde största ö med en yta på 167 km² och en omkrets på ca 190 kilometer. Tjörn ligger ca 55 km norr om Göteborg i Bohuslän. Kommunen består av sammanlagt 1 546 öar, varav två tredjedelar är större än 100 m² och den sammanlagda kuststräckan är över 600 km.

Tjörn har 15 922 invånare (2018) men invånarantalet fördubblas under sommaren då sommargäster tillbringar tid i sina sommarhus.

De karga klipporna och närheten till havet har gjort att konstnärer finner inspiration till vackra tavlor här. Närheten till havet gör att fiskeindustrin har och är viktigt för Tjörn. I övrigt är Tjörn en småföretagarkommun med ca 2000 företag på ön.

Många av invånarna pendlar till andra kommuner för att arbeta. År 2016 var det 4 240 personer som pendlade ut till andra kommuner. De flesta pendlar till Göteborg eller Stenungsund. Samtidigt pendlade 1 540 in till Tjörn.



Nu är det då snart dags för Tjörn att ordna **årets KAF konferens** som dessutom fyller **30 år!** Vi i styrelsen på Tjörns kommunanställdas Fritidsförening, TKFF ser verkligen fram emot detta och jobbar hårt för att ni skall få **en fin och minnesvärd upplevelse** med er hem.

Vi kommer starta konferensen med registrering och lunch på torsdagen den 26 september. Efter det inleder vår kommunchef och hälsar er **välkomna till konferensen**. Under eftermiddagen kommer vi ha **erfarenhetsutbyte** och aktiviteter kopplade till det. Hela vår konferens vill vi skall genomsyras av **glädje, hälsa och välmående**.

"Vad är hälsa för mig?" kommer en av våra föreläsare prata om och det ser vi mycket fram emot. **Korpen** kommer också att finnas hos oss under dagen och dela med sig av sina kunskaper inom området.

Sen eftermiddag och en del av kvällen är **tillägnad er**. Vill ni gå på **Sveriges bästa spa**, vandra runt på stigar och **sätta er nere vid havet** och lyssna på måsarna är det fritt fram tills middagen serveras.

Vi kommer att ha ett lokalt band som heter **Salt n' Soul** som ser till att dansskorna blir blankslitna på **Kookaburra**, vår festlokal för kvällen. Trötta och glada sover vi sen i våra smakfullt inredda rum på **Stenungsbaden**.



Dag 2 inleds med en **härlig frukost** och sen sätter vi oss tillrätta för en **sightseeing** tur med buss på **Tjörn**. Vi kommer göra flera stopp och ha olika aktiviteter längs vägen. Vi vill att ni skall känna er välkomna och kommer göra allt vi kan för att ni skall trivas hos oss.

Vi avslutar dagen med lunch och hoppas att alla är glada och nöjda med årets konferens och ser fram emot nästa, var den nu går av stapeln.



Varmt välkomna till Tjörn!



GOLF



Välkommen till Västmanland och Kommunanställdas Fritidsförbunds riksmästerskap i Golf 2019

Personalföreningen Kommunens Fritidsklubb, Köpings Kommun, och Köpings Golfklubb hälsar anställda och förtroendevalda varmt välkomna till Västmanland och 2019 års KAF mästerskap i golf 9-10 augusti!

Välkommen till Köpings Golfklubb!

Välkommen till Köpings GK med praktfulla vyer, kulturhistorisk mark och 18 hål i förtrollande natur. Köpings GK ligger 3 km norr om Köping och 45 km norr om Västerås. På klubben finns träningsmöjligheter som drivingrange, puttinggreen. Övningsbunkrar finns i anslutning till rangen.



Slå ett slag för Kommungolfen i Köping 9 - 10 augusti 2019!



Årets roligaste hälsotillställning är KAF RM i golf. Här möts kommungolfare från norr till syd i vårt avlånga land under härliga, glada och hälsosamma former. KAF RM i golf har gamla anor från starten i Timrå 1991. Sedan dess har tävlingen genomförts i ett stort antal kommuner, alltid lika trevligt arrangerade från kommunens personalklubb. Entusiaster finns överallt i vårt land och dessa tar ett stort ansvar för att RM golfen blir en extra kick för den ansvariga föreningen och dess kommun.

När allt begav sig i början av 1990-talet, kunde det komma upp mot 300 glada och förväntansfulla kommungolfare, idag är vi runt 70 talet deltagare.

Att lira RM i golf är årets höjdpunkt, nya banor, vyer och vänner från när och fjärran. Alla som är med är vinnare. För det stora är att delta och känna pulsen stiga vid ett bra utslag och en sänkt putt. Skratta tillsammans vid den trevliga banketten på aftonen, uppleva ett roligt golf musikkräns och lyssna till bordsgrannens berättelse om slicen på 7:ans hål. Allt är möjligt och allt sker just då och nu. Aldrig några sura minner, inte heller när det regnar som mest på banan. KAF RM i golf brukar alltid ha bra väder med solsken på banan och vid vårt boende.

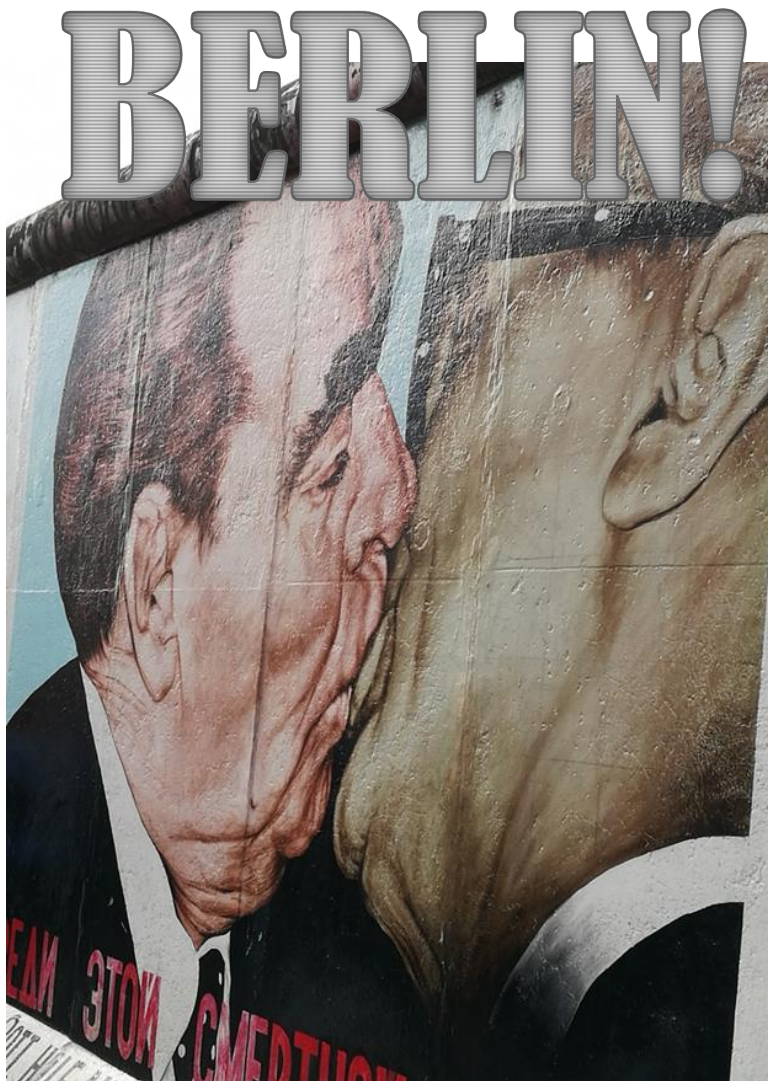
Många av deltagarna bor i anknytning till banan i stugor och umgås, det är ett av skälen till varför man deltar. Både på och utanför banan och är det lika trevligt.

Arrangörerna har genom åren bjudit upp med fina golfbanor, god mat och dans därtill. Prisborden har varit storartade och sponsorerna har ställt upp på lokal nivå.

Alla slag och golfminnen genom åren, gör att man längtar till nästa RM i golf som i år 2019 går i Köping. Fredag till lördag 9-10 augusti träffas vi igen i glada vänners lag. Anmälan till tävling görs via Mingolf och har ni några frågor, kontakta Alf Johnson i Köping på 0221-250 51 eller alf.johnson@koping.se.

Vi ses i Köping i semestertider i sommar i KAF RM i golf 2019.

Per-Anders Löthman
KAF golfsektion



Tjörns kommunanställdas fritidsförening (TKFF) beslutade i vintras att tillsammans med Vänersborgs personalklubb åka med Rolfs Buss och Flyg till Berlin sista helgen i april.

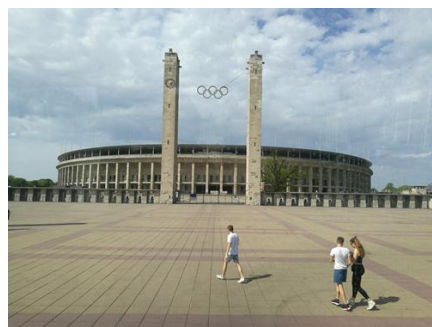
5 personer från Borås hann boka in sig på resan innan vi tillsammans bokade upp resten av bussen. Vi gick då samman och hyrde själva en buss som körde från Vänersborg via Spekeröd till Göteborg där vi hoppade på bussen mot Berlin. Resan startade torsdagen den 26 april, det var en lång bussresa och väl framme på kvällen checkade vi in på vårt hotell, Relexa Hotel. Relexa Hotel ligger 2,6 km från centrum men med gångavstånd till restauranger, shopping och andra sevärdheter.

Fredag morgon startade med en busstur med svensktalande guide där vi besökte bland annat Olympiastadion, Riksdagen, Brandenburger Tor, det som återstår av Berlinmuren och en hel del andra sevärdheter.

Riksdagen



Olympiastadion



Berliner Siegessäule



Kaiser-Wilhelm Gedächtniskirche



Efter den 4 timmar långa buss- och sightseeingturen serverades det en gemensam lunch på hotellet, där det bjöds på en blandad buffé. Efter lunch begav sig de flesta in till centrum och strosade runt.

På kvällen begav vi oss till centrum för att äta, flertalet från TKFF åt på den tyska restaurangen Schildkröte.

Eisbein med Rotkohl och Klöße



Lördagsförmiddagen spenderades även den i centrum. En del av oss gick till KaDeWe, ett stort anrikt varuhus med otroliga mat- och bakverkssupplevelser. På kvällen bjöds det på middagsbuffé på hotellet. Senare på kvällen begav några av oss till centrum för att gå på irländsk pub. Supertrevligt med liveband, god dryck och mycket folk!



Söndag klockan 10 startade vi resan hemåt. Nöjda efter en fullspäckad helg i Berlin med shopping, mycket historia, både från andra världskriget samt Berlinmuren och mycket trevligt sällskap med många glada skratt. Emmas mest intressanta Berlin-upplevelse var Berlin Story museum, ett museum om andra världskriget beläget i en gammal bunker.

Att gå i pension - något vi alla ska göra

minPension

PENSIONS
MYNDIGHETEN

spp

Text: Lars Carlsson

Att sluta jobba kan upplevas som jobbigt för många, men för andra kommer det som en befrielse. Omställningen från att stiga upp varje morgon och gå iväg till sitt arbete blir något naturligt och som vi gör varje morgon i kanske 50 år. Att då plötsligt inte göra detta, utan ligga kvar till man tycker det kan vara lagom att gå upp och ta en kopp kaffe och kanske läsa tidningen i lugn och ro, känns ju väldigt lyxigt, men inte alla upplever det så. Vi kan längta tillbaka till arbetet och till arbetskamraterna, det sociala nätverket som du var del av och som plötsligt inte finns. Din telefon ringer inte längre, mail-boxen förblir tom, detta gissel som du svurit över, men som du plötsligt kanske saknar?

Hur förbereder man sig för detta? Går det? Ja kanske.

Går jag till mig själv, så var pension inte något alternativ när jag fyllde 65. Jag ville jobba längre med det som jag gjort i nästan 30 år. Varför det kan ju vän av ordningen undra? Jo att gå till jobbet varje morgon och tycka det är lika roligt varje dag är något som kanske inte alla känner, men det gjorde jag. Jag kände mig inte färdig med arbetslivet, att vara en liten kugge i samhällsbyggandet gav mig en känsla av att jag gjorde skillnad.

Det är ju inte optimalt att jobba så länge på samma arbetsplats, löneutvecklingen blir inte någon raket precis, men jag trivdes och hade så jag klarade mig. Visst sökte jag lite nya jobb, men kanske mest för att "kolla läget" och kanske visa arbetsgivaren att de skulle vara rädda om mig, för på 30 år så blir man ganska bra på sitt jobb.



Plötsligt en dag tidigt på våren 2016 så ringer telefonen och någon i andra änden vill att jag söker ett ledigt jobb i en annan kommun. Oj de måste ha läst fel på mitt personnummer, men inte, de stod på sig och efter att varit på anställningsintervju, så hade jag plötsligt ett nytt jobb. Nu blev det ju att fundera på att flytta, skaffa nytt boende. Vad säger frun? Jo det blir bra, vi flyttade och hon sökte nytt jobb. Vi var båda ganska trötta på staden vi bodde i och att flytta till en ny plats kändes väldigt bra.

Nu gick det ju inte att gå i pension, så jag bestämde att jag jobbar ett år i taget, så får vi se.

Men plötsligt en dag på våren 2018 kändes det att nu är det dags att sluta jobba, det blir inte roligare. Så lagom till min 68 årsdag blev jag pensionär. Då var jag mentalt förberedd att inte gå till jobbet längre. Jag tror att det är viktigt att göra upp med sig själv vad man vill, hur man känner. Många slutar, men efter ett tag så kanske man är tillbaka på timmar, eller på ett vikariat. Då har man inte mentalt slutat. Det är också viktigt att prata igenom den nya situationen med sin partner. I mitt fall så fortsätter min fru att jobba, så hur gör vi nu? Nu har jag ju tid att fixa hemma, mer än tidigare. Handla, laga mat, diska, städa, tvätta, alla de där sysslorna som vi gjort tillsammans när vi hunnit. Det är viktigt att vara överens om detta och visst känns det trevligt att fixa mat till frun, dammsuga m.m. Men det är klart att allt vill man ju inte ta ifrån henne, det hon är bäst på, t.ex. att tvätta, så att inte alla kläderna ser likadana ut efter tvätten dvs fått en grå nyans.

Men vad händer sedan?

Väckarklockan är avstängd. Vi åkte på semester en månad, när vi kom hem så fortsatte semestern med den varma sommaren vi hade 2018. Plötsligt var vardagen tillbaka – och vad skönt det var att vara ledig, stiga upp, fint väder, gå ut och gå en runda utmed havet, vilken lyx.

Många gånger har jag sagt att det ska jag göra när jag gått i pension, men vad var det jag skulle göra?

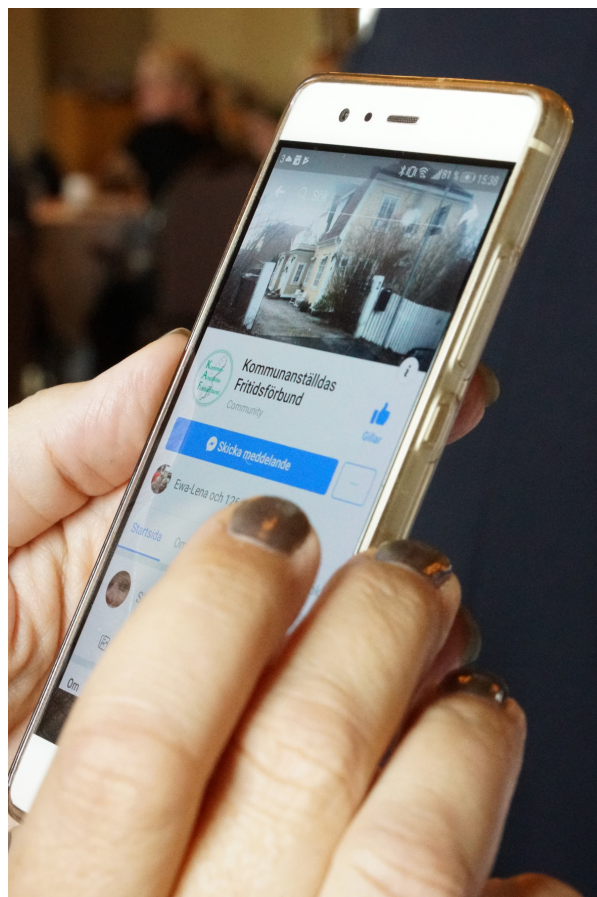
I arbetslivet träffade jag många människor och denna kontakten upphörde i stort sett när jag slutade.

Vad gör man då? Lite nytta kanske jag kan göra, tänkte jag, så jag anmälde mig som god man, gick en utbildning och plötsligt så hade jag tre personer jag skulle ta hand om, sköta ekonomi, se till att allt fungerar mot myndigheter och hemtjänst. Vara ett socialt stöd åt dessa personer. Månaderna gick och nu har jag fem personer att vara god man åt. Ett väldigt trevligt jobb för en pig pensionär.

Hobbys har ju många och det är en sak som man ofta säger att det ska jag ta upp igen när jag slutar jobba. Det kan vara allt från att snida barkbåtar till att sticka eller som i mitt fall fotografering, det är ju inget som legat nere, men det blir mer tid över att fixa bilderna och att ge sig ut och fotografera. Att gå med i fotoklubben kändes naturligt och träffa andra som har samma intresse känns bra.

Nyligen har vi köpt ett fritidshus i Småland som kräver lite kärlek. Nästa vecka ska vi bygga soldäck, med hjälp av de nyinköpta verktygen som plötsligt behövdes. Det finns ett stort uthus så ett inköp av en svarv har också skett, så senare ska det svarvas skålar och annat.

Avslutningsvis: Det som är viktigt när man slutar jobba, är att ha tänkt igenom detta noga, ha en plan för vad du ska göra sedan, vara mentalt förberedd på att nu är du inte intressant längre, ingen ringer och frågar efter dina råd längre, det har någon annan tagit över och ingen märker skillnaden. Det visar sig att det arbete du utfört under alla år, klaras lika bra av någon annan, vilket är tur, för hur skulle man annars kunna sluta jobba?



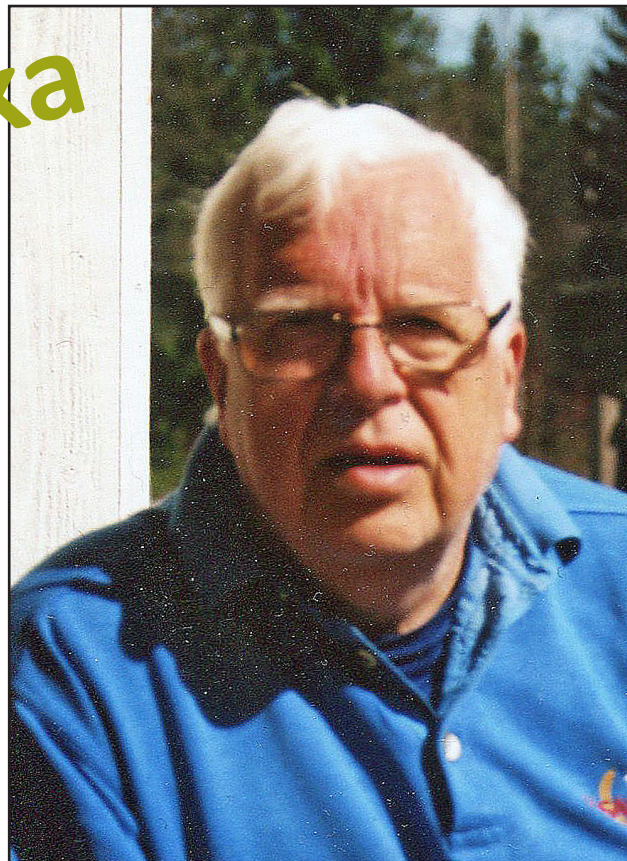
Ni glömmer väl inte att klicka på gillaknappen?

Få information om KAF direkt i mobilen.

Sök på kommunanställdas fritidsförbund

Olles krönika

Det var 1992



1992 var ett ovanligt år i K A F:s historia. Ovanligt på så sätt att Årets konferens inte kunde genomföras på grund av att alltför få deltagare hade anmält sig. Enda gången under 30 år.

Ambitionen var 1992 att för första gången slå på trummorna för Kulturaktiviteter.

I K A F:s stadgar står att förbundet bl. a skall "främja utvecklingen av såväl friskvårds- som kulturaktiviteter". Vi skulle slå två flugor i en smäll. Dels öppna det s.k. Norrlandsfönstret med att arrangera ÅK-92 i Sundsvall, södra Norrlands huvudstad. Dels bjuda deltagarna på en föreläsning av den då så populära körledaren, Kjell Lönnå. Men det blev inget av det. För få anmälde sig och Kjell Lönnå var en ointresserad herre. Om detta och vad som hände i vårt fritidsförbund de första tio åren sitter jag just nu och knåpar på. Försöker minnas ned med hjälp av gamla fotografier och K A F tidningar. Den som då hette Förbunds Nytt. Lite nostalgisk blir man förstås. Kanske kan det bli en liten jubileumsbok till 30 – årssjubiléet.

Det var tråkigt att det då inte blev något av med ÅK-92 i Sundsvall. Vi hade ett så ambitiöst program med bra föreläsare, intressanta studiebesök och inte minst miniseminarier där förbundets medlemmar skulle visa upp vad man kunde och gjorde i kulturväg nämligen:

- **Konstföreningar – konstlotteri**

KOM I KONST från Kungsbacka med 1000 medlemmar redogör för sin verksamhet. BKF från Bollnäs berättar om sitt konstlotteri.

- **Teater – dans**

Fackteatern i Sandvikens kommun berättar om sin verksamhet. Uppsala kommuns korpsklubb har en danssektion och berättar om hur man arbetar.

- **Körverksamhet – Släktforskning**

Kommunstämmen från Västerås tog hem full pott i TV – programmet "Melodijugöet". Här berättar man om sin verksamhet. Fritidsföreningen i Skövde har bl a "Släktforskning" på sitt program" och berättar om hur man arbetar med ämnet.

- **Familjedagar**

SK65 i Sundsvall redovisar ett av sina många arrangemang nämligen "De årliga familjedagarna". Kiruna kommuns fritidsförening berättar om sina familjedagar, som vänder sig till de anställdas familjer. Det handlar bl a om hantverk såsom tennbroderier och näverslöjd samt kurs i vegetarisk matlagning.

- **Teaterresor – utflykter**

Sigtuna kommuns personalklubbs kultursektion berättar om sina resor till teatrar- och operaföreställningar samt om ett lyckat arrangemang med vinprovning. PK Fiskmåsarerna från Värmdö berättar om lyckade utflykter för personalen i form av fiske, skidor och vandringar.

Vi fick ställa om oss. Årets fritidsförening skulle ändå utses och det var då nödvändig att anordna lite festligt för pristagarna. Örebro blev lösningen. Där skulle 16 – 17 oktober 1992 arrangeras riksmästerskap i orientering i skogarna kring Ånnaboda i Kilsbergen. Här i Ånnaboda har Örebro kommun en förträfflig anläggning för all sorts friluftsverksamhet året runt.

På kvällen den 16 oktober planerades en kamratmiddag och då blev det lämpligt att lägga in en mer högtidlig utdelning av diplom och checker till pristagarna. Bland deltagarna på riksmästerskapen fanns bland andra Jan Åke Björklund, dåvarande förbundsdirektören på Kommunförbundet. Han som 1989 bidrog med aktivt stöd vid bildandet av Kommunanställdas Fritidsförbund. Jan Åke var inte omöjlig att ta på sig uppdraget att vara prisutdelare. På så sätt blev det lyckat ändå trots inställt Årets konferens.

Årets fritidsförening blev Kom I Form från Kungsbacka kommun. Föreningen visade upp en beundransvärd verksamhet inte minst inom kulturområdet och var ett av alla de exempel på kommunala fritidsföreningar, som var grunden i K A F – rörelsen. Ordförande i Kom I Form var entusiasten Erik Söderström. Erik hade åkt upp från Västkuststaden för att ta emot utmärkelsen. Jag frågade honom då, om han kunde skriva om sin förening och dess verksamhet.

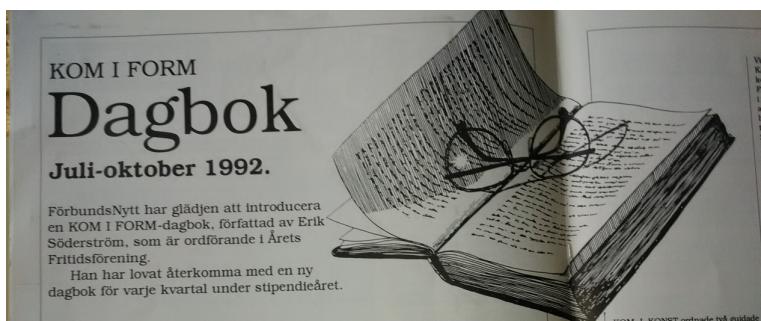
OK sa Erik och på det sättet fick vi ta del av KOM I FORM Dagbok under ett helt år från ht 1992. En dagbok jag hoppas få med i jubileumsboken.

Riksmästerskapen i orientering 1992 blev omtalat också på annat sätt. Åren i början av 90-talet var ovanligt snöfattiga i södra Sverige, men just den 16 oktober 1992 vräkte det ned snö över Kilsbergen. Det hindrade naturligtvis inga orienterare, men det var en märklig syn att se K A F:s styrelseledamöter klampa omkring i lågskor i snömodden. Tävlingarna bjöd också på protest, ett arrangörsmissstag i form av felaktiga kodsiffror och många upprörda röster.

Det var något om vad som hände 1992. Och mer fanns att rapportera. Inte bara från detta år utan om hur det börjande en gång och vad som hände sedan.

Olle Wegner

PS! Glöm inte att anmäla er till ÅK – 19!





Sigtuna kommuns personalklubb arrangerad 2019 års RM i bowling och RM spelades på Eklunds bowling i Upplands Väsby. Det var 30 kommunanställda som anmält sig från Mjölby, Vänersborg, Skellefteå, Rättvik, Huddinge och Sigtuna. I startfältet fanns personer som spelat bowling i över 40 år och dom som spelat i 2 gånger, det fanns de personer som spelar 1 gång i veckan till dom som spelar 3-4 ggr i veckan, det fanns dom som kallades för proffs och dom som kallades blåbär samt det fanns dom som var unga och dom som var lite äldre. Tjustringen med bowling RM är just att blandning av olika personer som kommer till tävling och det är därför vi i Sigtuna arrangerade RM trots att deltagarna inte blev så många.

Tävling spelades lördag den 18/5 och vi spelade 6 serier. Efter att vi spelat färdig så hade vi en prisutdelning där vi kunde konstatera medaljerna fördelades mellan Skellefteå 5 pallplatser, Rättvik 5 pallplatser, Huddinge 2 pallplatser, Mjölby 2 pallplatser och bäst

var Sigtuna med 7 pallplatser.

Efteråt åt var vi 15 st som åt en enklare middag bestående av potatissallad, lite kallskuret och en grönsallad. Det var många diskussioner om hur länge alla spelat och varför man spelade och hur man engagerad personalen i de olika kommunerna till att spela bowling. Kvällen avslutades med att några spelade bowling en gång till för att vi tycker att bowling är så kul. Nästa års arrangör av RM är eventuellt Huddinge och jag hoppas att vi se då.

Ett stort tack säger vi i Sigtuna personalklubb till er alla som kom och spelade RM genom/Kenny Bengtsson ordförande i bowlingsektionen.

Individuella resultat RM bowling för Kommunanställda 2019

Arrangör; Personalklubben i Sigtuna
Plats; Eklunds bowling, Upplands väsby
Herrar med licens

1. Mases, Gustaf Rättvik 1297
2. Wenström, Krister Mjölby 1281
3. Bengtsson, Kenny Sigtuna 1271
4. Kattem, Bjarne Sigtuna 1241
5. Westlund, Stefan Rättvik 984
6. Larsson, Andreas Rättvik 951

Herrar utan licens

BÄSTA RESULTAT

1. Pettersson, Bosse HUDDINGE 1235
2. Holmberg, Hans Skellefteå 1108
3. Rönnqvist, Anders Sigtuna 1061
4. Bolander, Claes Sigtuna 1058
5. Carlsson, Christoffer Mjölby 922
6. Palmgren, Bengt Sigtuna 915
7. Andersson, Mats Vänersborg 846
8. Bergström, Kenneth Vänersborg 839
9. Löfstedt, Christer Skellefteå 829
10. Norén, Magnus Rättvik 825
11. Fahlman, Erik SKELLEFTEÅ 824
12. Henriksson, Samuel Vänersborg 769
13. Johansson, Rolf Vänersborg 701
14. Helsing, Christan Rättvik 700

Damer med licens

1. Sundberg, Ulrica Skellefteå 913
 2. Wiklund, Ingabritt Skellefteå 900
 3. Staffas, Marie Rättvik 807
- Damer utan licens

BÄSTA RESULTAT

1. Lysen, Anki Sigtuna 999
2. Jonsson, Siv HUDDINGE 926
3. Palmgren, Viola Sigtuna 899
4. Fahlman, Marianne SKELLEFTEÅ 778
5. Andersson, Jenny Rättvik 618
6. Lindqvist, Katarina Rättvik 570
7. Hansson, Linda Rättvik 565

Tack till alla er som gjorde att vi åter igen kunde arrangera ett RM i bowling. Nästa år är det Huddinge som eventuellt kommer att arrangera RM

Lagtävling

2-manna Herrar

1. Sigtuna kommun; Claes Bolander/Bjarne Kattem 2299
2. Rättviks Kommun; Gustaf Mases/Andreas Larsson 2248
3. Mjölby Kommun; Krister Venström/Christoffer Carlsson 2203
4. Huddinge Kommun; Siv Jonsson/Bosse Pettersson 2161
5. Sigtuna Kommun; Bengt Plamgren/Anders Rönnqvist 1976
6. Skellefteå Kommun; Hans Holmberg/Christer Löfstedt 1937
7. Vänersborgs Kommun; Kenneth Bergström/Mats Andersson 1685
8. Skellefteå Kommun; Marianne Fahlman/Erik Fahlman 1602
9. Rättviks Kommun; Magnus Norén/Christian Helsing 1525
10. Vänersborgs Kommun; Samuel Henriksson/Rolf Johansson 1470

Lagtävling

2-manna Damer

1. Sigtuna Kommun; Anki Lysén/Viola Plmgren 1898
2. Skellefteå Kommun; Ulrica Sandberg/Ingabritt Wiklund 1813
3. Rättviks Kommun; Linda Hansson/Marie Staffas 1372
4. Rättviks Kommun; Jenny Andersson/Katarina Lindqvist 1188

Lagtävling 4-manna

1. Sigtuna kommun;
Claes Bolander/Bjarne Kattem/
Anders Rönnqvist/Bengt Palmgren 4275

2. Rättviks Kommun;
Gustaf Mases/Andreas Larsson/
Stefan Westlund/Magnus Norén 4057

3. Skellefteå Kommun;
Hans Holmberg/Christer Löfstedt/
Ingabritt Wiklund/Ulrica Sundberg 3750

4. Vänersborgs Kommun;
Kenneth Bergström/Samuel Henriksson/
Rolf Johansson/Mats Andersson 3155

5. Rättviks Kommun;
Linda Hansson/Marie Staffas/
Jenny Andersson/Katarina Lindqvist 2560

Sporrens fototävling

Att fotografera, det vill säga att göra en tvådimensionell avbildning av verkligheten genom att fånga ljus har idag blivit en självklart sätt för moderna människor att "måla med ljus".

Historiskt sätt så var fotografering på 1800-talet en fascinerande och ibland skrämmande uppfinning som då blev ett helt nytt sätt att föreviga verkligheten. Tidigt på 1900-talet var det vanligt att fotografierna 'tog över' det skrivna ordet i tidningar och bilderna blev det viktigaste sättet att förmedla information. Men på 1960-talet kom televisionen och deras dagsaktuella bilder tog snabbt över vad människan helst ville se och många stora bildmagasin gick i graven. I slutet av 1990-talet och vidare in på 2000-talet utvecklas och digitaliseras fotograferandet snabbare än någonsin tidigare och idag är vi många som tar upp mobilkameran och fotograferar som aldrig förr. Bilder dominerar sociala medier och kraven på bättre bilder höjs allt snabbare. Med GDPR har även kraven på vad bilderna innehåller förändrats, vi får inte fota vem som helst eller använda bilden till vad som helst.

Det finns dock fortfarande många sätt att se verkligheten på, många olika sätt att måla med ljus och med det i åtanke utlyste Sporren en fototävling på temat: "Kreativ realism". Förutsättningarna som gavs till de tävlande var att bilderna måste publiceras på Instagram och/eller Facebook under en period av på 3 månader, märkt med namn på bilden samt #sporrenfoto2018. Man fick delta med max 4 bilder var. Sporrens styrelse utsåg 10 finalistbilder från taggade foton på Instagram och Facebook. Av dessa skulle det sedan röstas fram en vinnare med hjälp av Umeås medborgare under Sporrens Kreativitetsmessa. Det var många som lade sina röster under mässtdagen och det var ett uppskattat inslag av många besökare, såväl unga som gamla.

Sedan denna tävling har medlemmar erbjudits möjlighet att delta i två populära fotokurser hos en av Umeås mästereffotografer, Fredrik Larsson. Kurserna är mycket uppskattade och vi upplever ett fortsatt sug från medlemmarna att lära sig att ta bättre bilder. Nästa fotokurs för Sporrenmedlemmar handlar om att ta bättre bilder med mobiltelefon. Bästa bilden är ännu

Av alla publicerade bilder visas här de tre bilder som fick flest röster i finalen.



1:a pris gick till Erik Jacobsson med bilden INTO NOTHING.



2:a pris gick till Veronica Nilsson med bilden ALLT PÅ ETT BRÄDE



3:e pris gick till Helen Jansson med bilden VEM VET.

*Life is like a Camera You focus on what's important
Capture the moment Develop from the negative
and if things dont work out
TAKE ANOTHER SHOT!*



Initiativtagare och mässamordnare, Per-Anders Löthman, Dakapos personalklubb, Växjö kommun.
Fotograf: Elisabeth Jönsson



Kreatör Carol Alvin. Fotograf: Elisabeth Jönsson

Tips från Norr, blev succé i Söder!

Text: Per-Anders Löthman, Personalklubben Dakapo

Alla människor har sin egen kreativitet. Med åren kommer krav och synsätt in i livet, att vara vuxen i omvärlden, barnet inom en försvinner. Man slutade att sjunga, måla och skriva, men minnena finns levande. Vissa vågar ha känslan kvar och hänger sig till det kreativa kulturella. Det är som Vilhelm Moberg säger: Tag vara på ditt liv! För nu är det Din stund på jorden. Allt är möjligt, det gäller bara att våga flyga och att ta fram din kreativa sida, den finns. Och den kommer till sin fulla blomning på en Kreativitetsmässa.

Dessa härliga, inspirerande och stimulerande KAF konferenser. I Umeå 2016 såg vi hur den populära Umeås personalklubb Sporren, utövade en dags Kreativitetsmässa i Sporrens regi! Detta skulle kunna passa här i Småland. Med små medel kan man göra större underverk! Arrangera en Kreativitetsmässa med din personklubb, där de kommunala medarbetarna visar upp sitt skapande och inspirerar varandra och besökarna med sina alster och hantverk. Man har möjlighet att sälja sina saker som man skapat.

Gå ut med information till alla anställda och hela samhället, där ni är. Alltid roligt att alla kan komma.

Var i en rymlig lokal, som en stor gymnasieskola, men en gångbar foajé. Nära till parkering och entré i anslutning till foajén. Ta till vara skolsalar för mindre

aktiviteter och en aula för uppvisning och underhållning. Har skolans fik öppet, blir det ännu roligare för publiken.

Utställare av konst, författare, smycken, hantverk, stickat och mycket mer är möjligt på en Kreativitetsmässa.

I anslutning till dagen kan man höra om det finns någon föreläsare som kan tala i ämnet kreativitet. Se efter inom kommunen om ni har någon musik kör eller annan underhållning, som kan framträda under dagen. Allt ger mångfald.

Vi här i Växjö och Personalklubben Dakapo bjöd upp mellan kl. 11.00-15.00 på en lördag, med fri entré.

I samband med mässan visade vi upp alla vinnarna i vår kommunala Dakapo fototävling "Vinterdrömmar", ännu mer kultur för besökarna, dubbel glädje.

Kreativitetsmässan behöver inte kosta mycket för förening. Kanske är lokalerna grattis, utställarna ställer upp utan kostnad. Underhållning och föreläsare kan kosta, men för det mesta är det fritt. En liten slant kan det vara värt att få en stimulerande underhållning, kultur ska inte alltid vara grattis!

Vill man inte ha en Kreativitetsmässa, kan man arrangera en Hälso- eller mångfaldsmässa. Allt är möjligt i en kommun personalklubb.



Första uppförsbacken direkt efter start

Blodomloppet i Umeå 2019

Tillsammans kan vi uppmuntra ett hälsosamt liv!

Den 19 maj blev det folkfest på Skeppsbron i Umeå då årets upplaga av Blodomloppet gick av stapeln. Så många vinnare som genom sitt deltagande visar att de bryr sig om både sin egen och andras hälsa och samtidigt hjälper till att uppmärksamma den livsviktiga blodgivningen.

Sporren finns sedan många år på plats vid varje Blodomlopp i ett tält för att stötta, locka och uppmuntra alla deltagare. Vi bjuder på tips, gratis komplimanger samt tävlingar för Umeå kommuns medarbetare. Nytt för i år var att vi bjudit in Skellefteå kommuns personalförening och projekt RUSA i Robertsfors kommun att dela plats med oss under kvällen.

Att vi nu blev tre kommuner i samma tält samt att vädergudarna bjöd på bästa förutsättningarna gjorde denna kväll till en riktigt hälsosam och trevlig tillställning. Sporren representerades av vice ordförande Maria Lindgren tillsammans med fyra 'Sporrar' och från Skellefteå kommun var personalföreningens ordförande Marianne Fahlman på plats under kvällen. Robertsfors kommuns projektansvariga Lisa Söderström & Stina Hallström

samt Robertsfors kommunchef Karin Ahnqvist fanns även de på plats under hela kvällen. Det blev en naturlig samlingsplats för kommunernas deltagare innan de sprang och efteråt samlades många vid tältet i parken för att avnjuta picknicken tillsammans efter loppet.

Sammanfattningsvis var det en lyckad kväll och förhoppningsvis även början på långsiktiga och hälsosamma samarbeten.

Ja, visst ja! Blodomloppet gick också bra. Arrangörerna meddelar att om de räknar med Lilla Blodomloppet för barnen så blev det nästa 8000 personer som sprang/gick Blodomloppet i Umeå.

Anna Adolfsson, Sporren



Löpare från Robertsfors kommun

*Bilder tagna av Anna Adolfsson
och Elin Lindqvist, Sporren*



Löpare på väg över Umeälven



Löpare från Skellefteå kommun



*Några av oss som var på plats i tältet
under kvällen*

Dela med er av föreningens aktiviteter och insatser för era medlemmar.

Det kan vara en inspirationskälla för andra föreningar!

Skriv ihop några rader och e-posta till kontakt@kafinfo.se



Deltagare i Sporrens egna tävlingar

Weekend i Stockholm!



Den 1 mars gick vår första gemensamma resa med Tjörn av stapeln. När vi blev upplockade av bussen i Vänersborg så satt där redan ett glatt gäng med Tjörnbör på bussen. Hela förmiddagen satt vi på bussen som tog oss till Scandic Malmen i Stockholm. Under bussresan fick resenärerna delta på musikalquiz och ett quiz om Stockholm.

Vinnarna gick glatt av bussen med både Vänersborgsmössor och isskrapor med vår logga. När alla gjort sig hemmastadda på sina rum så var det gemensam trerätters middag på hotellet innan färd mot Oscarsteatern. Efter att bussen släppt av oss bjöds vi på en fantastisk föreställning av musikalerna "Så som i himlen".

Lördag förmiddag bjöd på guidad tur runt Stockholm med vår eminente busschaufför. Några valde att åka med hela turen och andra hoppade av på de platser de tyckte såg lockande ut. Eftermiddagen och kvällen öppnade upp för egna utflykter.

Många av resenärerna gick på Magnus Ugglas konsert på Göta Lejon, det låg ett stenkast från hotellet. Andra besökte Golden hits, gamla bekanta och några spenderade kvällen på hotellet där det var underhållning i form av stand up. Efter frukost på söndag var det ett glatt och nöjt gäng som begav sig hemåt igen. Vi hoppas på att våra gemensamma resor kommer vara lika lyckade i framtiden!

// Wendy Pragsten

Personalklubbskonsulent Vänersborgs kommun



SPORREN

Ta en komplimang!

Behåll den själv eller ge bort den
till någon som behöver den

Du har ett smittande leende
Om du var en Pokémon skulle jag välja dig
Jag blir på gott humör när du är med
Du gör det du mår bra av
Du är en bra vän
Du är unik
Du ger aldrig upp
Du är en riktig glädjespridare
Du är underbar
Du vågar visa dig svag – det gör dig stark

Du är den jag helst ber om råd
Du lyser som polstjärnan en klar natt
Bra jobbat idag
Du gör det roligt att komma till jobbet
Dina ord väger tungt
Du är en underbar kollega
Du är inte rädd att leva livet
Du blundar inte för det jobbiga
Du är alltid dig själv
Du har alltid en vänligt ord till dom du möter

Du gör mig glad varje dag
Du är ljuset i allt mörker
Din energi smittar av sig
Du är finast
Du är en naturlig skönhet
Dina tankar är viktiga
Du är klok
Du är bäst
Du har enorm potential
Du gjorde en god gärning genom att le mot
hen idag



KAF – ERBJUDANDE PÅ SCANDIC

Sveriges bästa fritidsavtal med extra bra priser på
Scandichotellen under helgerna!

Visste du att som KAF medlem har du tillgång till ett fördelaktigt fritidsavtal som gäller på
alla Scandichotell i Sverige.

Boka genom www.scandichotels.se och ange D000037091

Varmt välkommen!

scandichotels.se

Scandic

Semestererbjudande till KAF:s medlemmar



Södra Örsjö 117

BESKRIVNING

Välrenoverat vackert semesterhus på 5 rum o kök, nära typisk småländsk natur. Det finns ex Örsjö göl och Örsjö sjö med fina badplatser. Sjöarna erbjuder också bra fiske och vackra områden med vandringsleder. Området runt huset lockar till cykelfärder på småvägarna i närheten.

Här bor ni mitt i Glasriket med flera hyttor och bruk på kort avstånd, så en rundtur ger ett besök hos alla. Besök Glasrikets Älgpark! Här kan ni åka med på älgsafariter.

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 i historiska Kalmar, med sitt renässansslott, ta bron över till natursköna Öland med sina medeltidsborgar och konst- och kulturutbud.

Uthyrning 2020

Datum

8 – 15 februari, 15 – 22 februari, 22 – 29 februari,
4 – 11 april 11 – 18 april,
18 – 27 maj (obs delade veckor) 12 – 19 september
24 – 31 oktober.

Med KAF:pris 20 % rabatt betalar du endast 4400 kr/v.

För bokning kontakta via mail: lottalive1@live.se

Vill ni hyra längre, kortare perioder eller har önskemål om annan vecka, kontakta ovan mail.



FAKTA

Kök med kyl/frys, vtnkokare, kaffekokare, micro och alla övriga kökstillbehör. Separat tvättstuga med TM och TT. 3 sovrum med 6 sovplatser, samt en babysäng. 2 av sovrummen är också allrum.

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

Medtag själv lakan, handdukar eller för 125 kr per set tillhandahålls detta av oss.

Slutstädning kostar 1200 kr. Allt städmateriel finns för egen slutstädning

Utemöbler, 2 solstolar, samt grill finns att tillgå.

3 cyklar finns att tillgå.

4 P-platser för bil/mc. (ej husbil)

Brödernas Textil erbjuder KAFs medlemmar **30% rabatt på hela produktsortimentet**. Hos Brödernas Textil hittar du mjuka och sköna kvalitetshanddukar tillverkade i Portugal med svensk design. Perfekt att inreda hem och badrum med, överraska gästerna eller att ge bort i gåva till en vän.



Våra handdukar är tillverkade av noggrant utvalda samarbetspartners med flera generationers erfarenhet av textiltillverkning för bästa kvalitet, känsla och uppsugningsförmåga. Handdukarna är av 100% bomull och har OEKO-Tex Standard 100 certifiering.

Dubbla sömmar och stängda hörn gör dessa handdukar särskilt slitstarka och tåliga. En täthet på 600 gram per kvadratmeter ger en god balans av kvalitet, mjukhet och absorptionsförmåga.

- Tvättas i 40 grader (maskintvätt) för att spara både miljö och ekonomi.
- Dubbla öglor
- Dubbla sömmar
- Kortare öglor likt hotellhanddukar
- Stängda hörn
- OEKO-Tex Standard 100 certifierade
- Hängögla i bomull
- Svensk design
- Leverans inom 2-3 arbetsdagar

Hur gör jag för att ta del av rabatten? Gå till Brödernas Textils hemsida genom att [klicka här](https://xn--brdernastextil-wpb.se/). Välj de produkter du önskar och **ange rabattkod KAFRABATT** vid betalning. Rabatten kan ej kombineras med andra rabatter eller rea.

Kopiera och klistra in länken
<https://xn--brdernastextil-wpb.se/>

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.

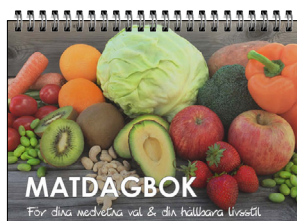
Läs mer om böckerna, se tydliga exempel och beställ via hemsidan:
www.smartplanering.se



Styrketräning



Kondition / Annan typ av träning



Mat

Balans

SMART

PLANERING

För din hälsa, ditt välbefinnande och din vardag



@smartplanering

KAF 30 år



1989 - 2019