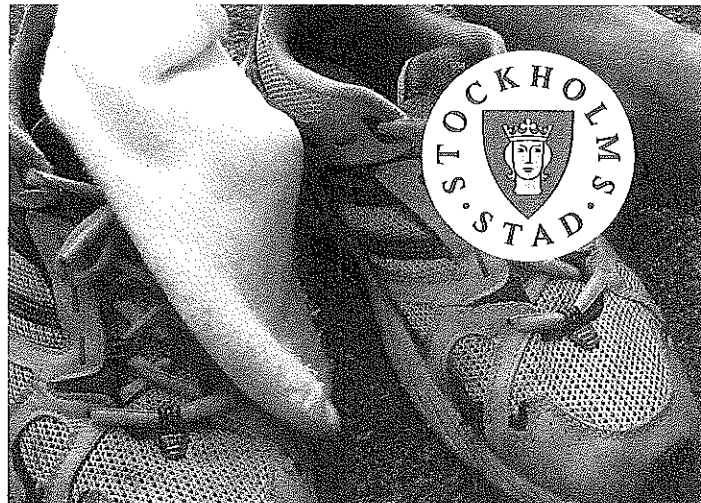




Ledaren

Det här är Östermalms stadsdelsförvaltnings friskvårdsprogram 2012.

Svenska folket blir tyvärr alltmer stillasittande. Medicinsk expertis säger att om alla svenskar gick 30 minuters rask promenad varje dag – så att man får upp kroppsvärmen och "flåset" – då skulle diabetessjukdomar minska med ca 40 procent och hjärt- och kärlsjukdomar med ca 50 procent! Sömnsvårigheter, magproblem, ryggproblem, oro, depressioner skulle minska radikalt. Sjukvårdskostnaderna skulle minska med miljarder samtidigt som vi skulle må bättre. Snacka om vinna – vinna! Våra allra största möjligheter finns ibland så nära att det bara är att sträcka ut handen och ta dem. Och det är faktiskt vetenskapligt, evidensbaserat, helt enkelt sant.

Så lite krävs för att revolutionera de flesta människors liv. Det här beror naturligtvis på att vi är gjorda för att röra oss, kilometervis varje dag. Tåg, bussar och bilar har människan haft bara i några generationer men gått, det har vi gjort i miljontals år.

Många har märkt vilken välgörande mental effekt det har att gå ut och gå om man är orolig och splittrad. Det är som att det kroppsliga – andningen och blodomloppet – lugnar ned tankarna, saker och ting får rimliga proportioner och faller på plats. Eftersom vi numera anstränger oss så lite kroppsligt får tankelivet ibland orimliga proportioner.

Det funkar även på samtal och grupper. Prova någon gång när ni kört fast och det blivit låst och grinigt. Gå en sväng tillsammans, det kan ha större effekt än timmars åltande.

Om du inte orkar följa alla förhållningsregler om hur ska man leva, utan bara orkar med en enda sak, då är den medicinska expertisen överens om att du ska välja vardagsmotion. Det påverkar allting annat positivt. 30 minuters aktivitet om dagen kan förändra resten av ditt liv! Just do it.

Hälsningar

GÖRAN MÅNSSON, STADSDELSDIREKTÖR
goran.mansson@stockholm.se



Bilaga 2

ÖSTERMALMS FRISKVÅRDSPROGRAM

FRISKVÅRDSTIMME

HÄLSOCOACHER

SPONSERING AV MOTIONSLOPP

TRÄNINGSKORT TILL SIMHALLAR

SUBVENTION FÖR FRISKVÅRD

SLUTA RÖKA/SNUSA

STAR

ÖSTERMALM
satsar friskt

TAG UT
OCH
SPAR!

FRISKVÅRDSTID

Alla anställda i Östermalms Stadsdelsförvaltning har rätt till friskvård, "friskvårdstimme" på arbetstid, om arbetssituationen tillåter. Beslut om detta fattas av ansvarig chef. Med friskvård menas aktiviteter som syftar till att förbättra den enskildes fysiska kondition.

Regler för friskvårdstid:

- Personalen har möjlighet att på arbetstid utöva friskvård, maximalt en timme per vecka.
- Deltidsanställdas tid för friskvård beräknas i proportion till sysselsättningsgraden, dock minst 30 minuter.
- Friskvårdstid för promenad, jogging eller cykling kan inte tas ut i anslutning till arbetsdagens början eller slut.
- Friskvårdstimmen är personlig och kan inte sparas.
- Efter samråd med ansvarig chef kan veckans friskvårdstimme delas upp i mindre delar, till exempel två halvtimmar.

HÄLSOCOACHER

Förvaltningen har ca 30 utbildade hälsocoacher. Hälsocoacherna spelar en viktig roll som inspiratörer och pådrivare i arbetet med friskvårds-satsningar och som chefs bollplank i dessa frågor.

Förvaltningen betalar centralt för hälsocoachutbildning steg 1 samt ett ytterligare steg. Du behöver inte gå alla utan kan välja det du vill ex steg 1 och steg 4.

Anmäl direkt till STAR och skicka fakturan till personalenheten, se adress under Sponsring av motionslopp.

Hälsocoacherna inbjuds att delta i STAR's hälsocoachträffar som brukar äga rum ett par gånger per termin. Egna träffar på stadsdelen kommer att ordnas under året.

SPONSRING AV MOTIONSLOPP

Stadsdelsförvaltningen sponsrar under 2012 anmälningsavgiften till ett antal motionslopp. Förutsättningen är att man är en grupp, lag eller team (individuell sponsring är skattepliktigt). Anmälningsavgiften betalas av stadsdelsförvaltningen centralt.

Är ni en grupp, team eller lag så anmäler ni er direkt till loppet. Fakturan ska ställas till personalenheten.

Fakturadressen är:
Östermalms stadsdelsförvaltning
Personalenheten IKB 012
c/o BGC
Sthlm 710
106 42 Stockholm

Här följer en kort presentation om de lopp som förvaltningen sponsrar!

Tjejmilen, www.tjejmilen.se

Bilda ett lag och ställ upp i tjejkvartetten, dvs. fyra personer. Banan har en vacker sträckning runt Djurgården.

Loppet går den **1 september**. Sista anmälningsdag är den 20 juli.

Värruset, www.varruset.se

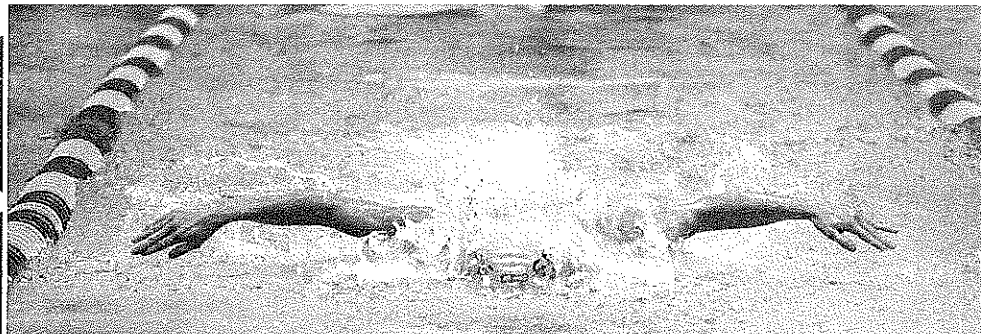
Två dagar går loppet i Stockholm, den **29 respektive 30 maj**. Sista anmälningsdag är den 27 april. Laget ska bestå av sex deltagare.

Bellmanstafetten,

www.bellmanstafetten.se

Äger rum ute vid Frescati. Fem deltagare springer, lunkar eller går 5 km/person. Efter stafetten får laget en picknickkorg. Välj att starta den **23 eller 25 augusti**. Sista anmälningsdag är den 3 augusti.





TRÄNINGSKORT TILL STADENS SIMHALLAR

Stadsdelsförvaltningen subventionerar årskortet till stadens simhallar.

Du kan köpa kortet för bara 1800 kr (ordinarie pris är cirka 4400 kr). Kortet kan köpas av alla anställda vid stadsdelsförvaltningen (tillsvidareanställda, vikarier och timanställda).

Kortet ger dig:

- Fritt inträde till stadens alla simhallar
- Gratis gym vid tio simhallar. Kostnadsfri instruktion är obligatorisk och ska förbeställas.
- Gratis deltagande i drop-in-aktiviteter vid simhallarna, bl a spinning, aerobics, vattengympa, qi-gong, gympa och styrketräning.
- Fritt inträde till idrottsförvaltningens utomhusbassänger.

Idrottsförvaltningens sim- och idrottshallar: Eriksdalsbadet, Farstahallen, Forsgrenska badet, GiH-badet, Husbybadet, Högdalshallen, Kronobergsbadet, Liljeholmsbadet, Sandsborgsbadet, Skärholmens sim- och idrottshall, Tensta sim- och idrottshall, Vällingby sim- och idrottshall, VästerTorps sim- och idrottshall samt Åkeshovs sim- och idrottshall.

Erbjudandet gäller till den

31:a dec 2012. Kortet gäller ett år framåt oavsett när du köper kortet. Årskortet kan köpas vid någon av idrottsförvaltningens simhallar. Du ska vid köptillfället ta med dig foto, senaste lönebesked och ID-handling. Vissa simhallar fotograferar dock själva så då behöver du förstås inte ta med eget foto.

Blodomloppet, www.blodomloppet.se

Loppet går av stapeln den **7 juni** i Stockholm. Gå, jogga eller spring 5 alternativt 10 km. Deltagarna i femmannalaget kan boka det som passar en bäst. Det vill säga man kan starta i olika klasser inom ett lag. Sista dag för anmälan är den 7 maj.

Midnattsloppet, www.midnattsloppet.com

Vilken bra start på hösten! Ställ upp i midnattsloppet den **18 augusti**. Lag kan bildas med fler än 10 deltagare. Tips: om ni behöver fler deltagare sök via förvaltningens hälsocoacher. Anmälan: Max 24 000 löpare får delta.

För alla tävlingar som förvaltningen sponsrar gäller att man vid loppet ska ha på sig den tröja som talar om att du arbetar vid stadsdelen! T-tröjan med Sankt Erik och Östermalms stadsdelsförvaltningen på ryggen finns att hämta hos personalenheten, Karlavägen 104.

Tröjan, som är i mörkblått funktionsmaterial med grönt/vitt tryck, finns i storlek S-XL. Fler tröjor i större storlekar kommer att köpas in under året, men utseendet är detsamma.

SUBVENTION FÖR FRISKVÅRD

Förvaltningen subventionerar friskvårdsaktiviteter ex motionskort/terminskort med 800 kr per person för årskort eller 400 kronor per person för terminskort.

Subventionen gäller inte för simhallskortet som redan är kraftigt subventionerat för anställda i staden.

För att få subventionen ska kvittot lämnas till din närmaste chef. Subventionen får du på nästkommande löneutbetalning. Subventionen gäller för dig som har månadslön men också för dig som har timlön med rätt till betalda semesterdagar (semestergrupp 2).

Vad som räknas som friskvård kan vara svårt att avgränsa. Vissa aktiviteter som golf, ridning och utförsäkring räknas som skattepliktiga och är därför inte aktuella. Subventionen gäller ej massage. Kontakta personalenheten om du har frågor.

SUBVENTION FÖR ATT SLUTA RÖKA/SNUSA

Från 2009 är förvaltningen en rökfri arbetsplats. Det innebär att rökning endast är tillåten på raster dvs lunch. För de medarbetare som vill sluta röka/snusa finns följande erbjudande:

Nikotinläkemedel – tillgänglig forskning visar att chansen att lyckas med rökstoppet ökar om nikotinläkemedel används. Rekommenderad tid för nikotinläkemedel är tre månader.

Anställda i Östermalms stadsdel som vill sluta röka subventioneras med max 1200 kr mot uppvisande av kvitto.

Observera att detta är en förmån som ska beskattas. Kostnaden för nikotinhjälpmedlet får du genom att registrera det i Lisa självservice, egna utlägg. Skatteavdraget görs sedan genom att du använder blanketten "Förmåner". Längst ner finns en ruta "div" där skriver du in nikotinhjälpmedel och skickar in den till Serviceförvaltningen.

Sluta-Röka-Linjen, telefon 020-84 00 00, är en telefonlinje där specialutbildade tobaksavvänjare gratis ger råd och stöd om rökstopp.

Det går att ringa till linjen hur ofta som helst. Linjen kan användas så att den som vill får ett personligt stöd genom hela sin rök-slut-period oavsett om den varar någon månad eller flera år.

Det går att vara anonym om du så önskar.

Ett ytterligare alternativ är att få hjälp via företagshälsovården, Previa. Tala med din chef eller personalenheten.

Ut och njut i november!

I år upprepar förvaltningen förra årets november-tävling. Du ska notera alla aktiviteter du gör under november månad för att ha chans att vinna i vår utlottning med fina priser. Inbjudan och mer information kommer på intranätet.

STAR är Stockholms stads personalförening för idrott, motion och kultur där alla anställda kan bli medlemmar.

Medlemskortet kostar 100 kr för ett kalenderår. För dig som är anställd inom Östermalms stadsdelsförvaltning finns kortet att köpa i receptionen på Karlavägen 104, plan 6.

Ytterligare information finns att läsa i STAR:s broschyr som finns på din enhet. Ny broschyr kommer terminsvis. Rabatt på entréavgift till stadens simhallar, massage, yoga m m. Mer information finns att läsa på www.starstockholm.se



VANLIGA FRÅGOR OCH SVAR OM FÖRVALTNINGENS FRISKVÅRDSPROGRAM:

– Jag vet att förvaltningen subventionerar motionskort med 800 kr för årskort eller 400 kronor för terminskort. Men jag betalar mitt medlemskap på Sportsclub via autogiro – hur ska jag då göra för att redovisa mitt utlägg för medlemskortet?

– Det löser vi så här: Vi kan inte betala ut subventionen i förskott, men när det väl har dragits minst 400 kr (terminskort) eller 800 kr (årskort) så kan du ta med dig en kopia av ditt kontoutdrag och lämna det till din chef som underlag för att få ut subventionen.

– Jag har läst att om man är medlem i stadens idrottsförening STAR får man rabatt på inköp av medlemskort på ett antal motionsföreningar. Kan jag utnyttja förvaltningens friskvårdssubvention även om jag redan har fått rabatt via STAR?

– Javisst, det går bra! Vilka rabatter du kan få som STAR-medlem ser du på <http://www.starstockholm.se>.

– Finns det en hälsocoach på min arbetsplats? Jag kan tänka mig att ta på mig uppgiften – hur gör jag?

– På personalenheten och på intranätet finns aktuella uppgifter om vilka hälsocoacher som finns i förvaltningen – idag cirka 30 st. Ring Yvonne af Peterséns på 508 10 064. Vad roligt att du vill hjälpa till att coacha dina kollegor! Du anmäler intresse till din chef, som sedan anmäler dig till hälsocoachutbildningen, steg 1. Personalenheten betalar kursavgiften. Mer info om kursen hittar du i STAR:s katalog eller på webbplatsen.

– Jag vill ta ut min friskvårdstid klockan elva varje fredag, får jag det?

– Det är varje chef som fattar beslutet

om och när tiden kan tas ut, men tanken med friskvårdstiden är att den kan tas ut när "arbetssituationen så medger". Det betyder att det är viktigt att vara situationsanpassad, och att planera i förväg tillsammans med chefen och kollegorna. Om du jobbar på förskola kan det kanske vara svårt att gå ifrån mitt i lunchen till exempel. Ett bra tips är att planera in friskvårdstiden i god tid när ni lägger arbets-schemat på avdelningen/enheten.

Då är förutsättningarna goda för att ni ska hitta en rutin som fungerar i praktiken på just er arbetsplats.

– Jag jobbar deltid, 75 %. Min kollega jobbar 25 %. Hur lång friskvårdstid har vi rätt till?

– Du kan maximalt ta ut 75 % av en timme, dvs 45 minuter, om arbetet tillåter. Din kollega har rätt till 30 minuter, eftersom det är minimitiden.

– Kan jag spara min friskvårdstid under åtta veckor och sedan ta ut alla timmar i form av en hel dag på en gång?

– Nej, det går inte. Friskvårdstiden kan inte sparas. Du kan inte heller överlåta den på någon annan ifall du inte tar ut den själv.

– Jag vill använda min friskvårdstid till att gå till jobbet en dag i veckan, får jag det?

– Nej, tiden kan inte tas ut just i början eller slutet av dagen för de här aktiviteterna: Promenad, jogging och cykling. Det beror på tidigare erfarenheter, då man fått problem med att friskvårdstiden missbrukats och använts som en ursäkt för arbetstidsförkortning. Däremot går det bra att gympa på morgonen till exempel!

Svarade gjorde Yvonne af Petersens, personalenheten, 508 10 064