



**KICK-OFF!!**  
tenk alternativt?

**FERIE!!**  
restitusjon

**JAKTEN PÅ....**  
glede, oppleving

**BLI KJEND!!**  
- kollega, elev....

**VÅR!!**  
Sykkel, stell og tur

**MØRKETID!!**  
tid for trening?



STORD



Saman om ein betre  
**KOMMUNE**

- eit rammeprogram for lokale prosjekt



## Til alle lag og organisasjonar i Stord kommune

Vår dato: 15.06.2015  
Vår ref: 2015/1117 - 12786/2015 /  
Dykkar ref:

### Invitasjon til aktivitetsdagar 19. og 20.oktober

Me ynskjer å invitere alle som har fritidstilbod for dei over 18 år her i Stord kommune, til å vera med måndag 19. og tysdag 20.oktober i Stord kulturhus for å visa fram det unike og flotte tilbodet me har av ulike fritidsaktivitetar i kommunen vår!

I samband med prosjektet «Saman om ein betre kommune» har me sett av to ettermiddagar med fokus på fritidstilbod til vaksne. Delprosjektet «Tenk Alternativt 2015» rettar fokus på alle alternative tilbod som finst; frå treningsstudio til ulike idrettar og andre fritidstilbod som friluftsansjonar, kor, kunstlag, folkedans og anna. Me er overbevist om at aktivitet er viktig for våre tilsette, og bidrar til auka trivnad og nærvær.

Måndag 19.oktober kjem også Yngvar Andersen (kjend mellom anna frå TV-programmet NRK Puls) for å halde føredrag og ha felles treningsøkt med alle som ynskjer å delta. Føredraget er med dei tilsette i Stord kommune, medan treningsøkta vil bli gjennomført på torget og alle som er i området får sjansen å delta. Tilbydarar i Kulturhuset denne dagen, vil få sjansen til å delta på føredrag dersom det er ledige plassar i storsalen.

Det hadde vore flott dersom de vil bli med oss desse dagane og vise fram tilbodet dykkar i eige presentasjonsområde.

Alle tilsette i kommunen vil få tilbod om å bli med desse dagane. Me kjem også til å invitere tilsette i Helse Fonna, Høgskulen Stord/Haugesund og Hordaland Fylkeskommune (vidaregåande skular) til å delta.

**Me håpar de kan svare oss på denne e-posten slik at me veit om den har nådd fram. Nærare informasjon om arrangementet kjem etter sommarferien.**

**Me er avhengig av jungeltelegrafan i planlegginga, så tips oss gjerne om du veit om tilbydarar som ikkje er invitert!**

Velkomen til flotte ettermiddagar med fokus på kjekke aktivitetar i kommunen vår!

Venleg helsing

Jon Eirik Kvalnes  
Prosjektleder, Saman om ein betre kommune



Saman om ein betre  
**KOMMUNE**

- eit rammeprogram for lokale prosjekt



**STORD**  
kommune

# Tenk Alternativt 2015

EIT DELPROSJEKT I SAMAN OM EIN BETRE KOMMUNE

## Saman om ein betre kommune

### AKTIVITET:

- **Kick-off**
- **Jakten på.....**
- **Sykkeltur**  
**7.mai**
- **Ferie!**
- **Bli kjend!!**
- **Mørketid!**

Prosjektet Saman om ein betre kommune går inn i avsluttande år, og med målsetting om eit meir synleg prosjekt for dei tilsette, er delprosjektet Tenk Alternativt 2015, TAI5, hovudaktivitet.

I dette informasjonsheftet skal leiarar og tilsette i Stord kommune få meir innblikk i kva TAI5 er, kvifor me vel eit slikt fokus, og kva me ønskjer å oppnå.

Bli med på eit alternativt år, med kjekke aktivitetar og fokus på nærvær!



## Bakgrunn og målsetting

I prosjektet er det definert ei målsetting om eit arbeidsnærvær over 92,5 %. I 2014 hadde me eit nærvær på 91,7 %. Det vil sei me har litt å strekkja oss etter :)

Tidlegare år har Stord kommune sine tilsette vore oppmoda til å vera aktiv til dømes gjennom Dytt-kampanjen der me gjekk alle med skritt-teljarar og registrerte aktivitet. Dette er ein aktivitet som vert erstatta med TAI5 i år.

Me veit at ein aktiv kvardag er med å auka jobb-nærværet, og forskning tilseier at tilsette som blir sett og høyrte av leiaren sin, har lågare risiko for å falla utafor arbeidslivet på grunn av sjukdom.

Håpar flest mogleg tilsette vil ha glede av aktivitetane som einingane og prosjektet legg opp til, og me gler oss til å møta alle på fellesarrangementene :)



Saman om ein betre  
**KOMMUNE**

- eit rammeprogram for lokale prosjekt

## Kva er det å tenkja alternativt??

Når me set igong eit prosjekt med overskrifta Tenk alternativt, er det fordi me vil at dei tilsette og einingane skal bli merksam på at ikkje alt må gjerast på same gamle måten, bare fordi slik har det alltid vore...

TA15 legg opp til ulike fokus gjennom året, og me byrja med kick-off i feb/mars. Vidare handlar det om å jakte etter gode historiar og opplevingar, om å bli kjend med nye kollegaer, elevar mm, ha ferie og gå inn i mørketida.

For å setja tankane litt i sving, her er nokre alternative aktivitetar :

- Ta trappa istaden for heisen, eller gå ned ein etasje før du hentar utskriften du ventar på i gangen
- Sykle eller gå til jobben
- Ha personalmøte/samlingar utandørs eller på nye måtar, kva med knopadling i Storavatnet? Tarzanjungelen på Litlabø eller bildejakt?
- Start ei aktivitetsgruppe på arbeidsplassen og lag rom for aktivitet i arbeidstida
- Walk and talk

**Kvar dag er  
ein mogleg  
dag for  
aktiitet –  
Ka finne me  
på i dag??**

## Jakten på.....glede og oppleving!

I mars/april handlar det om jakta på dei gode historiane og opplevingane.

Kvar dag utfører tilsette i kommunen tenester til innbyggjarar i alle aldrar og fasar av livet. Som kommune har me gleda av å ta imot nyfødde på helsestasjonen, møte 5/6-åringar til første skuledag, uteksaminera ungdomsskuleelevar, bidra til samfunnsutvikling, sørgje for ei verdig avslutting på livet og mykje, mykje meir.

Me oppmodar alle einingar til å samle inn gode historiar og opplevingar knytt til levering av kommunen sine tenester. Saman om ein betre kommune er bede om å bidra til årsmeldinga med innkomne historiar, og me håpar årsmeldingane framover kan vera med å setja fokus på alt det gode arbeidet som vert utført!

## Kick-off samlingar!!

19.februar starta einingsleiarmøtet med frukost og aktivitet i Vidsteenparken i regi av TA15-gjengen.

Alle einingsleiingar, utviklingsgruppa, hovudtillitsvalde og politikarar var invitert.

Bålpanna var fyrst i, kaffien var varm og smørbrød vart servert på morgonen saman med ein kort presentasjon av delprosjektet, trening med Frisklivssentralen og ei helsing frå rådmannen og politikarane.

Det vart ein alternativ morgon for alle som møtte, og Anna Aas Eriksen frå Frisklivssentralen leia oss gjennom ulike treningsmetodar saman med ei påminning om kor viktig det er å vera i fysisk god form slik at me taklar kvardagens utfordringar og kan førebyggja sjukefråvær.

På kick-off samlinga vart einingane oppmoda til å ha eigne, alternative, samlingar med alle sine tilsette som eit alternativ til for eksempel eit personalmøte.

Me håpar dei tilsette har fått anledning til å vera med på ei alternativ personalsamling, og oppmodar einingane vidare til å tenkja alternativt dersom dette er mogleg!

Prosjektgruppa vil gjerne ha bilete, historiar eller anna frå samlingane ☺



# Ferie?? - ha fokus på restitusjon!

Det er mange måtar å ha ferie på, og alle har ulike tankar om korleis nettopp deira ferie skal vera. Eit arbeidsår består blant anna av 5 veker ferie, og det er opp til kvar enkelt korleis ein vel å nytta desse. Hugs at det å ha ferie ikkje alltid treng å vera assosiert med det eine eller det andre.

Me oppmodar alle tilsette til å setja fokus på det å restituere. Restitusjon er ei av dei viktigaste fasene i ein aktiv kvardag, og kan vera så mangt. Kva med å restituera på alternativ måte?

Ulike måtar å restituera på i ferien:

- Finn spanande turar for nye opplevingar
- Ta med deg solsenga til nye plassar
- Bruk tida med familien
- Gjer deg fortjent til ein svømmetur ved å ta ein joggetur :)



## Bli kjend.....på nye måtar !

August/september er tida for å bli kjend med nye personar. Mange av einingane våre tar imot nye born og elevar, andre tar imot dei same gamle fjesa etter ein lang sommarferie! I denne tida ønskjer me at einingane skapar rom for å bli kjend på nye, alternative måtar. **Bli kjend med ein du trur du kjenner** er eit stikkord.

Kva med å starte opp etter ferien med quiz i nærområdet? Eller ta med dei ein skal bli kjend med til nye områder og skap ein arena for å bli betre kjend.

Minnar om at det er fleire gapahuker som kan nyttast til møter og samankomster, Vidsteiparken er open for alle og Leirvik fyr er ein ypparleg plass for ny inspirasjon!

## Mørketid - tid for trening?

Ein dato i oktober/november vil alle tilsette i Stord kommune få sjansen til å bli kjend med aktivitetstilbodet for vaksne i Stord på ein ny måte.

TA15 inviterer til ei samling på Vikahaugane med presentasjon frå tilbydarar av aktivitetar for vaksne. Me håpar me kan tilby eit breitt spekter av ulike foreiningar, grupper, treningssenter og anna som ønskjer å syna sitt tilbod for våre tilsette.

Me har også ei **STOR** overrasking på lur denne dagen 😊

Representerer **DU** ei av tilbydarane av aktivitet til vaksne i Stord ? Ta kontakt med prosjektleiar Jon Eirik Kvalnes for meir informasjon om korleis du kan få vera med på samlinga!

TOUR<sup>DES</sup>  
FJORDS



Sykkelbyen

Stord

Lett og tett

## Bli med på sykkeltur 7.mai!

7.mai inviterar Saman om ein betre kommune og TA15 på felles sykkeltur til ei av våre flotte øyer i vest. Me sykklar ei av dei mange rutene i Sykkelbyen Stord, og same ruta som Tour des Fjords legg opp til når dei kjem på besøk 29.mai. Me stoppar før tunellen og byter ut energidrikk og –bar med ein kaffikopp, grilla pølser og litt alternativ aktivitet.

**Sykkelturen startar med oppmøte kl 17.00 på Torget og blir avslutta omkring 19.00 på Føyno.**

Det er mogleg å koma direkte til Føyno frå andre stadar om ønskjeleg. Alle tilsette i kommunen er velkomen, og ta gjerne med familie og vener! Sykkelturen blir leia av ordførar Liv Kari Eskeland og rådmann Magnus Mjør.



**STORD**  
kommune



Saman om ein betre  
**KOMMUNE**

- eit rammeprogram for lokale prosjekt





## Stord kommune

Stord kommune

Postboks 304

5402 STORD

Telefon: 53 49 6600

E-post: [post@stord.kommune.no](mailto:post@stord.kommune.no)

**SAMAN OM** ein betre kommune



# Send inn bidrag!

Har du eller di eining/avdeling gjort noko alternativt i 2015? Då vil me i prosjektet Saman om ein betre kommune høyra om det!

Send inn ein liten presentasjon av kva akkurat De har gjort for å tenkja alternativt med mål om eit auka nærvær på arbeidsplassen! Det beste bidraget vil bli presentert på samlinga i haust og vil få ei solid overrasking!!

Kven som helst kan senda inn sitt bidrag, og det må innehalda:

- Kort presentasjon av kva avdelinga/eininga har gjort
- Bilete/bileter frå samlinga
- Ei historie om kvifor De valde å gjera akkurat dette
- Nokre ord om kva De har oppnådd med tiltaket

Send inn ditt bidrag til prosjektleiar Jon Eirik Kvalnes, [jon.eirik.kvalnes@stord.kommune.no](mailto:jon.eirik.kvalnes@stord.kommune.no)