

# 20ÅR

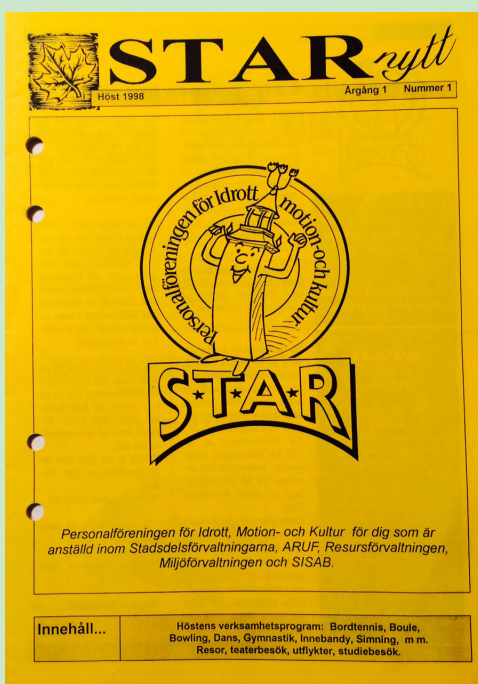
MINNESSKRIFTEN

1997-2017

Personalförening för idrott, motion och kultur



I STAR:s programtidning som kommit ut vår och höst återkommer ordföranden hela tiden till betydelsen av att må bra, såväl i kropp som själ. Det är ett ansvar för var och en att investera i sin hälsa och STAR vill genom sitt programutbud bidra till att skapa friskfaktorer på arbetsplatserna.



40.000 ex.

trycks- och distribueras varje år



3.200 ca.

medlemmar varje år



24

av stadens förvaltningar/bolag ingår i STAR

# STAR FYLLER 20 ÅR I ÅR.

Den 11 december 1997 bildades STAR som en personalförening för idrott, motion och kultur för anställda vid stadsdelsförvaltningarna, Arbetsmarknad- och utbildningsförvaltningen (ARUF), Resursförvaltningen, Miljöförvaltningen och SISAB.

2017 blir alltså det tjugonde verksamhetsåret för STAR. Fortfarande ingår anställda vid stadsdelsförvaltningarna, Utbildningsförvaltningen, Arbetsmarknadsförvaltningen, Miljöförvaltningen och SISAB i medlemsunderlaget. Övriga är medarbetare vid Socialförvaltningen, Äldreförvaltningen, Serviceförvaltningen, Stockholms Bostadsförmedling AB och Stiftelsen Hotellhem i Stockholm.

Verksamheten i STAR genomsyras av ett starkt engagemang för friskvård och hälsa. I värnandet av den goda arbetsplatsen för anställda i

kom att tillhöra. Förutom i egna arrangemang och aktiviteter kan medlemmarna delta i tävlingar som SKIMF erbjuder stadens anställda

***I värnandet av den goda arbetsplatsen för anställda i staden har STAR tagit sitt ansvar.***

staden har STAR tagit sitt ansvar. Huvudorgan för stadens idrottsföreningar är SKIMF (Stockholms Kommunalanställdas Idrotts- och Motionsförbund) till vilket STAR

i olika sportgrenar.

# Medlemsvärvning

För det dagliga föreningsarbetet har STAR ett kansli samt ombud på de olika förvaltningarna. Kansliet arbetar bl a med information om verksamheten i syfte att väcka intresse för motion och friskvård. Programmet STAR nytt har utkommit vår och höst med en upplaga på 20 000 som mest. Dessutom har information spridits genom personalutskick, intranät, e-post mm. Idag är hemsidan [www.starstockholm.se](http://www.starstockholm.se) ingång till informationen.

Den direkta medlemskontakten och försäljningen av medlemskort sker i stor utsträckning genom ombuden. Medlemsavgiften har varit blygsamma 100 kr under flertalet av de tjugo åren. Tillsammans med ekonomiskt bidrag från medlemsförvaltningarna är medlemavgifterna basen för verksamheten.

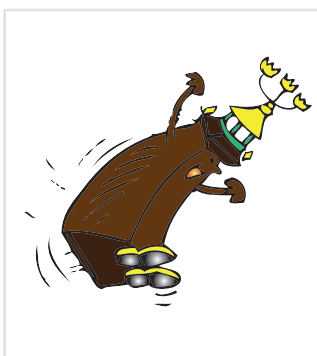


---

*Kansliet arbetar  
bl a med  
information om  
verksamheten i  
syfte att väcka  
intresse för  
motion och  
friskvård.*

---

## Våra ledord



### IDROTT

#### Fysisk träning

Hälsoeffekterna av regelbunden fysisk aktivitet är många och skiftande beroende på bl a intensitet, varaktighet, frekvens, typ av träning, individens ålder och genetiska faktorer. Vi erbjuder tävlingar i olika grenar under året.



### MOTION

#### Kroppens rörelse

Du rör på kroppen och får från det hälsa och allmänt välmående (typ promenader, golf, bowling mm). Vi arrangerar olika typer av motion och trivselaktiviteter där alla kan delta utan tanke på tävlan eller prestation.



### HÄLSA

#### Må bra året runt

Hälsa är ett tillstånd av fullkomligt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande, inte endast frånvaro av sjukdom (WHO 1948). STAR erbjuder dig aktiviteter för att komma och hålla dig i form, och må bra året runt!



### KULTUR

#### Kultur främjar hälsa

Kultur och nöje är källa till välbefinnande och det kan vi verkligen erbjuda. Hos oss kan du ta del av musik, teater, guidade visningar, resor, föreläsningar och mycket mer.



# Hälsocoacher

Under femton år har STAR erbjudit utbildning av hälsocoacher på arbetsplatserna. Hälsocoachernas uppgift är att tillsammans med sin närmsta chef driva arbete med hälsa på arbetsplatsen.

De upprättar tillsammans med chef och medarbetare en handlingsplan för arbetsplatsen. Coacherna motiverar och inspirerar sedan arbetskamraterna i arbetsplatsens friskvårdsarbete.

Utbildningen av hälsocoacher genomfördes tillsammans med företaget Hälsopuls.

Basutbildningen Steg 1 har under åren byggts på med ytterligare tre steg. Efter första kursen får coacherna ett coachkort som berättigar dem till att pröva på STAR:s aktiviteter utan kostnad. Hittills

har ett tusental hälsocoacher utbildats.

***Basutbildningen Steg 1 har under åren byggts på med ytterligare tre steg***

STAR har även erbjudit chefscoachutbildningar för deras integrering och ledning av hälso och friskvårdsarbetet samt om hälsofrämjande ledarskap för chefer. Det är ett led i STAR:s strategi att

utbilda hälsocoacher och syftar till att också tydliggöra friskvårdens betydelse utifrån ett ledningsperspektiv. Stadens chefer har återkommande bjudits in till seminarier om hälsa och friskvård, vilka också gett STAR möjlighet att få ut sitt budskap till personalchefer, verksamhetschefer och enhetschefer i staden.

I programbladet våren 2005 beskrevs hur hälsocoacherna arbetade i Skärholmens och Spånga-Tenstas stadsdelsförvaltningar. Spånga-Tensta som 2001 utsetts till Lokal Hälsosam stadsdel och var medlem i det internationella nätverket Healthy Cities. Målet för förvaltningarna var en hälsocoach på varje arbetsplats. Förvaltningarna ser hälsocoacherna som viktiga länkar i att informera om och återkoppla det hälsofrämjande arbetet. Förhoppningsvis blev dessa stadsdelars arbete inspiration för flera att ta efter. STAR följer

upp och stöttar hälsocoacherna genom återkommande hälsoträffar. Programmet för dessa är föredrag kring friskvård och hälsa av inbjudna föreläsare och information från STAR om aktuella frågor. Vid träffarna är det vanligt att delta-

verksamhetsområden bjudits in. STAR har också arbetat för att skapa nätverksträffar där hälsocoacher och personalledning medverkar. STAR:s kansli träffar också regelbundet sina ombud. Där informerar man om senaste nytt och ombuden får träffa nya samar-

### *Målet för förvaltningarna var en hälsocoach på varje arbetsplats*

garna får pröva på någon aktivitet. Hälsoträffarna skedde under flera år förvaltningsvis men de senaste åren har hälsocoacher inom samma

betspartners som berättar om och visar sina tjänster.

På ombudsträffarna bjuds också på en måltid så att både knopp och kropp får sitt.





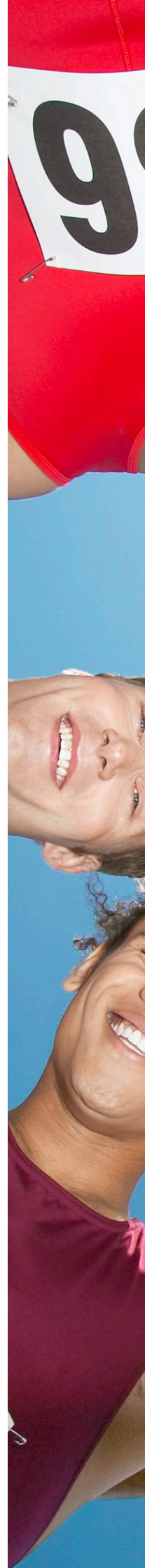
# Aktiviteter

I det följande görs ett antal nedslag i verksamheterna under dessa tjugo år. Flera aktiviteter har varit återkommande under åren men hela tiden har det skett en förnyelse i programutbudet som möter utvecklingen inom hälso- och motionsområdet.

Redan 2001 anordnade STAR en aktivitets- och hälsomässa där syftet var att presentera de aktiviteter och sektioner som fanns i STAR och att väcka intresse för saker som ökar välmåendet. På mässan fanns en utställningsdel med 25 utställare, prova-på-avdelning, Scenframträdanden och barnaktiviteter.

STAR 10 år firades med en aktivitetsdag för anställda i staden där besökarna kunde prova på ett flertal aktiviteter samt lyssna på flera intressanta seminarier.

När föreningen bildades var det viktigt för STAR att organisera, informera och ansvara för ett stort utbud av aktiviteter. För att klara detta organiserades arbetet i olika sektioner med eget budgetansvar. Första verksamhetsåret fanns tio sektioner: Badminton, bordtennis, boule, bowling, dans, fotboll, friluft, innebandy, motionsgymnastik och resor. Ganska omgående tillkom en kultursektion och lite senare pistolskyttesektionen. Under en period fanns även en volleybollsektion. Idag finns inte sektioner med särskilda Sektionsledare kvar utan kansliet







administrerar aktiviteterna. STAR arbetar huvudsakligen på två sätt när det gäller att erbjuda medlemmarna tillgång till aktiviteter. Dels bokar man tider i hallar eller på planer för gruppaktiviteter eller för sektionerna, dels träffar man avtal med olika företag om rabatt för medlemmarna på företagets utbud av motion och friskvård.

## BOLLSPORTER

För bollsporter har STAR under alla år hyrt träningstider på bollplaner och haft tider för bordtennis och innebandy i skol- eller idrotts-hallar. För tex badminton har man avtal om rabatt för medlemmar som bokar tider på badmintonstadion.

Bowlingspelarna har kunnat träna i Åkeshovshallen till rabatterade priser.

Forts. nästa sida!

***STARs programutbudet  
möter alltid utvecklingen  
inom hälso- och  
motionsområdet***

Under många år deltog lag från STAR i Korpens seriespel för bowling.

Bland bollsporter som samlat deltagare genom åren finns också tennis, boule och golf.

Även STAR:s schackspelare har fått möjlighet att mäta sina krafter i turneringar inom SKIMF.

## DANS

Dans har funnits med i programmet under alla år. Redan 1998 bjöds det upp till snurrbugg i Eiraskolans gymnastiksal. Senaste åren har det buggats på Sankt Eriks gymnasium. Buggen hängde med ända fram till 2014.

Första året kunde man också lära sig dansa gammeldans eller argentinsk tango i lokal "Pumpan". Latinamerikansk dans av olika slag har sedan återkommit genom åren. År 2000 kom Salsa på programmet och 2009 kompletterades dansutbudet med Mambo, Rumba, Cha-cha-cha samt Linedans. Året efter var Afrodans årets dansnyhet. Dansutbudet 2011 var de tre kubanska danserna, bugg, linedance samt nyheterna Magdans och den dansbaserade träningsmetoden Zumba. 2012 kom kursen i den fartfyllda dansen Lindy Hop som ersatte de kubanska danserna. Danserna i dagens program är Square-dance och Zumba.



Efter denna uppräknig av danser bör STAR:s medlemmar vara en riktigt dansant församling.

## SIMNING

Genom avtal med Idrottsförvaltningen får medlemmar i SKIMF-föreningar tillgång till stadens simhallar till rabatterat pris. När detta infördes på 1980-talet blev det en riktig morot för medlemsvärvningen i föreningarna. Första året, 1998, betalade medlemmarna 10 kr per besök, idag är priset 40/50 kr beroende på anläggning, jämfört med ordinarie 70/90 kr.



Under åren har Idrottsförvaltningen breddat sitt erbjudande. 2006 införde man ett s.k. 10 ggr kort som gav tillgång till vattengympa, vanlig gympa och styrketrä-

---

## **HÄR KAN STAR GE BIDRAG**

---

ning på idrottshallarna. Här kan STAR ge medlemmarna bidrag till korten. De senaste två åren har STAR-medlemmarna också kunnat utnyttja ett erbjudande från SKIMF om ett 5 ggr/klippkort

för 50 kr (ordinarie pris 350 kr).

### **GYMNASTIK & MOTION**

STAR har alla år ordnat motionsgymnastik för grupper. Första året hade man 5 grupper med olika svårighetsgrad (lättympa-aerobics) i Klamparhallen. 2001 startade ryggvänlig gympa i S:t Görans gymnasium. Denna gympa har efterfrågats under åren ända fram t.o.m. 2014.

En annan populär gympa är s.k. grounding. Den syftar till att förbättra kroppens smidighet men även immunförsvaret och

dansas barfota till medryckande musik. Kanske det ska ses som dans liksom Zumba? En alldeles ny träningsform är SomaMove. Det är ett holistiskt sätt att träna där du arbetar med kroppen som ditt motstånd och med underlaget som ditt redskap.

En annan ny träningsform i programutbudet är funktionell träning. 2016 introducerades även boxercise som ny träningsform.

### **MASSAGE, YOGA OCH QI-GONG**

Lite lugnare aktiviteter har också varit efterfrågade. Qi-gong förekommer första gången i programmet 2003. Avtal om yoga finns 2005. I mars 2000 slöts avtal med företaget Muskelakuten som innebar att medlemmarna kunde få en halvtimmes massage till starkt reducerat pris. Detta har varit mycket uppskattat bland medlemmarna och avtalet har förlängts årligen t.o.m. 2015.

## KULTUR- OCH FRILUFTSAKTIVITETER

Som alternativa aktiviteter utöver de vanliga arrangerades redan 1998 besök på Stockholm Stadsteater, ridning på islandshäst samt en skidresa till Zell am See i Österrike. Skidresan upprepades året efter. 2001 anordnades en friskvårdsresa till Marbella. 2000 inleddes en mångårig tradition med ångbåtsmusik på M/S Blidösund. Första året underhöll Roffe Wikströms band. Åren därefter gjordes två, tre eller fyra ångbåtskryssningar under somrarna. 2002 spelade Totta Näslund Band, Roffe Wikström och The Refreshments på turerna. 2003 var det Roffe Wikströms band, Claes Yngström med Sky High, Gösta Linderholm och Trad. Brothers samt Billy Bremer och Intruders. Sista turen med Blidösund var 2009 då Rebecka Törnqvist underhöll till ångmaskinens dunkande rytm.

Ett annat arrangemang som sedan upprepats flera gånger var hockeybesök på Globen. Fotbollsvännerna fick också sitt lystmäte då fotbollsresor anordnades till Skottland 2003 och Italien 2004. 2006 subventionerade STAR biljetter till storbildsändning av matchen mellan Sverige och England i fotbolls-VM. Vår och höst 2008 subventionerades biljetter till fotbollsmatcherna Brasilien-Ghana och Sverige-Nordirland på Råsunda.

Guidade konstvisningar har ordnats på Waldemarsudde, Nationalmuseum, Hallwyska museet m.fl. Guidade visningar har också arrangerats till bl.a. Konserthuset och Stadshuset. Även stadsvandringar har ordnats.

Genom åren har åtskilliga medlemmar haft möjlighet att se teater och operaföreställningar med rabatt på Stadsteatern, Dramaten och Kungliga Operan. Fortfarande erbjuds medlemmarna rabatt på flera teaterföreställningar vår och höst.

2006 startade Hässelby Vällingby SDF en lunchkör som samlade deltagare från olika arbetsplatser. 2011 inbjöd höstprogrammet till kursen Körsång som friskvård. Även idag fortsätter Körsång som friskvård. En kväll i veckan samlas man på Sankt Eriks gymnasium och upplever sångglädje.



# Samarbetsavtal

Redan första verksamhetsåret kom synpunkter från medlemmarna att förlägga mer aktiviteter till förorterna för att undvika långa resvägar. Det är ju rimligt eftersom stadsdelsförvaltningarna är spridda över hela staden.

Det blev prioriterat av styrelsen och ett sätt man löst det på är att träffa avtal med samarbetspartners som har aktiviteter spridda över staden eller med flera olika partners.

och friskvård. Oftast erbjuds ett prova på tillfälle vid nya avtal. Erbjudanden har varierat från

presenteras i programbladen vår och höst. Som mest fanns ett tjugotal partners aktuella i programbladet.

## *Oftast erbjuds ett prova på tillfälle vid nya avtal*

Avtal har under åren träffats med ett stort antal samarbetspartners. Alla har bärighet på hälsa

rabatter hos sporthandlare och träningsanläggningar till rabatt på hälsoprofiler. Samarbetspartners

Idag har STAR samarbetsavtal med sju företag.



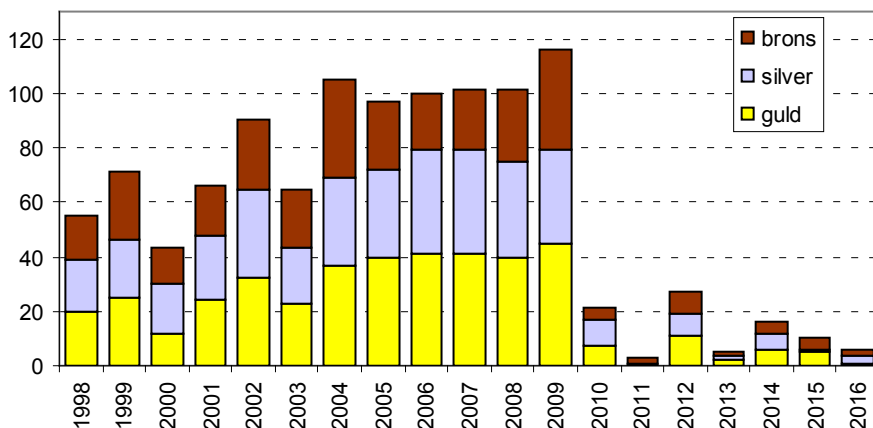
# Tävlingsverksamhet

Inom SKIMF anordnas kommunala mästerskap (KM) i ett antal idrotter. När STAR bildades var det 17 KM. Dessa var badminton, bordtennis, boule, bowling, fotboll, golf, friidrott, innebandy, orientering, pimpelfiske, schack, simning, skidor, tennis, terräng och rinkbandy.

Mellan 1999 och 2008 utsåg STAR en kvinna och en man som gjort årets sportliga prestation och representerat STAR i flest tävlingsgrenar.

Som den största idrottsföreningen i staden har naturligtvis STAR tagit hem åtskilliga medaljer i KM. Hur många framgår av nedanstående diagram.

tävlingar ställdes in 2010 och 2011. Friidrotten bestod av många grenar, löpgrenar, hoppgrenar och kulstötning för herrar och damer. Dessutom tävlade man i olika åldersklasser vilket förklarar den stora medaljsamlingen. Därefter genomfördes tävlingarna under ett par år med kraftigt minskat deltagarantal. Som diagrammet tyder på kan man



Fram till 2009 fördubblades medaljskörden jämfört med 1998. Därefter ligger antalet medaljer på mycket låg nivå. Förklaringen är att SKIMF:s friidrotts-

misstänka att även övriga KM har minskat kraftigt i omfattning. Och så är det. Under de senaste åren har flera ställts in och deltagandet i övriga varit klen. Medaljer 2016 togs i tennis dubbel (6 tävlande par), boule (12 tävlande lag) och fotboll (3 tävlande lag). Det ska noteras att 2016 års KM i bowling återstår. Att deltagandet i KM minskat innebär inte att intresse och aktivitet minskat för motion och hälsa. Istället är det formerna som har kraftigt har förändrats.



Från att det tidigare handlat om att ställa upp och mäta sig mot arbetskamraterna och för att stötta sin förening i kampen mot andra föreningar i kommunen, vill man nu träna i egen takt och egna preferenser. Bl.a. har synen på tävlingsmomentet påtagligt förändrats

Långholmen. Det sker i maj då naturen är som vackrast. Efter genomförd motion vidtar picknic i gräset och utlottning av priser till deltagarna.

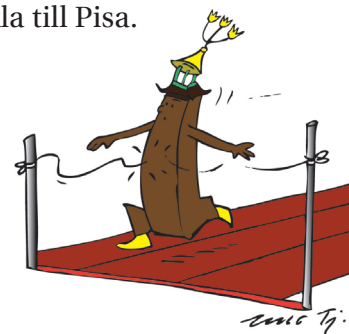
Att stärka sammanhållningen på arbetsplatserna är också ett viktigt mål för STAR. Ett sätt är

### **Medlemmarna bildar lag på arbetsplatsen som sedan deltar i en stegtävling**

bland våra motionärer. Inom SKIMF märks detta då Långholmsloppet blivit den aktivitet som samlar flest deltagare. Då samlas femmannalag som promenerar eller lunkar runt en knapp kilometerlång bana på

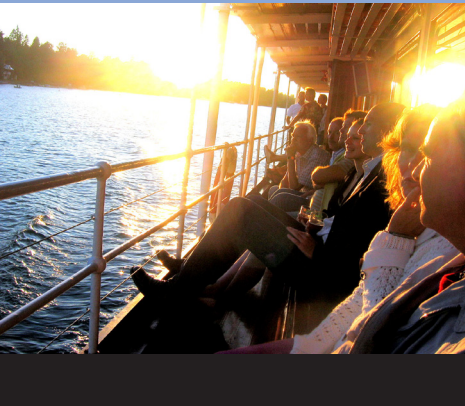
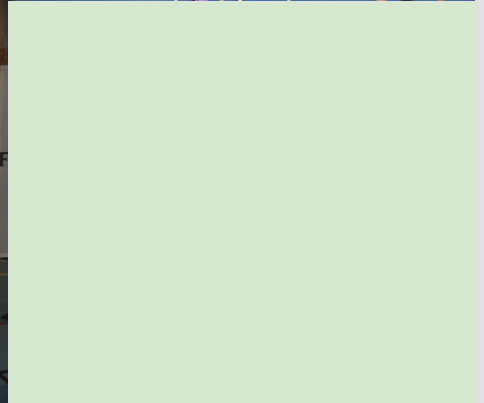
STAR-steget som genomförts under hösten de senaste fem åren. Genom att öka vardagsmotionen förbättras samtidigt välbefinnandet. Medlemmarna bildar lag på arbetsplatsen som sedan deltar

i en stegtävling. STAR-steget har etappmål och slutmål där priser lottas ut. Via nätet kan deltagarna skicka hälsningar och pep till varandra. Utvärderingarna ger besked om att en stor majoritet av deltagarna tycker att stegtävlingen inspirerat till fortsatt motionerande. En motsvarande aktivitet men på cykel var Stadstrampet. Det var också en lagaktivitet där laget 2014 hade målet att tillsammans cykla till Pisa.





Aktivitetdag 2004



På M/S Blidösund 2005



KM skidor 2005

***Verksamheten i STAR  
genomsyras av ett starkt  
engagemang för friskvård och  
hälsa.***



# Framtiden

STAR organiserar inte bara aktiviteter utan jobbar även för att få rabatter för dig som medlem. STAR fortsätter att följa trenderna inom motion och hälsa för att du som medlem ska ha chansen att pröva på. Fokus är även i framtiden såväl kropp som knopp. I samverkan med arbetsgivaren fortsätter utbildningen av nya hälsocoacher och vidareutbildning av de befintliga. Utbildningsinsatser riktas även till chefer där exempelvis hälsostراتيجier utifrån ett ledarperspektiv ingår.

Idrott, motion, hälsa och kultur är tema för STAR:s fototävling. I de följande sidorna är några bilder från de gångna 20 åren som belyser detta.

*Idrott, motion, hälsa och kultur  
för dig som är anställd i  
Stockholm stad.*



Bleknisarna innebandy 2005



Bowlingmästare



Teachers from Hell, fotboll 2004



Chefsseminarium 2010



Damernas 100m 2005



Funktionärer friidrott 2004



Picknick efter Långholmsloppet 2015



Uppvärmning 2005



Snurrbugg 2008

