



STAR

PERSONALFÖRENING

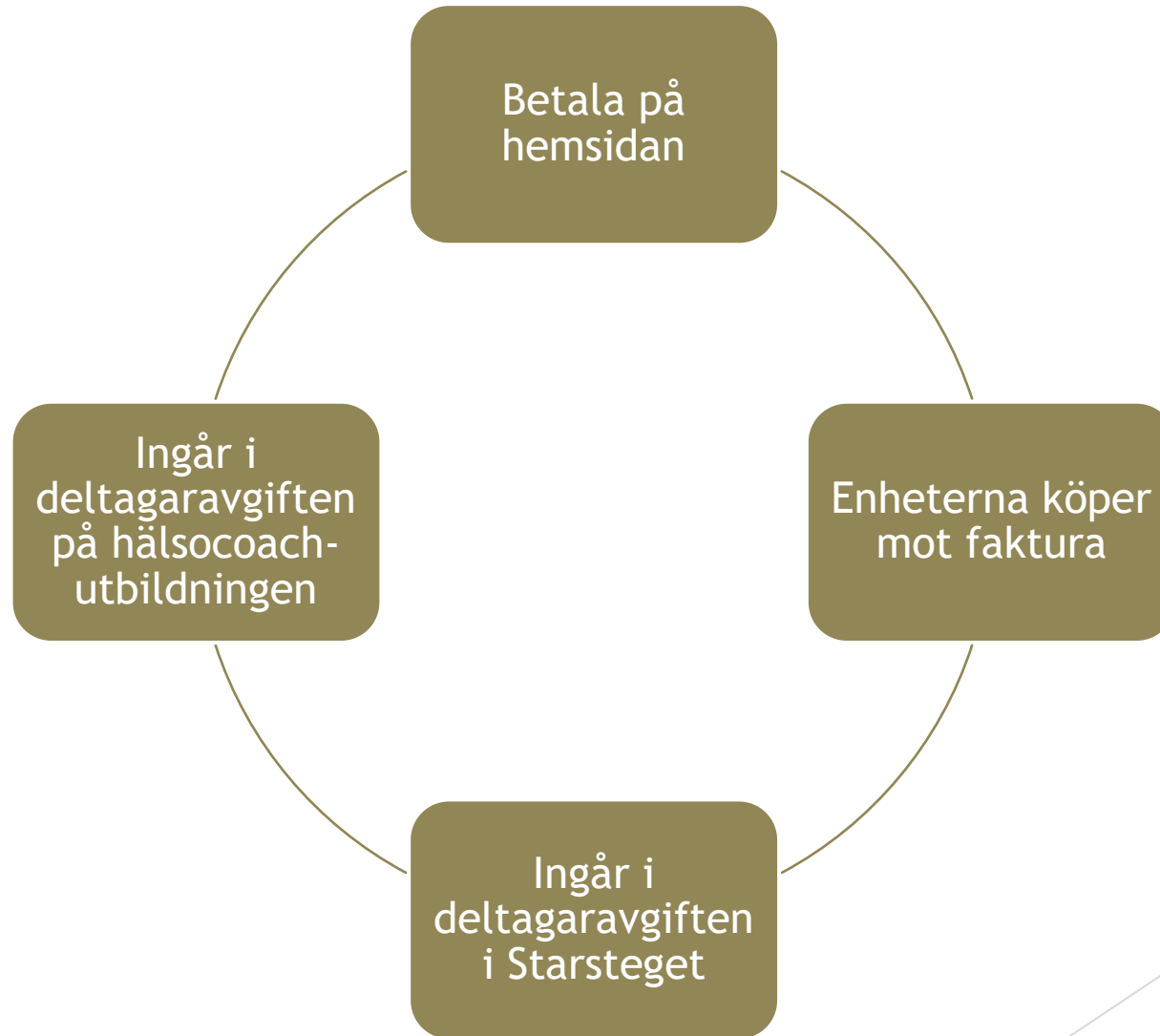
Idrott Motion Hälsa Kultur

www.starstockholm.se

För anställda i Stockholms stad



Bli medlem



STAR:s värdeord



Glädje



Gemenskap



Välmående



Nyfikenhet



Glädje



Gemenskap

Välmående



Nyfikenhet



Träningsstips

Gör det som är kul

Gör det
tillsammans

Gör det
regelbundet

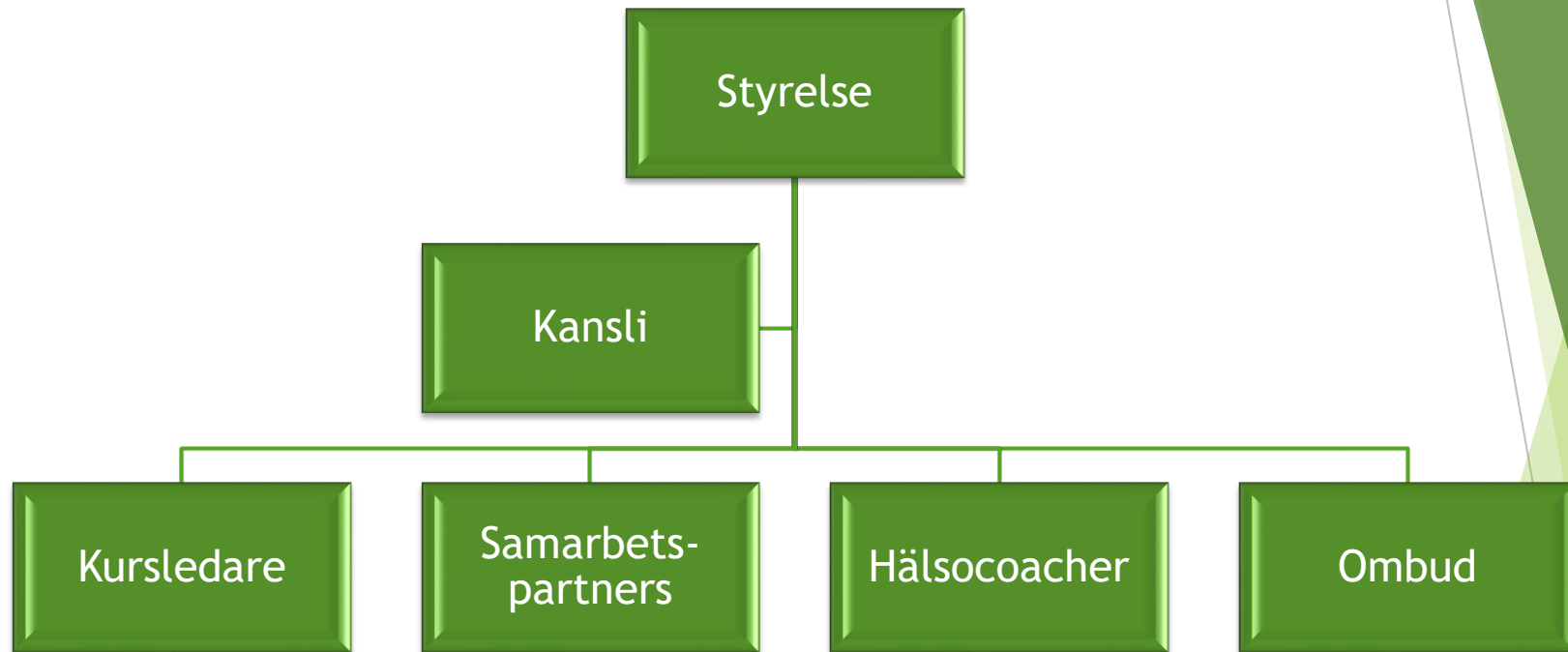
Gör något nytt

Fakta

- ▶ Bildades 1997.
- ▶ 21 anslutna förvaltningar.
- ▶ Idag uppåt 3000 medlemmar.
- ▶ Stockholm Stads största personalförening.
- ▶ Kostnad för medlemskap 130 kr/år.
- ▶ Aktiviteter och rabatter inom idrott, motion, hälsa, kultur.
- ▶ En fantastisk löneförmån!



STAR:s organisation



Styrelsen

Ordförande:

Jesper Houghton



Aicha Singh

Ann Ahlstedt

Birgit Andersson

Staffan Odencrants





Kansliet:
Nina Floreteng
Ruben Aranda



***Stockholms kommunalanställdas
idrotts- och motions förbund***

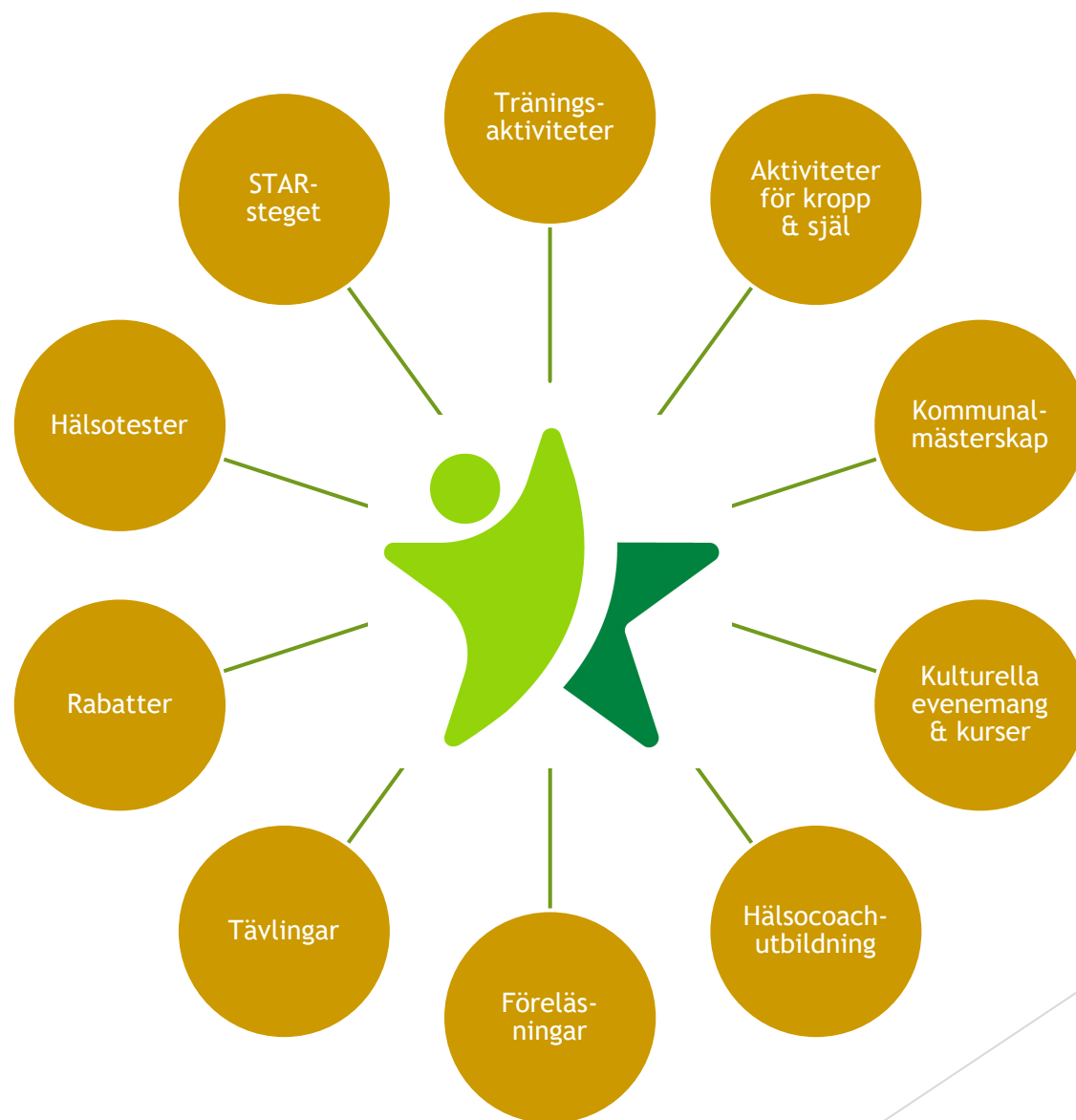
- ▶ Paraplyförbundet för Stockholm Stads alla personalföreningar.
- ▶ Stöd till medlemsföreningarna och dess medlemmar.
- ▶ Stödjer motions-, fritids- och tävlingsverksamhet.
- ▶ Anordnar kommunalmästerskap och motionsarrangemang.
- ▶ Verkar för ökad friskvård ute på förvaltningar och bolag.





STAR:s friskvårds- program

Förmåner för STAR-medlemmar



Träningsaktiviteter



- ▶ Cirkelträning
- ▶ Längdskidor

A woman with dark hair tied in a ponytail is performing a yoga pose on a pink mat. She is lying on her side with her knees bent and her arms extended forward, resting her head on her arms. The background is a light, neutral color.

Aktiviteter för kropp & själ

- ▶ Livsyoga
- ▶ Yinyoga
- ▶ Kroppsmedvetenhet och befriande rörelse

Kommunalmästerskap (KM)

A woman is running in a marathon, wearing a white t-shirt with 'AIR FORCE' and '41/2 URC MARATHON' printed on it, and a bib number 1573. She is smiling and running on a paved road. Other runners are visible in the background, slightly out of focus.

Tävla tillsammans med arbetskamrater.

För alla SKIMF-an slutna föreningar.

- ▶ Boule
- ▶ Fotboll
- ▶ S:t Eriksloppet
- ▶ Långholmsloppet
- ▶ Stafesten
- ▶ Golf
- ▶ Innebandy
- ▶ Bowling

Kultur

- ▶ Kurser i kreativt skrivande och andra kreativa sysselsättningar.
- ▶ Kulturvandringar.
- ▶ Subventionerat biljettpris på teaterföreställningar (återkommer tidigast HT21).



Hälsocoach- utbildning

- ▶ Öka medvetenheten om hälsa.
- ▶ Sprida kunskap om friskvård på arbetsplatsen.
- ▶ Inspirera medarbetare i hälsofrågor.
- ▶ Hjälpa medarbetare med konkreta verktyg.
- ▶ Minska sjukfrånvaro.





Simning & bad

Subventionerad entré på stadens simhallar

- ▶ Eriksdalsbadet
- ▶ Farsta simhall
- ▶ Forsgréniska badet
- ▶ GIH-badet
- ▶ Husbybadet
- ▶ Kronobergsbadet
- ▶ Sandsborgsbadet
- ▶ Skärholmens simhall
- ▶ Tensta simhall
- ▶ Vällingby simhall
- ▶ Västertorps simhall
- ▶ Åkeshovs simhall



Gym & gruppträning

STAR subventionerar 10-gångerskort på idrottsförvaltningens simhallar.

- ▶ Gäller kort som kostar mer än 850 kr.
- ▶ Skicka in ditt förbrukade 10 ggr-kort till STAR, så får du tillbaka 200 kr av kostnaden.
- ▶ Erbjudandet gäller endast ett kort per medlem/år.

Subventionerad massage

- ▶ Samarbete med Evokliniken.
- ▶ Om du har ont i kroppen med specifikt problemområde eller behöver underhåll av stela muskler.
- ▶ Klassisk massage.
- ▶ Max 1 behandling/månad till STAR-pris.



Fler rabatterade tjänster hos Evokliniken

- ▶ Kiropraktik.
- ▶ Ultraljud.
- ▶ Hälsosamtal.





Hud- och fotvård

- Samarbete med Gizella Konkoly Skin & Health.

Ansiktsbehandlingar



Fotvård



Livscoaching

Ett verktyg för utveckling och ökad livskvalitet!



City Quiz Walks

- ▶ Kombination av stadsvandring och frågesport i mobilen.
- ▶ Gamla stan, Kungsholmen, Norrmalm, Skeppsholmen, Södermalm, Vasastan, Östermalm, Djurgården.
- ▶ Gå själv eller tävla i lag.
- ▶ Genom att följa kartor och svara på frågor i mobilen tar ni er från start till mål.
- ▶ Ingår som hälsouppdrag i STAR-steget.



Racketsport

- ▶ Spela badminton, squash eller tennis i Enskede Rackethall.
- ▶ Du får rabatt på banhyra när du köper 10-gångerskort.



Orientalisk dans

- ▶ Dans är både motion och kultur!
- ▶ Tränar rygg, axlar, höfter, mage mm.
- ▶ 10% på danskurser hos Hayati.





Hälsa

- ▶ Hälsotester.
- ▶ Hälsoträffar.
- ▶ Stresshantering.
- ▶ Föreläsningar.



11 okt - 7 nov 2021

S
t
a
r
s
t
e
g
e
t

STAR:s fototävling



▼ Tema 2020: Vardagsmotion

- ▶ Ingår som uppdrag i STAR-steget.
- ▶ Pris: presentkort eller biobiljetter till ett värde av 400 kr.
- ▶ Vinnarbild HT20 av Björn Erdal, Rinkeby-Kista sdf.

STAR-bloggen

www.starstockholm.se

Nina +
gästbloggare

Texter inom
våra verksam-
hetsområden:
idrott, motion,
hälsa och
kultur

Få tips,
tillfällen till
reflektion, en
personlig
förening

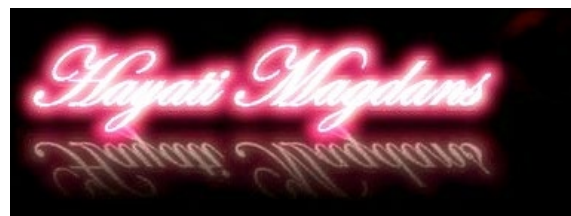
Våra samarbetspartner

CreaViva



Enskede
RACKETHALL

Gizella Konkoly
SKIN HEALTH · HEALTH LOVE



IDROTTSFÖRVALTNINGEN

Staff in Motion

Kontakt STAR:s kansli

Kansliet har öppet ti-to.

Besöksadress:
Mejerivägen 4, Liljeholmen.

Tfn: 08-508 42 010

E-post: star@stockholm.se

www.starstockholm.se