



STAR
PERSONALFÖRENING

VERKSAMHETSBERÄTTELSE
2021

STYRELSE OCH LEDAMÖTER

verksamhetsåret 2021

Ordförande:	Jesper Houghton, Östermalms sdf
Vice ordförande:	Staffan Odencrants, Utbildningsförvaltningen
Kassör:	Birgit Andersson, Hägersten-Älvsjö sdf
Sekreterare:	Aicha Singh, Norrmalms sdf
Ledamot:	Rolf Nyström, Kungsholmens sdf
Revisorer:	Ann-Marie Strömberg, Socialförvaltningen och Ingrid Johansson, Hägersten-Älvsjö sdf
Valberedning:	Ruben Aranda (sammankallande) och Nina Floreteng

KORT OM STAR

STAR är en ideell personalförening för anställda i Stockholms Stad inom Stadsdelsförvaltningarna samt Arbetsmarknadsförvaltningen, Bostadsförmedlingen, Miljöförvaltningen, Serviceförvaltningen, Socialförvaltningen, Stiftelsen Hotellhem i Stockholm, Utbildningsförvaltningen och Äldreförvaltningen.

STAR:s verksamhetsområden ligger inom idrott, motion, hälsa och kultur. Vi är en förening för alla, oavsett prestations- eller ambitionsnivå. STAR arrangerar kurser och evenemang, erbjuder diverse rabatter i samarbete med olika friskvårdsleverantörer, håller hälsocoachutbildningar, anordnar steg- och hälsoutmaningen STAR-steget, kommunalmästerskap och tävlingar. STAR arbetar efter värdeorden glädje, gemenskap, välmående och nyfikenhet.

ORDFÖRANDE HAR ORDET

Vi kan nu lägga ännu ett år präglad av pandemin bakom oss, samtidigt som vi ser framåt mot återgången till ett mer normalt samhälle. Som en förening med kurser som huvudsaklig verksamhet har vi i högsta grad varit drabbade av restriktionerna. Samtidigt är vi stolta över att vi som så många andra hittat nya sätt att mötas, och genomfört kurser utomhus, digitalt eller i små grupper.

Förhoppningsvis har denna turbulenta tid fått oss att uppskatta livets värden och att tydliggöra vad som är viktigt på riktigt. För såväl den enskilde som för arbetsgivarna har hälsa i många fall kommit högre upp på prioriteringslistan. Och det är vi på STAR glada över! Hälsa är inte bara ett av våra verksamhetsområden utan något som genomsyrar allt vi gör. Vi vill att våra medlemmar ska uppleva glädje i fysisk träning, kulturella aktiviteter och eget skapande av olika slag.

Samtidigt som vi hållit igång kursverksamheten i STAR har vi arbetat en hel del bakom kulisserna. En del av detta ser ni resultatet av på vår hemsida. Vi håller på med digitalisering av en del administrativa rutiner och gör det snabbare och enklare för er medlemmar att boka och betala kurser. Från och med det gångna verksamhetsåret har alla kurser bokats och betalats direkt på hemsidan. Vi har även förberett för att medlemskortet ska bli digitala 2022.

Jag nämnde inledningsvis att jag ser fram emot återgången till ett mer normalt samhälle. Men med rätta kan man fråga sig vad som kommer bli det nya normala. Kommer vi jobba mer hemifrån? Kommer vi vara fortsatt digitala i stor utsträckning? Kommer vi finna ännu större glädje i fysiska mänskliga möten? Kommer vi vistas mer i naturen? Kommer vi uppskatta varje dag som vi har hälsan som följeslagare? Det blir spännande att med öppna ögon gå in i denna "nya" tid, både som medarbetare och STAR-medlem.

STAR har en lång tradition i Stockholms stad och år 2022 blir ett alldeles speciellt år, då vi fyller 25 år som förening! Vi "steppar upp" och erbjuder fler kurser, tävlingar, överraskningar och roliga aktiviteter än någonsin. Vi i styrelsen ser fram emot allt detta och vi hoppas att även du gör det!

Jesper Houghton

MÖTEN OCH SAMMANKOMSTER

STAR har under året haft:

8 styrelsemöten

1 årsmöte

0 föreläsningar på förvaltningar

REPRESENTATION

Vår kassör har representerat STAR i SKIMF:s styrelse.

KANSLIET

Bemanning:

Ruben Aranda 50%

Nina Floreteng 50%

Kansliet har varit bemannat tis-fre ca kl 8:30-16:30.

Kansliets arbetsuppgifter har varit att i samråd med styrelsen utveckla föreningens verksamhet, sköta administrativa uppgifter, utveckla och uppdatera hemsidan, digitalisera delar av verksamheten, skriva STAR-bloggen, arrangera och ta emot anmälningar till aktiviteter, hålla kontakt med förvaltningarna, medlemmarna, hälsocoacherna och ombuden, arrangera kommunalmästerskap, bereda styrelsemöten, bearbeta uppdrag från styrelsen, hitta samarbetspartners och skriva avtal med dessa samt ta fram informations- och marknadsföringsmaterial om STAR.

INFORMATION

Under året har STAR fortsatt arbetet med att sprida information om den egna verksamheten i syfte att väcka intresse för motion, hälsa och friskvård. Information om STAR och våra aktiviteter har riktats till arbetsplatserna och till de anställda inom de förvaltningar och bolag som är anslutna till STAR. Marknadsföringen har i huvudsak genomförts enligt följande:

- Nyhetsbrev: 7 st, omkring 4500 mottagare.
- STAR:s hemsida: www.starstockholm.se.
- STAR-bloggen: 22 inlägg varav 12 av gästbloggare.
- E-postutskick: till förvaltningarnas hälsocoacher, friskvårdsansvariga, ombud och deltagare i STAR-steget.
- Kontakt med medlemmarna: via telefon, e-post och personliga möten.
- På hälsocoachutbildningarna.
- I samband med kursstarter.

FOTOTÄVLING

Fototävlingen ingick som en utmaning i STAR-steget. Tema: Vardagsmotion.

Vinnare: Caroline Olofsson, Rinkeby-Kistas stadsdelsförvaltning.

Pris: Presentkort på 400 kr.

HEMSIDAN

STAR:s hemsida www.starstockholm.se har utvecklats och hållits uppdaterad med aktuell information om vår verksamhet. Flera funktioner har automatiserats. Förberedelser har gjorts för att digitalisera medlemskortet inför verksamhetsår 2022.

STAR-BLOGGEN

Vi har under året fortsatt med STAR-bloggen, som finns att läsa på hemsidan. Den innehåller blandade inlägg som på olika sätt berör våra verksamhetsområden idrott, motion, hälsa och kultur. Under 2021 infördes totalt 22 blogg-inlägg.

NYHETSBRIV

Ungefär 10 gånger/år skickar vi ut ett fullmatat nyhetsbrev via e-post. Det innehåller information om aktuella kurser, erbjudanden och övrigt aktuellt inom STAR. Nyhetsbrevet når cirka 4500 prenumeranter.

INFORMATIONSFOLDER

Vår informationsfolder i pocketformat har skickats ut till alla medlemmar som betalat in medlemsavgift via hemsidan eller plusgiro.

ENKÄT

Under hösten genomfördes en enkätundersökning som skickades ut till medlemmarna. Vi ville få in synpunkter på föreningen och dess verksamhet. Vi ställde frågor om vilka aktiviteter de var intresserade av inom våra verksamhetsområden idrott, motion, hälsa och kultur. Vi bad om tips på hur vi kan locka ännu fler till vår redan populära steg- och hälsoutmaning STAR-steget. Vi frågade vilka typer av rabatter de ville ha hos friskvårdsleverantörer. Vi ställde även frågor om vilka satsningar som vi ska göra inför jubileumsåret, vilket betyg de vill ge hemsidan och om de känner till STAR-bloggen. Enkäten besvarades av 163 personer och gav oss värdefull information inför vårt fortsatta arbete. Vi riktar ett stort tack till alla som tog sig tid att besvara enkäten.

STAR-STEGET

Mellan datumen 11 oktober-7 november genomfördes STAR:s stegtävling. Målet var att förbättra vårt välbefinnande genom att öka vardagsmotionen. Alla som gick minst 10 000 steg om dagen hade chans att vinna fina priser vid varje etappmål och givetvis vid slutmålet där priser lottades ut bland alla lag som kommit i mål. Ett STAR-medlemskap för 2022 ingick i deltagaravgiften. Totalt deltog 1535 personer i tävlingen. STAR stod för kostnaden för trisslotter även detta år.

HÄLSOCOACHUTBILDNINGAR

Hälsocoachens viktigaste uppgift är att tillsammans med närmaste chef lägga upp en plan för arbetsplatsens friskvårdsarbete. De inspirerar sina medarbetare till en hälsosam livsstil och arrangerar olika typer av aktiviteter för kollegorna.

Hälsocoachutbildningarna finns i Steg 1, 2 och 3, där varje steg består av två kursdagar. Under 2021 har 13 deltagare utbildats i Steg 1, 22 i Steg 2 och 10 i Steg 3. Utbildningarna har genomförts helt digitalt.

Alla hälsocoacher på Steg 1 har fått ett medlemskap i STAR för 2021. De har också fått ett hälsocoachkort. Detta berättigar innehavaren att pröva på olika aktiviteter i STAR:s regi en gång utan kostnad.

MEDLEMSANTAL

Redovisning av antal medlemmar under verksamhetsår 2021

2014

AKTIVITETER

STAR-kurser

Bokcirkel: torsdagar 17:30-19:00 på STAR:s kansli Liljeholmen. HT: 4 deltagare.

Cirkelträning: tisdagar 16:45-17:45 (VT) och måndagar 16:45-17:30 (HT) i Enskede skola. VT: 8 deltagare. HT: 8 deltagare.

Cook-along, digital matlagningskurs: måndagar 17:45-18:45. HT: 4 deltagare.

Kreativt skrivande: tisdagar kl 18-20, digitalt. VT: 4 personer. HT: 5 personer.

Kroppsmedvetenhet och befriande rörelse: onsdagar kl 18-19:30.

VT: 3 personer. HT: 3 personer.

Livsyoga/Yoga för alla: torsdagar kl 17:30-18:30 i Mamitas lokaler på Vikingagatan.

VT: 3 deltagare. HT: 12 deltagare.

Släktforskning: onsdagar, kl 17:30-20:30, Eriksdalsbadet. HT: 3 deltagare.

Yinyoga: torsdagar kl 17:30-18:30 i Mamitas lokaler på Vikingagatan. VT: 6 deltagare.

HT: 10 deltagare.

Externa kurser med STAR-rabatt

Bli friskvårdsguide: onlineutbildning. HT: 1 deltagare.

Bli friskvårdsguide: utbildning i naturen. HT: 0 deltagare.

Längdskidåkning: onsdagar kl 18-19:15 på Stockholms Stadion. VT: ? deltagare.

Meditera dig yngre: måndagar och torsdagar kl 20-21, digitalt. VT: 5 deltagare.

HT: 0 deltagare.

Stubbsitt dig stark – vitt bälte: digitalt. HT: 0 deltagare.

Stubbsitt dig stark – svart bälte: onlineutbildning. HT: 2 deltagare.

10 GGR GRUPPTRÄNINGSKORT

STAR har subventionerat 10-gångerskort för gruppträning på Idrottsförvaltningens sim- och idrottsanläggningar. Om man skickar in ett förbrukat 10 ggr kort till kansliet får man 200 kr tillbaka. Gäller en gång per person och termin.

KOMMUNALMÄSTERSKAP (KM)

Samtliga KM var inställda under året på grund av pandemiläget.

SAMARBETSPARTNER

Följande samarbetspartners ger rabatt till våra medlemmar på sina tjänster.

City Quiz Walks: Tipspromenader i mobilen i Stockholms innerstad.

Creaviva: Livscoaching.

Daniel Erics: Kurser i längdskidåkning.

Enskede rackethall: Kupongrabatt på spel (badminton, squash, tennis).

Evokliniken: Massage, kiropraktik, ultraljud.

Gizella Konkoly: Hudvård, fotvård.

Hayati Magdans: Kurser i orientalisk dans.

Idrottsförvaltningen: Bad i stadens simhallar.

Malin Rydesjö: Kurser i Meditera dig yngre.

Staff In Motion: Tillhandahåller plattformen för STAR-steget.

Utemeningen: Utbildningar till Friskvårdsguide, Stubbsittning.

ÅRSMÖTE

Årsmötet hölls digitalt via Skype 19 maj.

KASSAREDOVISNINGEN

Delas ut på årsmötet

REVISIONSBERÄTTELSE

Delas ut på årsmötet

SLUTORD

Det kommande jubileumsåret bjuder på mycket nytt och vi har utvecklat hemsidan, digitaliserat medlemskortet, fyllt på med helt nya kurser, tävlingar, överraskningar och mycket annat. Allt bådär för att det kommer bli ett spännande verksamhetsår, där vi får uppleva idrott, motion, hälsa och kultur utifrån våra fyra värdeord glädje, gemenskap, välmående och nyfikenhet. Vi går in i jubileumsåret med tillförsikt, entusiasm och stolthet.

Styrelsen

STAR:s verksamhetsområden ligger inom områdena idrott, motion, hälsa och kultur. Verksamheten i STAR genomsyras av ett starkt engagemang för friskvård och hälsa.

STAR är en förening för alla, oavsett prestations- eller ambitionsnivå. Vi anordnar kurser inom både träning och kultur samt arrangerar tävlingar och erbjuder diverse rabatter i samarbete med olika friskvårdsleverantörer.

STAR bildades 11 december 1997 och har således en

lång tradition inom Stockholms stad. Med 21 anslutna förvaltningar och uppåt 3000 medlemmar är vi Stockholm Stads största personalförening.

STAR är anslutet till paraplyförbundet för alla personalföreningar i Stockholms Stad – SKIMF. SKIMF är Stockholms kommunalanställdas idrotts- och motionsförbund med syftet att informera, stödja och aktivera föreningarna och deras medlemmar till ökad motions- och friskvårdsverksamhet. STAR förmedlar de aktiviteter som genom SKIMF erbjuds alla kommunanställda i olika sportgrenar samt andra motions- och kulturinslag.

FOTOTÄVLING 2021



VINNARBILDEN

Med temat Vardagsmotion blev Caroline Olofsson, Rinkeby-Kista stadsdelsförvaltning vinnaren med motivering:

"Vi fastnade för den här vinnarbilden eftersom den utstrålar sådan äkta glädje och gemenskap. Tjejjänget får stå som förebild för hur man kan hjälpas åt att skapa vardagsmotion med gemensamma lunchpromenader."

Vi har fått in massor av bilder och nedan finns ett urplock av de bilder vi fått inskickade.



TRÄNING

Bild tagen av Belinda Ekvall



SKOGSPROMENAD

Bidrag från Charlotta Johansson.



SVAMPPLÖCKNING

Inskickat av Helena Hawrieh Shabo.



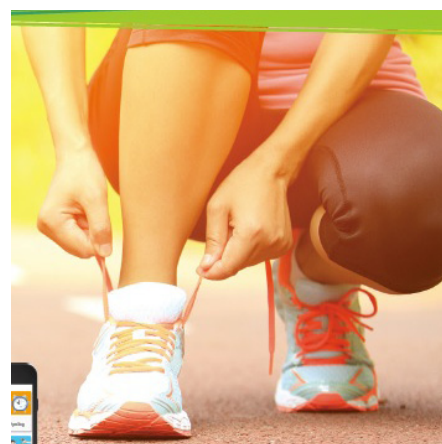
VARDAGSMOTION

Bild tagen av Elina Norin.



TRAPPAN

Bild tagen av Phornnapha Phongthong.



STAR-steget. I år blev det 1 535 deltagare. Fantastiskt bra! Alla deltagare har dessutom fått STAR-kort för 2022.