



Välkommen till Sigtuna Årets konferens, 2025!



KORPEN

KAF-konferens 2025

2 oktober



08:30 Välkomna

09:15 Föreläsning: Hur jobbar vi med kommunikation?

- Isa Ansell

10.30 FIKA

11:00 Framtiden med och tillsammans med KAF

- Anna Sundström och Alexander Engman

12:30 LUNCH

14.30 Fortsättning Framtiden i fokus samt Erfarenhetsutbyte och inspiration

15.00 FIKA

16.00 Avslut

KORPEN



**Du är
toppen!**

**All
rörelse
räknas!**



Du är toppen!

KORPEN



17:00
Trädet



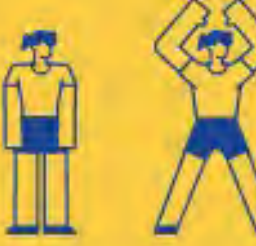
08:00
High five!



09:00
Armsving



10:00
Benböj



11:00
Krysshopp



12:00
Yogahund



13:00
Utfall



14:00
Upphopp



15:00
Skridskohopp



16:00
Springa på stället



MOTIONS-KLOCKAN.
Motionsklockan är som mat-och-sov-klockan.
Fast med motion istället. All rörelse räknas!

aktiv arbets-plats

KORPEN
Svenska Motions-idrottsförbundet



Stå upp om du...



1. Vad ser du mest fram emot idag?

2. Vilka är dina förväntningar på dagen?

finger
ed
finger

Handwritten note: "The first kra
der"



Hur jobbar vi med kommunikation?

Isa Ansell

Vårt att offra en tisdags-
kväll?

Ja! Absolut, tillsammans
med Magnus Uggla

Datum: 25/10/02

Tid: 19:00-21:00

Pris: 300 Kr

Logistik: Upphämtning med buss

Hoppa på bussen & ~~gjut~~

- Gjut
- Upplav
- Energi boost.

AISHA

AISHA 45

• Familjedag/kommunmästerskap
i fotboll, och träffa Zlatan!

• Vi tar hand om barnen,
erbjuder aktiviteter.
- ansiktsmålning
- hoppborg

"Fina vinster"

- Korv med bröd och
hamburgare.

- Lörd/sönd.

- 1/2 Dag

- Tid

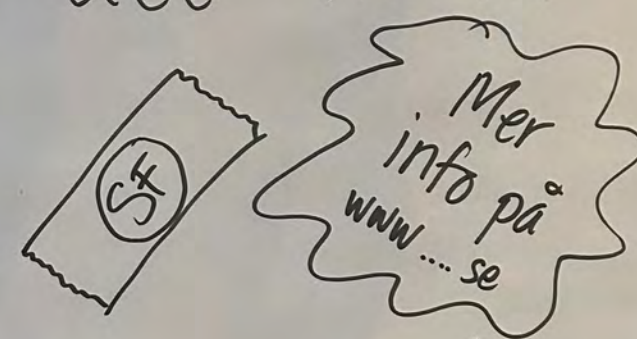
- Plats

AISHA

FOTOTÄVLING!

"NYFIKEN PÅ" - Naturens magi

Ta en naturbild och
ha chansen att vinna
4 biobiljetter!



HUR?: Använd din mobil/kamera
ta en bild från din omgivning

NÄR?: Inlämning senast 31 okt
via länk www...se

SEN?: Vinnare meddelas via mail
#Foto!

Johan

Grabbkväll, & grik
& kransbindning ute i
vildmarken med Olle som
läser er.

Vi bjuder på korv & kaffe.
Övrig dryck medtages.
Datum: ~~22/11~~ Tid: 17-21

Johan

Cardskipper

- Föreläsning med It gurun
Rune Bernholt ~~i glohen~~
- 24/10 2025
- 17⁰⁰ - 20⁰⁰
- Fritt för medlemmar
- I södra salongen i glohen
Google maps
- anmälan till senast 20/10

För mer info se: www.sm.se :-

Stickcafé

- Prova På

Ta med din kollega och kom!

- Måndagar
- kl 7-19 DropIN
- Verkstan

StickUlla finns där och hjälper dig att komma igång. Vi håller med material.

Kaffe/Te finns, ta med egen smörgås.

ALLA VÄLKOMNA

Persona-Karin

KORPEN

DISC GOLF

KARIN

Varför? Kom och spela discgolf med efterföljande grillning. Bilda lag på max fem deltagare.

Var? Måndag 6 oktober kl. 18⁰⁰ på Idrottsplatsen i Sigtuna.

Hur? Inbjudan skickas via e-post till ombud på arbetsplatsen som sätter upp inbjudan på andagstavlorna. Skickas även ut i andra kanaler.

Kostnad: Gratis

KARIN

VÄLKOMMEN TÅ CYKEL- MEKARKVÄLL ☺

ALLA ÄR VÄLKOMNA, INGA
FÖRKUNSKAPER KRÄVS.

TA MED DINA KOLLEGOR
PÅ EN MEKARKVÄLL OCH VI
LÄR DIG UTFÖRA LÅTARE
REPARATIONER, EXPERTERNA
ÄR MED OSS HELA KVÄLLEN.

TID 17-19 25/10

MAX ANTAL: 20 ST KOSTNAD: 50:-

Fika ingår PLATS: ARNE'S CYKEL

ANMÄLAN OCH BETALNING SENAST
19/10 TILL ...



**Du är
toppen!**

Framtiden med och tillsammans med KAF

KORPEN



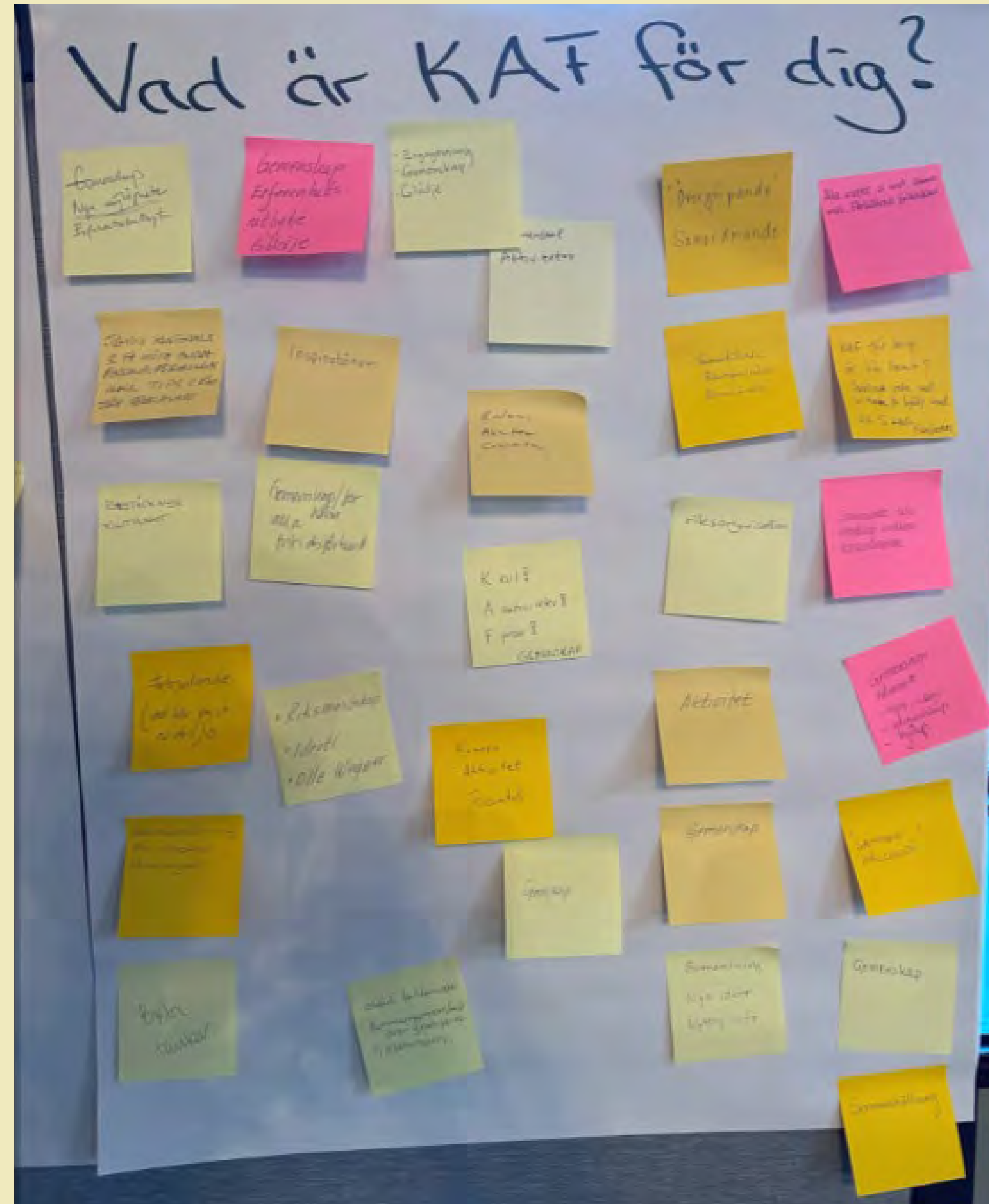
Framtiden med och tillsammans med KAF!

- **Vad är KAF för dig?**
När du hör ordet KAF, vad tänker du på?

Styrelsens svar februari 2025!



Svar från deltagande föreningar, september 2025!





Vart är vi 2030? (Mål och syfte)





IKEA

**“En bättre vardag för de
många människorna”**

KORPEN



NIKE

**“To bring inspiration and innovation
to every athlete*
in the world”**

***If you have a body, you are an athlete.**

KORPEN



**Du är
toppen!**

SATS

**“Att bidra till att göra
människor gladare och
hälsosammare.”**



**Du är
toppen!**

Korpen

**“Ett friskare och gladare
Sverige genom motion.”**

KORPEN



**Du är
toppen!**

KAF-rörelsen

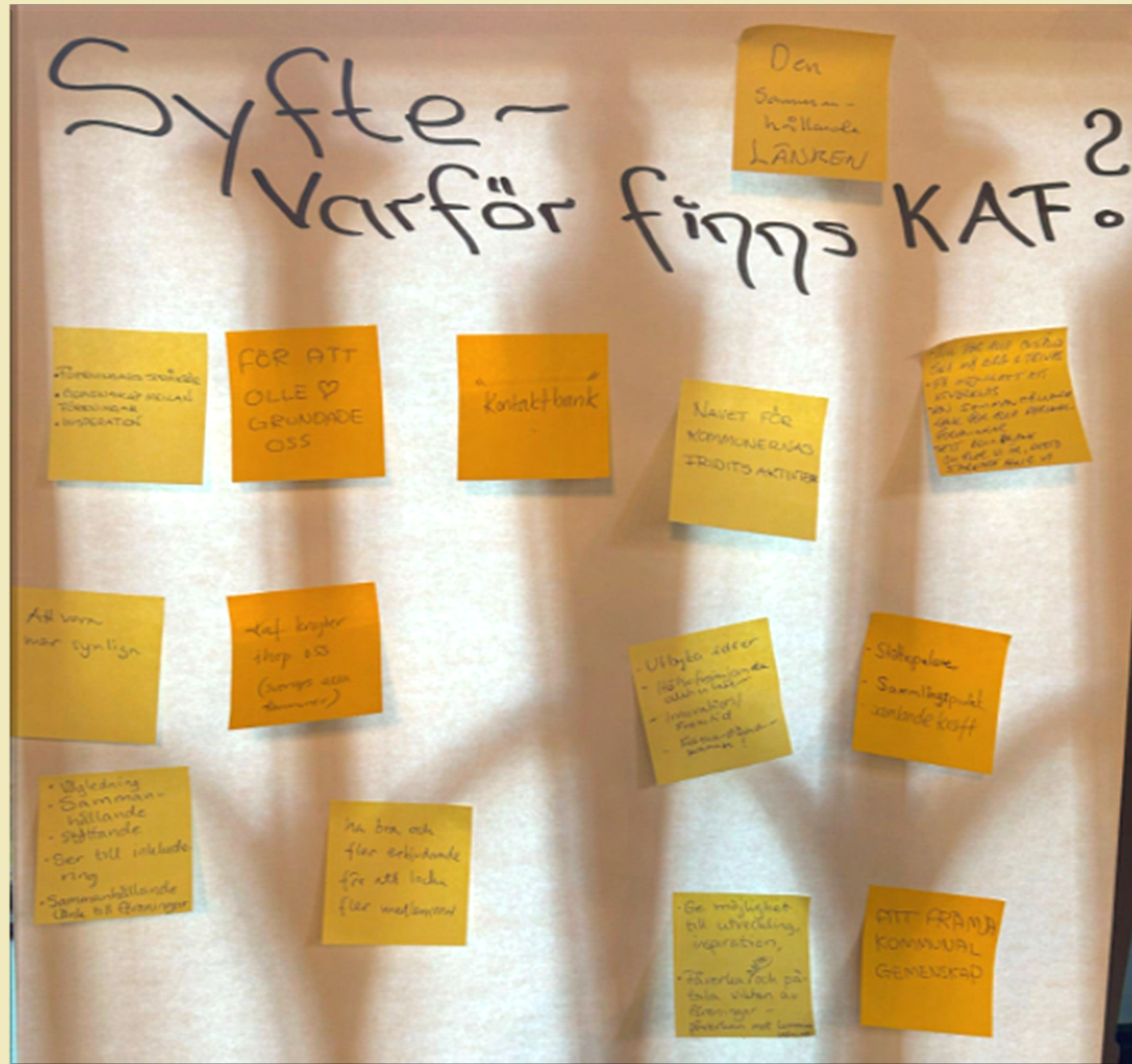
– EN FRISKVÅRDSIDÉ



Framtiden med och tillsammans med KAF!

- Syfte - Varför finns KAF?

Svar från deltagande föreningar, september 2025!



Det här är KAF ?

Syfte enligt stadgarna



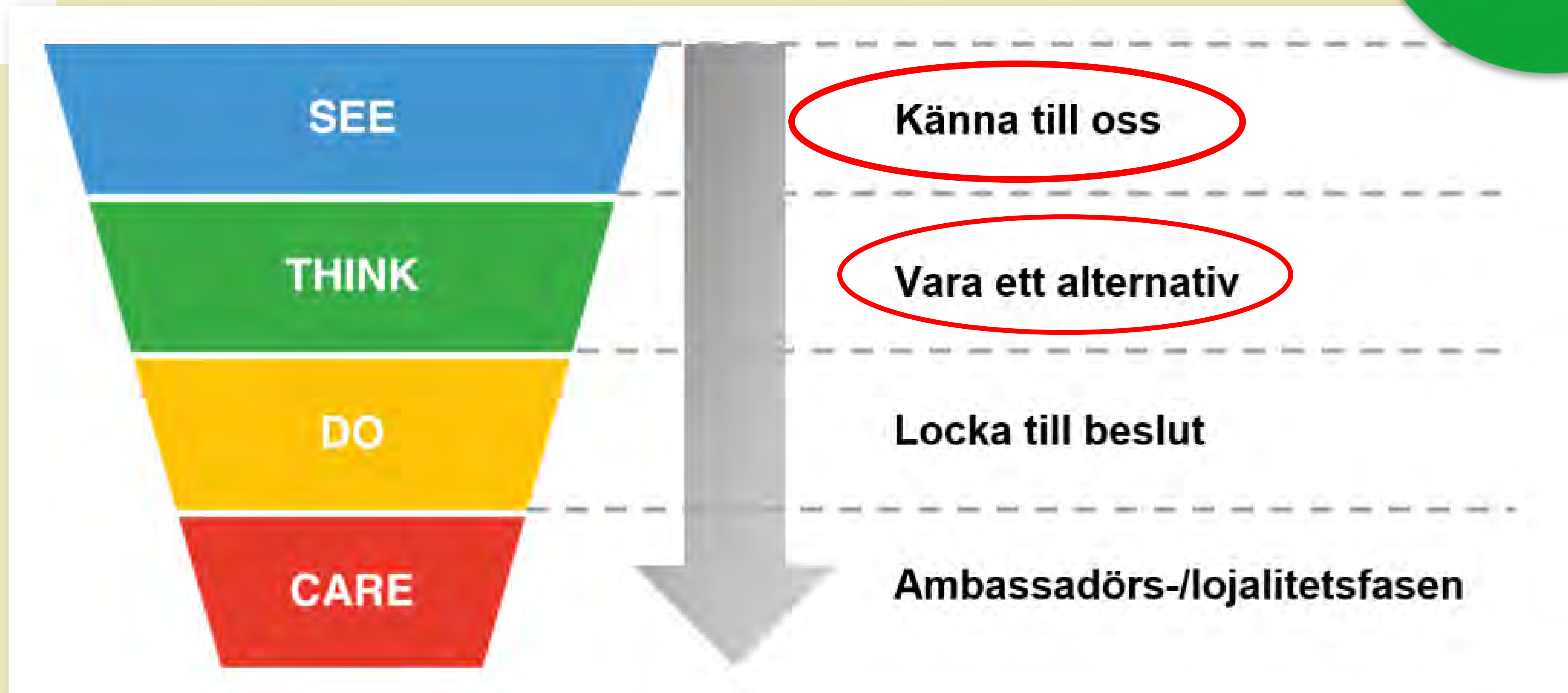
Kommunanställdas Fritidsförbunds (KAF) ändamål är att till nytta för folkhälsan **främja** allmänt **utövande av motion** samt verka för **friskvårdande insatser**. Förbundet har härför att intressera för och stimulera till **allmänt utövande av motion och korpidrott** samt **kulturell och skapande verksamhet**. Förbundet skall också **verka för sunda mat- och dryckesvanor** samt medverka till positiv **gemenskap mellan människor**.

Kommunanställdas Fritidsförbund (KAF) har för dessa ändamål en strävan att **knyta till och samverka** med idrottsförbund, bildningsorganisationer och andra folkrörelser, arbetsmarknadens parter samt statliga och kommunala myndigheter m fl.



Vart är vi 2030?







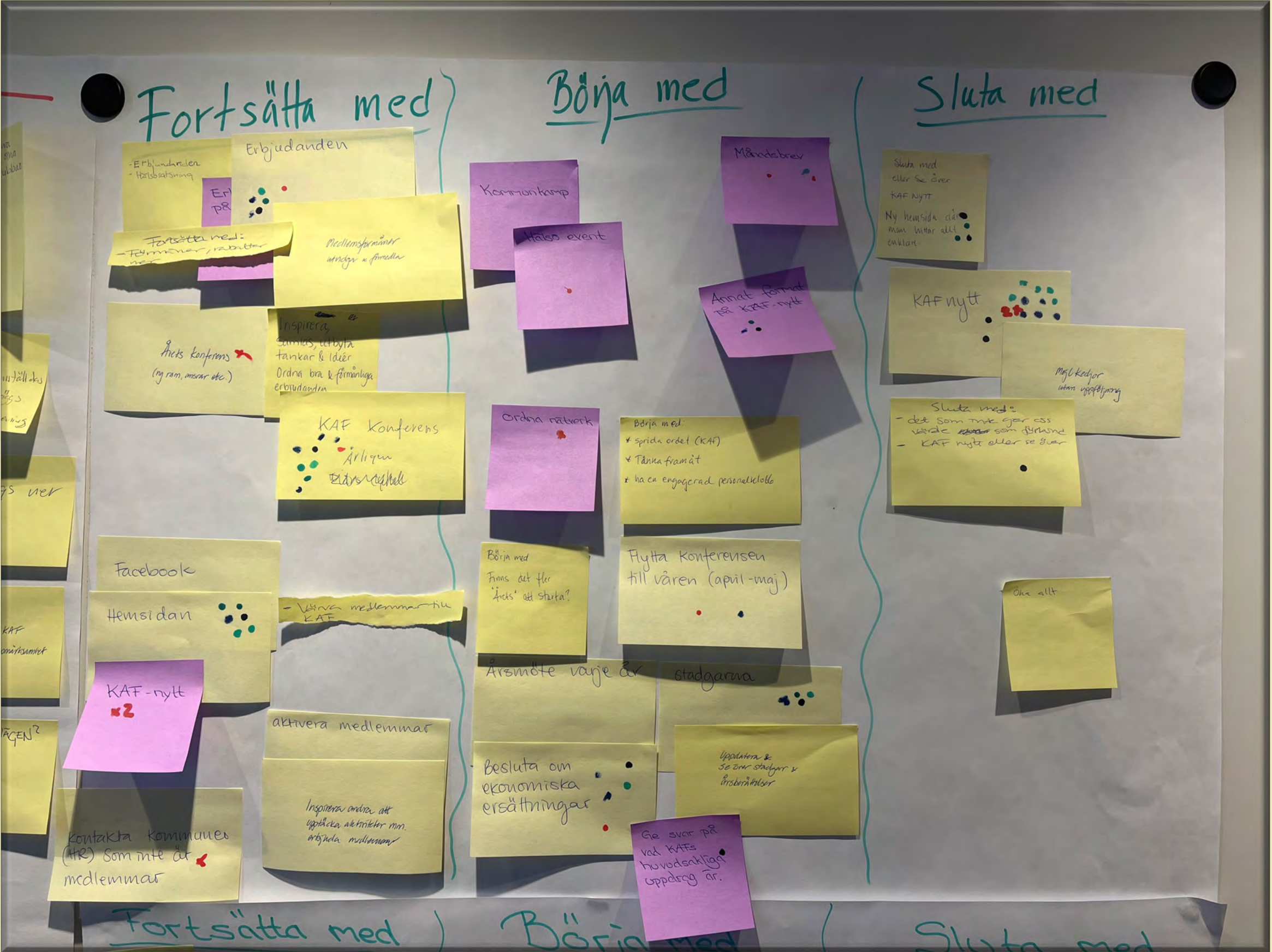
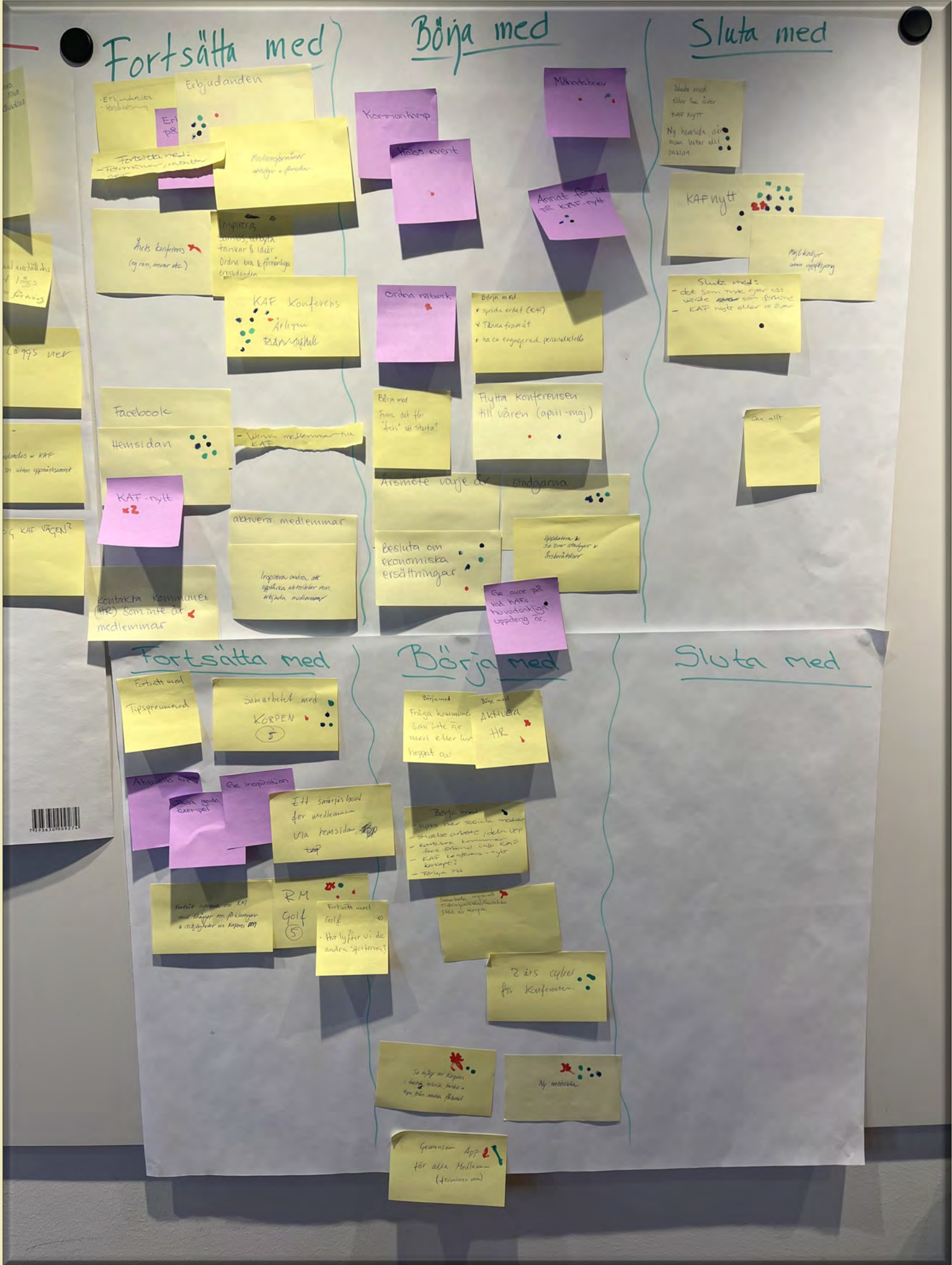
Vart är vi 2030?

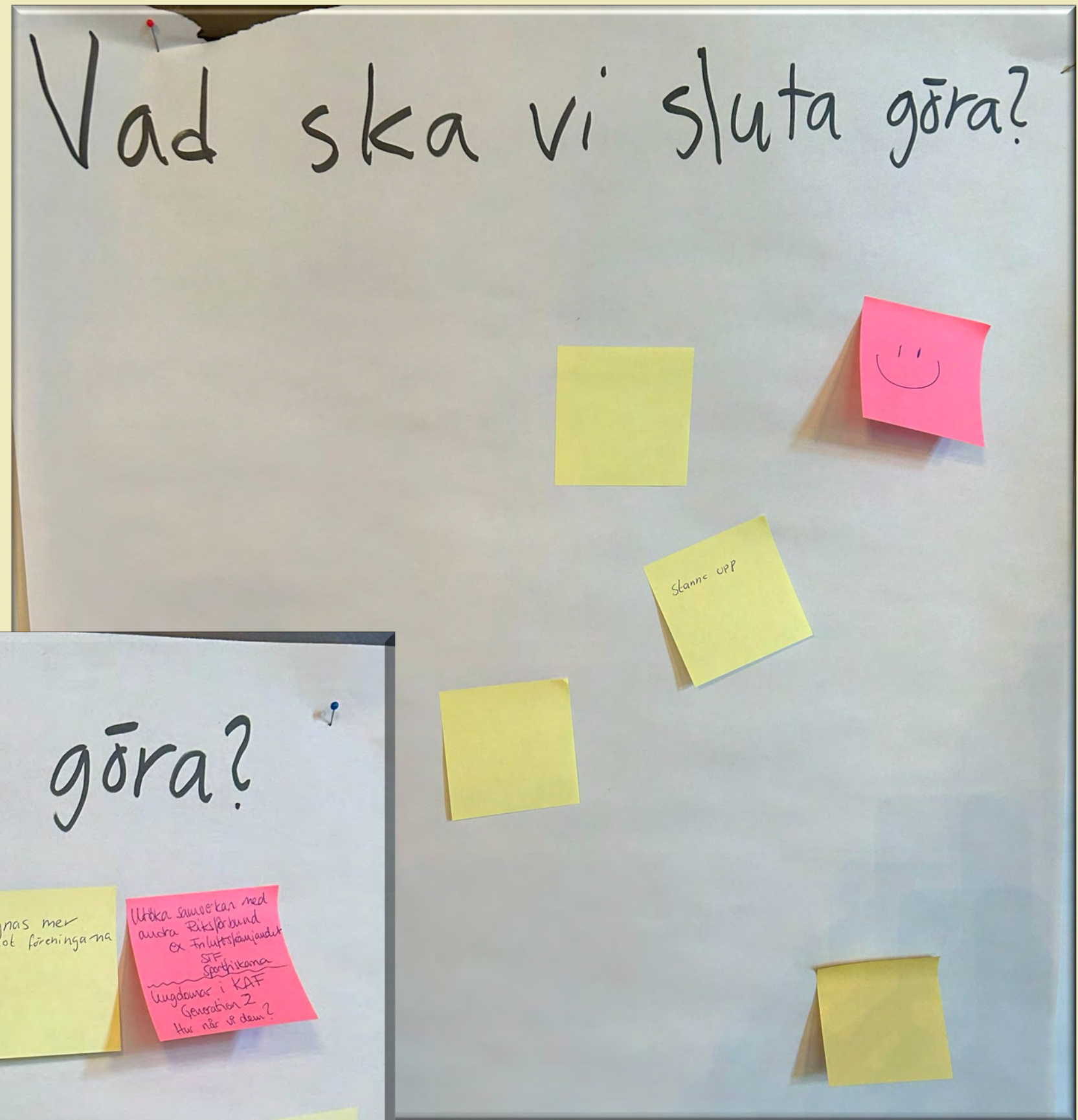
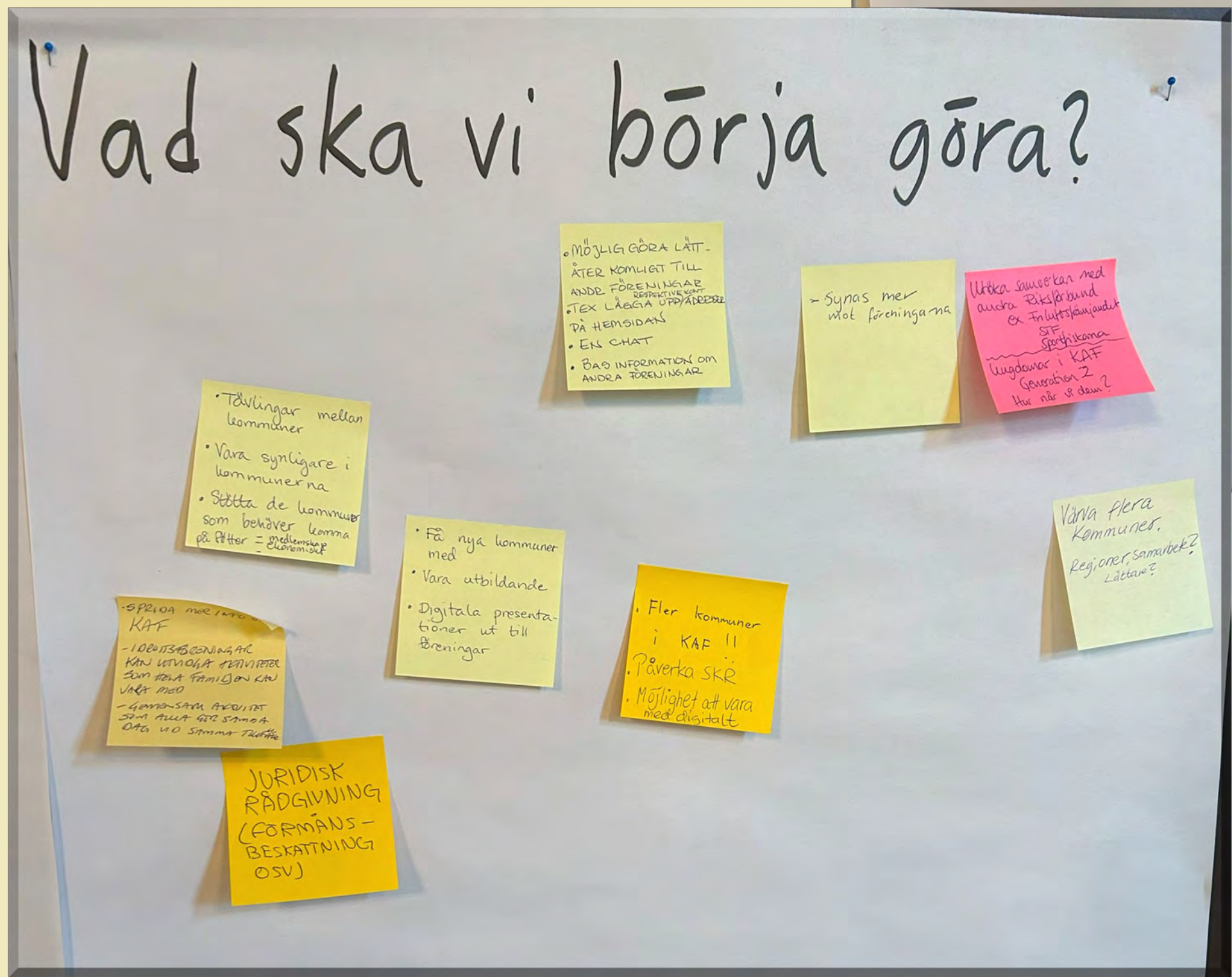
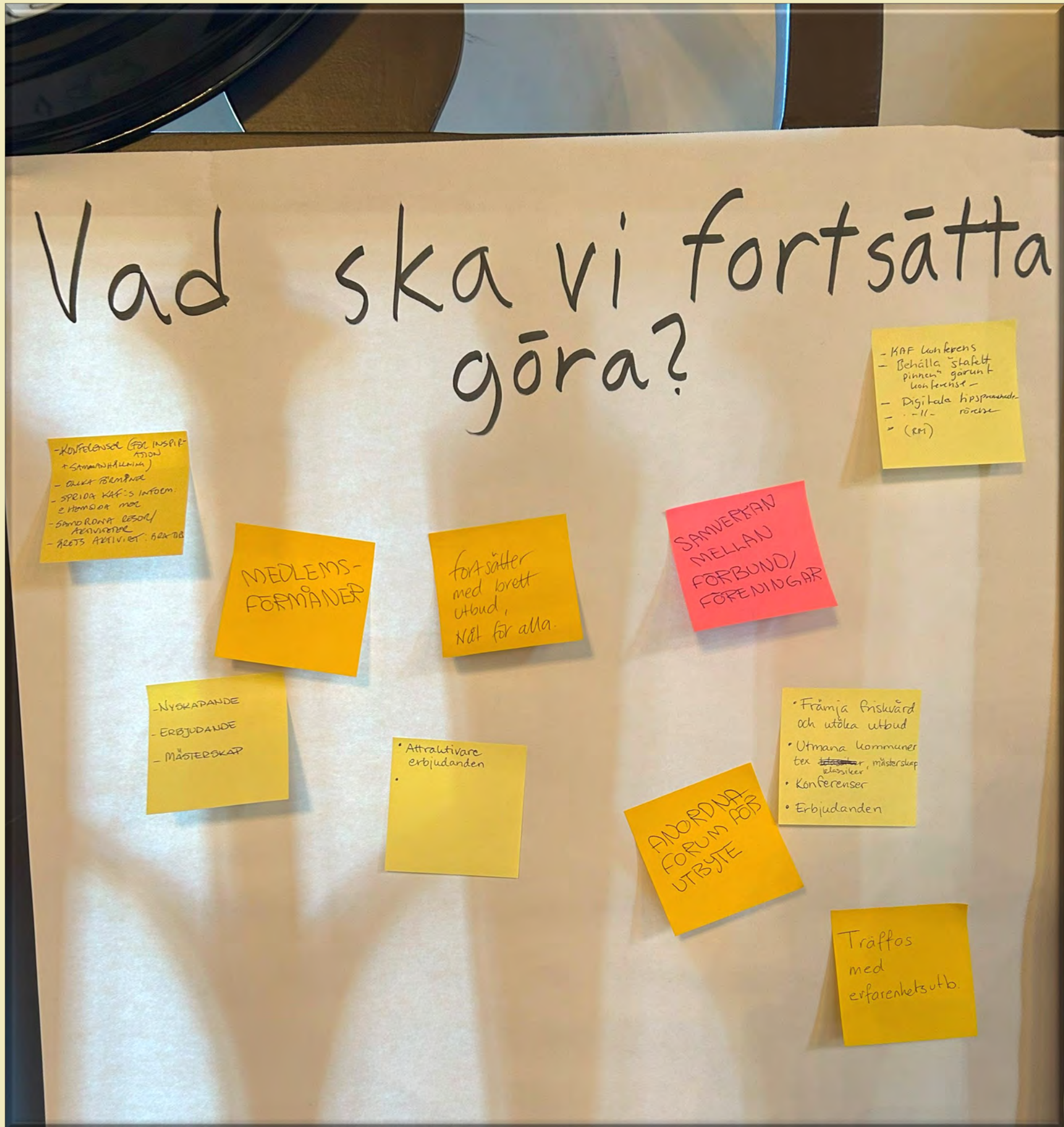
- Vad ska vi:
 - fortsätta göra?
 - sluta göra?
 - börja göra?



*Du är
toppen!*

Styrelsens svar februari 2025!









KORPEN



HEJA HEJA!

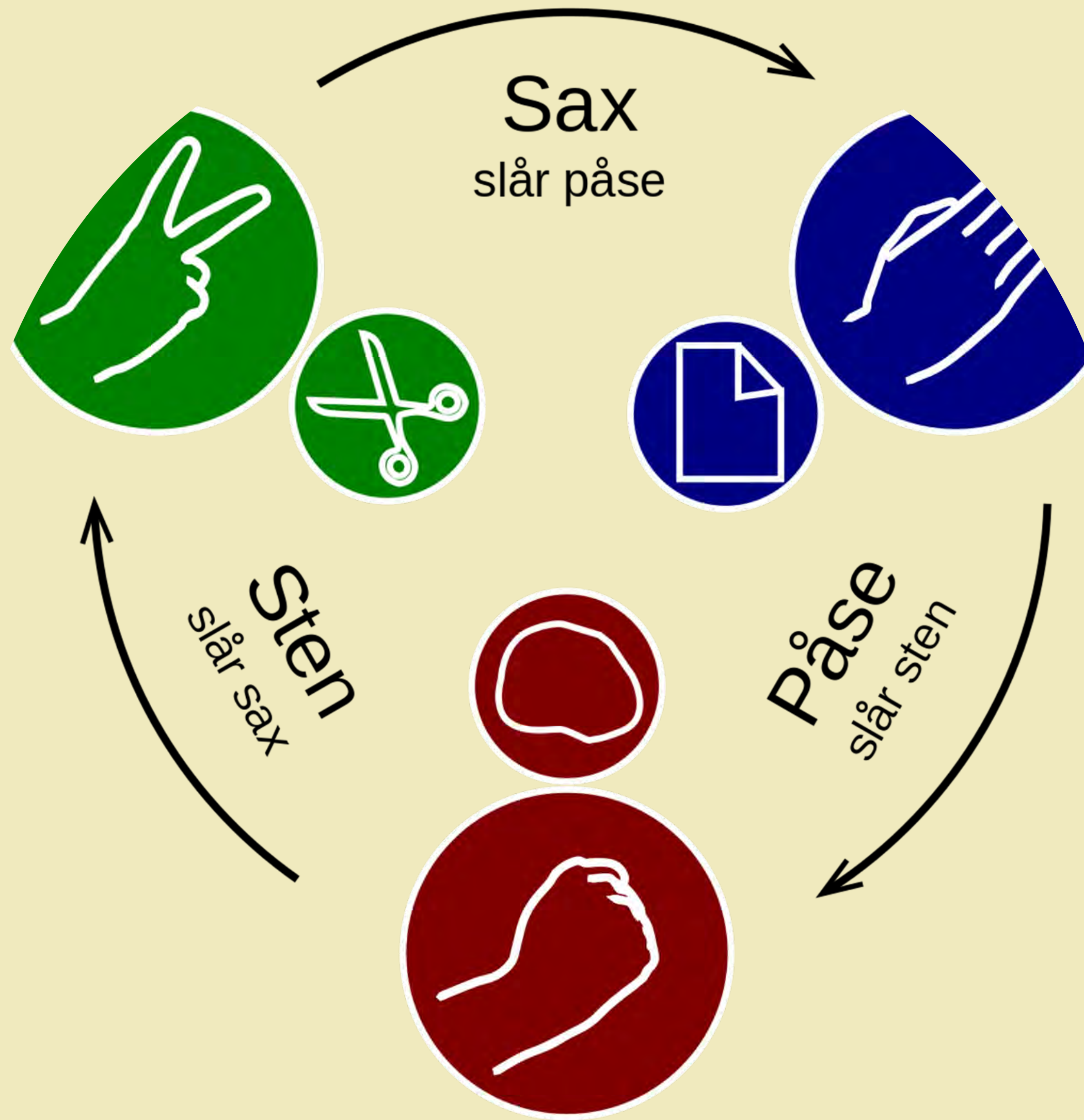
Aktivitetsbingo

	JUMPING JACKS	UTFALLSSTEG	UPPHOPP	ARMSVING		HOPPA FRÅN SIDA TILL SIDA
	MEDSOLS ARMROTATION EN ARM I TAGET	KRAMA EN MOTSTÅNDARE	MOTSOLS ARMROTATION EN ARM I TAGET	HÖGA KNÄLYFT	SPRING I EN CIRKEL	SPRINT PÅ STÄLLET
	INSIDESPARK MOT VARANDRA	GOLFSLAG I LUFTEN	RÖR VID DINA TÅR	KNÄBÖJ	HIGH FIVES	HITTA BALANSEN
	HOPPA PÅ ETT BEN	BAKLÄNGES ARMROTATION	SKIDHOPP	SIDBÖJNINGAR	ARMBÅGE TILL KNÄ	
	NACKRULLNINGAR	HÖFT MOT HÖFT	RUMPSPARK	GRODHOPP	DANSA	KLAPP UNDER BEN
	KICKBOXING	TWISTHOPP	BLUNDA PÅ ETT BEN	ARMROTATION ÅT VARSITT HÅLL	HOPPA JÄMFOTA	GÅ PÅ STÄLLET

KORPEN

Svenska Motions- idrottsförbundet

Svenska Motions- idrottsförbundet





Best practice i vår förening?

Best Practice: framgångsrika metoder, aktiviteter eller hjälpmedel, som kan inspirera och stödja vårt arbete med att få fler att upptäcka det fantastiska med våra föreningar och KAF.





Varbergs Kommun

Lena Vessman

Best Practice: Paloma (ett alternativ till Cardskipper) och månadsbrev.





Aktvitetsbrev



- 1 ggr/månad
- Kopierar föregående månad + betalningslänkar
- Utskick
 - Begär lista med mailadresser som importeras i Paloma

[Redigera Nyhetsbrev](#)

Bokningslänkar

MINA EVENT

INSTÄLLNINGAR

RENSA PERSONLIG DATA

Mina event

UTKAST

PUBLICERADE

AVSLUTADE

Sök events

NYTT EVENT

Namn	Titel	Ort	Datum och tid	Antal sålda		
Föreläsning Den viktiga helheten - 7 oktober 2025	Föreläsning Den viktiga helheten - 7 oktober	Varberg	2025-10-07 19:00:00	99 / 130		☐
Höstresa till Köpenhamn - 4 oktober 2025	Höstresa till Köpenhamn - 4 oktober	Köpenhamn	2025-10-04 08:00:00	50 / 50		☐
Julkransbindning - 15 november	Julkransbindning - 15 november	Veddige	2025-11-15 10:00:00	3 / 15		☐
Julresa till Köpenhamn - 10 december 2025	Julresa till Köpenhamn - 10 december	Köpenhamn	2025-12-10 08:00:00	12 / 50		☐
Julresa till Köpenhamn - 13 december 2025	Julresa till Köpenhamn - 13 december	Köpenhamn	2025-12-13 08:00:00	6 / 50		☐
Julresa till Köpenhamn - 6 december 2025	Julresa till Köpenhamn - 6 december	Köpenhamn	2025-12-06 08:00:00	16 / 50		☐
Kommunutmaningen höst 2025	Kommunutmaningen höst 2025		2025-09-29 00:00:00	58 / 100		☐
Kurs i fermenterade produkter - 11 oktober	Kurs i fermenterade produkter - 11 oktober	Tvååker	2025-10-11 14:00:00	9 / 10		☐
Kurs i fermenterade produkter - 12 oktober	Kurs i fermenterade produkter - 12 oktober	Tvååker	2025-10-12 14:00:00	10 / 10		☐
Line Dance - 11 november 2025	Line dance - 11 november	Varberg	2025-11-11 17:00:00	1 / 20		☐



MINA EVENT

INSTÄLLNINGAR

RENSA PERSONLIG DATA

Mina event / Julresa till Köpenhamn - 10 december 2025

Onsdag, 10 december 2025 08:00

Julresa till Köpenhamn, Köpenhamn

REDIGERA

FÖRHANDSGRANSKA

AVPUBLICERA

Julresa till Köpenhamn - 10 december

Översikt

Ordar

Deltagarlista

Bädda in

Reservlista - Manuell

Automatisk påminnelse via e-post - Av

Bokningsbekräftelse via SMS - Av

Skicka SMS till deltagare

Rabatter

Notifikationer - Av

Statistik

Antal deltagare

Reserverade

Max besökare

Avbokade

Incheckade

12

0

50

0

0

Försäljning

Försäljning

Moms

Rabatt

Totalt

Totalt pris exkl. moms

Biljettmedelpris

3600,00 SEK

720,00 SEK

0,00 SEK

3600,00 SEK

2880,00 SEK

300,00 SEK

Betalningsalternativ

Direktbetalning (Swish)

Marknadsför

Publik länk

https://event.paloma.se/Event/julresa-till-kopenhamn---10-december-43758/

Kostnader



- Paloma Event 12 mån á 205 kr/mån = **2460:-**
- Paloma 50 000 utskick **5 688:-**
- Eventdeltagare 5 kr/st

Kontakt

Lena Wessman
HR-Administratör
HR-strategiska avdelningen

Varbergs kommun
Kommunstyrelsens förvaltning
432 80 Varberg

Telefon: 0340-887 50
Mobil: 0701-40 57 00
Varberg direkt: 0340-880 00
lena.wessman@varberg.se
www.varberg.se





Best practice i vår förening?

Best Practice: framgångsrika metoder, aktiviteter eller hjälpmedel, som kan inspirera och stödja vårt arbete med att få fler att upptäcka det fantastiska med våra föreningar och KAF.





**Du är
toppen!**

Erfarenhetsutbyte

”Speed Dating”

Vi vill gärna att du tar med dig minst en “best practice” från din förening – något som nitycker fungerar särskilt bra och som andra föreningar kan ha nytta av att höra om.

Det behöver inte vara något stort eller avancerat – det kan lika gärna vara ett smart arbetssätt i styrelsen, ett bra sätt att engagera medlemmar, aktiviteten som lockar flest medlemmar eller en metod/verktyg för att lösa vardagliga utmaningar i föreningen.

Under konferensen kommer du kort att få dela med dig i en liten grupp. Ingen lång presentation behövs – bara en kort beskrivning så vi kan inspirera varandra och utbyta erfarenheter mellan våra föreningar.





BILDER

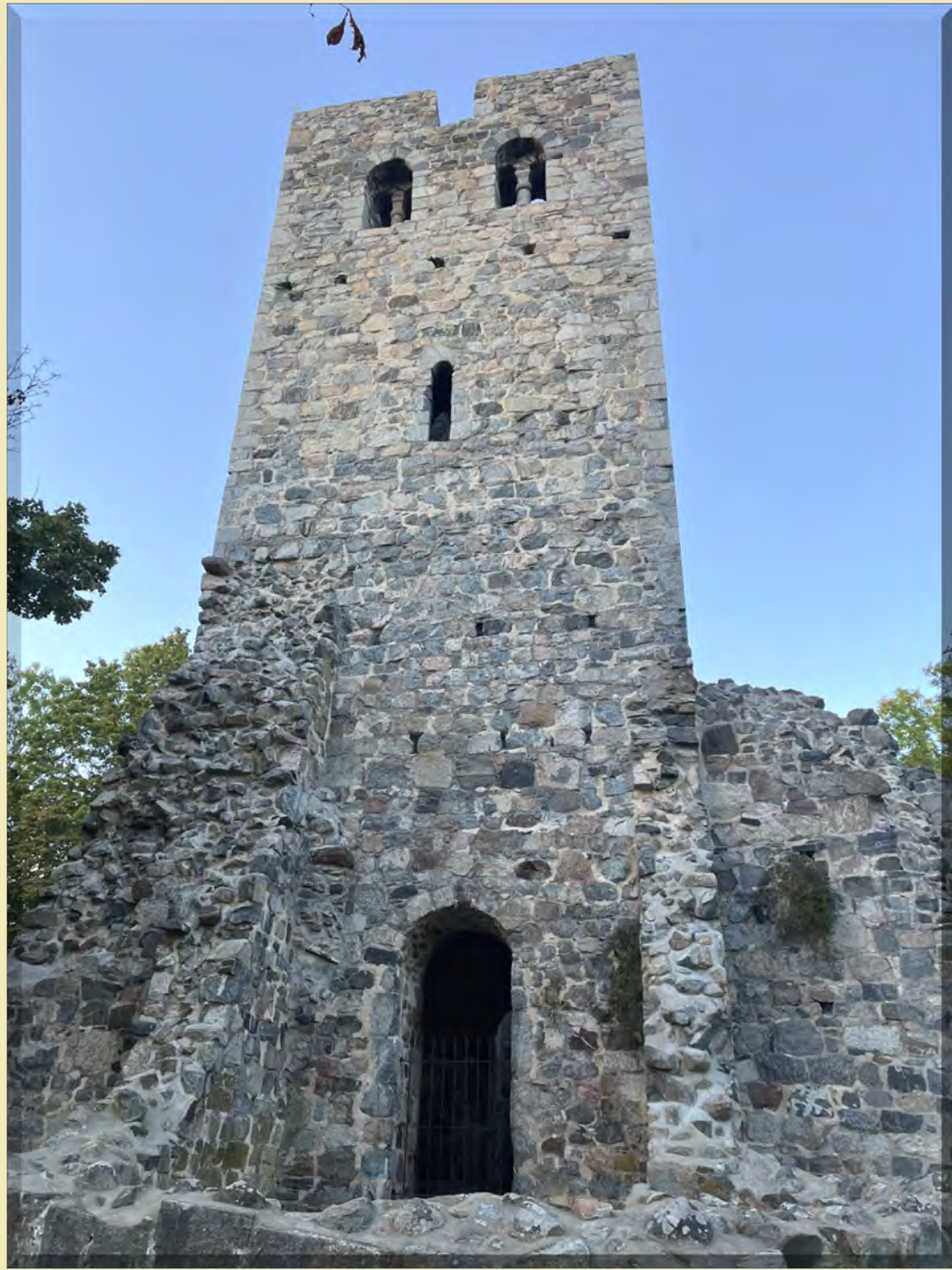
Årets konferens, 2025!



KORPEN













KORPEN



Du antar väl tipspromenadutmaningen!

Häng med på världens största tipspromenad. En digital promenad med kluriga frågor direkt i din telefon! Utmana deltagarna på konferensen – svara både snabbast och rätt för att ta dig upp på topplistan!

Ladda ner appen Tipspromenader, scanna QR-koden här nedan, rör på dig i 20 minuter och få koll på steg, sträcka och antal rätt.



Genomför tipspromenaden innan 15:00 den 2 oktober.
(För att vara med och tävla, ange namn och kommun)



KORPEN

■ Svenska Motions-
■ idrottsförbundet



KORPEN

■ Svenska Motions-
■ idrottsförbundet





Tack!



KORPEN

 Svenska Motions-
idrottsförbundet