

1. Månadsdragning i konstföreningen
2. Gympa i flickskolan
3. Konstdragningen, **Ny**
4. Komaniaden 2020, **Ny**

OBS! Fler erbjudande kan finnas på www.koman.se

1. Månadsdragning i konstföreningen

Oktober och november månads vinnare:

Ann-Christin Stenman, SOC

Kajsa Åberg, KOF

Vinsten utlämnas av Hans-Erik Qvarnström, tel. 0340-883 03.



2. Gympa i Flickskolans gymnasal

Sista gympapassen är tisdagen den 10 december och den 12 september.

Vi tackar ledarna Frida och Linn.



3. Information från Varbergs konstföreningen

Visning, årsdragning och utlämning av konstverken i årslotteriet kommer att ske i källaren på stadshus B (Östra Långgatan 18).

Visning av konstverken sker under tiden 10 januari till och med den 6 februari under dagtid.

Det finns även möjlighet att komma och titta på konstverken den 30 januari mellan klockan 17.30-18.30.

Dragning av årets vinnare presenteras den 23 januari klockan 18.00.

Anmäl om du vill komma till årsdragningen till christina.bengtsson1@varberg.se senast den 17 januari.

Utlämning av vinster sker den 6 februari klockan 18.00.

Styrelsen

4. Var med i KOMANIADEN – Varje minut fysik aktivitet ger poäng

Under tiden 27 januari – 24 februari 2019 kommer KomAn att genomföra motionsprojektet KOMANIADEN som är en tävling där det gäller att samla aktivitetsminuter under ovanstående period. Nedan finner du reglerna för tävlingen.

Du kan anmäla dig till koman@varberg.se, sista anmälningsdag är den 17 januari 2020. På www.koman.se hämtar du excelfilen där du fyller i dina aktivitetsminuter. Efter den 24 februari 2020 skickar ni in filen till koman@varberg.se

De som skickat in sina aktivitetsminuter efter tävlingens avslutande är med i utlottningen av fina priser. Vi hoppas att många tar chansen att delta.

REGLER

KOMANIADEN – Varje minut fysik aktivitet ger poäng

Vilka får delta?

Gäller alla anställda i Varbergs kommun.

Vad kostar det?

Ingen startavgift. Tiden för att genomföra aktiviteten ska bekostas av den deltagande själv, alltså – ”aktivitet ska ske på fritid”.

När?

Under tiden 27 januari – 24 februari 2020.

Hur?

Man får inte lägga ihop tider under dagen utan aktiviteten ska vara under en period, exempelvis, 45 min. stavgång. Man kan registrera som max 60 min per dag under veckans alla 7 dagar.

Följande aktiviteter är med i Komaniaden:

Cykel/Spinning

Gympa

Indoor Walking

Löpning/Promenad/Stavgång

Rullskidor/Skidåkning



Må bra fakta!

Vet du att en timmas aktivitet om dagen gör att:

Fettförbränningen ökar.

Immunförsvaret stärks.

Muskelstyrkan ökar.

Syreupptagningsförmågan ökar.

Stresshormonerna minskar.

Regler för återbud till resa, arrangemang

Alla resor/aktiviteter är bindande vid sista anmälningdagen.

Vid återbud erhålles full återbetalning om det finns reserver som accepterar att överta platsen.

Vid sjukdom erhålles full återbetalning mot uppvisande av läkarintyg upp till fem (5) dagar innan aktuell resa/aktivitet.

Vid återbud senare än (24) timmar före aktuell resa/aktivitet erhålles ingen återbetalning.

Ovanstående gäller alla resor/aktiviteter om inte annat meddelas i inbjudan.

På vissa resor använder vi en **mobil, 0733-03 73 58**.

I samarbete med Asige Buss och Veddige Buss kan Personalföreningen KomAn erbjuda resor till olika arrangemang med mera. För att se vad som erbjuds så gå in på www.koman.se – Galleri – Länkar. Gå in på ovanstående företags hemsidor för att se vilka erbjudanden som finns för närvarande. Bokning sker direkt hos företagen.

Vill du ha med något i KomAn-bladet eller göra ändringar, kontakta Personalkontorets expedition
tel. 0340-888 80.

E-post: koman@varberg.se

Swish nummer till KomAn är 1234531570

Läs mer på vår hemsida: www.koman.se

Trettio arbetsdagar efter genomförd KomAn-aktivitet gallras personuppgifter som angivits i anmälan till aktiviteten i enlighet med GDPR.

**STYRELSEN I KOMAN
HÄLSAR ALLA MEDLEMMAR EN RIKTIG
GOD JUL
OCH
ETT GOTT NYTT ÅR!**

