

1. Månadsdragning i konstföreningen
2. Gympa i flickskolan
3. Konstdragningen
4. Komaniaden 2020
5. Påsktovning, 10 mars, **Ny**
6. Rå kväll på "exporten", 2 april, **Ny**

**OBS! Fler erbjudande kan finnas på [www.koman.se](http://www.koman.se)**

## 1. Månadsdragning i konstföreningen

December månads vinnare: Redovisas i februari

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



## 2. Gympa i Flickskolans gympasal

Gympan i Flickskolan fortsätter under våren.

Passen är tisdagar och torsdagar mellan kl.17.00 – 18.00 och med start den 14 och 16 januari

Ledare är Frida Persson och Linn Larsson.



### **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](mailto: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 2020 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](mailto:koman@varberg.se), sista anmälningsdag är den 17 januari 2020. På [www.koman.se](http://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](mailto: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.

## 5. Påsktovning med Gumselids

Varmt välkommen på Påsktovning där du har möjlighet att tillverka din egna häxa eller påsktupp. Nedan ser ni några av de alster som gjordes förra året.



**Datum:** Tisdagen den 10 mars

**Tid:** Kl. 18.00

**Plats:** Stadshuskällaren, stadshus A

**Pris:** 345 kronor/person, inklusive material

**Antal:** Max 20 stycken deltagare

**Anmälan:** Personalföreningen KomAn, 0340-888 80  
Sista anmälningsdagen är 29 februari 2020  
Anmälan är bindande från och med sista anmälningsdagen.

## 6. Rå kväll på "exporten"

När våren börjar nalkas och påsken närmar sig är en kväll på Fiskexporten ett tips för de kulinariskt lagda. Tillsammans med en lokal mästare på havets delikatesser får vi lägga in sill, grava och smaka på gravad lax, bereda rå tonfisk för inmundigande och sota lax.



<b>Datum:</b>	Torsdagen den 2 april
<b>Tid:</b>	18.30 – ca 20.30
<b>Plats:</b>	Skeppsgatan 8, Hamnplan vid Hotell Fregatten
<b>Pris:</b>	450 kronor/person
<b>Antal:</b>	Max 10 stycken deltagare
<b>Anmälan:</b>	Personalföreningen Kom An, 0340-888 80 Sista anmälningdagen är 25 mars 2020. Anmälan är bindande från och med sista anmälningdagen.

## 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](http://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](mailto:koman@varberg.se)

**Swish nummer till KomAn är 1234531570**

**Läs mer på vår hemsida: [www.koman.se](http://www.koman.se)**

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