



SPIRIT- en möjlighet att öka livsglädjen och förbättra livsstilen

SPIRIT betyder ungefär detsamma som livsglädje och det är till er som skulle behöva lite mer av den varan som SPIRIT-grupperna riktar sig. Man skulle kunna säga att SPIRIT är en livsstils- och livsglädjeutbildning.

SPIRIT har funnits i Hultsfreds kommun sedan 2004 och är till för de anställda som av någon anledning inte mår bra och som behöver hjälp och stöd för att kunna förändra sin livssituation. SPIRIT drivs även i förebyggande syfte.

Kursen består av tio träffar à två timmar (en gång per vecka). Varje träff har ett speciellt tema exempelvis stress, mat, motion eller självkänsla. Deltagarna träffas i Hagadal där de tillsammans diskuterar utifrån sina erfarenheter. Man ger också varandra tips och råd och försöker att stötta varandra för att kunna göra de förändringar som kanske behövs för att må lite bättre.

-För oss har Spirit varit jättebra, alla kommunanställda skulle må bättre om de fick mer kunskap om livsstilsfrågor och möjlighet att diskutera dessa frågor med andra, säger deltagarna ur den allmänna Spiritgruppen.

Vid träffarna får de också tillfälle att i lugn och ro prova olika former av motion som stavgång, pilates, styrketräning eller spinning.

Under våren startades två nya grupper med inriktning på rökavvänjning eller viktminskning. Grupperna följer samma upplägg, men med större fokus på respektive huvudtema.

Deltagandet sker på arbetstid.

Vill du vara med i en SPIRIT-grupp? Anmäl ditt intresse till din arbetsledare.

Fler pappor uppmuntras till föräldraledighet

För Hultsfreds kommun som arbetsgivare är det en självklarhet att pappan är hemma med sitt eller sina barn.

-Vi arbetar för en positiv och uppmuntrande attityd till föräldraledighet där vi **inte** ska ha någon skillnad mellan män och kvinnors föräldraledighet, berättar personalsekreterare Linnea Hjalmarsson.

-I Hultsfreds kommun ska det räknas som en merit att ha varit föräldraledig. Föräldralediga ska inte komma efter i sin löneutveckling och under tiden man är föräldraledig ska kontakt med arbetsplatsen hållas genom exempelvis kurser och andra sammankomster, fortsätter Linnea.

Detta är en del ur kommunens jämställdhetsplan. Den ska samtliga anställda ha kunskap om.

Vill du veta mer och läsa hela dokumentet?

www.hultsfred.se/personal

Hjälp oss byta grafisk profil vinn VIP-platser på speedway!

Leta efter gamla logotyper och vägskyltar! De nya ser du på det här bladet. Skriv var du hittat de gamla, skicka gärna bilder och kopior. Senast 30 juni vill vi ha ditt bidrag. Skicka det till Thorbjörn Svahn, Box 500, 577 26 Hultsfred eller thorbjorn.svahn@hultsfred.se I vinstpotten ligger **ett par** VIP-biljetter till en speedwaymatch i Målilla och tio trisslotter.

Rocka loss på festivalen & heja fram Dackarna

Du som är anställd vid löneutbetalningen i maj har chansen att vinna biljetter till Hultsfreds festivalen & Dackarnas hemmamatcher.

Skriv namn, adress, arbetsplats och personnummer och faxa eller e-posta i separata intresseanmälningar till

A-M Blixt, Box 500, 577 26 Hultsfred, fax 24 09 02 eller ann-marie.blixt@hultsfred.se senast 30 maj.

Biljetterna gäller för valfri hemmamatch och två personer, dock inte Grand Prix och ev. slutspel. Endagsbiljetterna som lottas ut till festivalen är personliga.

Mer i plånboken & ändrat lönebesked

Från 1 juli höjs ersättningarna för bland annat obekvämt arbetstid (gäller inte brandmän).

Visningen av antalet kvarvarande semesterdagar ändras i maj. Då visas antalet faktiska semesterdagar och du får själv räkna av med din semesterfaktor.

Vill du veta mer? Kontakta din chef.

Visste du att...

Hultsfreds kommun stavas med litet k

Det finns bara ett s i Lindblomskolan

Arial och times är kommunens typsnitt

93% av föräldraledigheten tas ut av kvinnor

Vid årsskiftet ska vi ha bytt den grafiska profilen

Evenemangstips

31/5
TATTOO, Schlageryra, Trädgårdsmässa i Hultsfred

22-28/6
Virserums Musikdagar

Lediga jobb

www.hultsfred.se/jobb

TIPSA OM NYHETER
till nyhetsbrevets redaktion
carola.rosen@hultsfred.se
Carola Roser
0495-24 00 00