

Kanal 1 en

■ Bakteriedetektiverna på Sternölabbet

■ Hushållens livvakter finns i Karlshamn

■ På vandring Europa runt

Jag är stolt...

...över att vara kommunalarbetare! Jag säger det ofta och gärna, på arbetsplatsträffar, i privata sammanhang och jag säger det med glädje här i Kanalen.

Karlshamn som kommun rymmer en palett av unika områden, områden som jag tycker ska lyftas fram som goda exempel på framåtanda, utveckling och visioner. I arbetet med att bygga och stärka varumärket Karlshamn, tar vi fasta på detta.

Hamnen, högskolan och den positiva näringsutvecklingen är exempel på värdefulla komponenter i detta arbete. Dessa komponenter, i samklang med de insatser som görs inom omsorgsförvaltningens och utbildningsförvaltningens verksamheter, är viktiga resurser i det fortsatta utvecklingsarbetet.

Att stärka och bygga en stabil plattform för att utveckla varumärket Karlshamn är inget arbete som görs över en natt. Det är en process där vi som medarbetare i organisationen är de viktigaste verktygen.

Hur vill vi att Karlshamns kommun ska uppfattas? Vad vill vi ska förknippas med vår kommun? Vad är det vi vill förmedla?

Positiva budskap kring det vi gör i vårt arbete skapar ringar på vattnet och positiva budskap är viktiga hörnstenar i varumärkesbyggandet.

Vi gör ett bra arbete i Karlshamns kommun, något vi inte ska vara rädda för att berätta.

Sommarsemestrarna börjar närma sig med möjlighet till ledighet, avkoppling och samvaro. Men det är också en tid för eftertanke och reflektion.

Vi har mycket att vara stolta över i Karlshamns kommun!

Skön sommar



www.karlshamn.se

Det här hittar du i tidningen

- 3** Ekonomiska livvakter
- 4-5** Sternölabbet
- 6** Tegelbruksviken
- 7** Äldres vardagssituation
- 7** Europa Runt
- 8-9** Personalklubben
- 9** Receptet
- 10** Kåseri
- 11** Tävling
- 12** En dag på jobbet



Kanalen nr 2 • Mars 2008

Ansvarig utgivare:

Eric Sandström
Tel 812 21 • eric.sandstrom@karlshamn.se

Redaktör:

Krisztina Andersson
Tel 815 93 • krisztina.andersson@karlshamn.se

Redaktion:

Roger Karlsson
Tel 815 91 • roger.karlsson@karlshamn.se
Peter Sjöström
Tel 815 92 • peter.sjostrom@karlshamn.se

Grafisk form:

JohnJohn Konsult AB

Omslagsbild:

Ida Svensson, vikarie
Hans-Peter Bloom, Blekinge Bildreportage

Papper och upplaga:

Dito 140 gr 3500 ex

Adress:

Karlshamns kommun,
Kanalen, 374 81 Karlshamn

Utgivningsplan Kanalen 2008:

Nr 1 - vecka 11 Nr 2 - vecka 20
Nr 3 - vecka 35 Nr 4 - vecka 47
Manusstopp två veckor före utgivning.

De är hus- hållens ekonomiska livvakter

I djungeln av erbjudande om förmånliga lån och passa-på-priser är det lätt att villa bort sig. Då är det inte alltid så enkelt att vara konsument. Vilka regler är det som gäller, har jag alltid rätt till öppet köp och vad gäller vid muntliga överenskommelser? Konsumentvägledarna i Karlshamn hjälper till att lotsa kommunens invånare rätt bland konsumentregler och ekonomiska labyrinter.

TEXT & FOTO Krisztina Andersson

– Det är minsann inte lätt att vara konsument idag, det är mycket mer komplicerat än bara för några år sedan. Behovet av att få ekonomisk rådgivning har ökat de senaste åren, säger Carola Lövestedt, konsumentvägledare i Karlshamns kommun.

Många av de ärenden som hon och kollegan Niclas Sturesson jobbar med rör distanshandel, det vill säga köp som sker via postorder, telefonförsäljning och Internet. Köpet kan av olika anledningar ha gått snett och konsumenten ser ingen lösning i situationen där ofta ord står mot ord.

– Vi konsumenter har en rad olika rättigheter men vi har också skyldigheter. Det gäller att skaffa sig så mycket kunskap som möjligt, säger Carola Lövestedt.

I Karlshamns kommun tillhör konsumentkontoret utbildningsförvaltningen och lyder under kulturnämnden. Verksamheten är kommunstyrd vilket innebär att servicen riktar sig till kommunens egna invånare. Konsumentvägledarna hjälper till med konsumentrådgivning och budget- och skuldrådgivning.

– Konsumentrådgivningen är inte en lagstadgad verksamhet utan en



För en enskild konsument kan det vara svårt att hålla rätt på rättigheter och skyldigheter. Då är konsumentvägledarna i Karlshamn, Carola Lövestedt och Niclas Sturesson, viktiga bollplank.

Konsumentkontorets smarta länktips

Konsumentverket
www.konsumentverket.se

Allmänna reklamationsnämnden
www.arn.se

Jämförpriser för telefoni
www.pts.se

På Råd och Röns hemsida kan man mot en kostnad få tillgång till alla tester och artiklar de senaste tre åren – www.radron.se

frivillig service. Det är alltså upp till kommunerna själva att bestämma om man vill kunna erbjuda den servicen och i vilken omfattning. Karlshamns kommun har en omfattande verksamhet och en god inställning till hur viktig verksamheten är. Budget- och skuldrådgivning ska enligt lag finnas i varje kommun, säger Carola Lövestedt.

Servicen vänder sig främst till privatpersoner, eftersom de anses vara den svagare parten i ett avtalsförhållande, men även företag hör av sig i konsumentärenden. Konsumentvägledarna ska vara opartiska och jobba för att hitta lösningar utifrån gällande lagar och regler.

– För en enskild konsument kan det vara svårt att hålla sig uppdaterad med vad som gäller bland olika konsumentregler och vi kan vara viktiga bollplank, säger Carola Lövestedt.

I fall som rör budget- och skuldrådgivning (även skuldsanering) är konsumentvägledarens uppgift att vara ett redskap för att försöka hjälpa den enskilde att komma rätt i en ekonomisk situation. Men det är inte enbart vid problem som konsumentvägledarna kontaktas.

Det finns behov av att få råd och tips även i förebyggande syfte.

– Min förhoppning är att vi konsumentvägledare i framtiden ska kunna utveckla det utåtriktade arbetet, besöka skolorna ännu mer än vad vi gör idag och prata ekonomi med barn och ungdomar, säger Carola Lövestedt.

Hitta konsumentvägledarna

Du hittar konsumentkontoret i stadsbibliotekets lokaler på Ågatan 48 i Karlshamn, tel 811 65. Kontoret är öppet:
Måndag 10.00-12.00, 13.00-15.00
Onsdag 10.00-12.00, 13.00-15.00
Fredag 10.00-12.00

De analyserar vårt vatten



Thomas Karlsson i full färd med att spåra eventuell förekomst av salmonella.

TEXT **Krisztina Andersson**

FOTO **Hans-Peter Bloom, Blekinge Bildreportage AB**

Laboratorieingenjörernas och teknikerns jobb på Sternölaboratoriet i Karlshamn är att hålla koll på mikrobiologi och kemi. Bland annat spårar de bakterier i vatten och livsmedel. Vissa bakterier ska helst inte finnas alls medan andra inte får vara för många. Ett riktigt detektivarbete!

Laboratorieingenjörernas och teknikerns jobb på Sternölaboratoriet är att hålla koll på mikrobiologi och kemi. På bild syns Karoline Hiller, laboratorieingenjör.



En del av verksamheten består också i att serva externa kunder med analyser, bland annat industrier och storkök.



– Vår huvudsakliga uppgift är att utföra kommunens behov av ackrediterade vattenanalyser och driftsanalyser åt VA-enheten, säger Barbara Bengtsson, en av laboratorieingenjörerna på Sternölaboratoriet.

– Vår huvudsakliga uppgift är att utföra kommunens behov av ackrediterade vattenanalyser samt driftsanalyser åt VA-enheten, säger Barbara Bengtsson, en av laboratorieingenjörerna.

På Sternölaboratoriet jobbar sex personer. Laboratoriet är ackrediterat av Swedac för kemiska och mikrobiologiska vattenanalyser samt för salmonellakontroll. Swedac granskar

regelbundet att analysarbetet utförs på ett tillförlitligt sätt.

Verksamheten ligger granne med reningsverket och disponerar 200 kvadratmeters yta. Analyser görs på dricksvatten, recipientvatten, avloppsvatten, badvatten, livsmedel och djurfoder enligt Livsmedelsverkets och Naturvårdsverkets bestämmelser.

En del av verksamheten består också i att serva externa kunder med

analyser, bland annat industrier och storkök.

Det kommunala dricksvattnet och avloppsvattnet undersöks regelbundet enligt kontrollprogram.

– Och dricksvattnet i kommunen, som tas från Långasjön, håller bra kvalitet. Karlshamns kommun är en av de få i landet som inte behandlar dricksvattnet med klor, säger Eva Lundström, laboratorieingenjör.



Ny informationschef

Eric Sandström, 48, är ny informationschef i Karlshamns kommun. Han har lång erfarenheter från såväl den privata som offentliga sektorn och kommer närmast från Furuboda, folkhögskola, konferens- och kompetenscenter, där han har jobbat som informationschef.

– Vi är mycket nöjda, när vi nu har kunnat anställa Eric som har en bred kompetens inom informations- och marknadsföringsområdet. Han kommer att ha en mycket viktig roll då vi nu satsar på att öka informationen till våra medborgare samtidigt som varumärket Karlshamn ska stärkas, säger kommundirektör Bengt Mattsson.

kort-kort

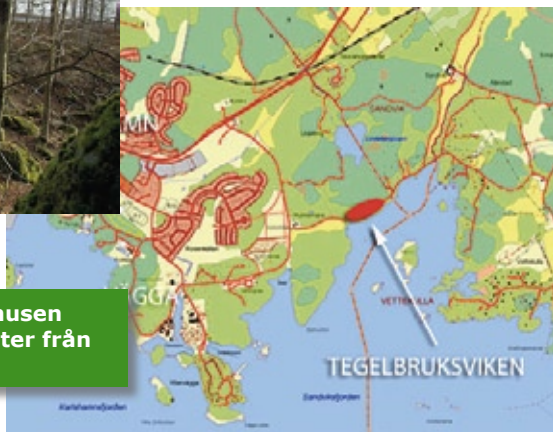


Ny medarbetare på konsumentkontoret

Konsumentkontoret i Karlshamn kommun breddar sin service genom att utöka personalstyrkan med ytterligare en konsumentvägledare. Ny medarbetare är Niclas Stureson (bilden) som tillsammans med Carola Lövestedt kommer att svara för att invånarna lotsas rätt i konsumentfrågor. Niclas Stureson har tidigare erfarenheter från bland annat livsmedelsföretag där han har jobbat med försäljning inom dagligvaruhandeln. Nya öppettider för konsumentkontoret i Karlshamn gäller från och med måndagen den 7 april; måndag och onsdag 10.00-12.00, 13.00-15.00, och fredag 10.00-12.00. Kontakta konsumentkontoret på tel 0454-811 65.



Här är det tänkt att de nya husen ska byggas, cirka tre kilometer från Karlshamns centrum.



Planerade bostäder vid Tegelbruksviken

TEXT Krisztina Andersson

Karlshamns kommun gick sommaren 2007 ut med en förfrågan om att sälja mark i ett av kommunens mest attraktiva områden vid Tegelbruksviken. Förfrågan gällde mark för 10-15 bostäder i ett 15 000 kvadratmeter stort område, cirka tre kilometer öster om Karlshamns centrum. Av de fem anbud som kom in valde utvärderingsgruppen den holländska arkitektfirman 24H-Architecture som i samarbete med Scandinavian Parks Holding AB presenterade det vinnande bidraget.

Enligt den förfrågan som Karlshamns kommun gick ut med sommaren 2007 skulle anbudet innehålla förslag på utformning av ett attraktivt boende med utgångspunkt från platsens kvaliteter och förutsättningar.

En enig utvärderingsgrupp valde anbudet från 24H Architecture och Scandinavian Parks Holding AB.

Innan projektet kan genomföras måste kommunen träffa markanvisningsavtal/exploateringsavtal med anbudsgivaren Scandinavian Parks Holding AB. Bebyggelsens slutliga storlek och placering prövas i kommande detaljplanprocess.

Planavtal ska upprättas och exploatören står för samtliga plankostnader och lagfartskostnader liksom all utbyggnad av gator, vatten- och avlopp och parkområden.

Exploatören står vidare för samtliga projekterings- och utredningskostnader som krävs för planarbetet och för att en överenskommelse om exploatering ska kunna träffas mellan exploatören och kommunen. Byggherren ska också vara beredd att aktivt delta i planarbetet.

Utvärderingsgruppen har bestått av representanter från byggnadsnämnden, stadsmiljöenheten, parkenheten och kommunledningsförvaltningen.

Förskottsutbetalning av semesterdagstillägget

Från den 1 maj 2008 finns möjlighet att få semesterdagstillägget förskottsutbetalt månaden innan huvuddelen av semesterperioden infaller, om semestern uppgår till minst 15 semesterdagar. Förskottet dras sedan tillbaka månaden efter, då huvuddelen av semesterdagstillägget utbetalas. Förskottet betalas ut med ett schablonbelopp. Kontakta din löneassistent för ansökan senast den 5:e i den månad som förskottet ska betalas ut. Semestern måste vara godkänd.

Lönekontoret

Omsorgen undersöker de äldres vardagssituation

Hur ser äldre på sin situation och hur klarar de som inte har hemtjänst sin vardag? Det vill omsorgsnämnden i Karlshamns kommun ta reda på och har därför startat ett projekt för att kartlägga de äldres vardagssituation. Projektet kommer att pågå 2008 ut. Bland annat får personer från 80 år besvara ett frågeformulär som handlar om hur de klarar sin vardag.

TEXT & FOTO **Krisztina Andersson**

Som ett led i kommunens folkhälsoarbete genomförs parallellt med enkätundersökningen, även hembesök.

Det är folkbokförda i kommunen som är 80 år och äldre och som inte har eller har haft hemtjänst tidigare, som får möjligheten att medverka i projektet.

– Undersökningen är viktig och jag hoppas att så många som möjligt har tagit chansen att svara på frå-

gorna. Uppgifterna som lämnas skyddas av sekretess och i redovisningen kommer det inte att framgå vad enskilda personer har svarat, säger Eva Svensson, projektledare, och också den som svarar för hembesöken hos de äldre.

200 slumpvis utvalda personer i åldern 85 år eller äldre har i vår fått en förfrågan om möjlighet till att få hembesök.



Eva Svensson är projektledare för Upp-sökande verksamhet för äldre i Karlshamns kommun. Hon är den som också svarar för hembesöken hos äldre.

Resultatet av undersökningen kommer att ligga till grund för bland annat rapporter till omsorgsnämnden och Socialstyrelsen.

Vid frågor om projektet, kontakta Eva Svensson, projektledare, Karlshamns kommun, tel 815 94.



På gång med ytterligare ett promenadprojekt. På bilden syns några av alla de medarbetare på Vägga Vux som har inspirerats att bättre utnyttja hälsopauserna till friskvård. Främst i bild till vänster; Birgitta Eriksson och till höger Birgitta Kihlström.

Det började våren 2007. Hälsoinspiratören på Vägga Vux, Birgitta Eriksson, gruvade på hur hon skulle kunna få sina arbetskamrater att bättre utnyttja hälsopauserna till friskvård. Rektorn, Birgitta Kihlström, var inte sen att haka på och tipsade om att starta ett promenadprojekt i tävlingsform.

– Idén har jag faktiskt hämtat från Korpen men vi har lagt vår egen touch på projektet, säger Birgitta Kihlström.

Det gällde att samla så många steg som möjligt i varje lag under en viss period.

– Alla kämpade verkligen och tog varje tillfälle i akt att promenera, säger Birgitta Eriksson.

Varje deltagare utrustades med en stegräknare och under åtta veckor skulle alla steg dokumenteras. Det sammanlagda resultatet omvandlades till kilometer. Resultatet var slående!

– Vi hade gått Europa runt!, säger Birgitta Kihlström och fortsätter:

De har gått Europa runt

Här är gänget som ständigt jagar nya steg och promenadvänliga utmaningar. Vägga Vux är arbetsplatsen som kan stoltsera med att ha gått Europa runt, en hurtig skara medarbetare som har startat hälsofrämjande promenadprojekt.

TEXT & FOTO **Krisztina Andersson**

– Det roliga var att vi anknöt arbetsplatsträffarna till ställena vi "var" på under våra promenader. När vi "var i Italien" åt vi pizza och genomförde arbetsplatsträffen till smäktande italienska toner. Lokalen hade vi pyntat med flaggor. Men vi missade att äta gulasch " i Ungern".

Efter det att promenadprojektet hade avslutats (alla lagen fick mörk choklad och reflexband i pris, det vinnande laget fick den största chokladen) dröjde det inte länge förrän intresse fanns att starta ett nytt.

– I vår har vi därför börjat ett nytt promenadprojekt. Vart vi ska? Ja, varför inte Asien?!, säger Birgitta Kihlström.

Biblioteket erbjuder SMS-tjänst

Nu är det fritt fram att utan kostnad abonnera på nyhets-SMS från biblioteket och kulturenheten i Karlshamns kommun. Anmälan till SMS-tjänsten görs via bibliotekets hemsida. Det som erbjuds är kortfattad information och en påminnelse om olika aktiviteter som arrangeras och anordnas av kulturenheten. Kontakta biblioteket, tel 812 30, om du vill veta mer.

Service vid släktforskning

Stadsbiblioteket utökar servicen när det gäller släktforskning. Bibliotekarie Björn Thorman, som ansvarar för avdelningen släktforskning på Karlshamns bibliotek, finns på plats torsdagar klockan 14.00-16.30 för att svara på frågor om släktforskning och ge praktiska råd och information om allt som gäller ämnet. För ytterligare information, kontakta stadsbiblioteket, tel 812 30.



Öppet för sommarbad

Väggabadets inomhusanläggning stänger söndagen den 25 maj och öppnar igen måndagen den 8 september. Utomhusbadet öppnar måndagen den 2 juni och stänger söndagen den 31 augusti. Svängstabadet håller öppet under tiden 7 juni-17 augusti. Simskoleverksamheten kommer att bedrivas både i Väggabadet och i Svängstabadet under tiden 16 juni-25 juli i två perioder.

Personalklubben Karlshamns kommun

Alla tillsvidareanställda och vikarier med minst tre månaders sammanhängande anställning i Karlshamns kommun samt Karlshamnsbostäder, Karlshamn Energi, Karlshamns Hamn, NetPort, Västblekinge Miljö samt Räddningstjänsten Västra Blekinge är medlemmar i personalklubben (ingen personlig medlemsavgift) och får tillgång till klubbens samlade utbud.

Personalklubben erbjuder förmåner som till exempel rabatter på gym och i olika affärer, prisvärda resor, konserter med mera.

Kom gärna med förslag på hur utbudet kan bli ännu större – och bättre!

Dessutom ingår olika hälsofrämjande aktiviteter i personalklubbens verksamhet.

Personalklubben subventionerar dock inte några aktiviteter – det handlar alltid om rena rabatter som förhandlats fram direkt med den som levererar varan eller tjänsten.

Konstklubben Kommuntavlan ingår i det samlade utbudet av aktiviteter som personalklubben erbjuder, men Kommuntavlan har en egen styrelse och medlemsavgifter.

Besök även vår "butik på nätet": www.karlshamn.se/webbshop. Där hittar du bland annat specialdesignade produkter som distribueras via vår turistbyrå. Medlemsrabatt!

Kontaktuppgifter

personalklubb@karlshamn.se

susanne.hakansson@karlshamn.se (fritidsaktiviteter), tel 816 50

eira.hirsch@karlshamn.se (hälsofrämjande aktiviteter, föreläsningar), tel 813 06

lasse.heimlander@karlshamn.se (resor, webbshop), tel 816 01

Tänk på att hela utbudet finns på www.karlshamn.se/personalklubb

Aktiviteter i höst

Vattengymna

En ny omgång av vattengymnastik drar i gång till hösten. Mera information i kommande nummer av Kanalen.

Workinggymna

Det kommer att bli en fortsättning av Workinggymnan på Bodetorskolans, måndagar kl 16.45-17.45. Mer information om detta kommer under hösten.

Medelgymna

Medelgymna på Österslättskolan, onsdagar kl 16.45-17.45 kommer även denna att dra igång till hösten. Mer information kommer.

Nautilus gym

Medlem i Karlshamns kommuns personalklubb får köpa årskort till specialpris: Årsavtal med löpande autogiro 159 kronor/månad. Erbjudande gäller t o m 31/12 2008. I medlemspriset ingår tillgång till Nautilusgym, konditionsmaskiner, utbildade instruktörer och bad. Inga inskrivningsavgifter tillkommer. Provträna med instruktör, ring tel 81226 och boka tid!

Prova på golf

Vi kommer att anordna en "prova-på-kväll" på Mörrums Golfbana i september. Mer om detta i nästa nummer av Kanalen.

Yoga och avslappning

Nybörjargrupp torsdagar kl 16.30-18.00, Östralycke samlingsal. Start 2 oktober. Anmälan senast 22 september till Eira Hirsch tel 81306 eller via mail eira.hirsch@karlshamn.se

Fortsättningsgrupp tisdagar kl 16.30-18.00, Östralycke samlingsal. Start 16 september. Anmälan senast 1 september till Eira Hirsch tel 81306 eller via mail eira.hirsch@karlshamn.se

Viktväktarna på jobbet – nybörjargrupp

Informationsträff måndagen den 8 september kl 17.30-18.30 i Rådhus-salen, ingång Rådhusgatan 10. Därefter sker uttagning till kursen. I mån av plats har även du som gått en nybörjargrupp en gång tidigare möjlighet att delta. Anmälan till informationsträffen senast 1 september till Eira Hirsch tel. 81306 eller via mail eira.hirsch@karlshamn.se

Kursen startar måndagen den 22 september kl 17.30-18.30. Kurstiden är 16 veckor. Endast två frånvarotillfällen medges. Från och med tredje frånvarotillfället betalar deltagaren 100 kr för varje gång hon/han är frånvarande, oavsett orsak.

Jobbing – Höstperioden 25 augusti – 26 oktober

30 minuter fysisk aktivitet om dagen är vad som behövs för att delta. Anmälan och deltagaravgift ombesörjs av Personalklubben. Saknar du höstens jobbingkalender kontakta Eira Hirsch, tel 81306 eller via mail eira.hirsch@karlshamn.se. För ytterligare information gå in på www.jobbing.se

Mental after-work

Kurs i mental träning – positivt tänkande med Pia Westberg-Larsson, Dipl. Friskvårds- och stressterapeut.

Introduktionsföredrag torsdagen den 4 september kl 18.00-19.00 i Rådhus-salen, ingång Rådhusgatan 10.

Kurstiden är 10 veckor med start torsdagen den 25 september kl 18.00-19.30 i Styrmansgården, Styrmansgatan 3, Karlshamn.

Ur innehållet:

- Vad är mental träning – hur kan den påverka våra liv, både privat och på arbetet?
- Grundläggande mental träning.
- Lär dig slappna av och meditera.
- Praktiska övningar, egna reflektioner och gruppdiskussioner.

Anmälan till introduktionsföredrag och kurs senast 1 september till Eira Hirsch tel 81306 eller via mail eira.hirsch@karlshamn.se

Träning i grupp – ett erbjudande från Orienteringsklubben Stigmännena

Varför träna, springa – jogga alldeles ensam? Ett glatt gäng på ca 25-30 löpsugna i alla åldrar träffas varje tisdag kl 18.00. Samling sker i Vaggahallens korridor utanför bastu och omklädningsrummen. Träningen leds av Jakob Bengtsson från Stigmännena och är individanpassad. Ingen blir ifrånsprungnen. Träningen bygger på korta/långa intervallpass med vila och återhämtning. Under träningstimmen uppsöker vi vackra miljöer vid kusten, i skogen och under den mörka årstiden i upplyst stadsmiljö. Det finns plats för fler. Du är välkommen!

Rök-/snuslutarstöd

Erbjuds i samarbete med Alviva. Även du som ännu inte bestämt dig för att sluta men skulle vilja ha hjälp med att trappa ner på din tobakskonsumtion är välkommen. Start onsdagen den 1 oktober kl. 15.30-17.00 hos Alviva, Ågatan 40 Karlshamn. Därefter träffas gruppen ytterligare sex onsdagar. Ledare: birgitta Nilsson. Anmälan senast 19 september till Eira Hirsch tel 81306 eller via mail eira.hirsch@karlshamn.se

Föreläsningar

Inspirationskväll med Niclas Mårdfelt

Onsdagen den 10 september kl. 18.30-21.00 (ca) i Vaggasalen, Vägga gymnasieskola. Vi inleder med enkelt tilltugg och uppfriskande dryck. *Gratis för medlem i personalklubben!*

Niclas, som var den förste svensk som rodde över Atlanten, delger oss sina makalösa upplevelser. Med sig på resan tog han en person han bara hade träffat i 45 minuter! Rodden över Atlanten var den lilla utmaningen!



Med skrovskador, hajar som attackerade båten, man överbord, matbrist, förgiftning, krock med fartyg och 30-talet andra tillfällen där någon var nära att dö, räknas resan i dag som en av världens svåraste lyckade passager.

Fascineras, gråt och skratta med en föredragshållare som ger ett minne för livet och ändrar din tro på dig själv och vad du kan genomföra.

Anmälan senast 1 september till Eira Hirsch tel 81306 eller via mail eira.hirsch@karlshamn.se



Höstlyftet med Kay Pollak på temat "Att välja glädje!"

Ett arrangemang i samarbete med NBV.

Onsdagen den 15 oktober kl 18.00-21.30 (ca) inkl paus med frukt och dryck, Stadsteatern i Karlshamn.

- Kan det vara så att tanken är skapande?
- Kan jag välja glädje?

Ett seminarium om hur vi kan bli mer skapande i våra egna liv. Kay Pollak bjuder på ett seminarium fyllt av insikt, skratt och livsbejakande kunskap.

Biljetter köps på Turistbyrån till ett pris av 100 kr från och med 26 maj. OBS! Ingen platsnumrering.

Varmt välkomna till en inspirerande afton!

Resor

Vandra & må väl i vackra Val Gardena-dalen!

Du har väl inte missat våra härliga vandringsresor till Europas vackraste (?) bergsområde – Selva i Val Gardena-dalen. Två resor, 9 dagar. Läs hela programmet på www.karlshamn.se/personalklubb

Bremen & Bremer Freimarkt, Nordtysklands största stadsfest!

Fredag 17 oktober – söndag 19 oktober, tre dagar. Mer information framöver!

Julmarknad i korsvirkesidyllen Stadel!

Torsdag 4 december – söndag 7 december, fyra dagar. Mer information framöver!

Jesus Christ Superstar i Malmö!

Vi hoppas få ytterligare biljetter till föreställningar i januari. Två dagar (lördag-söndag) med föreställning lördag kväll. Maila till personalklubb@karlshamn.se om du vill få direktinformation om dessa (eventuella) biljetter.



Receptet...

Möt våren med en fräsch kycklingrätt. Kanalen bjuder här på en lækker variant. God, närande och enkel att göra. Prova!

Kyckling på grön bädd

4 portioner
Pointsvärde 4/portion

- 4 st kycklingfiléer
- 50 gr skinka, rökt
- 2 st purjolökar
- 4 stora morötter
- ½ dl persilja
- ½ tsk salt
- 1 tsk oregano
- 3 dl lättmjölk, 0,5 %
- 1 tsk salt
- 1 krm vitpeppar
- 2 msk vetemjöl
- 1 msk flytande margarin, max 80 %

1. Sätt ugnen på 225 grader.

2. Skär skinkan i strimlor. Skölj och strimla purjolöken, skala morötterna och skär i tunna skivor.

3. Varva purjolök, morötter, klippt persilja, skinka, salt och oregano i en ugnssäker form.

4. Koka samman mjölk blandad med mjöl några minuter och häll sedan såsen över grönsakerna.

5. Lägg på kycklingfiléerna, penslade med margarin blandat med salt och vitpeppar.

6. Stek i ugnen tills kycklingen är genomstekt och grönsakerna mjuka, ca 30 minuter. Serveras med kokt ris blandat med persilja.

Källa: Viktväktarna

Att grilla kan vara krävande

Sommartid är grillens tid! Ett faktum som osökt får mig att minnas ett havererat kvällsmål. Maken hade plötsligt och utan vidare förvarning, bytt ut den klassiska kolen mot miljövänligare briketter. Sunt, kan tyckas, men sett till graden av adrenalinhalt, avbruten grillpinne och tre hungrigt sura avkommor, var jag vid det här tillfället inte lika benägen att hoppa jämfota av förtjusning. Operation "tända grillen" inleddes denna vackra vårkväll klockan 18.00 och avslutades i affekt, sockerfall och utan minsta smula tre timmar senare.

Under denna tid, var maken påpasslig nog att åta sig "viktigt uppdrag" och virvlade iväg runt husknuten lika snabbt som en dammråtta. När han 21.15 dök upp igen, kändes det svårt att stava till "välkommen hem". Myndigt förklarade maken att; "Briketter tar längre tid att tända men i gengäld håller de glöden längre." Att prata om glöd kändes i sammanhanget futtigt. Med sotig uppsyn beordrade jag maken att städa

baksidan på allehanda tillhyggen som i all förhoppning hade använts för att briketterna skulle visa någon antydning till glöd. Kvarvarande briketter skänktes till grannen och tillsammans med Unga Trion intogs kvällsmålet på ett av stans snabbmatställen.

Numera är maken hårt bevakad vid klotgrillen och medges inte avvika förrän maten står på bordet.

Ha en skön grill-sommar!



Kristina



Missa inte försommarens erbjudande!

Välkommen att ta del av kampanjerbjudande ur personalklubbens sortiment. Försommarens kampanjerbjudande innehåller sportbag och keps, paketpris 250 kronor för personalklubbens medlemmar (ordinarie paketpris 275 kronor).

Sportbagen är rejäl och tillverkad i kraftig oxfordnylon. Den har praktiska detaljer som skofack i sidoficka. Rymlig framficka, handtag på kortsidan och justerbara axelremmar med axelskydd. Metallblixtilås och axelremshållare.

Kepsen är av senaste modell i borstad twill. Svart med vävt märke framtill, samt brodyr baktill. Justerbar storlek.

Varorna finns att köpa på turistbyrån i Karlshamn, tel 812 03, mot uppvisande av medlemskort. De kan även köpas styckvis till rabatterat pris för medlemmar i personalklubben.

På nya jobb

Här presenterar vi nya tillsvidareanställda medarbetare och anställda som har bytt arbetsplats inom organisationen

- Karin Nyberg*, lokalvårdare, städ-service
- Peter Elwér*, projektledare, arbetsmarknadsenheten
- Anna Blissing*, bygglovsinspektör, stadsmiljöenheten
- Camilla Askmyren*, ekonomibiträde, kostservice
- Ulla Sommén*, ekonomibiträde, kostservice
- Johan Sjöberg*, köksföreståndare, kostservice
- Bengt Johansson*, Stf Va-chef, Va-enheten
- Anders Eriksson*, driftledare, Va-enheten



- Sofi Petersson*, planarkitekt, stadsmiljöenheten
- Daniel Karlsson*, parkarbetare, parkenheten
- Lars Klasson*, slam- och spolbilsförare, Va-enheten
- Anders Nilsson*, elektriker, driftservice
- Ylvali Stjärnkvist*, vik. administrativ assistent, Bodestorpsskolan
- Liselott Truedsson*, administrativ assistent, Norrevångsskolan
- Pia Svensson*, skolskötterska, utbildningsförvaltningen
- Torsten Berg*, förvaltningssamordnare, utbildningsförvaltningen
- Emma Andersson*, administrativ handläggare, utbildningsförvaltningen

Finns felet

1.



4.



2.



3.



5.



Ta en ordentlig titt och funderare, vad är det som inte hör till bilden?

Dina svar ska vara Kanalenredaktionen tillhanda senast torsdagen den 5 juni till adressen; Kanalen, Karlshamns kommun, Rådhuset, 374 81 Karlshamn. Det går också bra att skicka svaret med e-post. Adressen är: kanalen@karlshamn.se Glöm inte att ange namn, adress och telefonnummer. Priser till de tre rätta svaren lottas fram.

Bild 1.....

Bild 2.....

Bild 3.....

Bild 4.....

Bild 5.....

Bild 6.....

Namn

Adress

Telefon

E-post.....

Rätta lösningen från förra tävlingen

Tack för alla bidrag. Här kommer svaren och de tre vinnarna som har lottats fram:

- Bild 1: Hopptornet på Vaggabadet
- Bild 2: Utvandrarmonumentet Karl-Oskar och Kristina
- Bild 3: Urtavlan på A-byggnaden, Vägga gymnasieskola
- Bild 4: Statyn "Crocus" i Rosengården
- Bild 5: Soluret i Rosengården
- Bild 6: Rådhuset

Vann gjorde Margareta och Charlotta Lundberg, Eva Persson och Gun Lindgren. Grattis!

Folkhälsoarbetet i Karlshamns kommun utgår från det folkhälsopolitiska programmet med tillhörande handlingsplan. Programmet har fokus på samhällsfaktorer som påverkar kommuninvånarnas hälsa i fysisk, psykisk, social och kulturell mening. Mina huvudsakliga arbetsuppgifter som folkhälsosamordnare blir att samordna och utveckla det tvärssektoriella folkhälsoarbetet.

En dag på jobbet

TEXT Sara Anderhov, vik folkhälsosamordnare

FOTO Krisztina Andersson



Det är fredag och veckan som varit har gått snabbt. När jag tittar tillbaka på vad veckan har haft att erbjuda inser jag att en dag på jobbet inte är den andra lik.

Idag är det tid för ett av årets sex sammanträden med folkhälsorådet. Folkhälsorådet består av förtroendevalda från kommunen och landstinget Blekinge. En av punkterna på dagordningen är en pågående inventering kring ungdomar, arbetslöshet och psykisk ohälsa. Jag ger ledamöterna en nulägesrapport av inventeringen;

Ett av motiven till inventeringen är att andelen ungdomar med psykisk ohälsa ökar. Berörda verksamheter från kommunens olika organ så som skola och socialtjänst, landstingets hälso- och sjukvård samt försäkringskassan och arbetsförmedlingen har bjudits in till ett samtal kring stöd för ungdomar. Inventeringen syftar till att ge ett underlag för att bedöma hur det hälsofrämjande och förebyggande arbetet för målgruppen ungdomar kan bedrivas på bästa sätt utifrån de förutsättningar som gäller för Karls-

hamns kommun. Vidare ska inventeringen ge en nulägesbeskrivning av pågående arbete, tillgängliga resurser och samverkansformer. Därmed blir pågående arbete för målgruppen uppmärksammat och med utgångspunkt från inventeringen kan förslag på det fortsatta arbetet göras.

Många av folkhälsorådets insatser, oavsett om insatsen berör barn, ungdomar, föräldrar eller äldre har sitt ursprung i en liknande inventering.

Utöver inventeringen står bl a hälsofrämjande arbete för målgruppen äldre, angelägna satsningar i folkhälsopolitiska propositionen samt aktuella händelser med utgångspunkt från landstingets folkhälsoarbete på agendan. Som sekreterare i folkhälsorådet ser jag till att anteckna mötespunkterna nogga.

Klockan är halv tolv och sammanträdet har nått sitt slut. Efter lunch väntar att skriva protokoll från förmiddagens möte. När protokollet är korrigerat och underskrivet läggs det ut på kommunens hemsida, under fliken folkhälsa.

Sista göromålet för dagen är att gå igenom nästa veckas händelser. Utifrån kalendern konstaterar jag att veckan som kommer är relativt tom på möte, vilket innebär att jag i större utsträckning kan arbeta vidare med ovan nämnda inventering.

Dagen börjar lida mot sitt slut. Jag packar ihop mina saker, tar mitt bagage och beger mig mot tåget till Malmö. Ytterligare en spännande vecka av mitt ettåriga vikariat i Karlshamn har gått. På tåget varvar jag ner och reflekterar över veckan som varit.

Detta var ett exempel på en dag i min kalender!

Sista tan