

# ZOOM

interviews

baggrund

reportager

holdninger

portrætter

## Tema: Klar, parat - KRAM!

**Vi krammer hele kommunen i august.**

- **Gruppe-KRAM i august**
- **Kroppen siger 34, og dåbsattesten siger 37 år**
- **Kærlige Råd Animerer Medarbejderne**
- **Mange farver i KRAM-paletten**

**Stor fotokonkurrence:**

**Turist i egen baghave!**

**Vind en flot rygsæk til den bærbare!**



**Silkeborg**  
Kommune

## Zoomin's adresse:

<http://zoomin.silkeborgkommune.dk>

Fælles login er det samme som på det gamle intranet.

# Zoomin i luften

## Zoom

**Før sommerferien kommer Kommunens intranet til at se meget anderledes ud. Nyt navn, ny stil, ny struktur...**

### ZoomiN

Mest markant – ud over farveskiftet – er nok, at intranettet får et nyt navn: "ZoomiN".

Den kvikke læser vil straks bemærke navnesammenfaldet med personalebladet Zoom. Det er ganske bevidst. Zoom og intranettet er de to kommunikationskanaler, der er med til at binde hele vores organisation sammen. Det giver derfor god mening at knytte de to medier mere sammen. Tanken er, at emner fra Zoom i fremtiden bliver fulgt op på intranettet. Det kan være som debat eller mere materiale til en artikel. Hvem ved? Måske kan en idé startet på intranettet blive til et tema i Zoom. Mulighederne er mange – og du er med til at bestemme.

### Afdelingssider

En væsentlig nyhed er, at afdelingerne får deres egne, individuelle sider, hvor der er plads til den målrettede, interne videndeling i afdelingen. Siderne bliver bygget op ud fra en fælles brainstorm med intranetredaktørerne kombineret med en individuel tilpasning til den enkelte afdelings behov.

### Din egen "indbakke" på intranettet

Det bliver også meget nemmere for dig at følge med i nye tiltag og få informationer efter eget valg på intranettet via en personlig indbakke kaldet "Abonnement". Her kan du tilmelde dig forskel-

lige emneområder på intranettet og løbende få besked, når der er nyt.

### Sælg en sofa

Der er også lagt op til et rum for de lidt blødere emner i "Det sociale hjørne". Her kan du gøre kolleger opmærksomme på sociale og kulturelle arrangementer. Eller du kan sætte din gamle cykel og den fejlkøbte sofa til salg.

### Adgang for ansatte, der ikke er på netværket

Det er stadig et problem, at mange medarbejdere ikke har personlig adgang til intranettet. Det gælder de medarbejdere, der ikke er på kommunens netværk. I samarbejde med IT og vores intranetleverandør Intranote arbejder Kommunikation på, at alle kan få adgang til intranettet med en ny mobil digital signatur. Når det falder det på plads, betyder det, at alle medarbejdere kan komme på intranettet med individuelt brugernavn og password fra en hvilken som helst computer. Indtil det er på plads, må vi fortsat henvise til det fælles login.

Vi håber, at I vil finde jer godt til rette på ZoomiN. Husk at intranettet er et dynamisk rum, der gerne skulle udvikle og udvide sig hele tiden, og det kræver din indsats. Så hvis du har ideer, ris og ros, er du velkommen til at kontakte intranetredaktøren i din afdeling.

**Styregruppe:** Jesper Ploug Mehlsen, Hanne Ahrens, Ulla Gram, Jonas Linde Mikkelsen, Jørgen Pedersen

**Redaktør:** Stine Egholm Homann

**Ansvarshavende:** Ordførende direktør Jann Hansen

**Redaktion:** Stine Egholm Homann, Jesper Ploug Mehlsen

**Layout:** Anita Lund Sørensen

**Tryk:** Silkeborg Bogtryk (miljøcertificeret). Er trykt med vegetabiliske farver på papir, der er godkendt til Svanemærket

**Oplag:** 8.000 eksemplarer. Der er et personligt eksemplar til alle månedslønnede ved Silkeborg Kommune

**Udgivelsesfrekvens:** 5 gange årligt

**Dette nummer:** Redaktionen er afsluttet 19. maj 2008

**Næste nummer:** Udkommer 22. september 2008

Zoom bliver skrevet, redigeret og layoutet af Kommunikation i Silkeborg Kommune. Alle tekster og billeder produceres internt. Styregruppen og redaktionen fastlægger bladets indhold og evaluerer hvert nummer

Har du forslag til artikler eller idéer til den videre udvikling af bladet, hører vi gerne fra dig. Vi hilser både ris og ros velkommen med kyshånd

Du kan sende en e-mail til redaktionen på [zoom@silkeborg.dk](mailto:zoom@silkeborg.dk) eller kontakte os på telefon 8970 1334



## KRAM – for meget og for lidt

Måske er KRAM-temaet allerede lidt slidt, når det handler om, at Silkeborg Kommune er KRAM-kommune, og når emnerne er Kost, Rygning, Alkohol og Motion. Og måske er KRAM-emnerne også forbundet med dårlig samvittighed hos de af os, som måske spiser for meget af det forkerte og for lidt af det rigtige, eller motionerer for lidt eller ryger for meget. Men hvis man ser ud over det, så er hele KRAM-projektet faktisk et positivt tilbud til dig og borgerne i Silkeborg Kommune – helt uden løftede pegefingre.

I dette nummer af Zoom folder vi derfor KRAM-viften ud, og præsenterer nogle af de aktiviteter, som måneden byder på. En af direktørerne tager også selv KRAM-medicinen, når han stiller op til sundhedstjek og får en positiv overraskelse. Og der er også gode tilbud til dig som medarbejder i Kommunen.

Og måske skal der ikke så meget af det rigtige til, før det gør en forskel. KRAM byder i hvert fald på en masse spændende appetitvækkere for enhver smag.

- Og KRAM man vist ikke få for mange af.

**God fornøjelse!**

**Stine Egholm Homann, redaktør**

## TEMA: Klar - parat - KRAM!

Vi krammer hele kommunen i august.

### 6 Gruppe-KRAM i august

Vi afslører hovedingredienserne i den vitaminrige KRAM-cocktail.

### 8 Kroppen siger 34, og dåbsattesten siger 37 år

Direktør Jens Peter Hegelund Jensen tager KRAM-medicinen og stiller op til konditest, blodprøve og fedtmåling.

### 10 Kærlige Råd Animerer Medarbejderne

Inspirerende fyraftensmøder, motion og kostvejledning med rabat samt sund og lækker mad i kantinerne er blandt tilbuddene til medarbejderne i KRAM-måned.

### 12 Mange farver i KRAM-paletten

Vi giver smagsprøver på det farverige udbud af aktiviteter i hele august.

## Artikler

### 4 Broccoli gi'r brede børnesmil

### 14 Åbent 7-22 - Rigtige læseheste gør det selv

### 18 Styr uden om risikoen

### 19 Tusindben med røgslør

### 22 7'eren for fuld musik

### 24 Nye brandbiler i Kjellerup

## Hver gang

### 16 De kulørte sider

### 20 Kort nyt



# BROCCOLI GI'R BREDE BØRNESMIL

Broccoli, spinat og fisk! Børn ville normalt vrænge næse af den menu. Men ikke i vuggestuen i Dybkærgården i Silkeborg. Der kan de servere næsten hvad som helst for de 24 vuggestuebørn. Og de spiser med brede smil.



- Når man sidder med sådan en hel flok børn omkring bordet, så er det nogle andre mekanismer end derhjemme. "Når ham ved siden af tør smage, så tør jeg også", tror jeg, at børnene tænker, fortæller Irene Jørgensen, som er køkkenleder i vuggestuen. Tyve timer om ugen bruger hun på at lave frokost og eftermiddagsmad til børnene, og de lærer at spise sund mad helt fra de er babyer.

- Vi har dem jo i de gode timer, hvor de er oplagte, og hvor det er vigtigt, at de bliver tanket op med alt det sunde. Vi laver næsten altid varm mad til frokost. Det giver meget bedre muligheder for at lave varieret mad og bruge mange forskellige slags grønsager.

I dag står menuen på fisk med spinat. Ude på gulvet i køkkenet sidder en af de små drenge og kigger på, at Irene skærer kiwi ud til eftermiddagsmaden, som er yoghurt med vanille og frugt.

- Børnene må meget gerne være med i køkkenet. Vi forsøger at bruge det pædagogisk. Vi snakker om, hvordan maden dufter, og hvor den kommer fra. Børnene er for små til at være ordentlig med i madlavningen – det kan godt blive for farligt. Men de nyder at være herude.

## Pizza – nej tak

Irene har forsøgt sig frem for at finde ud af, hvad hun kan få børnene til at spise, og hvordan hun kan gøre det lækkert for dem.

- Der er nogle retter, som ikke fungerer for børnene i vuggestuen. Det må ikke være for tørt: Så grønsagstærte og pizza er sjovt nok ikke særligt populært. Til gengæld er blendet grønsagssuppe et hit. Så spiser de helt vildt. Ellers kan børn bedst lide at se, hvad det er, de spiser. Vi serverer også tit nogle gnavegrøntsager som tilbehør, for eksempel rød peber og gulerødder i stave.

## Måltidet i fokus

Institutionen har en kostpolitik. Den er i øjeblikket ved at blive revideret.

- Vi har fokus på sund kost i hele huset, både i børnehaven og her i vuggestuen. I børnehaven har børnene jo madpakker med. Men vi stiller krav til, at madpakkerne er ordentlige. Vi synes også, det er vigtigt at sætte fokus på måltidet. Vi spiser sammen stille og roligt – det skal være en hyggelig stund. Og så har vi jo børn fra andre lande og børn med specielle behov. Dem tager vi jo også hensyn til.

## Netværk

Irene er med i et netværk med 20 andre køkkenledere fra institutioner i Silkeborg Kommune. De mødes ca. fire gange om året og drøfter alt fra gode opskrifter til levnedsmiddelkontrol.

- Jeg er den eneste i min faggruppe. Derfor er det rigtig godt at mødes med andre i samme situation. Det er naturligvis frivilligt, om man ønsker at være med. Men til det første møde var vi seks – nu er vi over tyve. Vi udveksler erfaringer og diskuterer de udfordringer, som vi står i aktuelt. Sidste gang havde vi levnedsmiddelkontrollen ude til mødet, så havde vi mulighed for at stille spørgsmål. Vi kan også diskutere, hvis vi har problemer med de forskellige leverandører. På den måde kan vi lægge et samlet pres, hvis der er noget, vi ikke er tilfredse med. Det kan også være, at der er en eller anden debat i medierne – for eksempel snakken om havregryn er sundt eller usundt. Så kan vi hjælpe hinanden med at formulere de rigtige svar, når forældrene spørger.

## Ønske: Sund mad i børnehaven

Der er ikke madordning i børnehaven. Men fra 2010 er der lavet en lov om, at alle børnehaver skal tilbyde mad til børnene. Det ser Irene som en stor mulighed, og hun håber, at det bliver hende, der også får lov at lave sund mad til børnehalebørnene.

- Vi ville jo gerne, at de gode vaner, som vi får lært dem i vuggestuen, kan føres med over i børnehaven. I øjeblikket risikerer vi, at alt det, som vi har lært dem i vuggestuen, falder til jorden, når de starter i børnehaven, hvor de selv skal have madpakker med. Det ville jo være rigtig ærgerligt. Men køkkenet skal jo i hvert fald bygges om, hvis det er her, jeg skal lave mad til alle børnehalebørnene, smiler Irene.



## EKSTRA STORT SMIL TIL DYBKÆRGÅRDEN

10. marts fik Dybkærgården en af de første elitesmiley's, som er blevet uddelt.

Elitesmileyen tildeles fødevarer-virksomheder, der har haft fire glade smiley'er i træk, og derfor har bevist at de er særligt gode til at overholde Fødevarerstyrelsens regler. Når man har en elitesmiley, får man færre kontrolbesøg. Og man har ret til at bruge elitesmiley'en i markedsføringen.



## Irene på papiret

Navn: Irene Jørgensen, 41 år

Ansæt: Har arbejdet som køkkenleder i Dybkærgården i Silkeborg i 3½ år.

Er uddannet køkkenleder og laver mad til 24 vuggestuebørn.

Bor i Svostrup på et lille landsted sammen med sin mand. Har fire børn, hvoraf to er flyttet hjemmefra.

Fritid: Er med i ledelsen af Oasefælleskabet, som er en frimenighed.

## Gruppe-KRAM i august

1.700 mennesker der drøner af sted på motionscykler ved en "KRAM-bus". Tusindvis af borgere som svarer på et spørgeskema om deres helbred og sundhedsvaner. Masser af sjove og sunde aktiviteter. Det er de tre hovedingredienser i den vitaminrige "KRAM-cocktail", der snart sprudler i hele Silkeborg Kommune. Kom og vær med i festen.

Silkeborg Kommune er udpeget som KRAM-kommune. Det betyder, at Silkeborg Kommune samarbejder med Statens Institut for Folkesundhed og et væld af frivillige foreninger om at sætte spot på Kost, Rygning, Alkohol og Motion i august 2008

### Stor KRAM-undersøgelse

Hvor meget vi spiser, ryger, drikker og bevæger os spiller en stor rolle for vores helbred. Derfor skal danskernes sundhedsvaner inden for de fire KRAM-områder kortlægges i en stor undersøgelse, som bliver gennemført af Statens Institut for Folkesundhed i 13 forskellige KRAM-kommuner.

Silkeborg Kommunes 50.000 borgere over 18 år får i slutningen af juli 2008 et brev med en invitation til at besvare et internetbaseret spørgeskema om deres helbred. Hvis man ikke lige kan finde ud af det der med internettet, stiller bl.a. bibliotekerne hjælp til rådighed.

Der bliver også parkeret en KRAM-bus ved Medborgerhuset i Silkeborg. Den åbner dørene for 1.700 borgere, der skal gennemgå en masse fysiske test; vægt, højde, kondition, muskelstyrke, balance og meget andet.

### Hvis du har spørgsmål til KRAM-projektet, kan du kontakte Projektleder Rikke Gjellerod på tlf. 8970 1345.

Du kan få overblik over KRAM-undersøgelsen og de mange aktiviteter på [www.silkeborgkommune.dk/borger/sundhed/kram](http://www.silkeborgkommune.dk/borger/sundhed/kram). Der kommer også flere informationer i dagspressen.

Hvis du bor i Silkeborg Kommune, modtager du kun invitationen til spørgeskemaet, hvis du ikke har forskningsbeskyttelse på din adresse. Kontakt Borgerservice, hvis du er i tvivl.

KRAM-undersøgelsen giver forskerne og Silkeborg Kommune ny viden at blive klogere på. Den viden kan bruges til at udvikle målrettede, sundhedsfremmende tilbud til gavn for borgernes sundhed og trivsel.

### Aktiviteter i hele Kommunen

Der skal dog mere end undersøgelser til for at gøre Silkeborg til en sundere kommune. Derfor gennemfører Silkeborg Kommune, frivillige foreninger og lokale ildsjæle masse af sjove KRAM-aktiviteter og events i august 2008. Og alle borgere er inviteret med til festen. Der er bl.a. mulighed for at være med i den festlige åbning af KRAM-måned på Torvet i Silkeborg den 3. august 2008, og man kan deltage i dans, gåture i skoven, barnevognsræs eller noget helt andet, der giver farve i kinderne og smil på læben. Der er noget for enhver smag, og aktiviteterne er spredt over hele Kommunen.

Tag familie, venner eller kolleger under armen og drag ud i KRAM-oplevelserne i august måned. Bor du i Silkeborg Kommune, får du sikkert en invitation til at besvare spørgeskemaet og måske til at møde op til de fysiske tests. Brug muligheden, og vær med i en vigtig undersøgelse.

### Har du forskningsbeskyttelse på din adresse?

Hvis du har forskningsbeskyttelse på din adresse, siger du nej tak til at deltage i forskellige forskningsundersøgelser for eksempel undersøgelser fra Danmarks Statistik og Socialforskningsinstituttet. Hvis du bor i Silkeborg Kommune, siger du også nej tak til at deltage i de undersøgelser, som vil blive lavet i forbindelse med at Silkeborg Kommune er KRAM-kommune.

Hvis du gerne vil være med i disse undersøgelser skal du henvende dig til i Borgerservice og få det ændret, så du ikke længere har forskningsbeskyttelse på din adresse.

# VOXPOP



**Annie Sørensen, dagplejekonsulent, Børne- og Familieafdelingen**

**Ved du hvad KRAM er?**

Noget med bedre helbred

**Vil du deltage i KRAM-undersøgelsen?**

Nej jeg bor i Skanderborg Kommune. Men jeg synes, at ideen er fin.

**Vil du deltage i andre KRAM-aktiviteter.**

Vi er nogle stykker, som går sammen efter arbejdstid, og vi kunne da godt deltage i nogle af de ture, som bliver arrangeret.

**KRAM-Fakta**

Går, cykler, danser folkedans og går til gymnastik

Jeg vil gerne bruge tilbuddene fra Idræt om dagen, når jeg går på efterløn.



**Ole Rolsted Hansen, Lærer Skægkærskolen**

**Ved du hvad KRAM er?**

Kram, det er da noget man giver... Ja, jeg har læst om det Internettet.

**Vil du deltage i KRAM-undersøgelsen?**

Nej, jeg bryder mig ikke så meget om tests. Jeg kan godt lide at dyrke motion, og jeg føler jeg har et indre ur, som fortæller mig, om det går godt eller skidt.

**Vil du deltage i andre KRAM-aktiviteter.**

Ja jeg vil gerne deltage i Almindstafetten

**KRAM-Fakta**

Cykler, morgensvømmer og løber.

Jeg forsøger, at lave noget fysisk hver dag, og så prøver jeg på at spise frugt og grønt til mellemmåltiderne.



**Hanne Vestergaard, Bibliotekar, Kjellerup Bibliotek**

**Ved du hvad KRAM er?**

Det er forskellige tiltag om kost og motion, som skal gøre os alle sammen sundere.

**Vil du deltage i KRAM-undersøgelsen?**

Nej ikke når det sker i Silkeborg. Men når mini-KRAM-bussen kommer herud til Kjellerup, så kan det godt være interessant.

**Vil du deltage i andre KRAM-aktiviteter.**

Jeg kan se, at Kvickly har en rundvisning med smagsprøver på sund kost. Men ellers kunne jeg finde på at deltage i foredrag om kost og livsstil fx "10 år yngre på 10 uger".

**KRAM-Fakta**

Holdt op med at ryge for 15 år siden.

Er med i den lokale løbeklub – går og jogger. Går til aqua-spinning om vinteren.



**Heidi Aistrup Sørensen, Bibliotekar, Kjellerup Bibliotek**

**Ved du hvad KRAM er?**

Det er noget med sundhed

**Vil du deltage i KRAM-undersøgelsen?**

Nej, jeg bor i Århus

**Vil du deltage i andre KRAM-aktiviteter.**

I Grauballe tilbyder de et økologisk tag-selv-bord, og besøg af en kostvejleder. Det lyder spændende. Jeg kunne godt finde på at køre dertil for at deltage.

**KRAM-Fakta**

Løber og spiller volleyball

Vil gerne fokusere mere på økologisk mad.



**Dan Knudsen, Specialarbejder, Entreprenørgården**

**Ved du hvad KRAM er?**

Nej, det ved jeg ikke, hvad er.

**Vil du deltage i KRAM-undersøgelsen?**

Ja, det er rart at vide, at ens krop fungerer. Jeg fik lavet et sundhedstjek for 4 år siden, og da var alt ok.

**Vil du deltage i andre KRAM-aktiviteter.**

Ja, hvis der er noget med fodbold eller håndbold.

**KRAM-Fakta**

Er håndbolddommer og se piller Old Boys fodbold.

Jeg vil gerne sætte tobaksforbruget ned fra 25 cigaretter om dagen til 10 om dagen.

# Kroppen siger 34

## Dåbsattesten siger 37 år

Jens Peter Hegelund Jensen, direktør i Silkeborg Kommune, sidder på kondicyklen og træder godt til. Små svedperler er begyndt at pible frem på panden, men han smiler stadig. Belastningen på cyklen er 185 watt, og der er stadig mere at give af. Jens Peter er i gang med et sundhedstjek ligesom det, borgerne i Silkeborg Kommune kan få lavet i KRAM-bussen i august måned 2008.

Ane Mikkelsen, ergoterapeut ved Silkeborg Rygcenter, styrer testen med hård hånd og opmuntrer Jens Peter til at træde endnu mere i pedalerne.

- Der er masser af overskud. Du kan sagtens give den lidt mere, opmuntrer hun. Først efter ni minutter i højt tempo på cyklen og 225 watts belastning kan Jens Peter ikke mere, og han får lov at stoppe.

Anledningen til sundhedstjekket er, at borgerne til august har mulighed for at komme ned i KRAM-bussen og få lavet et tilsvarende sundhedstjek (se side 6). Her kan de blandt andet få målt blodtryk, testet kondital og taget blodprøver for at få testet blodsukker og indholdet af kolesterol i blodet.

- Jeg synes, det er en god mulighed for at få testet sundheden. For mænd som mig, som måske ikke er så flinke til at gå til lægen, kan det være en god lejlighed til at få sundhedstilstanden gået efter i sømme, siger Jens Peter, mens han tørrer sveden af panden. Han er selv begyndt at løbe inden for det sidste år. Ca. to gange om ugen kommer han af sted, og en gang om ugen spiller han fodbold. Siden sidste efterår har han tabt ca. 12 kilo.

- Målet var, at jeg skulle ned under 80 kilo inden jul, og det kom jeg. Jeg har mest arbejdet med at spise lidt sundere – og droppe de usunde mellemmåltider. Men nu skal man jo heller ikke være fanatisk. Der skal stadig være plads til pizza og øl, smiler Jens Peter.

Anden del af sundhedstjekket er vægt, fedtmåling og en priktest, hvor der bliver målt blodsukker og kolesterol. Alle tallene er flotte, og den elektroniske vægt beregner Jens Peters fedtprocent og BMI. Ud fra beregningerne gætter den også på hans alder. Og den skyder ham til at være 34 år, selvom dåbsattesten siger 37. Også kolesteroltallet er fint, men hans BMI er lidt for højt.

Jens Peter er positivt overrasket over, at det ser så flot ud. Han ved godt, at der fortsat mangler lidt for at komme ned på det rigtige BMI og komme af med de ekstra kilo - især omkring taljen. Han glæder sig til KRAM-måned, hvor der er en masse spændende arrangementer, som kan inspirere til sunde aktiviteter for hele familien.

- Jeg vil selv gerne deltage i foredraget med Bente Klarlund på Silkeborg Højskole og nogle af de aktiviteter, som involverer hele familien fx barnevognsræs eller motion for hele familien, som Silkeborg Gymnastikforening står for. Og så kunne det være sjovt at deltage i en af løbeturene et sted, hvor jeg ikke plejer at løbe fx ved Tange Sø. Der er i hvert fald et bredt udbud af muligheder, så der skulle nok være noget for alle.



### Sundhedstest Jens Peter

Højde: 1,74 m

Vægt: 78,7 kg

Taljemål: 96 cm (skal ligge under 94cm for mænd og 80 for kvinder)

BMI: 26 (skal ligge mellem 18,5 og 25)

Fedtprocent: 19,2 (skal ligge mellem 10 og 20 % for mænd, og 15 og 27 % for kvinder)

Kondital: 43,2 – god form

Blodtryk: 116 over 76

Kolesterol: 3,89 mmol/l (skal ligge under 5)

Glukose (sukker): 5,3 mmol/l (skal være mellem 4 og 7)

### Du kan selv udregne dit BMI

BMI kan bruges som rettesnor, når du vil undersøge, om du vejer for meget, for lidt eller lige tilpas. BMI er en forkortelse for Body Mass Index eller krops-masseindeks. Dit BMI skal helst ligge mellem 18,5 og 25.

$$\text{BMI} = \frac{\text{vægt (kg)}}{\text{højde (m)} \times \text{højde (m)}}$$

$$\text{Eksempel:} \quad \frac{87 \text{ kg}}{1,85 \text{ m} \times 1,85 \text{ m}} = 25,6$$

BMI = 25,6

Efter cykeltesten ender konditallet på lidt over 43. Det er lig med god form.

### På papiret ...

Navn: Jens Peter Hegelund Jensen, 37 år.

Ansættelse: Direktør i Silkeborg Kommune siden 2004. Har særligt ansvar for Social- og arbejdsmarkedsområdet, ældre, handicap, psykiatri og sundhed.

Bor i Hvinningdal i Silkeborg sammen med sin kone Anne og tre børn på 9 år, 6 år og 9 måneder.

Interesser: Arbejde, familie og venner. Løber og spiller old boys fodbold i B74. Har en særlig forkærlighed for det engelske fodboldhold Nottingham Forest.



Jens Peter Hegelund Jensen får målt fedtprocent ved hjælp af målinger med en tang på overarm og maven. Der er lidt for meget fedt på maven, men ellers ser det fornuftigt ud.



Den elektroniske vægt måler Jens Peters fedtprocent og BMI. Og den gætter hans alder til at være 34 – tre år under den alder som dåbsattesten angiver.



### Kram-undersøgelsen

KRAM-undersøgelsen er den hidtil største samlede undersøgelse af danskernes sundhed.

I Silkeborg Kommune bliver alle voksne borgere inviteret til at deltage i en internet-baseret spørgeskemaundersøgelse om sundhedsvaner, helbred, brug af og ønsker til kommunens sundhedsfremmende aktiviteter. Ca. 10.000 borgere vil også blive inviteret til at en sundhedsundersøgelse ved KRAM-bussen.

Undersøgelsen omfatter måling af blodtryk, puls, talje- og hoftemål, fedtprocent, højde og vægt, lungefunktion, knoglemineraleindhold, muskelstyrke, balance og konditionsniveau og blodprøvetagning.

Læs mere på [www.kram-undersogelsen.dk](http://www.kram-undersogelsen.dk)

# Kærlige Rad Animerer Medarbejderne

Inspirerende fyraftensmøder, motion og kostvejledning med rabat samt sund og lækker mad i kantinerne er blandt tilbuddene i KRAM-måned.

De 7500 ansatte i Silkeborg Kommune bliver i august inspireret til sundere liv med støtte fra deres arbejdsgiver. Silkeborg Kommune er KRAM-kommune og sætter fokus på Kost, Rygning, Alkohol og Motion. Det betyder også en række særlige aktiviteter for medarbejderne.

Planen er ikke at løfte pegefinger og fortælle de ansatte, hvordan de bør leve. Målet er at give de medarbejdere, der gerne vil gøre en indsats for deres sundhed, en hjælpende hånd eller et kærligt spark og fremme trivsel.

Blandt tilbuddene til pædagoger, plejepersonale, psykologer og alle de andre faggrupper er motion med rabat i fitnesscentre, fordelagtige priser hos Vægtkonsulenterne, inspirerende foredrag og sund og lækker mad i kantinerne i Kjellerup og på Søvej i Silkeborg. Opskrifterne bliver lagt ud på intranettet, så også familierne derhjemme kan få fornøjelse af retterne.

- Vi lægger vægt på kost og motion, fordi Silkeborg Kommune i forvejen har gode tilbud om hjælp til rygestop og alkoholfvænnning, fortæller Annie Buus-Jensen, der er en af fire arbejdsmiljøkonsulenter i Silkeborg Kommune. Hun understreger, at arbejdspladsen kan gøre meget for at støtte medarbejdernes sundhed. Men at sundhed er meget andet end bananer og sjippetove.

## Sprudlende ideer

- Sundhed hænger nøje sammen med trivsel. En frugtkurv på arbejdspladsen er langt fra nok. Nogle af arbejdspladserne i Silkeborg Kommune har tidligere taget initiativ til aktiviteter, som fremmer sundhed og trivsel. Og deres erfaringer vil som led i KRAM-aktiviteterne blive spredt ud til alle, siger Annie Buus-Jensen, og fortæller, at der kommer et inspirations-katalog 30. juni til samtlige 350 arbejdspladser i Silkeborg Kommune.

- Sundhedsfremme behøver ikke udspringe fra øverste etage på rådhuset eller koste en hel masse penge. Det sprudler med ideer og gode initiativer rundt omkring på de kommunale arbejdspladser.

Og det vil vi vise i inspirations-kataloget, påpeger Annie Buus-Jensen. Målet er, at de gode erfaringer kommer alle til gavn. Derfor bliver inspirationskataloget også tilgængeligt for borgerne og andre virksomheder på Kommunens hjemmeside.

I inspirationskataloget vil medarbejderne kunne læse historien om to dagplejere fra Sejling, som ønskede sig ladcykler, så de kunne komme rundt i landskabet med børnene på en sund og miljøvenlig måde. Via en ihærdig indsats skaffede de sponsorer til både cykler og hjelme.

- Vi vil meget gerne høre fra arbejdspladser, som har andre gode erfaringer, der kan inspirere. Det behøver ikke være store forkromede aktiviteter, men gerne mindre og overskuelige som er lige til at gennemføre i en travl hverdag, fremhæver Annie Buus-Jensen.

De arbejdspladser, som bidrager til kataloget, får som de første en motionskuffert til låns som tak. Hver kuffert indeholder 10 skridttællere, 10 par stave til stavgang, 10 sjippetove, et spil flagfootball og to softballs til håndbold eller volleyball. Interesserede arbejdspladser kan låne motionskufferten en uge mod at de selv henter kufferten og afleverer den igen på rådhuset på Søvej i Silkeborg.

- Vi håber, mange får lyst til at motionere, når de har forskellige "motionsredskaber" lige indenfor rækkevidde. Hvis man nu tager et spil flagfootball med kollegerne i frokostpausen, kunne det måske også give lidt motion for lattermusklerne.

Motionskufferten kan også bruges af pædagoger sammen med børnene og af personalet i ældreplejen sammen med brugerne. Det vil ikke bare være god motion men også fremme trivsel, understreger Annie Buus-Jensen.

## 2 Fyraftensmøder

To gange i løbet af august kan medarbejderne hente inspiration på fyraftensmøder i Silkeborg Sportscenter.

Masser af inspiration og forhåbentlig motivation serveres den 26. august 2008 af Birgitte Nymann, som er uddannet i idræt fra Københavns Universitet, personlig træner og en populær foredragsholder både for professionelt sundhedspersonale og almindelige borgere. Birgitte Nymann står bag en række bøger om træning, kost, sundhed og motivation, 14 dvd'er med programmer til hjemmetræning. Derudover er hun skribent på magasinet I Form og i Dagbladet Børsens tillæg "Fødevarsundhed".

Tips til at bryde dårlige kostvaner vil Charlotte Coster fra BST, der er professionsbachelor i ernæring og sundhed med speciale i human ernæring, give den 18. august 2008. Hun vil også præsentere nogle tommelfingerregler, som gør valget i supermarkedet mellem junglen af fødevarer mere overskueligt.

Annie Buus-Jensen



# Mange farver i KRAM-paletten

Det er et farverigt udbud af aktiviteter, som udbydes til borgerne i Silkeborg Kommune, når KRAM-projektet når sit højdepunkt i august 2008. Zoom har valgt at beskrive et udpluk af de mange tilbud, der leveres af ildsjæle og frivillige i kommunens foreninger – aktiviteter der vil give smil på læben, sved på panden og stof til eftertanke.

## Find vej i naturen – med kort og kompas

Motion for hjerne og hjerte, og naturoplevelser og samvær er i fokus, når Silkeborg Orienteringsklub arrangerer orienteringsløb i skovene for alle både børn og voksne. Også handicappede kan være med til præcisionsorientering. Mødestedet er Marienlundsvej 31.

## Hvad for en krolf?

Krolf er en blanding af kroket og golf, deraf navnet krolf. Det er en fantastisk sportsgren, der primært henvender sig til de lidt ældre borgere, der måske ikke kommer så meget ud i det fri i det daglige. Den giver masser af godt socialt samvær, og det er en let form for motion, der kan være med til at styrke og bevare en god fysik. Det er Gjessø Badmintonklub, der står for at give kommunens borgere muligheden for at prøve denne aktivitet.

## Rend og hop - Gymnastikskole for børn

Har dine børn krudt i numsen og hopsa i fødderne? Så inviterer Silkeborg Gymnastikforening børn i alderen 8-13 år til tre dage med gymnastik og leg i Sydby Hallerne. Alle kan være med, og man kan tilmelde sig på [www.dgf.dk](http://www.dgf.dk)

## Barnevognsrace

Bedsteforældre, dagplejere og forældre på barsel kan deltage med børn og barnevogne i dette "racerløb", som er et stort optog med en distance på fem kilometer. Det er en rigtig god mulighed for at være sammen og sætte fokus på, at man sagtens kan komme ud i den friske luft og motionere – også med små børn. Det foregår den 26. august kl. 9.30, og mødestedet er Silkeborg Hallerne.

## Motivationsgrupper.

Der er fokus på mad, motion og socialt samvær, når motivationsgruppen mødes hver onsdag. Motivationsgruppen er en gruppe af diabetikere, der mødes for at udveksle erfaringer om at leve med en kronisk livsstilssygdom. Det foregår i de Frivilliges Hus hver onsdag i august kl. 18.00.

## Dans dig sund

En enestående chance for at få pulsen op med samvær og sjov motion. Silkeborg og omegns Folkedansere vil med arrangementet "Dans dig sund" vise en varieret og sjov motionsform, hvor der også er stor fokus på det sociale element. Det foregår d. 26. august kl. 19.00 i Lunden.



## KRAM din fadbamse

Der er fokus på alkoholforbrug, -overforbrug og -misbrug, når Alkoholrådgivningen arrangerer temamøde om alkohol under navnet "KRAM din fadbamse". Temamødet foregår den 18. august klokken 19.00 i medborgerhuset.

## Energidrik i varmestuen

Kirkens korshær vil i løbet af KRAM-måned sørge for, at brugerne af deres varmestue får et ernæringsrigtigt morgenmåltid, så de kan få en god start på en ofte hård hverdag, hvor kosten ikke fylder meget.

## Går din sundhed i fisk

Viden om sundhed og dyr – det er jo hele to ting på en gang. Aqua er også med i KRAM-måned med arrangementet "Går din sundhed i fisk". De sætter sundhedsposter op ved dyrene i hele Ferskvandscentret. Og på den måde kan de besøgende få tjekket deres viden om sundhed, samtidigt med at de bevæger sig rundt imellem dyrene. Arrangementet bliver til i samarbejde med Livsstilsgården.

## Pit Stop – en alkoholfri base

I et telt på Søndertorv arrangerer SSP-samarbejdet i Silkeborg Kommune en alkoholfri base for de unge under Regattaen. De unge kan få en pause midt i al tumulten og blive tanket op med vand og frugt.

## Kost og livsstil

"10 år yngre på 10 uger" – Det lyder da ikke så tosset. Det er et foredrag med Thorbjørg Hafsteinsdóttir på Silkeborg Bibliotek. I løbet af august er der også masser af tilbud som handler om kost og livsstil. Se mere i KRAM-oversigten, som ligger på Internettet.

## Mini-KRAM i Them, Gjern og Kjellerup

Selvom du ikke har mulighed for at komme til Silkeborg, så kan du stadig få testet sundheden i august måned. DGI Midtjylland, Hjerteforeningen og Silkeborg Kommune vil i løbet af måneden stå på udvalgte steder med en mini-udgave af KRAM-bussen, så flest mulige borgere får muligheden for at få et sundhedstjek. Her kan du få undersøgt dit kondital, vægt, fedtprocent og blodtryk.

## Mini-KRAM-bussen stopper følgende steder:

Ved Them-centret, fredag 8. august kl. 15.00 – 18.00

Torvet i Silkeborg, lørdag 9. august 2008 kl. 10.00 – 10.30

Ved Spar i Gjern, fredag 15. august kl. 15.00 – 18.00

Torvet i Kjellerup, lørdag 16. august kl. 10.00 – 13.00

## Meget mere i paletten

Du kan smugkigge i det foreløbige program, som ligger på Kommunens hjemmeside. I slutningen af juli udsender Kommunen kataloget over alle aktiviteterne til alle husstande i kommunen.

Se mere på [www.silkeborgkommune.dk/borger/sundhed/kram/kram-kalender](http://www.silkeborgkommune.dk/borger/sundhed/kram/kram-kalender)

## Husk at deltage i KRAM-undersøgelsen

Alle borgere over 18 år i kommunen bliver i forbindelse med KRAM-måned opfordret til at deltage i en internetbaseret spørgeskemaundersøgelse om sundhedsvaner og helbred. Undersøgelsen handler om Kost, Rygning, Alkohol og Motion, og det er vigtigt, at du deltager. Resultaterne fra undersøgelsen skal nemlig være med til give en bred viden om Silkeborg-borgernes sundhed og trivsel og ikke mindst bidrage med input til Silkeborg Kommunes udvikling af fremtidige sundhedstilbud.



# 7-22

## Åben

# Rigtige læseheste gør det selv

“Vi har alt - undtagen lukket” er 7-eleven-butikker-nes slogan. Og det kunne også næsten gælde for Gjern Bibliotek, som har indført udvidede åbningstider med chip-lånerkort og selvbetjening. Det giver mulighed for at skræddersy nye sjove tilbud til særlige grupper.



Med et chiplånarkort kan Maja Germundsson gå på det lokale bibliotek seks dage om ugen, selvom Birthe Eiersted og hendes kolleger kun bemande biblioteket tre dage.



Martin Mardahl nyder, at han og datteren Signe selv kan lukke sig ind på biblioteket, når det passer ind i familiens program.



Lillian Erichsen bruger biblioteket meget. Både til at læse aviser og bestille noder hjem til undervisningen på Den Kreative Skole.

Hvis læsehestene i Gjern løber tør for læsestof fredag aften, er det ikke noget problem at få lagret fyldt op i weekenden. Et chiplånarkort giver Gjern-borgerne adgang til biblioteket udenfor de normale åbningstider. Og det benytter de sig flittigt af.

Der bliver i dag lånt mange flere bøger fra det lille hyggelige bibliotek, end før chiplånarkortet blev et gratis tilbud til alle over 16 år. Chip-lånarkortet betyder, at lånerne kan bruge Gjern Bibliotek alle hverdage fra klokken 8 til 22 og lørdage fra 10 til 16. En markant udvidelse af åbningstiden i forhold til tidligere.

Kun tre dage om ugen er der personale til stede. Men uanset om biblioteket er bemandet eller ej, kan borgerne låne og aflevere bøger, læse aviser, bruge bibliotekets pc'er og holde møder.

- Jeg vil gerne have et chiplånarkort, så jeg selv kan lukke mig ind. Kan du hjælpe mig med det, spørger Maja Germundsson bibliotekar Birthe Eiersted denne solskins-eftermiddag, hvor Zoom er på besøg på biblioteket i Gjern. På et par minutter har Birthe Eiersted fabrikeret lånerkortet. Bagefter demonstrerer hun, hvordan det virker. Først ude foran bibliotekets dør i idræts- og kulturhuset. Dernæst viser hun, at hvis hun har brug for det, kan hun komme i kontakt med en bibliotekar på Hovedbiblioteket i Silkeborg

via en informationsstander. Denne service er åben indtil kl. 19 på hverdage – om fredagen dog kun til kl. 16.

### Fordel for alle

Det er en stor fordel, at lånerne kan lukke sig ind og betjene sig selv, mener bibliotekar Birthe Eiersted, som er en af de fire ansatte, der på skift er på Gjern Bibliotek. Et fremragende supplement til bibliotekets øvrige tilbud kalder hun det.

- Lånerne er rigtig glade for, at åbningstiden er udvidet. For os medarbejdere betyder det, at vi har fået mulighed for at skræddersy nye tilbud til særlige målgrupper. Kort sagt til sjovere opgaver, fordi lånerne selv klarer rutineopgaverne, forklarer Birthe Eiersted.

I samarbejde med sundhedsplejen planlægger biblioteket særlige aktiviteter for forældre på barselsorlov til efteråret. Hver anden torsdag formiddag kan de få faglige indspark, som er relevante for spædbørnsforældre for eksempel foredrag om baby motorik.

- Det er en ny aktivitet, vi har fået tid til. Foreløbig i en projektperiode. Og senere kan det også blive aktuelt at målrette tilbud til for eksempel ældre, fremhæver Birthe Eiersted. Samarbejde med skolen og dagplejere er en anden mulighed.

Birthe Eiersted og hendes kolleger har også fået bedre tid til at besvare inspirationsspørgsmål som: Jeg har læst Rosamunde Pilcher. Har I noget, der ligner det. Eller min søn på 12 er meget interesseret i fodbold. Kan du anbefale nogle bøger til ham?

### Frihed for familier

Især børnefamilierne vil rigtig gerne bruge biblioteket, fordi børnebøger er dyre. Men det kan være svært at få biblioteket presset ind i en travl hverdag.

- Når de selv kan lukke sig ind med et chiplånarkort, kan en tur på biblioteket finde sted, når det passer, påpeger Birthe Eiersted.

I børneafdelingen sidder Martin Mardahl og læser for sin datter Signe på tre år. Han betegner sig selv som en flittig bruger af Gjern Bibliotek. Ikke mindst efter han med chiplånarkortet kan lukke sig ind, når det passer ind i familiens program.

- Det giver frihed, at vi kan komme udenfor almindelig åbningstid. Så er vi fri for at spekulere på åbningstider. Signe elsker at komme på biblioteket. Hun spørger nogen gange, om vi ikke skal ned og låne bøger. Hun nyder også, at der er udklædningstøj og andet at hygge sig med. Og så kan min kæreste få lidt tid alene med den lille, siger han.

I modsatte ende af biblioteket læser Lillian Erichsen avis. Hun bruger også biblioteket rigtig meget. Både når der er åbent og ved selv at lukke sig ind med chipkortet udenfor åbningstid.

- Mine arbejdstider er lidt skæve, så i vinterperioden har jeg svært ved at komme i åbningstiden. Derfor nyder jeg, at jeg selv kan lukke mig ind. Ellers skulle jeg helt til Silkeborg, siger Lillian Erichsen.

Hun er glad for muligheden for både at betjene sig selv og få hjælp af en bibliotekar. Lillian Erichsen underviser på Den Kreative Skole og får ofte bestilt noder hjem.

- Hvis jeg skal bruge en bibliotekar, kommer jeg bare i åbningstiden, fortæller hun.

Udover lidt ekstra udgifter til rengøring og klargøring af materialer, som Gjern bibliotek betaler Idræts- og Kulturhuset for, giver den frie adgang til biblioteket ikke nogen problemer.

- Det kræver selvfølgelig ansvarlighed, og det er der i en mindre by som Gjern. Om det kunne fungere på Blågårds Plads ved jeg ikke, siger Birthe Eiersted med et smil.

# De kulørte sider

## Motion for lattermusklerne

Motion er godt – motion for lattermusklerne er godt for hjernen, hjertet og sammenholdet. Brug ti minutter til dit næste møde til en lille pauseaktivitet, så I får rørt latter- og samværmusklerne.

### Appelsin på tur

Sæt stolene op i en rundkreds på gulvet og sæt jer på dem. Første deltager skal have en appelsin, som hun placerer under hagen. Uden at bruge hænderne skal appelsinen gå fra deltager til deltager. Skulle du være uheldig at tabe den i skødet eller på gulvet, så er der kun en vej. Den skal samles op uden hjælp fra hænderne. Når appelsinen har været hele vejen rundt, er I færdige og kan fortsætte mødet.

### Grimasser, der kan passe

Alle mødedeltagere skal have en elastik. Den anbringes rundt om hovedet lige under næsen. Derefter skal man udelukkende ved hjælp af grimasser og ansigtsmuskler flytte elastikken ned under hagen. Man må ikke bruge hænderne.

### Flyvende balloner

Du skal bruge ca. 2 balloner pr. 10 deltagere. Ballonerne kastes ud i rummet over mødebordet. Deltagerne skal holde ballonerne i luften. De må ikke falde på gulvet eller ned på bordet. Det kræver samarbejde og opmærksomhed fra alle deltagere. Det er en god øvelse for at se, om man kan holde mange bolde i luften.

### Latterøvelser

Latterøvelser kan hjælpe jer til at klare hjernen og skifte fokus, hvis I skal arbejde med et nyt emne på et møde. Det er godt til at få sat gang i kredsløbet, hvis I har siddet til møde alt for længe. Og så er latterøvelser super gode til at skabe en positiv stemning, en god gruppefølelse og tillid.



Grimasser, der kan passe. Få elastikken ned under hagen.



## 10 gode grin

- Goddaglatter:** Gå rundt mellem hinanden og hils på hinanden med jeres personlige latter, giv hånd og husk øjenkontakt.
- Julemandslatter:** Gå rundt mellem hinanden og afprøv julemandens latter. Dyb latter "Ho, ho, ho!" hvor I holder jer på maven.
- Kvinde- og mandelatter:** Afprøv kvindelatter og mandelatter, gerne flere varianter.
- Slå på lårene-latter:** Slå jer på lårene – helst jeres egne – og skraldgrin, som et rigtigt mandfolk.
- Det er for latterligt-latter:** Se på venstre håndflade, peg på den med højre pegefinger, og le ad den, som om den er din lønseddel. Vis den til dine kolleger og le sammen.
- Anerkendende latter:** Gå rundt mellem hinanden og giv kollegaen anerkendende klap på skulderen, le med hinanden, vis "thumbs up"-tegn, husk anerkendende øjenkontakt.
- Armsvingslatter:** Sving armene nedefra og op, lad latteren hæve sig sammen med armene.
- Stå på hovedet-latter:** Se din kollega fra en ny vinkel: Stå 2 og 2 med ryggen mod hinanden, bøj jer fremover ned mod gulvet og hils på hinanden mellem benene. Le ad hinandens alternative frisur. Skift kollega.
- Plæneklipperlatter:** Træk "motorplæneklipperen" i gang med en hostelatter, kør rundt med den mellem hinanden, mens I ler af vanviddet.
- Rundkredslatter:** Hold hinanden i hænderne i en rundkreds, sving hænderne nedefra og op ind mod midten af kredsen og le højt, hjerteligt og frydefuldt.

Så var der den om meteorologen der kom på hospitalet fordi han havde problemer med vejret.

Enhver sandhed passerer gennem tre stadier, før den erkendes:

**Først latterliggøres den, så modarbejdes den voldsomt, dernæst anses den for indlysende.**

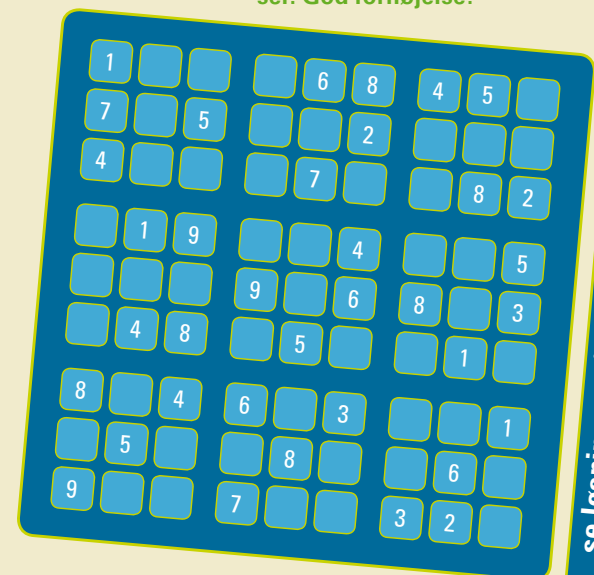
Arthur Schopenhauer, tysk forsker og filosof

**Hvis vi ikke ændrer retning, ender vi der, hvor vi er på vej hen.**

Kinesisk ordsprog

## Sudoku

Kunsten i Sudoku-spillet er at udfylde de tomme felter, så hver søjle og hver række samt hver celle indeholder alle tallene fra 1 til 9 præcis én gang. Altså ingen gentagelser. God fornøjelse!



## SKYD Silkeborg Kommune!

Flotte præmier til det bedste sommerskud fra Silkeborg Kommune.

Sommeren står for døren, og det er en god chance for at tage på oplevelse og være turist også i dit eget lokalområde. I hele Silkeborg Kommune er der masser af seværdigheder og seværdige områder. Og du kan opleve nye sider af sin egen by, hvis du tager kameraet om halsen og tager på eventyr. Vi vil gerne tage del i dine oplevelser, derfor vil vi hen over sommeren gerne modtage dit bedste sommerfoto fra et sted i Silkeborg Kommune.

### Flotte præmier

Hovedpræmien til det bedste billede er et gavekort til City- og Handelstandsforeningen i Silkeborg på 500 kroner, som kan bruges i butikkerne i Silkeborg. Derudover trækker vi lod blandt de indsendte billeder om otte praktiske og lækre rygsække med polstret rum til den bærbare.

### Regler

- Billedet skal være taget i sommeren 2008
- Billedet skal være taget i Silkeborg Kommune.
- Du må gerne sende mere end ét billede.
- Det bedste billede udvælges af Kommunikation

Send dit billede pr. mail til [zoom@silkeborg.dk](mailto:zoom@silkeborg.dk)

Eller på en CD til  
Silkeborg Kommune  
ZOOM – Kommunikation  
Søvej 1  
8600 Silkeborg

Vi skal have dit bedste billede senest 8. august. Du skal skrive, hvor billedet er taget, og husk også at skrive dit navn, arbejdssted og telefonnummer. Vinderne får direkte besked og offentliggøres i næste nummer af Zoom, som udkommer i september.

Silkeborg Kommune har ret til at anvende de indsendte billeder tidsubegrænset på alle måder og i alle nuværende og kommende medier.



## Af skade bliver man klog

Silkeborg Kommunes to risikostyringskoordinatorer ved alt om at forhindre skader som hærværk, brand, tyveri og meget meget mere. Brug dem flittigt og skab en tryggere hverdag for dig selv, dine kolleger og borgerne.

Kontakt Risikostyring inden eller efter, skaden er sket. Så kan alle se frem til færre skader i fremtiden, en tryggere hverdag for borgere og ansatte samt flere penge til serviceydelse.

Så enkelt er budskabet fra Kommunens to risikostyringskoordinatorer, der slår deres folder på et mindre kontor på tredje sal i Silkeborg Rådhus. Ved at rådgive om sikring af bygninger og materiel, har de som deres fornemmeste opgave at gøre sig selv overflødige:

- I en ideel verden gør vi vores job perfekt, når der ikke længere er brug for os, fordi medarbejderne selv tænker sikring og mærkning ind i dagligdagen, fortæller Anton Broslet, der er den ene af Kommunens to risikostyringskoordinatorer.

Og det er lige dér, det halter lige nu. Medarbejderne i Silkeborg Kommune er simpelthen ikke gode nok til at give Risikostyring besked, når der har været en skade.

- Jeg vil gerne bringe en klar opfordring til alle ansatte om at informere os om skader – og om at bruge os generelt, påpeger Tove Thomsen og refererer til de mange andre opgaver, som de løser i Risikostyring.

De har udstyr, der kan bruges til at mærke værdigenstande. En speciel lim får påskriften "Silkeborg Kommune" til at ætse sig ind i hardware og andre værdigenstande. De to risikostyringskoordinatorer bidrager også med rådgivning

### Tove på papiret

**Navn:** Tove Thomsen

**Ansættelse:** Risikostyringskoordinator og faglig leder. Har været kommunalt ansat i 21 år. Først i Kjellerup Kommune og senere i Silkeborg Kommune. Siden 1999 har Tove været risikokoordinator – en titel hun har gjort sig fortjent til ved at tage risikokoordinatoruddannelsen på Den Kommunale Højskole.



### Anton på papiret

**Navn:** Anton Broslet

**Ansættelse:** Startede 1. november 2007 som risikostyringskoordinator i Silkeborg Kommune. Er eksamineret assurandør og skadeskonsulent.



om, hvilken alarm og hvilket adgangssystem en bygning bør have, sikkerhedsglas og meget meget mere.

- I al beskedenhed så har vi årelang erfaring i at gøre hverdagen så sikker som mulig for alle. Spørg os til råd om sikkerhedsmæssige foranstaltninger, så vi i fællesskab kan få skabt en sikker og tryk hverdag, slutter Anton og Tove.

#### Vidste du ...

... at 70 % af alle biluheld sker, når man bakker? Derfor afholder Risikostyring bakkekurser med en vicepolitikommisær fra Rigspolitiet. Kurserne afholdes cirka to gange om året.

#### Det kan Risikostyring hjælpe med

- Rådgivning ved nybyggeri og reovering
- Brandsikring
- Tyverisikring
- Adgangskontrol
- Begrænsning af lynnedslag og tordenspændinger
- Videoovervågning
- Mærkning af udstyr
- Begrænsning af graffiti
- Begrænsning af hærværk
- Køretekniske kurser



## Tusindben med røgslør

Børnehaven Tusindbenet i Ans lægger røgslør ud. Og det er helt bogstaveligt. Efter en periode med mange indbrud i 2003, fik institutionen installeret røggenerator og alarm, og det holder tyvene effektivt væk.

- Vi havde en periode, hvor vi havde indbrud med jævne mellemrum. Det betød, at medarbejderne var rigtigt utrygge, når de skulle åbne børnehaven om morgenen, fortæller Annette Frederiksen, som er leder af børnehaven.

- Det var også meget ubejligt, for computeren, kameraet og radioen var altid væk. Og så var det faktisk rigtigt dyrt. Selv om man får penge fra forsikringen, så får man jo aldrig hele beløbet.

Bodil Svenningsen er en af de medarbejdere, som har oplevet at møde om morgenen efter et indbrud.

- Jeg kom ind og kunne mærke, at noget var forkert. Jeg kunne ligesom fornemme, at det suste – der var ting og papirer, som var fløjet ned. Det var først da jeg kom ind i det bageste rum, at jeg kunne se, at vinduet var smadret. Det er et stort hus med mange rum og en kælder. Og man spekulerer jo på, om tyven stadig er der. Men jeg vidste også, at der var andre lige på trapperne, så jeg ikke var alene. Men børnene kom jo også lidt efter, så man skal

prøve ikke at piske en stemning op og ikke lade sin egen følelse af ubehag smitte af på børnene.

Efter anbefaling fra Risikostyringsgruppen i Kjellerup Kommune fik Tusindbenet i sin tid installeret røggenerator og alarm.

- Det var en dyr investering, men den er virkelig effektiv, fortæller Annette.

- Hvert år skal den testes. Personalet og nogle af børnene har prøvet at være inde på kontoret, når rummet bliver fyldt med røg. Og selv om man kender rummet, er det stadig frygteligt svært at finde rundt. Vi blev også anbefalet at anskaffe en bærbar computer, som jeg kan låse inde i et skab, så tyvene ikke kan se computeren udefra.

Siden børnehaven fik installeret det nye udstyr, har de ikke haft et eneste indbrud, og nu kan personalet trygt åbne børnehaven om morgenen.



Efter Tusindbenet har fået alarm og røggenerator kan Bodil Svenningsen og Annette Frederiksen koncentrere sig om at være sammen børnene.

### Fakta om røggenerator

Røggenerator virker sådan, at når tyvene kommer ind i rummet, hvor computeren står, så udsender generatoren en tyk røg, som fylder rummet. Så kan tyvene ikke se noget, og det er meget svært at orientere sig. Tusindbenet har også fået installeret en alarm, som lyder meget højt inde i institutionen. Den sender samtidigt besked til et vagtfirma. Der er mærkater på alle indgangsdøre i institutionen, der viser, at der er alarm og røggenerator i institutionen.

Prisen på udstyret var 28.000 kr.

Det koster 4.000 kr. om året for service på udstyret og abonnement hos vagtfirmaet.

**eBoks**  
www.e-boks.dk

## Slut med ringbind – lønsedlen bliver digital

Mapper med lønsedler, skattekort og kontooversigter fylder mange hyldemeter hos os alle sammen. Men nu er det slut. Inden udgangen af 2008 vil Silkeborg Kommune indføre digitale lønsedler til alle medarbejdere. I første omgang er det dog kun det administrative personale, som automatisk vil få deres lønsedler digitalt. Og de, der bliver berørt, får direkte besked.

Fremover vil du modtage din digitale lønseddel i en personlig elektronisk postkasse, kaldet e-Boks. Du får adgang til e-Boks ved hjælp af en personlig digital signatur, som ligger på en USB-nøgle. Før du modtager din første elektroniske lønseddel, får du nærmere besked om, hvor og hvornår du kan afhente din egen USB-nøgle og få hjælp til at oprette din personlige e-Boks.

Udover at modtage lønsedler i e-Boks, kan du også vælge at modtage post fra f.eks. banken eller andre offentlige institutioner. Med e-Boks undgår du at miste vigtige papirer. Du kan nemlig nemt og hurtigt genfinde f.eks. gamle lønsedler. Du kan også uploade vigtige papirer, som for eksempel vielsesattest og dåbsattest, og dermed samle det hele ét sted.

## Ny formand i Feriefonden

Pr. 1. maj er Solveig Jensen, Teknik- og Miljøafdelingen valgt som ny formand for Silkeborg Kommunes Feriefond. Solveig Jensen har en fortid i Them – Bramminge Feriefond, og hun afløser Solveig Salmon fra Fællesstaben, som har været formand siden Feriefondens start i 1994.

På intranettet kan du se Feriefondens bestyrelse, sommerhuse og eventuelt ledige perioder.



## Direktørerne er flyttet sammen

Fra midten af maj måned er alle fire direktører flyttet sammen på samme kontor på rådhuset på Søvej i Silkeborg. Det sker for at skabe en mere fleksibel og dynamisk arbejdsplads for de fire direktører – og for at styrke deres faglige fællesskab og målsætningen om at være et tværgående direktions-team. De øvrige tidligere direktørkontorer vil i forsøgsperioden bl.a. blive anvendt til møder; først og fremmest for direktionen.

Baggrunden for sammenflytningen er en analyse af, hvordan og hvor meget de fire direktørkontorer bliver anvendt. Og det sker som et led i et større arbejde, hvor en arbejdsgruppe er i gang med at forske i indretning af fremtidens administrative arbejdspladser i Silkeborg Kommune – populært kaldet for rumforskning. Det sker i forbindelse med, at vi arbejder på, at alle administrative funktioner skal samles på rådhuset i Silkeborg frem mod 2010.

Arbejdsgruppen skal undersøge, hvordan de fysiske omgivelser bedst kan give rum til de opgaver, som den enkelte person eller det enkelte team/projekt rent faktisk løser. Målet er, at fremtidens kontor-arbejdspladser er indrettet og valgt ud fra fremtidens arbejdsopgaver – dvs. at de fysiske rammer passer til de konkrete opgaver og funktioner.

Direktørernes sammenflytning er i første omgang et forsøg, som vil blive evalueret efter sommerferien 2008. Her vil det også blive vurderet, om modellen med det fælles direktionskontor skal gøres permanent, herunder hvordan de tidligere direktørkontorer så fremover kan anvendes mest hensigtsmæssigt.



## Hjertestarter i Borgerservice

Skulle uheldet være ude, at en borger eller ansat får hjertestop på Silkeborg Rådhus har Borgerservice anskaffet en hjertestarter.

21 medarbejdere i Borgerservice har i første omgang fået et grundigt kursus i at bruge hjertestarten og i at give livreddende førstehjælp. Og hjertestarteren er placeret centralt i receptionen i Borgerservice.

Ved en hurtig indsats ved hjertestop vil overlevelsesprocenten forøges med ca. 40 %.



## Jobmesse gav gevinst

Silkeborg Kommune deltog med den største stand på i jobmessen i Bilernes Hus den 8. maj. Standen blev godt besøgt, og Kommunen fik hele 60 seriøse kontakter.

Kommunen var repræsenteret med medarbejdere fra rengøring, ældreområdet samt dagplejen – tre områder, hvor der er mangel på arbejdskraft. På standen var der mulighed for at tippe 13 rigtige om Silkeborg Kommune og vinde gevinster – og det tiltrak gæsterne.

Det var dog ikke kun dem, som besøgte standen, som fik en gevinst med hjem. Det gjorde Kommunen også i form af 60 seriøse henvendelser, som områderne kan arbejde videre med.

Der var i alt 1300 besøgende på messen. Og der var mange, som ville drøfte fremtidsudsigter og jobmulighederne i Silkeborg Kommune.

## Er du MED?

600 MEDlemmer har fået fyldt værktøjskassen op.

I forbindelse med, at Silkeborg Kommune har indført en ny struktur for medarbejdernes MEDindflydelse og MEDbestemmelse, har alle kommunens MED-udvalg været inviteret til en uddannelsesdag på Silkeborg Kommunes Uddannelsescenter. Målet med uddannelsen er, at fylde MED-udvalgenes værktøjskasse, så de bedre kan løse de mange opgaver, som havner på deres bord. De enkelte MED-udvalg har deltaget samlet på uddannelsen.

**På uddannelsen har MED-udvalgene fået fyldt værktøjskassen op med:**

- Kommunens politikker: Hvordan kan vi arbejde med dem i Lokal-MED, og hvordan kan de gøres til virkelighed på vores arbejdsplads
- Arbejdsmiljø: Lokal-MEDs opgaver og muligheder.
- Kommunikation: Mellem MED-udvalgene, og mellem MED-udvalgene og de øvrige kolleger på arbejdspladsen.

Der er gennemført 25 uddannelsesdage i foråret, og der bliver gennemført fem dage i september for Ældreområdet.



# 'eren for fuld musik

Værestedet 7'eren i Kjellerup bruger musik som et åndehul for sindslidende og til at styrke fællesskabet.

Der står et keyboard og to guitarer ved siden af sofahjørnet, og på sofabordet ligger forskellige slaginstrumenter. Det er tydeligt, at 7'eren, som er et af tre væresteder for sindslidende i Silkeborg Kommune, er et sted med musik i.

Halvdelen af de 50 brugere tropper trofast op i lokalerne over posthuset i Kjellerup flere gange om ugen. En af dem er Søren Birkebæk. Han sætter stor pris på, at musikken spiller en væsentlig rolle i værestedet. Fremover kan den blive endnu større, for 7'eren har fået bevilget 30.000 kommunale kroner til indkøb af flere instrumenter.

## Nye strenge at spille på

Musikterapeut Helene Lønsted, der blev ansat i 7'eren i september, og Søren Birkebæk har været ude at købe trommesæt, elektrisk bas, guitar og sanganlæg. Nu venter både brugere og de ansatte, som udover Helene Lønsted tæller Lene Mortensen og Nicolai Dahl, spændt på at kaste sig over de nye instrumenter.

Helene Lønsted er ikke i tvivl om, at flere af værestedets brugere vil få lyst til at lege med musikken, når værestedet kommer til at råde over flere instrumenter. Hendes erfaring er, at musikken bliver et åndehul. Det er den allerede for Søren Birkebæk.

- Musikken den giver mig velvære og godt humør, og det trænger jeg hårdt til indimellem, fortæller han.

Når man ikke går på arbejde, kan det at spille musik være med til at give indhold i tilværelsen og være identitetsskabende, forklarer Helene Lønsted, som har 14 års erfaring som musikterapeut.

- Mens man spiller sammen, føler man sig som en del af en større helhed.

Og det at spille kræver så meget fokus, at der ikke er plads til andet. Derfor kan musikken også være et redskab til at komme over barrierer som angst, social kontakt eller koncentrationsproblemer, fortsætter hun.

## Tæt musik

Musik kan også samle mennesker, som ellers ikke har noget at sige hinanden.

- Når man spiller sammen, kommer man tættere ind på livet af hinanden. Man kommunikerer med musikken og udvikler evnen til at lytte til andre. At spille musik handler om at udforske, lege, være nysgerrig og spontan, forklarer Helene Lønsted.

Håbet er, at 7'eren med de nye musikinstrumenter kan få stablet et band på benene.

- Men det vigtigste er, at vi får nogle gode musikalske stunder og oplevelser sammen. Musik giver en følelse af samvær, og det er jo det, vi mennesker higer efter, påpeger musikterapeuten.

For Søren Birkebæk, som flittigt bruger værestedets keyboard og guitarer, har musikken altid været vigtig. Han kommer fra en musikalsk familie og begyndte at lytte til Mozarts klaverkoncerter, da han var fire.

Udover musikken interesserer han sig for teater og historie. Det er også interesser, han kan dyrke i værestedet, hvor musikken hænger nøje sammen med drama og teater, som også er en aktivitet i 7'eren.



Når man spiller sammen kommer man tættere ind på livet af hinanden. Søren Birkebæk og Helene Lønsted spiller sammen i 7'eren.

## Løftestang for humøret

- Musik løfter humøret og tvinger smilet frem, selvom man er lidt småsur. Hvis man har lukket sig inde i sin hule, kan musikken lukke hulen op. Det kan jeg også mærke på andre brugere, fortæller Søren Birkebæk.

- Søren har ret i, at musik løfter humøret. Derfor er det mit håb, at nogle af de brugere, som i første omgang siger nej til at spille, alligevel kan lokkes til at prøve. Men selvfølgelig skal brugerne også have lov at sige: "Det tør jeg ikke", understreger Helene Lønsted.

Til en brugerfest i Lunden i november 2007 optrådte Søren Birkebæk og endnu en bruger af værestedet sammen med de to ansatte Helene Lønsted og Lene Mortensen med stor succes. Deres optræden var inspireret af nogle af de store musicals og operetter fra 1920'erne-40'erne for eksempel Sommer i Tyrol.

Selvom de kun var fire på scenen til festen, understreger Helene Lønsted, at de andre brugere har spillet en stor rolle i skabelsen af det nummer, de fire optrådte med. De er kommet med ideer og andre input, der var med til at præge nummeret.

- Ja, det var rigtig sjovt at få så mange input fra brugere og personale. Det var med til at gøre vores optræden bedre, supplerer Søren Birkebæk.

Hver tirsdag aften er der fællesspisning i 7'eren. Efter maden rykker flokken, som oftest tæller 12-15, sammen i sofahjørnet. Så kommer slaginstrumenterne på bordet og ofte også højskolesangbogen, og så er der musikalsk hygge. Om kort tid vil der være endnu flere instrumenter til at skabe et musikalsk fællesskab.

## Helene på papiret

**Navn:** Helene Lønsted

**Alder:** 49

**Ansættelse:** Har været ansat som bostøtte- og værestedsmedarbejder i Silkeborg Kommune siden september 2007. Arbejder ved siden af som musikterapeut ved det psykiatriske hospital i Viborg, i Viborg Daghus og i ældrepsykiatrien i Viborg. Har tidligere været musiker igennem mange år.

**Andet:** Bor i et finsk træhus i Sinding sammen med Jørgen, to teenagebørn på 15 og 17 år og katten Guller. Interesserer sig for økologi og den nye øko-butik i Sinding.



## Nye brandbiler i Kjellerup

De er vant til at være flot kørende i Kjellerup, og det blev understreget onsdag den 28. maj, da de deltidsansatte brandmænd i Kjellerup officielt fik overdraget to nye flotte brandbiler.



Nøglerne til de nye brandbiler blev overdraget til brandmændene af borgmester Jens-Erik Jørgensen. "Det trygt, at man ved, at bilerne indeholder det nyeste og bedste udstyr, hvis man skulle få brug for det", sagde borgmesteren i sin tale.

Den nye sprøjte og tankvogn rummer det nyeste udstyr, som alle brandmænd drømmer om. Alle pumperne og udstyret på bilerne er computerstyret. Og røgdykkerudstyret i sprøjtebilen er lavet af et kompositmateriale, som gør dem meget lettere for brandmændene at bære.

Før brandmændene overtog bilerne har de været på kursus i det nye udstyr, og det har allerede været prøvet af i virkeligheden.

- Vi har allerede været ude til tre brande med de nye biler, og de fungerer rigtig godt, fortæller Benny Forsberg tilfreds. Han er tillidsmand for de deltidsansatte brandmænd i Kjellerup.

- Jeg er spændt på at prøve det nye røgdykkerudstyr. Det er både lettere at bære, og så indeholder det mere luft, så vi har mere tid til at arbejde uden at skulle skifte flaske. Som de siger i Vestjylland: "Det er ikk' så ringe endda", smiler Benny.

### Fakta om bilerne:

Sprøjtebilen kan rumme 3.000 liter vand, og der kører seks mand med i bilen, hvoraf de fire er røgdykkere.

Tankvognen kan rumme 8.000 liter vand, og der kører to mand med i bilen.

**Kjellerup-stationen rykker ud til ca. 100 brande om året.**

**I 2008 har de rykket ud til 34 brande.**

### Benny på papiret

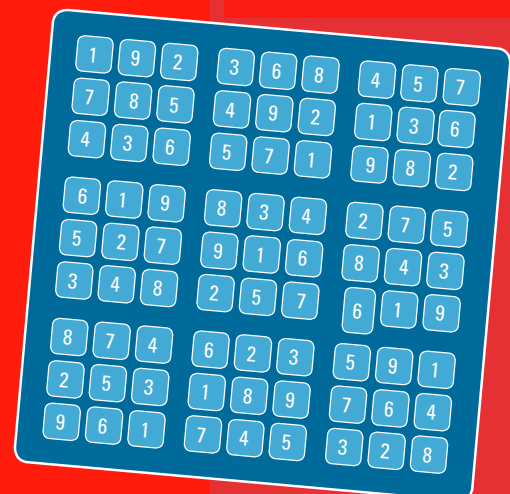
**Navn:** Benny Forsberg

**Alder:** 43 år

**Ansættelse:** Arbejder som smed hos KVM i Kjellerup. Har været frivillig brandmand i 10 år.

**Andet:** Bor i Kjellerup, sammen med sin kone og fire børn.

Af Stine Egholm Homann



Løsningen på sudoku