

PROJEKTET SOM BYGGER GEMENSKAP OCH HÄLSA

Boka
Sirius Forum
redan nu

Samtal
förebygger
olyckor



KRÖNIKA:

Centralfonden - en unik resurs

Stiftelsen Centralfonden verkar för ett hållbart arbetsliv för anställda inom skogsnäringen. Fokus ligger på rehabilitering och friskvård. Det är fack och arbetsgivare gemensamt som har möjlighet att söka medel ur fonden.

Därför är fondens verksamhet direkt kopplad till samverkan mellan parterna. Centralfondens uppdrag är alltså närbesläktat med Sirius. I varje nummer av tidningen Sirius gör vi också ett nedslag i något pågående projekt som delfinansieras av Centralfonden.

När Mondi Örebro AB ville göra en extra friskvårdssatsning för sina anställda tog man en inledande kontakt med fonden. Därefter följdes detta upp med en ansökan undertecknad av de lokala parterna. Det ska vara enkelt att söka medel ur Centralfonden.

Fondens historia går tillbaka till 50-talet, då stiftelsen bildades gemensamt av fack och arbetsgivare med stöd av regeringen. Avkastningen ska gå till sociala ändamål för anställda inom skogsbruk och skogsindustri.

Ofta sammankopplas Centralfonden med Centro Forestal Sueco i Marbella, Spanien, som fonden ägde i nästan 50 år. Denna anläggning såldes i somras. Ett betydande kapital har frigjorts, vilket möjliggör högre ambitionsnivå i bidragsverksamheten.

Centralfonden bidrar till

- * Individuell rehabilitering
- * Gruppvisa friskvårdsinsatser

Individuella insatser kan vara arbetslivsinriktad rehabilitering som syftar till att förbättra enskilda medarbetarens hälsa. Det kan också vara förebyggande friskvårdsprogram för medarbetare med särskilda behov.

Gruppvisa friskvårdsinsatser kan avse en utvald grupp inom ett företag, tex ett antal medarbetare med extra behov av riktade insatser. Det kan också täcka in samtliga medarbetare inom ett bruk eller ett företag.

Det finns inget tak hur stor en ansökan kan vara. Men minst 50 % medfinansiering krävs från företaget som gör en ansökan. Detta är fondens garanti för att det projekt man vill genomföra har en stark förankring hos de lokala parterna och att det är angeläget.

På www.centralfonden.se kan du läsa om goda exempel från olika företag. Där finns också ansökningsblankett och en bättre beskrivning hur man går tillväga. Börja gärna med att ta en informell kontakt innan ni skickar in er ansökan.

Centralfonden är en unik resurs för företag och anställda inom skogsnäringen. Kapitalet skapar intressanta möjligheter till aktiva satsningar för en bättre hälsa. Låt er därför inspireras av projektet hos Mondi i Örebro. Och ta chansen att göra en egen insats på hemmaplan!

Mårten Ericsson
Centralfonden



INNEHÅLL



Plankan - träning för magen . . . 6



Helena vågade testa nytt 7



Walid gick sig till bättre flås. . . . 6

Samtal förebygger olyckor 8

Omslagsbilden visar Walid Mnasri, maskinoperatör på Mondi, som har varit delaktig i hälsoprojektet på företaget.

Hälsoprojektet som gav både bättre kondition och stämning

När Mondi Örebro AB behövde en nytändning valde man att satsa på bättre hälsa och ökad trivsel på jobbet.

De fackliga organisationerna och företaget enades om ett hälsoprojekt.

– Vi ser en tydlig förändring, berättar HR chef Britt Salomonsson. Vi fick en teamkänsla genom hela företaget, över alla gamla gränser. Träning blev en snackis och vi nådde framför allt gruppen som inte tränade tidigare. Dessutom hade jag och Kerstin Wahlman, vår SHE Manager, riktigt kul när vi spånade fram de drygt 30 olika aktiviteterna.

Inför hälsoprojektet gjordes en konditionstest på alla deltagarna. Nästan alla som deltog i aktiviteterna provade något som de aldrig provat tidigare.

Hela satsningen fick ekonomiskt stöd från Centralfonden.



Tomas Sandberg, ordförande i Pappers, VD Sami Leinonen och HR chef Britt Salomonsson ser tillbaka på ett hälsoprojekt inom Mondi Örebro AB som ökade sammanhållningen och trivseln på företaget, samtidigt som konditionen på de enskilda medarbetarna höjdes generellt.

Blev bättre

Arbetsorganisation och ledarskap påverkas också när stämningen nu blivit allt bättre på arbetsplatsen.

Britt Salomonsson betonar vikten av att ledningen var tydlig med att hälsoprojektet var prioriterat, en viktig satsning:

– Det blev tydligt att det var allas angelägenhet att må bättre, säger hon.

Pappers och företaget bekostade tillsammans en upprustning av gymmet på Mondi. En satsning som Britt lyfter fram som ytterligare exempel på det breda engagemanget för projektet.

Hon ser också klara fördelar mot ett van-

ligt friskvårdsbidrag:

– Det går ofta till personer som redan är motiverade att träna eller går till träningskort som sedan inte används.

– Här fick alla valuta för den satsning vi gjorde.

Den långtidsfriska arbetsplatsen

Boka redan nu den 7 februari och ta chansen att delta på Sirius Forum 2018, som arrangeras av parterna inom skogsindustrin. Konferensen inriktas mot hur vi tillsammans bygger den långtidsfriska arbetsplatsen.

Sirius Forum 2018 har ett särskilt fokus på organisatorisk och social arbetsmiljö.

Målgruppen för dagen är nyckelpersoner i företag inom massa-papper, sågverk och skogsbruk med en ledande ställning i företaget eller i fackliga organisationer.

Sirius Forum genomförs denna gång på Clarion Sign Hotel i Stockholm.

Är du intresserad, vill se programmet och ingår i målgruppen anmäler du dig via www.industrisirius.se





Plankan på yogamattan blev populär - alla som bokförde minst 30 gånger med 30 sekunder på plankan fick behålla mattan. Och snart blev det en individuell utmaning att förbättra sitt eget resultat. På bilden Helena Svensson, Pernilla Frimodig, Kerstin Wahlman, Agneta Hellsten, Tomas Sandberg och Sami Leinonen (skymd Cecilia Andersson) Testa gärna - det är jobbigare än det ser ut...

Slitet som får alla att må bättre på jobbet

För att möta allt det nya är det viktigt att vi alla mår bra tillsammans

Det är koncentrerat tyst i entrén till Mondi Örebro AB, bara enstaka pustanden och en något ansträngd andhämtning hörs när klockan tickar mot två minuter. Snart ligger alla smått utmattade på mage och tar igen sig efter ett pass på yogamattan.

– Två och en halv minut, konstaterar Sami Leinonen, VD på företaget, när han rullar ihop mattan för att återgå till kontoret. När

jag började träna plankan i höstas klarade jag bara en halv minut.

Plankanövningen har tagit totalt tre-fyra >>



”De som tror att de inte har tid med fysisk aktivitet måste förr eller senare avsätta tid för sjukdom”

Citat av Edward Stanley som använts under wellnessprojektet Mondri Mår Bra.

minuter, snart är alla tillbaka på sina arbetsplatser igen.

Sami Leinonen kom som ny VD för två år sedan till ett företag i full färd med omstruktureringar. I samband med rationaliseringar följde nya processer, nya arbetssätt.

Viktigt att må bra

– För att möta allt det nya är det viktigt att vi alla mår bra tillsammans, att vi bygger ett vinnande team, konstaterar Sami Leinonen när han pustat ut och vi sitter tillsammans med Pappers ordförande Tomas Sandberg.

– När vi mår bättre, har vi roligare på jobbet, vi får mindre sjukfrånvaro, presterar bättre och når bättre resultat.

– Vi vet också att vi har en snittålder på 49 år och vi vill verkligen aktivera alla, även de som brukar vara inaktiva.

Tomas Sandberg ser det positiva resultatet som en bonus. Han poängterar att satsningen inneburit att man fått ett fokus på positiva saker inom företaget.

– Vi har länge haft bra relationer mellan företaget och de fackliga organisationerna, men det är ofta lätt att fastna i problem.

Både Tomas och Sami upplever att gamla gränser inom företaget luckrats upp, avstånden mellan personalgrupper har minskat och de spontana samtal som uppstått på olika aktiviteter har lett till nya vänskapsband.

Det finns både enskilda aktiviteter och saker som sker i grupp. Fotbollsmatchen mot en samarbetspartner (som Mondri vann...) är ett exempel på när man gjorde något i lag. Men även enskilda aktiviteter skapar sammanhållning.

Utvärderingen visar att även varannan anställd som inte varit med i någon aktivitet upplever en bättre trivsel på jobbet nu. Bland deltagarna ökade konditionen - som mest med 218 (!) procent.

Mest ökade konditionsvärdet för anställda som tidigare varit inaktiva.

Tävlingsdel

– Om ett gäng tränar boxning tillsammans blir det lätt ett samtalsämne på jobbet nästa dag.

Hela satsningen drogs igång med en Mondri-Dag, ”Make a Difference Day” i slutet av förra året. I projektet fanns en tävlingsdel, de som lyckades förbättra sin kondition mest fick pris.

Men den stora vinsten är ändå att nästan alla trivs bättre på jobbet.



Walid Mnasri jobbar treskift på Monsi Örebro AB. Han är en av många på arbetsplatsen som är med i hälsoprojektet och hans syreupptagning har hittills ökat med 33 procent.

Det behövdes
en push för
att komma igång
och förändra
- och den fick jag nu

Detta är Mondi Örebro AB

Mondi Örebro AB fokuserar på produktion av extrusionbelagt material för industriellt bruk, servar papper- och converteringsindustrin med rullomslag, risomslag, transportförpackningsmaterial för wellpapp och konsumentförpackningar. Man är marknadsledande på processlinjer för skumplastindustrin..

Mondi är en internationell koncern med ca 25 000 anställda i 30-talet länder med Corporate Offices i Wien, Johannesburg och London.

I Sverige finns tre enheter, förutom i Örebro även i Sunne och Väja utanför Kramfors.

Tillverkningen i Örebro sysselsätter drygt 100 personer inklusive egna säljare i Skandinavien.

Walid har gått sig till bättre kondition

Walid Mnasri är som de flesta av oss - han vet att träning är bra, att skräpmat är dåligt och att han nog borde röra lite mer på sig.

– Men det behövs en push för en förändring, säger han. Och den fick jag nu.

Walid är 36 år och bor med sin fru i Örebro. Han är egentligen utbildad svetsare men trivdes aldrig riktigt med sitt yrkesliv innan han fick jobb som maskinoperatör på Mondi Örebro AB för nio år sedan, 2008.

– Nu har jag hittat rätt, säger han. Jag känner att jag behärskar jobbet, jag trivs med att jobba skift och jag har väldigt bra arbetskamrater.

Fanns et tävlingsmoment

När hälsoprojektet drogs igång sent förra

hösten blev han intresserad.

– Det fanns ett tävlingsmoment i det och jag gillar utmaningar, säger han.

Nu blev inte Walid slutsegrare, han hade redan ganska bra kondition och det fanns flera som höjde sin prestation betydligt mer, men bara genom att promenera mycket, låta bilen stå, lyckades han ändå höja sina konditions- och syreupptagningsvärden med hela 33 procent.

Han går på gym och tränar också emellanåt när han hinner.

Mer grönsaker

Nu tänker jag mer på vad jag äter, säger Walid som i princip slutat köpa snabbmat på hamburgerier eller pizzerior. Han har dragit ner på bröd och ökat grönsaksdelen på tallriken.

– Jag äter fortfarande pizza, men då gör vi den själva hemma, säger han.

Och han mår bättre i vardagen.



Helena Svensson har ökat sin muskelmassa sedan hon började träningen - och dessutom kommit igång med spinningen igen efter tio års uppehåll.

Helena bygger ökad styrka och kondition på jobbet

Helena Svensson har tränat regelbundet sedan tidigare men när företaget erbjöd helt nya aktiviteter vågade hon testa nya förmågor hos sig själv.

– Jag anmälde mig till en crawlkurs i simhallen. Det var roligt att testa och kul att prata om efteråt.

Helena jobbar som controller, gör lönsamhetsuppföljningar och analyser. Hon är relativt nyanställd, när hon kom till Mondi Örebro hade hälsoprojektet redan dragit igång.

– Men här fanns aktiviteter som passade för alla; puls, styrka, rörlighet...

Extra roligt

Helena började med att vara med på yoga,

spinning och pilatus:

– Det var extra roligt med spinning eftersom jag testade det för sådär tio år sedan och bestämde mig för att det inte var något för mig. Nu vågade jag prova igen och insåg att det var jätteroligt!

Tester har visat att hon ökat sin muskelmassa som en följd av sin träning. Plankan klarar hon numera imponerande 3.40 minuter. Och mer ska det bli...

Dessutom följde hon med på en crawlkurs tillsammans med ett gäng andra från Mondi, både tjänstemän och skiftarbetare.

– Det blev en trevlig möjlighet att träffa människor som jag normalt inte träffar i vardagen, säger Helena.

Upplevelse

Sjelva kursen blev också en upplevelse:

– Jag lärde mig tekniken, att ligga rätt men jag klarade inte att lära mig andas, så en 25-metersbana vore perfekt för mig -

simma 25 meter och sedan andas...

Kursen började med att alla filmades när de försökte crawla för att sedan avslutas med en ny filminspelning:

– Vi blev alla väldigt imponerade av vår egen framgång, hur mycket vi lärt oss under kort tid, berättar Helena.

Här finns
aktiviteter som
passar alla; puls,
styrka, rörlighet...

Stiftelsen Centralfonden verkar för ett hållbart arbetsliv för anställda inom skogsbruk och skogsindustri.

Fokus ligger på rehabilitering och friskvård. Hälsosatsningen i Örebro har stöd från centralfonden.

Läs mer på www.centralfonden.se

Samtal om riskfyllda beteenden förebygger olyckor och tillbud

Sirius arbetsmiljögrupp arbetar bland annat med kampanjer för att skapa uppmärksamhet på arbetsmiljön och på att alla ska arbeta säkert. Nästa kampanj handlar om metoden BBS - BeteendeBaserad Säkerhet.

Det handlar om ett arbetssätt som alla på arbetsplatsen kan utgå från för att bli mer säkerhetsmedvetna och därmed minska risken för arbetsplatsolyckor.

Metoden handlar om att hitta, träna på och använda sig av säkra beteenden i arbetet.

Systematiska samtal om beteenden

Beteendebaserad säkerhet bygger på att alla deltar i planerade och systematiska samtal om både säkra och riskfyllda beteenden, så kallade BBS-samtal. BBS-samtalen utförs av BBS-observatörer,



där observatörens roll är att leda dessa samtal. BBS-observationer rapporteras sedan för att organisationen ska kunna lära sig av såväl goda arbetssätt som av misstag och på så sätt uppmärksamma det som är bra samtidigt som man förebygger olyckor och tillbud. Målet med BBS-arbetet är att få varje individ att fundera och reflektera över sitt eget beteende, så att tillbud och olyckor kan undvikas.

Betonar effektivitet

Syftet är att tillsammans hitta förbättringar för arbetsplatsen genom BBS-samtal. BBS betonar effektivitet inom säkerhetsarbetet. Att lägga tid och energi på väsentligheter, istället för på sådant som har liten betydelse.

ÅSA DAHLFORS

Rådgivare, arbetsmiljö på Industrierbetsgivarna



Friskvård och Rehabilitering

Centralfonden verkar för ett hållbart arbetsliv för anställda inom skogsbruk och skogsindustri

De lokala parterna kan söka medel från Centralfonden. Fokus ligger på bidrag för rehabilitering och friskvård för anställda inom skogsbruket och skogsindustrin.

Vad kan man söka bidrag för?

Rehabilitering

• Individuell arbetslivsinriktad rehabilitering för anställda. Centralfonden bidrar normalt med 50 % av rehabiliteringskostnaden.

Friskvård

• Individuella förebyggande friskvårdsvårdsprogram för anställda med särskilda behov. Centralfonden bidrar normalt med 50 % av friskvårdskostnaden.

• Gruppvisa förebyggande insatser, tex motionskampanjer, kost-rådgivning, kampanjer mot tobak och alkohol etc. Centralfonden bidrar med upp till 50 %.

Tidningen Sirius ges ut av Sirius, Skogsindustrins råd för Industriell Utveckling i samverkan.
Ansvarig utgivare: Mårten Ericsson.
Sirius på nätet: www.industrisirius.se

Text: Där inget annat anges, Sven Magnusson.
Foto: Om inget annat anges: Mårten Ericsson, Sven Magnusson.

sirius 
SKOGSINDUSTRINS RÅD FÖR INDUSTRIELL UTVECKLING I SAMVERKAN

Vill du ha ett personligt utskick av Sirius via mejl?
Gå in på vår hemsida och fyll i dina uppgifter: www.industrisirius.se