



På grunn av lang tørke og stor brannfare er det forbud om bruk av åpen ild utendørs. Det omfatter også stearinlys på gravstedene. De fleste følger pålegget og gravlyktene er nå hovedsakelig batteridrevet (Foto: Petter Ingeberg)

KRISTIANSUND

Informasjonsblad for Kristiansund kommune



ANSETTELSE

Følgende er ansatt i faste stillinger i desember måned i 2013:

- Berit Lysø er tilsatt i 100 % stilling som daglig leder ved "Levende vågen", med tiltredelse 01.12.2013
- Vidar Skoglund er tilsatt i 100 % stilling som IKT ingeniør ved IKT- og dokumentcenter, med tiltredelse 01.12.2013
- Anne Karina Vevang har 01.12.2013 tiltrådt i 66,90 % stilling som miljøarbeider ved Tunet bo og avlastning
- Eskild Sund har 01.12.2013 tiltrådt i 100 % stilling som servicearbeider ved Atlanten idrettspark
- Katrin Elisabeth Pribernig har 01.12.2013 tiltrådt i 100 % stilling som barnevernkurator ved Barn, familie og helse
- Bodil Olausen har 06.12.2013 tiltrådt i 64 % stilling som sykepleier natt ved Kringsjø sykehjem

OPPSIGELSE

Følgende fast ansatte sa opp sin stilling i desember måned 2013:

- Roger Eikrem har sagt opp sin 40 % stilling som assistent ved Bekkefaret bo- og dagtilbud, med fratredelse 19.12.2013
- Tor Arne Uran har sagt opp sin 100 % stilling som lærer ved Bjerkelund skole, med fratredelse 27.12.13

Utlyste stillinger

Tekst: Laila Karlsvik personalrådgiver

Utlyste stillinger pr. 7. februar. Se Kristiansund.no for fullstendig utlysning.

Ekstern utlysning

Brasen opptrening

- 100 % fast fysioterapeut

Søknadsfrist: 17. februar 2014

Barn, familie og helse

- 80 % fast helsesøster
- 75 % helsesøster vikariat

Søknadsfrist: 25. februar 2014

Levekårsprosjektet/"Levende vågen"

- 100% prosjektstilling som mentor, i perioden 01.05.14 – 31.12.17

Søknadsfrist: 10. februar 2014

Bekkefaret bo- og dagtilbud

- 40 % hjelpepleier, arbeid dag og aften
- 50 % hjelpepleier, arbeid dag og aften
- 65 % hjelpepleier, arbeid dag og aften
- 42 % hjelpepleier, arbeid dag og natt
- 40 % assistent, arbeid dag og aften

Søknadsfrist: 10. februar 2014

Justering politisk møtekalender

I forbindelse med arbeidet med saken om nytt opera- og kulturhus er det gjort noen justeringer av den politiske møtekalenderen for Bystyret og Formannskapet i februar og mars. Kulturhussaken kommer i Formannskapet 25. februar og i Bystyret 4. mars

Møteplanen er endret slik:

	Tid/sted	FEBRUAR	MARS
BYSTYRET	Tirsdag kl 13.00. Rådhuset	-	4. 25.
FORMANNSKAPET	Tirsdag kl 13.00. Rådhuset	11. 25.	11. 18.

Drømmestipendet 2014



KRISTIANSUND KULTURSKOLE

Har du en drøm innen kulturskolens fagområde? Søk Drømmestipendet! Fristen er 20. februar.

Drømmestipendet består av 100 stipendier á 10 000 kroner, til sammen én million kroner. Stipendordningen er et samarbeidsprosjekt mellom Norsk Kulturskoleråd og Norsk Tipping.

Gjennom stipendutdelingen ønsker man å synliggjøre kommunenes arbeid for

barn og unge. Håpet er at Drømmestipendet skal være verdifull inspirasjon og et viktig bidrag til å oppfylle mange unge kulturutøveres drømmer.

Hver kommune kan nominere én person eller gruppe innen kategoriene

- Dans
- Musikk
- Skapende skriving
- Teater
- Visuell kunst
- Annet

Drømmestipendet utdeles til kulturutøvere født i 1994 eller senere. En bredt sammensatt jury velger videre ut de 100 heldige stipendmottakerne hvert år.

Mottakerne av Drømmestipendet offentliggjøres 4. juni 2014.

Slik søker du

Skriv en søknad der du beskriver drømmen din og forteller hvem du er. For å bli vurdert som kommunenes nominerte kreves det dokumentasjon på det du ønsker å bli nominert innen. Legg ved filer eller linker (til lyd, bilder, film o.a.) som viser hva du står for.

Søknad kristiansund@kulturskolen.no innen 20. februar.

For mer informasjon, se www.drommestipendet.no

Tekst: Stein Åge Sørli, Kr.sund kulturskole

En sunn start i et nytt år



Nytt år gir nye muligheter, og det er i tiden frem til neste år du skal legge grunnlaget for god helse og skape de gode vanene.

Fysisk aktivitet og kosthold

Du har kanskje satt deg mål om å endre aktivitetsmønsteret, eller kanskje du har

konkrete planer om å endre kostholdet. Sunn og variert mat er viktig for helse og trivsel. Sammen med fysisk aktivitet kan et riktig kosthold også redusere risikoen for utvikling av en rekke livss-tilsykdommer. På www.Helsenorge.no finner du artikler om anbefalt kosthold og fysisk aktivitet.

Vi ved Frisklivssentralen Kristiansund er

også tilgjengelige ved spørsmål, og kan være en god støtte for at du skal nå dine mål enten gjennom individuell veiledning, kurs eller fellestreninger.

Snus- og røykeslutt

Frisklivssentralen Kristiansund bistår i dag personer ved hjelp av individuell veiledning som er beregnet for personer som er motiverte for å slutte å snuse eller røyke.

Samtidig samarbeider vi med helse- direktoratet som også tilbyr støtte og veiledning for å slutte ved hjelp av ulike tjenester;

- Hjemmeside : www.Slutta.no
- Telefon: 800 400 85 for å få veiledning per telefon. Du kan bli oppringt av røyketelefonen.
- Applikasjon for smarttelefon: Slutta – kan bistå deg og gi en oversikt over fordeler ved å slutte snuse eller røyke.

For å finne ut mer om oss; [se hjemmesiden vår](#) eller [facebooksidens vår](#).

Tekst: Thomas Pedersen Ryther, Fysioterapeut og Frisklivsveileder



Prisdagen 28. mars - foreslå kandidater

Den Store Prisdagen

Festiviteten 28. mars 2014



Kristiansund kommune
I medvind uansett vær

Fredag 28. mars arrangeres "Prisdagen 2014". En stor festforestilling i Festiviteten med utdeling av 8 priser, priser til nye NM-vinnere og underholdningsinnslag. For flere av prisene er det innbyggerne som foreslår aktuelle kandidater. Vi ønsker forslag til Kristiansundsprisen, Nordeas kulturpris, Byggeskikkprisen, Ungdommens Pris, Seniorprisen, Frivilligprisen samt til årets servicebedrift. Forslagsfrist er 1. mars.

Her er oversikt over priser der vi ber om forslag til kandidater:

Kristiansundsprisen

Går til enkeltpersoner, samarbeidsgrupper, bedrifter, lag, foreninger eller andre organisasjoner som på en utmerket måte har drevet god markedsføring eller

profilering av byen, og som gjennom sin innsats innenfor kultur, organisasjonsarbeid, næringsliv eller på annen måte har fått stor oppmerksomhet og oppnådd gode resultater. Formannskapet velger blant innkomne forslag eller står fritt til å begrunne og velge prisvinner selv.

Nordeas kulturpris

Gis til enkeltpersoner eller foreninger med tilknytning til Kristiansund som påskjønnelse for særlige prestasjoner innen det utvidede kulturbegrep der det både kan tas hensyn til enkeltprestasjoner og samlet innsats. Formannskapet velger blant innkomne forslag eller står fritt til å begrunne og velge prisvinner selv.

Byggeskikkprisen

Gis til bygning/anlegg som anses å være arkitektonisk/estetisk i tråd med omgivelsene. Dette innebærer tilpasning til bebyggelsen med tidsriktig utforming som volum, materialbruk og fargebruk.

Terrengtilpasning vektlegges også. En jury (Byggeskikkutvalget) velger blant innkomne forslag eller står fritt til å begrunne og velge prisvinner selv. (tema for 2014 er foreløpig ikke fastsatt.)

Ungdommens pris

Gis til ungdom fra Kristiansund i alderen 15 til 23 år som har vist evne og vilje til å yte aktiv kulturinnsats ut over det vanlige. Det vil bli lagt vekt på kreativitet og faglig dyktighet. Prisen kan også gis til lag, organisasjoner eller institusjoner som gjennom det siste året har ytt stor aktiv kulturinnsats mot ungdomsgruppen. Ungdomsrådet er jury og kan velge blant innkomne forslag eller står fritt til å begrunne og velge prisvinner selv.

Seniorprisen

Gis til enkeltpersoner, lag eller organisasjoner som på en utmerket måte har drevet uegennyttig og frivillig arbeid blant de eldre i Kr. sund i 2010. En jury (Eldrerådet) velger blant innkomne forslag eller står fritt til å begrunne og velge prisvinner selv.

Frivilligprisen

Tildeles enkeltperson(er) eller lag/foreninger i Kristiansund kommune som over lengre tid har utført et godt frivillig arbeid, gjerne rettet mot forebyggende barne- og ungdomsarbeid eller på annen måte rettet mot kommunens innbyggere. En jury bestående av ordfører og rådmann velger blant innkomne forslag eller står fritt til å begrunne og velge prisvinner selv.

Årets servicebedrift

Tildeles en forretning eller en bedrift i Kristiansund som i 2010 har gitt svært god hjelp og service, og der kundene har blitt møtt med åpenhet og vennlighet. Kultur- og næringsenheten v/ Kultur- og næringssjef velger blant innkomne forslag eller står fritt til å begrunne og velge prisvinner selv.

I tillegg utdeles

- Pengegave til 1. gangs norgesmestre
- "Årets hederspris" (ordførerkollegiet er jury)

[Trykk her for å gå til kandidatskjemaet](#)

Forslagsfrist er 1. mars.

Tekst: Tore Myrum/Petter Ingeberg.

Foto: Petter Ingeberg



Gode score på medarbeiderundersøkelsen

Kartlegging av medarbeidertilfredshet



I slutten av 2013 ble det gjort en medarbeiderundersøkelse blant de ansatte. Alle fast ansatte ble oppfordret om å besvare den anonyme undersøkelsen. 63 prosent av de ansatte svarte og de er generelt godt fornøyde. Rapportene bearbejdes nå av HMS gruppene i den enkelte enhet samt av rådmannens ledergruppe og skal deretter forelegges kommunens arbeidsmiljøutvalg.

For å gjennomføre undersøkelsen ble det brukt et program utarbeidet av KS (Kommunenenes Interesseorganisasjon). Undersøkelsen er tidligere gjennomført i 122 av landets kommuner slik at man har et godt sammenligningsgrunnlag.

Svarprosenten på 63 (1284 av totalt 2043 utsendte) for Kristiansund er noe lavere enn landssnittet som er på 73 prosent. Årsaken er at det er noen få av enhetene som har svært lav svarprosent og som derved trekker ned den gjennomsnittlige svarprosenten. De enhetene dette gjelder blir fulgt opp av kommuneledelsen for å se på mulige årsaker til den lave deltakelsen.

Den enkelte enhetsleder har fått tilgang til å ta ut rapport for egen enhet og gitt i oppdrag å behandle den i enhetens HMS gruppe. Dette skal så resultere i fire konkrete tiltak som enheten skal jobbe videre med i tiden som kommer. Eventuelle negative "funn" blir også behandlet av HMS gruppene og om nødvendig i samarbeid med kommunalsjef.

Resultatene fra medarbeiderundersøkelsen i den enkelte enhet og seksjon skal så behandles av rådmannens ledergruppe før den legges frem for kommunens arbeidsmiljøutvalg.

Det skal gjennomføres en ny og tilsvarende undersøkelse i 2015.

I oppsummeringen av rapporten, er svarene følgende på en skala fra 1–6, der 6 er høyeste score.

	Snitt KSU	Snitt Norge
Organisering av arbeid	4,4	4,5
Innhold i jobben	5,0	5,0
Fysiske arbeidsforhold	4,0	4,2
Samarbeid og trivsel med kollegaene	5,0	5,1
Mobbing, diskriminering og varsling	5,0	5,1
Nærmeste leder	4,4	4,6
Medarbeider-samtale	4,7	4,8
Overordnet ledelse	3,8	4,0
Faglig og personlig utvikling	4,3	4,4
Systemer for lønns- og arbeidstidsordninger	3,8	4,1
Stolthet over egen arbeidsplass	4,8	4,8
Helhetsvurdering	4,5	4,6
Snitt totalt	4,5	4,6

Tekst: Petter Ingeberg

Dialogcafé for kreftpasienter



Onsdag 5 februar startet vi opp med dialogcafé for kreftpasienter og pårørende i Kristiansund. Det er ett samarbeid mellom kommunen, pasientforeningene, sykehuset, Kreftforeningen og Sanitetsforeningen. Caféen har fast treffpunkt første onsdag i måneden fra 13.00 – 16.00

Her kan man dele erfaringer, ha en uformell dialog, treffe andre i samme situasjon, og ikke minst få møte helsepersonell som kan svare på spørsmål. Fokuset er lev livet levende, hvor det er plass for både humor og alvor.

På første café 5. februar i Sanitetsforeningens lokaler kom det 26 personer, og de deltok aktivt med å finne gode tema og emner som de vil høre litt om framover.

Neste cafe er 5. mars og da blir det blant annet tema om "humor i hverdagen" og "hva kan mitt nærområde by på av turer" hvor folkehelsekoordinator sier litt om fysisk aktivitet og Stikk Ut turene.

Andre emner aktuelle emner fremover er: Hva man selv kan gjøre for å komme

i gang etter behandling, Informasjon om kommunale tilbud, Danne gågruppe, Hvordan skal jeg møte andre som spør om sykdommen min, Seinskader etter kreftsykdom, Mestring i hverdagen både som pårørende og pasient.

Caféen er ett lavterskeltilbud hvor man deler gode og positive erfaringer og opplevelser med fokus på å hjelpe hverandre. Hva den enkelte selv kan gjøre for å mestre hverdagen. Det er enkel bevertning, utlodning og andre aktiviteter som deltakerne selv iverksetter.

Tekst/foto: Vibeche Fashing, kreftkoordinator



Vinterferietilbud for barn og unge



I vinterferien er det varierte tilbud for barn og unge. Vi gjentar suksessen fra i sommer og arrangerer en ny kunstworkshop med kunstnerne Gunvor Tangrand og Håkon Nordhaug fra Eide som instruktører. Friluftsrådet i samarbeid med Norges Jeger og Fisk arrangerer friluftscamp på Silsethytta. Her er varierte tilbud for barn fra 5. til 8. trinn

Kunstworkshop

Denne workshopen er for deg som liker å være kreativ sammen med andre. Vi skal se på runer, helleristninger og fossiler fra eldre tider og nye spor fra vår egen tid som datadeler, barbie dukker, lego og

mye mer!

Spor og avtrykk blir lagd i fliser som vi lager av stein og leire. Sporene i stein skal vi lage ved sandblåsing. Dette passer like godt for gutter som for jenter. Du skal få legge igjen ditt spor til ettertiden. Hvilket spor vil du lage?

Tid: Mandag 17. februar og fredag 21. februar kl. 09.00-15.00. Merk at dette er en to-dagers workshop

Sted: Innlandet skole

Pris: Kr. 100 per dag – faktura sendes i etterkant. Dette inkluderer frukt og drikke. Ta med matpakke

Målgruppe: Fra 5. til 8. trinn

Påmelding: Fortløpende på www.kristiansund.no

Kontaktperson: Håkon Nordhaug: 922 49 409/Gry Helen Olufsen: 71 57 46 72



Vintercamp på Silsethytta

Det arrangeres firedagers vintercamp på idylliske Silset. Det blir isfisking, skiturer, aking, bygging av igloo, snøborg og mye annet gøy. Dette passer for både gutter og jenter.

Tid: f.o.m. mandag 17. februar t.o.m. torsdag 20. februar.

Sted: Silsethytta i Gjemnes kommune

Pris: Kr. 1550.

Målgruppe: Fra 5. til 8. trinn

Påmelding/info: www.stikkut.no

Arrangør: Friluftsrådet Nordmøre og Romsdal i samarbeid med Norges Jeger og Fiskeforbund.

Kontaktperson: Hugo Tingvoll tlf. 975 20 450.

Tekst/foto: Gry Olufsen, ungdomskonsulent

262 000 ekstra til levekårsprosjektet



Regionalt forskingsfond Midt-Norge har nå bevilget 262 000 kroner til Levekårsprosjektet. Midlene skal brukes til å se nærmere på hvordan lag og organisasjoner arbeider i forhold til målgruppa i Kristiansund.

Levekårsprosjektet og Møreforsking i Molde har tidligere fått midler fra VRI Møre og Romsdal (virkemidler for regional FoU og innovasjon) til en kartlegging av barn og unges deltakelse i organiserte fritidsaktiviteter med særskilt blikk på barn og unge av innvandrere.

I denne sammenhengen har Møreforsking gjennomført en spørreundersøkelse på 5. og 10. trinn i skolen, samt tatt intervju av et utvalg av foreldre for å identifisere faktorer som hemmer eller fremmer deltakelse i fritidsaktiviteter. Takk til NAV, alle involverte skoler og ikke minst alle barn og foreldre som har svart på spørsmålene våre.

Ved hjelp av midlene prosjektet nå har fått skal Møreforsking gjennomføre en studie av hvordan frivillig sektor arbeider med rekruttering og tilrettelegging for målgruppa.

Når det er ferdig, vil prosjektet og Møreforsking invitere representanter fra brukerorganisasjoner, offentlig, frivillig og privat sektor til dialogmøte.

Målet er at vi sammen skal lage en partnerskapsavtale mellom samarbeidsaktørene, som skal sørge for å gi et tilbud om inkluderende fritidsaktiviteter til utsatte barn, unge og deres familier.

Presentasjon av partnerskapsavtale og sluttrapport fra Møreforsking blir ferdigstilt i oktober. Vi ser fram til et fortsatt spennende samarbeid med Møreforsking i 2014!

Tekst: Margrete Magerøy, prosjektleder



Ny sentrumsplan er under utvikling



Arbeidet med ny sentrumsplan er startet. En av de første oppgavene for sentrumsgruppa blir å få til gode prosesser der alle som ønsker det får delta i planarbeidet når det kommer i gang.

Sentrumsplanleggingen skal gjøre Kristiansund til et mer attraktivt og framtidsrettet regionbysentrum med et pulserende folkeliv. Det betyr at hele byen og Nordmørsregionen er tema.

Vi ønsker folkeliv i sentrum og må derfor fornye og modernisere bylivet. Nøkkelen

til suksess er folk; der det er folk fra før kommer det flere. Er lokalet, gata, plassen tom, haster folk videre. Kommunen og grunneierne kan legge et grunnlag for at folk skal trives ute, slik som på kaikanten utenfor Storkaia Brygge. Men det er bare gjennom felles innsats og vilje fra alle som ønsker liv og røre i sentrum at vi lykkes. Bruk byen din!

Sentrumsplanen skal også få fram ny arealplan med bestemmelser for nye bygge- og vernetiltak i sentrum. Dette arbeidet skal skje innenfor et bestemt område, og har juridiske og økonomiske konsekvenser samt muligheter for de

som blir berørt.

Før vi starter med å tegne og skrive den nye planen, må vi få best mulig kunnskap om hva som fungerer og hvor vi har utfordringer og nye muligheter. Gjennom bypakkearbeidet er vi godt i gang med handelsanalyse, plan for kollektivtrafikken og nye sykkelruter og andre trafikkenner som ulykker, støy og parkering. I tillegg skal vi utarbeide en såkalt stedsanalyse, og en egen studie av mulighetene vi kan ha i området rundt Devoldholmen og Nordmørskaien.

Formannskapet skal være styringsgruppe for sentrumsplanarbeidet.

Rådmannens ledergruppe skal styre en egen arbeidsgruppe (Sentrumsgruppa) som består av Odd-Arild Bugge (leder), Johan Kindeberg (plan- og bygningsenheten), Tore Aukan (parksjef), Maren Fladseth Alvheim og Tor Håkon Taraldsen (byingeniøren), Eigunn Stav Sætre (kultur- og næringssjef) samt Gry Halvorsen fra fylkeskommunen.

En av de første oppgavene for sentrumsgruppa blir å få til gode prosesser der alle som ønsker det får delta i planarbeidet når det kommer i gang.

*Tekst: Odd Arild Bugge, planlegger
Foto: Petter Ingeberg*

Kristiansund.no kopp til Kjell Inge Ødegård



Kristiansund.no koppen for februar går til Kjell Inge Ødegård. Han jobber med vann hos Byingeniøren.

Vann er noe av det første vi søker etter om morgenen: dusj, toalettbesøk, kaffe-kopp og tannpuss for å nevne noe.

Slik går det slag i slag utover dagen – litt vann her og litt vann der. For oss er det

en selvfølge at vannet kommer strømmende ut av springen. Den dagen det ikke kommer en dråpe blir det lett kaos og da roper vi på kommunen.

Da er det kjekt å ha Kjell Inge Ødegård og hans folk på plass. Han jobber hos byingeniøren og er formann på vannverket. Han planlegger og fordeler arbeidsoppgaver som reparasjoner av vannledninger, lekkasjesøk med mere.

Han sørger også for at det raskt gis informasjon til innbyggerne ved grave-meldinger og vannavstenging. Han orienterer om hvor det skjer og hva som skjer. Informasjonen legges i meldesystemet Gemeni, på kommunens hjemmeside og facebook. Berørte abonnenter blir også forsøkt varslet på telefon og sms.

I starten av februar ble det lagt ut to innlegg på facebook om vannavstenging. Det var til sammen 1400 personer som

så innleggene.

Når noe skjer, sjekker nå mange først hjemmesiden til kommunen eller facebook, og de opplever god service når informasjonen ligger der - og det gjør den som regel.

Eksempelvis var dette av stor betydning for beboerne på Flatset og i Møstadvågen, da de ble vannløse siste helga før jul. Byingeniørens gjeng jobbet intenst gjennom helga for å reparere skaden, og i ettertid har mange takket for flott utført arbeid og for svært god informasjon underveis. Kjell Inge var selv ikke på vakt denne helga.

Kristiansund.no koppen går denne gang til Kjell Inge Ødegård for hans bidrag til godt informasjonsarbeid til innbyggerne i forbindelse med vannforsyning.

*Tekst: Annette Gundersen
Foto: Petter Ingeberg*



Krav om radonmåling i alle utleieboliger



Leier du ut hus, leilighet eller hybel, må du følge det nye regelverket om radonmåling som trådte i kraft 1. januar. Utleier er pliktig til å måle radonnivået og gjøre tiltak dersom målingen viser mer enn 100 becquerel per kubikkmeter

Måling av radon

For å få greie på radonnivået i utleieboligen, må du først gjøre en radonmåling. Det er enkelt å måle radon, og dette er noe du kan bestille og gjøre selv.

En radonmåling tar minst to måneder, og den skal gjøres i vintersesongen, det vil si i perioden fra midten av oktober til midten av april.

Kravet gjelder alle typer utleieboliger, både de som leies ut av det offentlige, virksomheter og private, inkludert leiligheter og hybler i tilknytning til egen bolig. Unntaket er blokkleiligheter i høyere etasjer,

Vi er nå i målesesongen 2013/2014, og utleier må få utført målingen innen midten av april 2014. Målingen må derfor påbegynnes senest i midten av februar.

Sporfilmmåler kan blant annet bestilles på radonshop.no og koster 250 kroner.

Radonkravene i strålevernforskriften omfatter skoler, barnehager og utleieboliger. Forskriften omfatter ikke butikk- eller andre næringslokaler. Dette er vanligvis arbeidsplasser, og faller dermed inn under arbeidsmiljølovgivningen.

[Les mer i Arbeidstilsynets Veiledning om stråling fra radon på arbeidsplasser.](#)

Statens Strålevern anbefaler på generelt grunnlag at alle måler radon, uansett om det gjelder privatbolig, butikklokale eller annet næringsbygg, selv om dette ikke er påbudt ifølge strålevernforskriften. (Unntaket er lokaler/boliger i høyere etasjer)

[Les mer om radonmåling her.](#)

Tekst: Ketil Tore Fjalestad/Petter Ingeberg

Earth hour 2014 - Vi er med i år også



Lørdag 29. mars arrangeres for sjette år på rad den verdensomspennende Earth Hour timen. Initiativtaker er WWF med flere samarbeidspartnere jorda rundt. Kristiansund kommune har vært med siden starten og har meldt seg på som deltaker.

Earth Hour er en verdensomspennende symbolsk markering. Alle med tilgang til en lysbryter har sjansen til å bidra. Kampanjen er et globalt og visuelt uttrykk for folks vilje og evne til å stå sammen mot klimaendringene.

Earth Hour går i all enkelthet ut på at man, der forholdene tillater det, og over hele jordkloden, slukker lyset mellom klokken 20.30 og 21.30 denne kvelden.

Earth Hour startet i Sydney i 2007 og ble etter hvert verdensomspennende. I fjor nådde kampanjen over en milliard mennesker jorden rundt. Kristiansund kommune har vært med siden starten.

Norske kommuner og lokalsamfunn har en viktig rolle i arbeidet med å redusere klimautslippene og å utvikle det fornybarsamfunnet vi trenger. WWF skriver i sin oppfordring om deltakelse at de håper Earth Hour kan bli en god anledning både for kommunene og for nasjonale aktører til å sette viktige miljøsaker på den rikspolitiske dagsorden.

Hovedutvalg for miljø og tekniske tjenester ved leder Kirsten Skaret har på vegne av kommunen takket ja til invitasjonen om at Kristiansund kommune også i år skal melde seg på som deltaker. Det

innebærer at vi også oppfordrer alle som har anledning om å delta. Dette gjelder både kommunens enheter, innbyggere og bedrifter.

At flere hundre millioner mennesker slukker lyset én time samme kveld, er et globalt og visuelt uttrykk for folks vilje og evne til å stå sammen mot klimaendringene.

I forhold til kommunale enheter som er i drift denne kvelden så vil deltakelse selvsagt vurderes i forhold til trygghet og sikkerhet. Dette må naturlig nok også gjelde andre bedrifter.

Les mer om earth hour 2014 her.

Tekst: Petter Ingeberg



SvarUt - økt digital service



Den elektroniske tjenesten SvarUT muliggjør utsendelse av digital post til innbyggere og næringsliv gjennom meldingsboksen i Altinn. Fredag 7. februar var det kurs om dette i Kristiansund og kommunen tar trolig systemet i bruk i løpet av våren.

Arrangør var IKT ORKide i samarbeid med KommIT. Et praktisk rettet kurs om bruk av SvarUT, med en gjennomgang av formålet med løsningen, konfigurasjon, oppstart og drift. Kurset var rettet mot de som får ansvar for bruken lokalt.

Deltakere på kurset var saksbehandlere fra alle nordmørskommunene, portal-

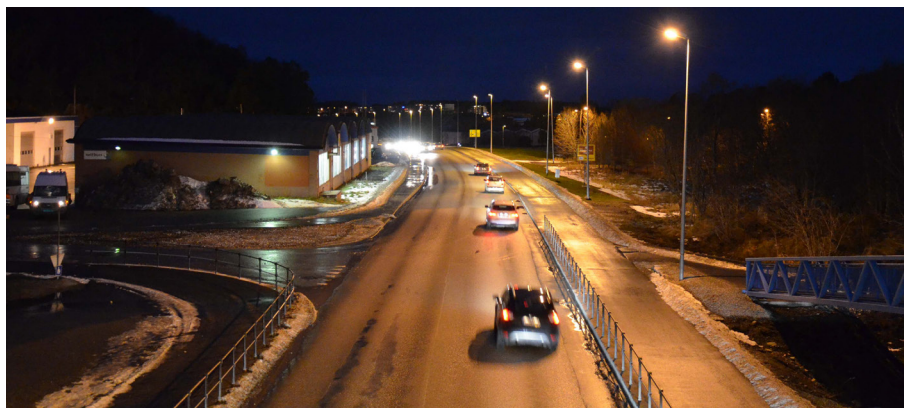
ansvarlige og informasjonsansvarlige i IKT Orkide.

Digitalisering av alle kommunale tjenester på ett nettsted med fullelektroniske skjema som er integrert med en sikker digital postkasse og i kommunens sak-arkivsystem er et av satsningssområdene i IKT Orkidé. Dette gir en 24/7/365 tjeneste på nett og papirløs korrespondanse med kommunen.

Dette er tungt forankret i IKT ORKide sitt strategidokument som har sitt grunnlag i regjeringens digitaliseringsprogram «På nett med innbyggerne». I tillegg utarbeider departementet ny forskrift i forbindelse med fornying av offentlig sektor «Digitalt førstevalg», som blant annet omhandler krav til digital postkasse.

Tekst og foto: Petter Ingeberg

Bypakke Kristiansund



Mørebyene Ålesund, Molde og Kristiansund har kø- og miljøproblemer i trafikken. Nå samarbeider byene, vegvesenet og fylkeskommunen om modernisering og oppgradering der vi både skal bedre framkommeligheten og bymiljøet.

Felles mål for bypakkene

- Bypakkene skal sikre en koordinert by- og transportutvikling.
- Veksten i persontrafikken skal tas av kollektivtrafikk, sykling og gåing.

- Transportsystemet skal være sikkert, tilgjengelig og miljøvennlig. Det skal dekke samfunnets behov for transport og fremme regional utvikling.
- Alle byene skal ha plan for sammenhengende hovednett for sykkeltrafikk.

Stortinget skal behandle en felles sak om bypakker for de tre byene våren 2015. Til denne behandlingen må byene ha på plass godkjente planer og byggetiltak som kan settes i gang fra 2016.

I Kristiansund gjelder dette:

Hovedplan for sykkel som skal sikre

sammenhengende attraktive hovedsykkelveier mellom Rensvik og sentrum. Første etappe blir mellom Gomakrysset og sentrum via Freiveien og Vågen.

Enkelttiltak på Rensvik for bedre kryssløsning og sikring av myke trafikanter, i påvente av en helhetlig plan for hele området.

Reguleringsplaner for firefelts innfartsvei med kollektiv-, gang- og sykkeltilbud fra Seivikakrysset til Kontrollplassen ved Nordsundbrua.

Byggeplan for firefelts vei, nye rundkjøringer og ny undergang ved Atlanten – Røsslyngveien.

For at disse byggetiltakene skal fungere best mulig, lages det også helhetlige planer for kollektivtrafikk, trafiksikkerhet og miljø. Les mer om bypakkene på <http://www.vegvesen.no/Vegprosjekter/bypakkermoreromsdal>.

Tekst: Odd Arild Bugge, planlegger

Foto: Petter Ingeberg



Nest beste kommune i landet på facebook



Kommunal Rapport publiserte onsdag 29. januar en undersøkelse som KS har gjort blant norske kommuner om deres aktive bruk av facebook. Kristiansund kom på nasjonal andreplass.

Det er Gambit H+K, et av landets ledende konsulentbyrå innen kommunikasjon som har gjort undersøkelsen på oppdrag fra Kommunenes interesseorganisasjon (KS). Alle landets 428 kommuner og 19 fylkeskommuner er medlemmer i KS, i tillegg til mer enn 500 bedrifter.

Hensikten med undersøkelsen var å identifisere hvilke kommuner som har lykkes i sin bruk av sosiale medier, og hva som gjør dem suksessfulle. Formålet var å definere hva som er god bruk av sosiale medier innenfor innbyggerdialog, omdømmebygging samt kriser og beredskap.

Kriteriegrunnlaget for rangeringen er:

- Antall følgere – er antall personer som følger kommunens Facebook-side.
- Antall interaksjoner – er summen av alle «likes», kommentarer og delinger.
- «People talking about» - er hvor mange personer innleggene når ut til i løpet av en uke.
- Antall spørsmål besvart – er antall spørsmål fra innbyggerne som kommunen har besvart.
- Antall innlegg fra siden – er antall innlegg kommunen har lagt ut.
- Gjennomsnittlig responstid – er hvor mange minutter det tar før kommunen besvarer et spørsmål.
- Liker – er antall liker på statusoppdateringer.
- Kommentarer – er antall kommentarer i statusoppdateringer.
- Delinger – er antall delinger av statusoppdateringer.

- Engasjementsgrad – er antall interaksjoner i forhold til antall følgere.

Her er de 30 beste i rangert rekkefølge

1. Sarpsborg
2. Kristiansund
3. Rissa
4. Fredrikstad
5. Hol
6. Bergen
7. Stjørdal
8. Malvik
9. Loppa
10. Trondheim
11. Bodø
12. Hammerfest
13. Nordreisa
14. Flekkefjord
15. Arendal
16. Ringsaker
17. Lørenskog
18. Tromsø
19. Nord-Fron
20. Lærdal
21. Søgne
22. Hamar
23. Nøtterøy
24. Røyken
25. Høyanger
26. Oppegård
27. Surnadal
28. Elverum
29. Ålesund
30. Gausdal

Av de 30 beste er det 3 kommuner fra Møre og Romsdal. Dette er Kristiansund (2), Surnadal (27) og Ålesund (29)

[Les hele undersøkelsen her.](#)

Tekst: Petter Ingeberg

Godt likt facebookside for ungdom



Kommunens facebookside "Helsestasjon for ungdom" på facebook er mest populær i landet.

Facebooksiden "Helsestasjon for ungdom i Kristiansund" ble lansert i mars i 2013 og har nå 496 "likere".

I nasjonal sammenheng, og for denne målgruppen, ligger Kristiansund på topp med Øvre Eiker på andreplass med "429" likere.

Helsestasjonen i Kristiansund har jobbet aktivt med å bekjentgjøre siden, samt med å legge ut aktuell informasjon. Dette ser ut til å ha fungert rimelig bra og truffet godt.

Det er helsesøster Margaret Helle som har jobbet spesielt med denne siden.

Tekst: Åse Jægtvig, tjenesteleder



Brannforebyggende tiltak på Rådhuset



Beredskapsleder Torbjørn Sagen (t.v) og vaktmester Nils Røbech har sørget for at branninstruks og beredskapsvest i hver etasje

I løpet av siste halvår er det etablert bedre brannsikringsrutiner på rådhuset. Dette inkluderer både bedre varslingsanlegg samt opplæring av de ansatte.

Beredskapsleder Torbjørn Sagen opplyser videre at det er det kjøpt inn en hjertestarter som er montert sentralt i bygget. I løpet av våren blir det gitt opplæring i bruken samt tilbud kurs i førstehjelp.

Før jul ble det montert nytt brannvarslingsanlegg med direkte varsling til alarmsentralen.

Det er oppnevnt en ansvarlig per etasje som har fått instruks om hva de skal gjøre hvis alarmen går. Instruks og gul vest er også hengt opp i hver etasje.

I løpet av våren blir det også arrangert en uanmeldt øvelse med evakuering av bygget.

Tekst og foto: Petter Ingeberg

BRANNINSTRUKS

Kristiansund Rådhus

Når brannalarmen går, eller når du oppdager

BRANN

Redd personer som er i umiddelbar fare

Ring brannvesenet på telefon 110

Slokk brann om mulig. Ta ingen risiko

Når brannalarmen går skal alle forlate bygningen
samlingssted er Rådhusplassen.

Etasjeansvarlige eller stedfortreder skal ta på **gul vest.**

Ved brann eller evakuering skal etasjeansvarlige, lede evakueringen ut av sitt område. Husk å gjennomse toaletter, garderober, møterom o.l.

Det er meget viktig at du melder fra til skadeleder/brannvernleder (innsatsleder fra brannvesenet) når ditt område er tomt for folk.

Torbjørn K. Sagen
Beredskapsleder

Fra rådhuset til hjelpeoppdrag på Filippinene



Mandag 10. februar reiste Vidar Skoglund for å delta som teamleder i internasjonal hjelpearbeid på Filippinene. Vidar er til vanlig IT-ingeniør ved IKT-/arkivavdelingen på Rådhuset.

Vidar har siden 2007 vært en del av Norwegian Support Team (NST). Dette er en

frivillig gruppe underlagt Direktoratet for samfunnssikkerhet og beredskap (DSB). Opp-læringen skjer av Siviltforsvaret.

Han har tidligere vært på oppdrag i Burkina Faso, Pakistan, Tunis og Jordan. Hvert oppdragene har hatt om-lag en måneds varighet.

Denne gangen skal han være borte i 7 uker og har fått permisjon fra arbeidsgiver. På Filippinene skal Vidar være leder for et team på 8 personer (5 fra Norge, en fra Sverige, 1 fra Danmark og 1 fra tyskland).

Teamet skal drifte en teltleir som allerede er opprettet for FN-ansatte i forbindelse med naturkatastrofen som rammet landet før jul.

DSB har fått en ekstrabevilgning på 13,5 millioner kroner fra Utenriksdepartementet for å bistå hjelpearbeidet på Filippinene. Oppdraget utføres av DSB på vegne av FN.

Teltleiren på Filippinene er etablert av Norwegian Support Team som også drifter leiren. Hensikten med leirkonseptet er å støtte internasjonale hjelpearbeidere slik at de kan konsentrere seg fullt og helt om hjelpearbeidet. NST er spesielt øvet for å etablere og drifte komplette teltleire for hjelpearbeidere i katastrofeområder.

Tekst og foto: Petter Ingeberg



Teltleiren på Filippinene. Foto: DSB



Voksenopplæringen med i EU-prosjekt



F.V. Randi Ida Rønning (Kr.sund), Songul Esen (Tyrkia), Marco Ciminiera (Italia), Irma Machavariani (Island), Patrizia Pitacco (Kroatia), Hubert Skrzynski (Polen), Didier Terain (Frankrike/Ny Guyana). Lise Kristensen fra Voksenopplæringa i Sørumsund var ikke til stede da bildet ble tatt.

Kristiansund voksenopplæring har fått EU-midler til å samarbeide med europeiske institusjoner som jobber med voksnes læring.

Tretten norske institusjoner fikk i fjor midler fra Senter for internasjonal utdanning (SIU). Kristiansund voksenopplæring er en av disse.

Målet for prosjektet er å utvikle un-

tervinningsopplegg for læring av språk gjennom gjennom kulturelle aktiviteter. Hensikten er å styrke interkulturell læring og sosial forståelse på tvers av landegrensene. Dette skal være lærerikt for både deltakerne og ansatte, og forhåpentligvis også for lokale samarbeidspartnere, som lokale myndigheter og befolkninga ellers.

I samarbeid med Sørumsund voksenopplæring skal Kristiansund over en to-årsperiode, ta imot og besøke gjester fra Island, Polen, Italia, Kroatia, Frankrike/Ny Guyana og Tyrkia.

"Kristiansund sett med nye øyne"

Som sitt bidrag er Kristiansund voksenopplæring allerede i gang med et spennende fotoprojekt. Deltakere fra skolen, med sin internasjonale bakgrunn, skal fotografere det Kristiansund de er blitt kjent med. I samarbeid med Nordic Light skal skolen vise ei utstilling som foreløpig har fått tittelen «Kristiansund sett med nye øyne». Utstillinga skal presenteres under festivalen i mai, samtidig som skolen er vertskap for represen-

tanter fra de andre deltakerlandene.

Tekst: Randi Ida Rønning, Kristiansund voksenopplæring



Prosjektet startet onsdag 15. januar. Her fra Kick off-møtet. Lærer Berit Fjellingsdal presenterer prosjektet for deltakerne.

Brasen går for god helse



Brasen Opptrening jobber med forbyggende og helsefremmende aktiviteter for pasienter. Personalet ønsker også at dette skal være en helsefremmende arbeidsplass med aktive og engasjerte medarbeidere, som har fokus på trivsel og nærvær fremfor uhelse og fravær. Som ledd i dette er alle ansatte invitert til å delta på dytt.no.

Erfaring viser at fysisk aktivitet, lek og lett konkurranse kan være med å styrke samhold og tilhørighet ved arbeidsplassen. Brasen ønsker å være en foregangsenhet i kommunen med tanke

på folkehelse, og ledelsen ønsker at dette kan være et fokusområde for enheten i 2014. Kanskje det også kan gi resultater i form av redusert sykefravær.

Brasen starter det nye året med å invitere de ansatte til å delta på vinterens Store Aktivitetskonkurranse Dytt.no. Her kan arbeidsplasser og privatpersoner fra hele landet melde seg på og konkurrere sammen som lag.

Konkurransen er skrittellerbasert der all fysisk aktivitet kan regnes med. Målet er at hver deltager skal klare 10 000 skritt per dag. Dette er Helsedirektoratets anbefaling for daglig fysisk aktivitet.

Brasen legger opp til en morsom og motiverende konkurranse hvor alle er vinnere.

Ambisjonen er å danne flere lag på enheten slik at man kan konkurrere sammen og mot hverandre.

Hver deltager får sin egen skritteller samt ukentlige helse- og livsstilstips av ernæringsfysiolog. I år skal går konkur-

ransen i Amundsens fotspor "over Antarktis" og det blir spennende å se om de ansatte rekker fram til "Sydpolen" før konkurransen er over.

Vi konkurranseperioden blir det diverse fellesaktiviteter hvor personalet selv kommer med forslag til aktiviteter som kan bidra til å nå dagens mål om 10 000 skritt. Det arrangeres kick off og deltakerne hjelper hverandre med registrering på nett, motivasjon med mer. Her er det fellesskapet som teller!

Er du blitt litt nysgjerrig nå så kan du jo sjekke nettsiden til dytt.no.

Tekst: Bente Åsbø, enhetsleder



Forsvarte masteroppgave fra Hagelin



Kommunen har kjøpt inn teknisk utstyr som gjør det mulig å kjøre avanserte videokonferanser med direkte

lyd- og videooverføring. Utstyret står hos Byingeniøren på Hagelin og ble første gang brukt 23. januar.

Maren Alvheim er ansatt som overingeniør på Byingeniørens planavdeling.

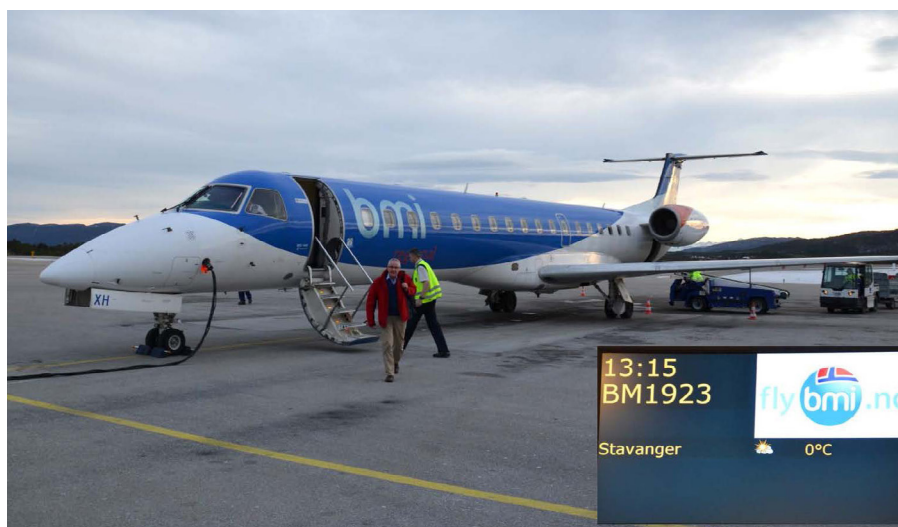
Torsdag 23. januar skulle hun forsvare sin skriftlige masteroppgave i "by- og regionplanlegging" ved Norges miljø- og biovitenskapelige universitet på Ås.

Eksamenssensorene satt på Ås (utenfor Oslo) og Maren satt på Byingeniørens konferanserom på Hagelin. Kontakten mellom partene skjedde ved bruk av videokonferanse. Det hører også med til historien at kandidaten kom riktig så godt ut av oppgaveløsningen og sensorene var godt fornøyde.

Videokonferanseutstyret kan også kobles opp mot de som har installert Lync på sine pc-er.

Tekst og foto: Petter Ingeberg

Direkte flyrute til Stavanger



Torsdag 23. januar ble den direkte flyruten mellom Kristiansund og Stavanger åpnet. Det er daglige flyruter fra mandag til fredag. Det er flyselskapet British Midland International (BMI) som trafikkerer ruten. Det er også de som flyr mellom Kristiansund og Aberdeen.

Varaordfører Line Hoem ønsket flyruten velkommen på vegne av Kristiansund kommune.



Nina Handegaard representerte BMI under åpningsseremonien.

BMI har to jetfly som kan benyttes på flyruten. Det ene tar 39 passasjerer og det andre 49.

Flyruten mellom Kristiansund og Stavanger har følgende flytider fra mandag til fredag

- Fra Kristiansund kl. 13.15 med ankomst Stavanger kl. 14.20
- Fra Stavanger kl. 15.10 med ankomst Kristiansund klokken 16.20

Billetter bestilles på flybmi.no eller hos reisebyrå.

Samme dag som direkteruten til Stavanger ble åpnet, startet BMI også direkteruter mellom Stavanger-Harstad/Narvik flyplass (Evenes), Stavanger - Tromsø og Stavanger - Göteborg.

Rutenettet til BMI inkluderer følgende destinasjoner: Stavanger, Oslo, Harstad-Narvik (Evenes), Kristiansund, Brussel i Belgia, Esbjerg i Danmark, Toulouse i Frankrike, Bremen, Frankfurt, Hamburg, Hannover og Munchen i Tyskland, Milano i Italia, Göteborg i Sverige, samt Aberdeen, Birmingham, Bristol, East Midlands, Manchester, Newcastle og Norwich i Storbritannia.

Tekst og foto: Petter Ingeberg



Voksenopplæringa har flyttet til Løkkemyra



Etter 10 år i Trappehuset i Werringsgata har Voksenopplæringa nå flyttet inn i nye lokaler i Industriveien 18 på Løkkemyra.

En by og et distrikt i vekst har ført til økt innvandring til Kristiansund. Det har medført økning i antall deltakere og elever ved Voksenopplæringa. Der det før var cirka 100 voksne som skulle lære seg norsk og samfunnskunnskap har tallet over doblet seg på noen få år. Per 1.oktober 2013 var det 260 aktive deltakere og elever.

Voksenopplæringa består av følgende komponenter

- Norsk for voksne innvandrere, NFI som utgjør hoveddelen. Her har vi deltakere fra om lag 40 nasjoner. Det er flyktninger og familiegjenforente med norske statsborgere som har rett og plikt til opplæring, arbeidsinnvandrere som har plikt til opplæring, og arbeidsinnvandrere som ikke har rett eller plikt, men som vil lære seg språket. Vi har alt fra analfabeter til universitetsutdannede deltakere. Dette gjør at vi deler opp i 3 spor og nivå slik at opplæringen tilpasses den enkeltes nivå. Sluttmålet for deltakerne er en norskprøve som viser nivået man har oppnådd på språket. Prøven tas når deltakerne i samarbeid med læreren mener at de er klare

for prøven. For noen kan dette ta år, for andre kortere tid. De som er deltakere på norskopplæringa, bortsett fra arbeidsinnvandrere, har også plikt til å delta på opplæring i samfunnskunnskap, og her er det også en test etter opplæringa.

- Grunnskoleopplæring for Voksne, GVO, er den andre delen av enheten. Her var det i oktober 28 elever som i løpet av 2 år skal gjennomgå læreplanene i grunnskolen i; Norsk, Samfunnskunnskap, Matematikk, Engelsk og Naturfag. I slutten av GVO er det en muntlig og skriftlig eksamen på lik linje med de andre grunnskolene. GVO er en rettighet som alle som bor i Norge har dersom de ikke har grunnskoleopplæring fra tidligere.
- Tredje komponent er Jobbsjansen. En nasjonal satsing som skal hjelpe hjemmевærende innvandrerkvinner som blir forsørget av ektefelle ut i sysselsetting. Prosjektet er finansiert over statsbudsjettet og Kristiansund har 15 deltakere i Jobbsjansen i løpet av ett år.

Totalt utgjør deltakere (NFI og Jobbsjansen), elever (GVO) og ansatte om lag 280 personer. Med forventet økt tilflytting og at hovedvekten av disse er innvandrere, er det bra at Voksenopplæringa nå kommer inn i mer tilpassede lokaler.

Det har tatt tid finne egnede lokaler. I mellomtiden har det vært undervisning i Dr. Werringsgate 5 og i Folkets Hus. Nå ser vi fram til å samlokalisere oss igjen slik at personalet og deltakere ikke er spredt, samt utnytte det potensialet som de nye lokalene gir oss.

Parallelt med at lokalene ble ferdigstilt, laget personalet en detaljert flytteplan slik at den praktiske flyttingen kunne gjennomføres på kortest mulige tid uten at det gikk nevneverdig ut over elever og deltakere. Første uka i februar var det også redusert/alternativt på grunn av flyttingen.

Mandag 10. februar startet undervisning i de nye lokalene.

Flyttingen og prosessen rundt denne hadde ikke vært mulig uten et engasjert, interessert, kunnskapsrikt, positivt og fleksibelt personale. Som avdelingsleder gir jeg honnør til hver og en av personalet for innsatsen og humøret i flytteprosessen og i hverdagen ellers. Her leveres det virkelig opp til visjonen "i medvind uansett vær".

Velkommen til Voksenopplæringa i Kristiansund i Industriveien 18.

Tekst: Sigve Torland, avdelingsleder ved voksenopplæringa

Foto: Petter Ingeberg



Små skritt i riktig retning



I forlengelsen av "men ikke i dag", fra januarnummeret har jeg lyst til å komme med en oppfølging Det var ikke tanken det skulle være en serie, men likevel.

Jeg kommer ofte i bil til byen ved halv syv tiden mandag morgen. I januar har jeg beundret de mange som iført mosjonstøy og refleksvest løp/gikk på fortau, gang- og sykkelstier. Det gledet meg å se at så mange gjør en aktiv innsats for egen helses skyld.

Derfor er det ikke så positivt, sett med mine øyne, når det 7 uker etter tynnes kraftig ut i rekkene med morgenmosjonister. Jeg tror det beste om mine medmennesker, men å tro at alle har flyttet mosjonen til kvelden er nok ikke riktig. Jeg vil derfor, med dette, forsøke å oppmuntre de som startet godt, men som finner fortsettelsen vanskelig. Det er ord som bringer meg videre.

Det gode liv/det sunde liv

(deler av et foredrag av Bente Klarlund Pedersen) Den alminnelige oppfattelse er nok ofte, at det sunde liv ikke er det samme som det gode liv. Bente Klarlund Pedersens påstand, er en annen. Hun mener, at de to ting er forenelige. Det gode og sunde liv finnes. Måten at leve dét liv på, er følgende:

Hvis man gjerne vil leve lenge, så kan man stort sett spise hva man lyster, bare man ikke får for meget av det. Man må

gjærne drikke, bare man drikker med måteholdent. Hva angår tobakk, så er der null-toleranse. Til gjengjeld må man mosjonere, så meget man vil. Jo mere - desto bedre.

Dette sier hun med et glimt i øyet. Og det er veldokumentert, at hvis man oppfyller disse leveregler, så lever man i gjennomsnitt 14 år lengere. Vel og merke 14 år uten sykdom. Så poenget er faktisk, at man ikke bare får et lengere liv, hvis man har en sund livsstil, man får også et liv med langt færre "skrante år", som sunnhetss professoren kaller det.

Det gode liv og det gode øyeblikk

Men de få råd, Bente Klarlund Pedersen risser opp er kan hende i konflikt med noe av det gode ved livet. De gode øyeblikk. Det er ikke en konflikt mellom det sunde liv og det gode liv, men det kan være en konflikt mellom det gode øyeblikk og det gode liv

Det kunne være det gode øyeblikk med kake, fest eller god vin i lidet for rikelige mengder. Men omvendt er ikke alle gode øyeblikk usunne. Det dopaminsystemet som vi trigger, når vi eksempelvis spiser eller drikker mer enn det som er sundt, kan faktisk også settes i gang ved andre aktiviteter. For eksempel ved å dyrke sex, lytte til musikk, mosjonere eller gjøre gode gjerninger. Og så presiserer hun, at det gode øyeblikk med noe usunt, jo ikke får hele pyramiden til at velte, hvis bare det ikke blir en lang

bane av fløteskum, saus og alkohol. (Jeg har fritt oversatt dette men meningen og helheten kommer riktig frem).

Avsluttende bemerkning

Det å forandre levemåte eller livsstil, krever mye av enkeltmennesket. Særlig hvis man er alene i den familien eller gruppen som man relaterer til - den som ønsker en forandring. Her kan kommunen yte hjelp og gi støtte. Den beste hjelp man kan få er støtte og motivasjon fra fagfolk og likesinnede. Her er Frisklivssentralen ett god tilbud dersom du er mellom 18 og 67 år bor i Kristiansund og ønsker å endre levevaner innenfor områdene fysisk aktivitet, kosthold og tobakk. Adressen finnes på kommunens hjemmeside.

Hvis du tar mange små skritt i samme retning kan du oppnå en stor forandring. Sett deg delmål og vær anerkjennende i forhold til deg selv når du når delmålet. Dette siste kan brukes uansett om det er mosjon eller annet du ønsker å påvirke.

Og med Nils-Fredrik Nielsens ord; Det er aldri for tidlig å angre, vil jeg ønske alle som ønsker å ta styring i eget liv, god vind i seilet.

Tekst: Bjørn Nortun, kjøkkensjef



Ny leder i "Levende Vågen"



Berit Christina Gundersen Lysø (44) er ny daglig leder i "Levende Vågen".

Hun tiltrådte stillingen 1. desember og tok over stillingen etter Tarjei Moen.

Berit er utdannet sosionom og har de siste syv årene arbeidet innen utføringsfeltet i Kristiansund med veiledning og kursvirksomhet. Først i Unika og deretter i Varde. Før det arbeidet hun i flere år i Trondheim innen samme arbeidsfelt.

Berit er kristiansunder, men har størsteparten av livet bodd i Trondheim. Nå har hun flyttet "hjem".

Levende Vågen

"Levende Vågen" er en praktisk-mestringsorientert alternativ læringsarena for ungdom i alderen fra 13 til 20 år bosatt i Kristiansund.

Kristiansund kommune er eier, og virksomheten er organisatorisk knyttet til Atlanten ungdomsskole. Tiltaket startet på prosjektbasis i 2004 og ble gjort til en fast ordning i 2011.

Praktisk og mestringsorientert læringsarena innebærer at det er reelle arbeidsprosesser og oppdrag som gjennomføres. Arbeidet som utføres skaper mestring som er grunnlaget for læring.

Levende Vågen holder til i Fladsethbyggen på Mellemværftet. I bygget er det blikkenslagerverksted og snekkerverksted.

Det er med utgangspunkt i verkstedene, og gjennom samarbeidet med Nordmøre museum, at innholdet i "Levende Vågen" skapes. Behovet for teoretiske undervisning følger som en naturlig del av det praktiske arbeidet som utføres.

Målet for tiltaket er at deltakerne, gjennom deltakelse skaper forutsetninger for gode valg og at den enkelte velger seg videre inn i et utdanningsløp, læringsskontrakt eller starter i ordinært arbeid

Tekst: Berit Lysø/Petter Ingeberg

Foto: Petter Ingeberg

Pårørendeskole om demens



Gruppeledere engasjert i gjennomføring av pårørendeskolen. (F.v) Hildegunn F. Frøseth (sykepleier/med i demensteamet), Else Marit Blomvik (hjelpepleier), Liv Inger K. Nilsen (sykepleier/demenskoordinator Kr.sund), Cecilie Tennøy (sykepleier/demenskoordinator Gjemnes), Siv Agnete Mjønasaune (ergoterapeut/med i demensteamet). Inger Takle (sykepleier) var ikke tilstede da bildet ble tatt.

Kommunens demensteam driver nå pårørendeskole i samarbeid med Gjemnes kommune samt Kristiansund og omegn demensforening.

Skolen startet 20. januar og har 6 samlinger frem til mars.

Pårørendeskolen

Dette er et kurstilbud til den som har et

familiemedlem eller nær venn med demenssykdom eller hukommelsesproblem. Gjennom forelesninger, plenum- og gruppesamtaler får deltakerne kunnskap om demens og følger dette kan ha for personer med demens, pårørende og deres omgivelser. På skolen treffer man også andre i samme situasjon og fagpersoner med spesialkompetanse.

Pårørendeskolens målsetting

- Gi økt kunnskap om demens.
- Øke forståelsen for kommunikasjon og samhandling, og dermed bedre kvaliteten på samværet med personen med demens både i hjemmet og i institusjon.
- Bidra til at pårørende får bedre kjennskap til rettigheter og aktuelle lover og hvordan man får kontakt med hjelpeapparatet.
- Tilby støtte gjennom å møte andre pårørende i samme situasjon.

På skolen vektlegges åpenhet i trygge omgivelser. Fortrolige opplysninger som kommer frem, forblir mellom deltakerne.

Demensteamet

Demensteamet er en tverrfaglig gruppe bestående av lege, spesialsykepleiere i geriatri og ergoterapeut.

Teamet tilbyr kartlegging og utredning i samtale med pasient og pårørende, kartlegging av hjelpebehov, Veiledning om hjelpemidler som støtter hukommelse og bidrar til økt sikkerhet, oppfølging av pasient og pårørende, veiledning til pårørende og helsepersonell.

Tekst: Liv Inger Korsnes, demenskoordinator

Foto: Petter Ingeberg



21 cruiseskipanløp

Tirsdag 4. mars anløper årets første cruiseskip. Det er "Boudicca", 206 meter langt og med plass til 856 passasjerer. For 2014 er det planlagt 21 cruisebåtanløp i Kristiansund. Det er en økning på 46 prosent fra 2013 og 175 prosent fra 2012. Første og siste skipet er Boudicca.

Skipene kommer i perioden fra 4. mars til 21. november. De fleste kommer i juni og juli.

Både 18. juni og 20. juli har vi to anløp på samme dag.

De største cruisskipprnr som besøker oss i år er "Artania", 231 meter langt og med plass til 1200 passasjerer samt "Thomson Spirit" med plass til 1214 passasjerer. Det minste er "Silver Explorer" med

plass til 150 passasjerer.

Hvis alle skipene kommer med maksimalt passasjerantall får vi på denne måten besøk av om lag 14 153 cruise-turister pluss mannskap.

Det 22. skipet som kommer er "National Geographic Explorer." Det skal fortøye på Smøla.

Tekst og foto: Petter Ingeberg



Skip	Dato	Ankomst	Avreise	Lengde	Max. pass	Neste anløpssted
Boudicca	4. mars	07.30	16.30	202,46	856	Bergen
Artania	20. mai	12.00	20.00	230,6	1200	Svartisen
Albatross	25. mai	12.00	20.00	205,4	800	Rørvik
Silver Whisper	5. juni	12.00	19.00	186	400	Hellesylt
Silver Explorer	8. juni	07.00	14.00	108	150	Brønnøysund
Braemar	17. juni	08.00	14.00	195,95	929	Tromsø
Thomson Spirit	18. juni	11.00	17.00	214,7	1214	Newcastle
Voyager	18. juni	12.00	19.00	152,5	508	Honningsvåg
Silver Whisper	30. juni	12.00	19.00	186	400	Hellesylt
Black Watch	30. juni	09.00	17.00	205,46	800	Honningsvåg
Silver Cloud	12. juli	09.00	17.00	155,8	300	Haugesund
Lisboa	17. juli	12.00	23.00	162,37	688	Narsassua
Club Mev 2	20. juli	08.00	14.00	187,2	392	Trondheim
Deutschland	20. juli	10.00	15.30	175,5	520	Leknes
Braemar	23. juli	08.00	17.00	195,95	929	Tromsø
Amadea	24. juli	12.00	18.00	192,8	620	Geiranger
Lisboa	2. aug	06.00	12.00	162,37	688	Reykjavik
Silver Whisper	14. aug	12.00	19.00	186	400	Hellesylt
Albatross	25. aug	12.00	20.00	205,4	800	Rørvik
Saga Sapphire	5. sept	08.00	23.00	199,5	703	Molde
Boudicca	21. nov	07.30	14.00	205,46	856	Liverpool



Ordføreren til mottakelse på Slottet



Torsdag 15. mai er ordfører Per Kristin Øyen invitert til mottakelse på Slottet sammen med landets øvrige ordførere. Invitasjonen er en del av feiringen av det nasjonale grunnlovsjubiléet.

Arrangementet starter onsdag 14. mai om ettermiddagen. Da er alle landets ordførere invitert til Stortinget der det er jubileumsutstilling. Den tar for seg fire dokument som formet Norge i 1814: Kieltraktaten, Grunnloven av 17. mai, Mossekonvensjonen og Grunnloven av 4. november. Alle ordførerne får utdelt et eksemplar av Grunnloven av 17. mai 1814.

Om kvelden er det middag i Oslo Rådhus.

Programmet torsdag 15. mai starter med jubileumsutstillingen på Stortinget for de som ikke var der dagen før. Deretter demokratilunsj i det Norske Teater med foredragsholdere.

Etter lunsjen går ordførerne i samlet tropp til Eidsvolls plass foran Stortinget. Her skal de følge Stortingets jubileumsmøte på storskjerm med påfølgende "jubileumsfest" på Eidsvolls Plass.

Klokken 13.45 spaserer ordførerne i samlet tropp og ikledd ordførerkjedene opp til slottet for mottakelse.

Før avmarsj eller ved ankomst på slottsplassen skal det tas offisielt gruppebilde. Mottakelsen på Slottet avsluttes klokken 16.30.

Tekst og foto: Petter Ingeberg

Innsjutt på arbeidet i Dalegata



Anleggsarbeidet i Dalegata nærmer seg nå slutten og blir trolig ferdig ved utgangen av februar. Det meste av arbeidet er gjort under gatenivå.

I Dalegata, på strekningen fra Grunden og opp til rundkjøringen, er det gamle vann- og avløpsnett skiftet ut. I tillegg er det lagt elektrisitets- og telekabler i bakken. Det har vært et betydelig arbeid og med adskillig mer sprengningsarbeid enn det som først var antatt.

Gravearbeidene pågår nå ved rund-

kjøringen. Arbeidet er komplisert og tidkrevende siden man blant annet må krysse under den store hovedvannledningen inn til sentrum for å knytte sammen vann- og avløpsledningsnett i fortsettelsen av Dalegata.

I tillegg skal NEAS samtidig legge ned sin nye OPI kanal i det samme området. NEAS får på denne måten koblet sammen OPI-kanalen som er lagt i Wilhelm Dals vei med OPI-kanalen som er lagt i Tunellgata.

I forhold til videre framdrift så planlegger

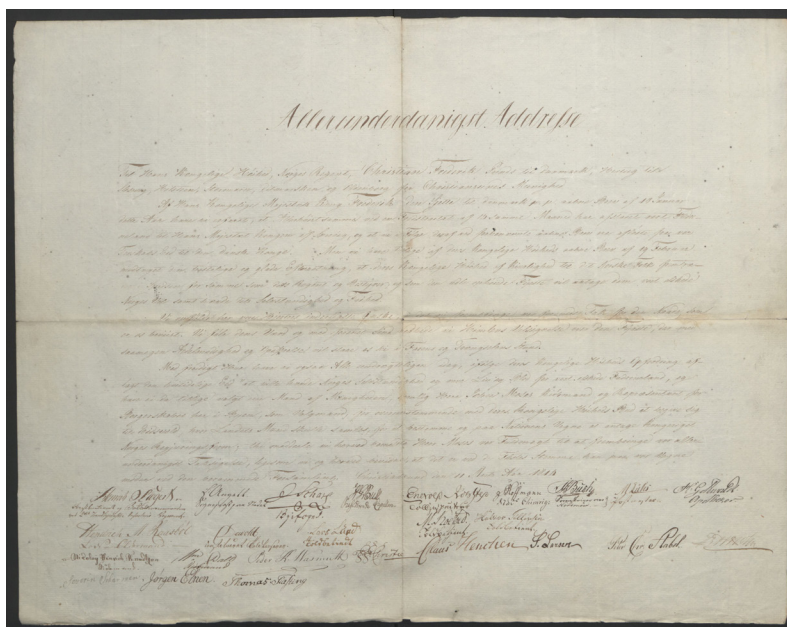
Byingeniøren å få ferdigstilt gravearbeidene ved utgangen av februar. Da har også NEAS avsluttet sitt arbeid. Asfaltering er avhengig av når årets asfalteringssesong starter opp, men vi satser på at gaten er ferdig asfaltert i løpet av april.

Tekst og foto: Petter Ingeberg



Fullmakten fra Christiansund

Valg av representanter til Riksforsamlingen i 1814 var det første skritt mot det demokratiet vi har i dag. Noe lignende hadde aldri vært gjort før og tiden var knapp. Hvordan kunne prinsregent Christian Fredrik organisere lokalbefolkningen i landet til valg, med de avstandene og den geografien vi har. Løsningen ble kirka. Sognekirkene ble valglokaler, og presteskapet valgarrangører. Rammen rundt var bededagsgudstjeneste, og fra hvert valg skulle det utformes en fullmakt til de valgte, stilet til prinsen og undertegnet av menighetens ansette menn. John Moses ble valgt fra Kristiansund. Her er fullmakten.



Og her er "oversettelsen"

Allerunderdanigst Adresse Til Hans Kongelige Høihed, Norges Regent, Christian Frederik, Prinds til Danmark, Hertug til Slesvig, Holsteen, Stormarn, Ditmarsken og Oldenburg fra Christiansunds Meenighed.

Af Hans Kongelige Majestæts Kong Frederik den Sjette til Danmark p. p. aabne Brev af 18 Januar dette Aar have vi erfaret, at Allerhøistsamme ved en Fredstractat af 14 samme Maaned har afstaaet vort Fædreneland til Hans Majestæt Kongen af Sverrig, og at vi i Følge deraf ved forbenævnte aabne Brev ere afløste fra vor Troskabs Eed til den Danske Konge. Men vi have tillige af Deres Kongelige Høiheds aabne Brev af 19 Februar mottaget den trøstelige og glade Efterretning, at Deres Kongelige Høihed af Kiærlighed til det Norske Folk fremtræder i Spidsen for samme som dets Regent og Bestyrer, og som den ædle ophøiede Fyrste vil antage Dem vort elskede Norges Vel samt hævde dets Selvstændighed og Frihed.

Vi opfylde her vore Hjerters inderligste Ønske, i det vi frembringe vor forenede Tak for den Naade, som er os beviist. Vi føle dens Værd og med forenet Sind nedbede vi Himlens Velsignelse over den Fyrste der med saamegen Aedelmødighed og Opoffelse vil staae os bi i Farens og Trængselens Stund.

Med freidigt Hue have vi ogsaa Alle eendrægteligen idag, ifølge Deres Kongelige Høiheds Opfordring aflagt den høitidelige Eed „at ville hævde Norges Selvstændighed og vove Liv og Blod for vort elskede Fædreneland, og have vi da tillige valgt een Mand af Menigheden, nemlig Herr John Moses Kiøbmand og Repræsentant for Borgerskabet her i Byen, som Valgmænd, for overensstemmende med Deres Kongelige Høiheds Bud at begive sig til Eidsvold, hvor Landets Mænd skulle samles, for at bestemme og paa Nationens Vegne at antage Kongeriget Norges Regjeringsform; thi meddeele vi herved bemeldte Herr Moses vor Fuldmagt til at frembringe vor allerunderdanigste Tak-

sigelse, ligesom vi og herved bevidne, at det er ved de Flestes Stemme han paa vor Vegne møder ved den berammede Forsamling.

Christiansund den 11. Marts Aar 1814.

Henrich Rogert, Oberstlieutenant og Bataillonscommandeur ved 2det Trondhjemske Infanterie Regiment; L. Angell, Sognepræst paa Stedet; O. Schare, Byefoged; H. G. Bull, Residerende Capellan; Enevold Rohsted, Toldinspecteur; S. Hoffmann, Stads Chirurig; J. H. K. Buch, Sørenskriver over Nordmør; M. Lühs, Postmester; H. Gottwaldt, Apotheker; Hendrich M. Kaasbøl, Lods Oldermænd; Dewold, constitueret Toldkasserer; Lars Lund, Toldbetjendt; M. Koefoed, Toldbetjent; Halvor Tølløvsen, Toldbetjent; Nicolay Hinrich Knudtzon, Kiøbmand; Wm. Dall, Kiøbmand; Peder K. Wasmuth; E. E. Christie; Claus Hennen; S. Larsen; Peter Chr. Stabel; B. H. Holm; Severin Scharmen; Jørgen Einen; Thomas Fasting



GRUNNLOVSJUBILEET
1814-2014



Møteplan februar/mars

MØTEPLAN , leder, møtedag, sted, funksjon	FEB	MARS
BYSTYRET Ordfører: Per Kristian Øyen/Line Hoem. Tirsdag kl. 13.00. Rådhuset. Bystyret tar de overordnede beslutninger om budsjett, grunnprinsipper og fører generell politisk debatt. Bystyret har vedtatt eget delegasjonsreglement som regulerer arbeidet i øvrige råd og utvalg.		04. 25.
FORMANNSKAPET/ADMINISTRASJONSUTVALG Ordfører: Per Kristian Øyen/Line Hoem. Tirsdag kl. 13.00. Rådhuset. Formannskapet møtes ofte og er med ordføreren i spissen kommunens politiske ledelse. Bystyret har gitt formannskapet avgjørelsesmyndighet i mange saker. Formannskapet behandler også saker som tidligere ble behandlet i administrasjonsutvalget, personal- og organisasjonssaker og saker tilknyttet kommunens arbeidsgiverfunksjon. Formannskapet er også kommunens likestillingsutvalg.	11. 25.	11. 18.
SKOLE, BARNEHAGE OG KULTUR (hovedutvalg) Leder: Line Hatmosø Hoem. Torsdag kl. 13.30. Rådhuset. Hovedutvalg har innstillingsrett til Bystyret.	27.	
HELSE, OMSORG OG SOSIAL (hovedutvalg) Leder: Maritta B. Ohrstrand. Torsdag kl. 13.30. sted avtales. Hovedutvalg har innstillingsrett til Bystyret.	06.	13.
MILJØ OG TEKNISKE TJENESTER (hovedutvalg) Leder: Kirsten Irene Skaret. Torsdag kl. 13.00 Hagelin. Hovedutvalg har innstillingsrett til Bystyret.		06.
PLAN- OG BYGNINGSRÅDET (hovedutvalg) Leder: Sven Erik Olsen. Torsdag kl. 12.00. Brannstasjonen. Rådet ivaretar overordnede politiske oppgaver etter plan- og bygningsloven og brannloven. Hovedutvalg har innstillingsrett til Bystyret.	06. 27.	20.
ELDRERÅDET Leder: Rolv Sverre Fostervold. Mandag kl. 10.00. Rådhuset. Rådet er et høringsorgan som skal ivareta og uttale seg om de eldres interesser, men kan også ta opp egne saker.		03.
KONTROLLUTVALGET Leder: Viggo Jordahl. Torsdag kl. 10.00. Rådhuset. Kontrollutvalget forestår på vegne av bystyret det løpende tilsyn med forvaltningen i kommunen. Utvalget fører også tilsyn med at revisjonsarbeidet foregår i samsvar med gjeldende forskrifter.		14.
NÆRINGSUTVALGET Leder: Pål Farstad. Mandag kl. 13.00. Kongens pl. 1. Næringsutvalget arbeider med alle typer næringssaker unntatt olje- og energisaker. De arbeider også med kommunalt næringsfond og landbrukssaker. Utvalget behandler også saker etter Jordloven.	24.	
OLJE- OG ENERGIUTVALGET Leder: Per Kristian Øyen. Onsdag kl. 09.00. Rådhuset. Olje- og energiutvalget har ansvaret for å styrke og utvikle petroleumspolitikken og ellers engasjere seg i energisaker.	12.	
RÅD FUNKSJONSHEMMEDE Leder: John Kuløy. Torsdag kl. 09.00. Rådhuset. Råd for mennesker med nedsatt funksjonsevne er både en rådgivende instans og en høringsinstans. Kan ta opp saker på eget initiativ når det faller under rådets arbeidsområde.		06.
SAMFERDSELSUTVALGET Leder: Harald M. Stokke. Onsdag kl. 13.00. Hagelin. Samferdselsutvalget har fokus på og engasjerer seg i samferdselsspørsmål om vei, havn og luftfart lokalt og regionalt. Skal også jobbe med ny innfartsvei RV70. Det forbereder uttalelser og repr. kommunen i arenaer som omfatter samferdsel.	26.	
UNGDOMSRÅDET Leder: Mari Rogne. Kl. 09.00. Datoer og sted avtales. Ungdomsrådet ivaretar saker som angår unges oppvekstvilkår. Skal medvirke til opplæring i demokratiske holdninger og handlemåter for å skape større engasjement og interesse for lokaldemokratiet.	12.	24.
VILTUTVALGET Leder: Stein Watten. Onsdag kl. 14.00. Brannstasjonen. Utvalget har forvaltningsansvar av alt dyre-/fugleliv etter Naturmangfoldloven, og jakt-/fangstloven.	13.	



INFORMASJONSBLADET KRISTIANSUND

Månedlig informasjonsblad for ansatte og folkevalgte i Kristiansund kommune.
Bladet publiseres på kommunens hjemmeside. [Trykk her](#) her for å se tidligere utgaver.

Utgiver: Kristiansund kommune.

Ansvarlig redaktør: Rådmann just.ingebrigtsen@kristiansund.kommune.no

Redaktør, layout og produksjon: Informasjonsleder petter.ingeberg@kristiansund.kommune.no

KRISTIANSUND KOMMUNE

Postadresse: Postboks 178, 6501 Kristiansund

Sentralbord: 71 57 40 00, Faks: 71 57 40 35

Organisasjonsnummer: 991 891 919

Kommunennummer: 1505

Epost: postmottak@kristiansund.kommune.no

Hjemmeside: www.kristiansund.no

Intranett: <http://ksuintr>

Facebook: www.facebook.com/kristiansundkommune

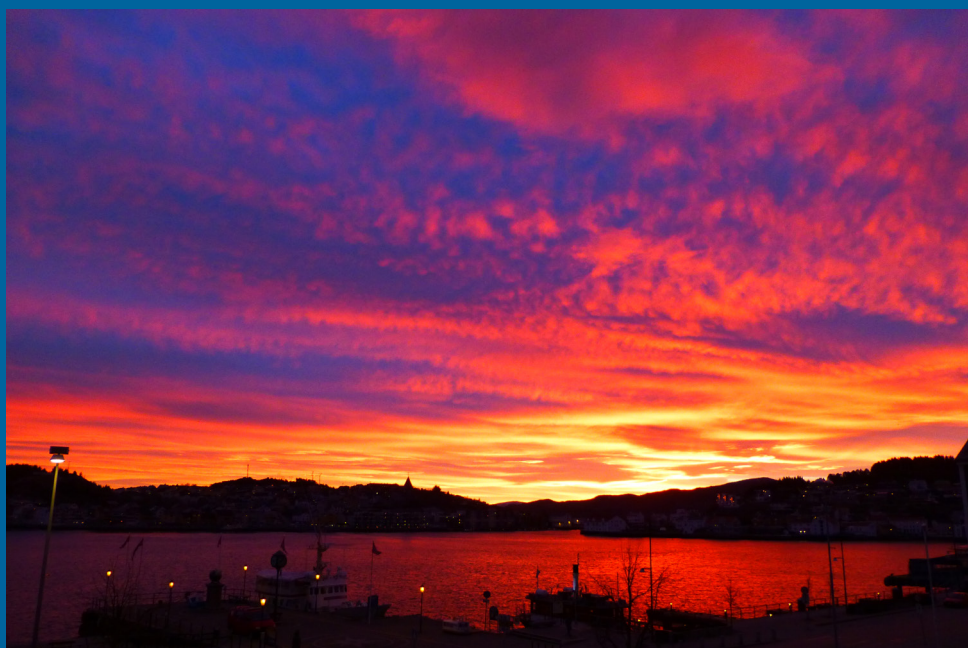
KRISTIANSUND SERVICEKONTOR

Servicekontoret gir informasjon om kommunale og statlige tjenester

Tlf.: 71 57 40 00

epost: servicekontor@kristiansund.kommune.no

Adresse: Langveien 19 (v/taxisentralen)



I sluttet av januar la vi ut dette soloppgangsbilde på kommunens facebookside. Bildet vakte begeistring ble sett av 9000 , likt av 450 og delt av 70 (Foto: Petter Ingeberg)



www.kristiansund.kommune.no



www.facebook.com/kristiansundkommune



www.twitter.com/krsundkommune

Trykker du "liker" når du er på facebooksidene til Kristiansund kommune, får du nyheter fra kommunen automatisk på veggen din.

[Trykk her](#) for å se tidligere nummer av infobladet Kristiansund

