

idræt | motion | samvær

Firmaidræt



Dansk Firmaidrætsforbund

1

Januar • 2005



DFIF indgår samarbejdsaftale
med Diabetesforeningen

Nyt kursuskatalog foråret
2005 indlagt i dette nummer

Indsatsområde:
Foreningsudvikling med coaching

2005 - igen et år med masser af udfordringer



Peder Bisgaard,
forbundsformand, DFIF.

“Mere end 80 festivalambassadører er klar til at udbrede kendskabet til festivalen ved enhver lejlighed – tak for opbakningen”!

■ Så kom vi alle igennem julemåned på en forhåbentlig god måde. Desværre blev julehyggen noget brat afbrudt af et nyt ord i det danske sprog – tsunami. En naturkatastrofe, der har fået et ufatteligt omfang. Jeg finder det prisværdigt, at mange af vore foreninger har vist et medansvar og på økonomisk vis har støttet lokale indsamlinger. Alle bidrag gør en forskel – også selvom de enkeltvis kan synes små i den store sammenhæng.

Men livet må og skal gå videre – ikke mindst i Danmark, hvor vi trods alt ikke oplevede tragedien rent fysisk.

2005 bliver et år fyldt med udfordringer både internt i organisationen og i forhold til samarbejdsaftaler med eksterne organisationer og forbund.

I år vil foreningerne – efter et nødvendigt forarbejde og intern uddannelse – komme til at få glæde af DFIF's uden tvivl største indsatsområde – firmaidrætsforeningerne. Den enkelte forening vil få tilbudt en række gode værktøjer til at udvikle sig både på ledersiden, men også på aktivitetssiden, hvilket skal skabe de rette forudsætninger for medlemsfremgang. Uanset hvor gode værktøjer, der tilbydes, er det en nødvendighed, at foreningerne er positive medspillere. Signalerne fra foreningerne lover godt. Man glæder sig til at komme i gang og tager positivt imod de nye ideer.

Et andet område, der vil koste kræfter hele vejen rundt i organisationen, bliver uden tvivl Firmaidrætsfestivalen den 2.- 4. september 2005 i Aalborg. Mange ting er faldet på plads, og samarbejdet med Aalborg Firmsport og Aalborg Kommune fungerer perfekt. Samtidig er mere end 80 festivalambassadører fra vore foreninger landet over klar til at udbre-

de kendskabet til festivalen ved enhver lejlighed – tak for opbakningen!

Dansk Arbejder Idrætsforbund (DAI) har gennem mange år været vores samarbejdspartner på flere fronter. Med årene er dette samarbejde blevet mere og mere formaliseret, og der er nu underskrevet en overordnet samarbejdsaftale, hvor vi bl.a. vil samarbejde omkring en fælles kursuspolitik samt senioridræt, stavgang og Futsal (Indoor Soccer) – et samarbejde som kan bringe de to organisationer endnu tættere på hinanden!

Et andet nyt tiltag, som vil komme til at præge DFIF i 2005, er det netop etablerede samarbejde med Diabetesforeningen. Vore Livsstilsklubbers styrker omkring organisering af motionsaktiviteter og netværk i forhold til særligt udsatte risikogrupper på arbejdsmarkedet, kombineres her med Diabetesforeningens viden om sundhedsfremmende arbejde samt forebyggelse og følgevirkninger af type 2 diabetes.

Det bliver ligeledes spændende at følge kampagnen Arbejdspladsen motionerer i 2005. Både hvad angår deltagerantal og medieeksponering kører kampagnen over al forventning, og med en ambition om at nå 40.000 deltagere i år, skal der endnu mere blus under kedlerne! I lighed med Arbejdspladsen motioneres samarbejde med Novo Nordisk, har kampagnen Vi cykler til arbejde fået tilført en ny dimension via en treårig samarbejdsaftale med HEXAL A/S. Også her bliver det interessant at følge udviklingen – 100.000 deltagere årligt er flot, men det kan jo være at kampagnen har potentiale til endnu mere!

Som det fremgår, er det på alle måder et begivenhedsrigt nyt år, vi er “sprunget” ind i. Vi glæder os til at dele oplevelser og udfordringer med firmaidrætsfolk fra hele landet i 2005. ■ Godt nytår!



INDHOLD

- 4 | **PLAY THE GAME TIL ÅRHUS**
- 5 | **SAMARBEJDE MED DIABETESFORENINGEN**
- 6 | **MOTION PÅ ARBEJDSPLADSEN I MEDIERNE**
- 7 | **VI CYKLER TIL ARBEJDE KØRER IGEN**
- 8
- 9 | **NYT SAMARBEJDE I KAMPEN MOD OVERVÆGTEN**
- 10 | **LIVSSTILSKLUBBEN SOM LIVLINIE**
- 11 | **VIL FØLGE KURSISTERNE TÆT**
- 12 | **FORENINGSUDVIKLING MED COACHING**
- 13 | **VEJLE FIRMA IDRÆT: EN GIVENDE PROCES**
- 14 | **FULDT HUS TIL NY LIVSSTILSKLUB I FREDERIKSVÆRK**
- 15
- 16 | **FIRMAIDRÆTTENS MOTIONS KAMPAGNER**
- 17
- 18 | **INDOOR SOCCER BLIVER TIL FUTSAL**
- 19 | **DM-VÆRTER FOR 2006 OG 2007 EFTERLYSES**
- 20
- 21 | **STYRKETRÆNING FOR MOTIONSVANERNE**
- 22 | **FMI-TRÆF 2005 PÅ LALANDIA**
- 23 | **GANG I MØDERÆKKEN MED FMI**
- 24 | **ÅBNE STÆVNER I DFIF 2005**
- 25 | **INDBERETNINGSSKEMAER 2004**
- 26 | **TILMELDING TIL DM-STÆVNER 2005**
- 27 | **EURO SPORTS FESTIVAL I CLERMONT-FERRAND 2005**
- 28 | **LEDELSEN SKAL GÅ FORREST**
- 29 | **LANDET RUNDT**
- 30 | **NAVNE**
- 31 | **KORT NYT**
- 32 | **VILDE MED STAVGANG I ROSKILDE**

**NÆSTE NUMMER AF
FIRMAIDRÆT UDKOMMER ONSDAG
DEN 23. FEBRUAR 2005.**

Firmaidræt

Ansvarshavende redaktør: John Thrane. Dansk Firmaidrætsforbund, Storebæltssvej 11, 5800 Nyborg, tlf. 65 31 65 60, fax: 65 30 14 26,
e-mail: jt@dfif.dk og www.dfif.dk | Firmaidræt udkommer 10 gange årligt. Juli og december måned er undtaget.

Oplag: 13.500. Årgang 48. Nr. 1 | De i artiklerne fremførte synspunkter er forfatterens og deles ikke nødvendigvis af Dansk Firmaidrætsforbund.

| Redaktionen forbeholder sig ret til at redigere og forkorte artikler og indlæg. | Deadline for tekst og annoncer: den 7. februar 2005.

Eftertryk med tydelig kildeangivelse tilladt. | Produktion og tryk: Elbo Grafisk A/S, Nørrebrogade 14-16, 7000 Fredericia, tlf.: 75 92 11 99, fax: 75 92 26 47

| ISSN nr: 0106-2700. | Forside: Håndboldspillerne i DFIF skal til Ebeltoft den 9.-10. april 2005 for at spille DM i firmahåndbold.

Arkivfoto: Johnny Wichmann. Fotojournalist.



Så kom der "Gang i ældre"

Samarbejde mellem Idrættens organisationer skal sætte gang i de ældre.

I Kulturminister Brian Mikkelsen og socialminister Eva Kjer Hansens samarbejde med DGI, DIF og Dansk Firmaidrætsforbund om at styrke udbuddet af aktiviteter i landets idrætsforeninger for voksne ældre over 60 år er nu skudt i gang. Satsningsenheden har etableret sig under overskriften "Gang i ældre" og arbejder allerede nu på højtryk med at skabe en solid grobund for kampagnetiltag og aktiviteter i såvel idrætsforeninger som kommuner over hele landet.

Selve kampagnen løber af stablen i uge 17 med det formål at synliggøre og forbedre idrætsmulighederne for ældre over 60 år. De to ministeriers samlede bidrag på to millioner kroner skal sikre, at ældre mennesker får øj-

nene op for mulighederne for motion og samvær. Initiativerne skal samtidig motivere ældre til at deltage i idrætsforeningernes tilbud, ligesom det er hensigten at styrke og udvikle motions- og idrætsstilbud for ældre.

Erfaren idrætsleder

Satsningsenheden er sammensat af medarbejdere og frivillige ambassadører. I spidsen for enheden står kampagneleder Kurt Petersen, der har en mangeårig erfaring med den frivillige foreningsidræt. Kurt Petersen har en baggrund som tidligere styrelsesmedlem i Dansk Firmaidrætsforbund og er stadig aktiv idrætsudøver over de 60 år.

Forbundsformand Peder Bisgaard, Dansk Firmaidrætsforbund, udtaler:

- Dansk Firmaidrætsforbund har gennem de seneste 15 år, bl.a. gennem vort engagement i Foreningen til fremme af Motion og Idræt i dagtimerne (FMI), været en væsentlig faktor i udbredelsen af ældreidræt i Danmark. Vi har sat fokus på vigtigheden af, at folk, også når de har trukket sig tilbage fra arbejdsmarkedet, har behov for regelmæssig motion. På den baggrund passer initiativet "Gang i ældre" fint ind i Dansk Firmaidrætsforbunds strategi på ældreområdet. Med Kurt Petersen, aktiv firmaidrætsleder siden starten af 1970'erne, i spidsen, er jeg sikker på, at satsningsenheden er sikret den nødvendige fremdrift, siger Peder Bisgaard. **I**

Play the game flytter til Århus

International idrætsdebat rykker ind på Danmarks Journalisthøjskole i Århus.

I Danske journalistelever får en varm linje til den internationale debat om doping, korruption og andre følsomme emner i moderne topsport, når den ny selvejende institution Play the game den 1. februar flytter ind på Danmarks Journalisthøjskole (DjH).

Play the game har til formål at fremme demokrati, åbenhed og ytringsfrihed i verdensidrætten. Det sker blandt andet på konferencer og gennem nyhedsformidling på hjemmesiden www.play-the-game.org som også rummer en vidensbank med artikler og debatoplæg af idrætseksperter fra hele verden.

- Vi håber at Play the game kan være med til at udfylde en hvid plet på Danmarks Journalisthøjskoles landkort, siger skolens rektor Kim Minke.

- Det vigtige samspil mellem idræt og medier har vi hidtil gjort for lidt ud af, men nu ser vi frem til et bofællesskab med en ny form for ekspertise, som kan bringes i samspil med vores elever og med de øvrige medieinstitutioner i huset.

Netop det daglige samspil med flere institutioner der tænker i medieudvikling, er hovedårsagen til at Play the game's bestyrelse valgte Danmarks Journalisthøjskole og Århus frem for andre attraktive tilbud.

- Play the game's opgave er både at hjælpe journalister med at få alle væsentlige informationer skaffet til veje, og at motivere de store internationale idrætsforbund til at åbne sig over for offentligheden. Her kan vi lære meget i miljøet på DjH, og til gengæld vil vi gøre vores bedste for

at være en idrætsfaglig ressource for stedet, siger Jens Sejer Andersen, sekretariatschef for Play the game.

Jens Sejer Andersen var indtil 2003 redaktør i DGI og initiativtager til de tre første konferencer i 1997, 2000 og 2002. Næste Play the game-konference afholdes i efteråret 2005, og indtil da kan resultaterne fra tre tidligere konferencer studeres på Play the games hjemmeside www.play-the-game.org

Play the game støttes med i alt 1,5 millioner kroner årligt af Kulturministeriet, DIF, DGI, DFIF og Team Danmark. Bestyrelsesformanden Michael Andersen er udpeget af kulturministeren. **I**

Læs mere om Play the game på www.play-the-game.org

Samarbejde med Diabetesforeningen

Nyt samarbejde skal arbejde for folkesundheden via indsatser omkring sund kost og motion.

De mange medlemmer af DFIF's Livsstilsklubber får nu en ekstra støtte i deres kamp for at opnå og fastholde et vægttab. DFIF og Diabetesforeningen har slået kræfterne sammen for at skabe et bredt og varieret udbud for at hjælpe overvægtige til at gennemføre en varig ændring af deres livsstil. Samarbejdet tager afsæt i organisationernes gensidige interesse i at arbejde for folkesundheden via indsatser omkring motion og kost.

Forebyggelse af type 2 diabetes

DFIF og Diabetesforeningen ønsker at kombinere DFIF's styrker omkring organisering af motionsaktiviteter, og netværk i forhold til risikogrupper på arbejdsmarkedet, med Diabetesforeningens viden om sundhedsfremmende arbejde samt forebyggelse og følgevirkninger af type 2 diabetes. Samarbejdet henvender sig konkret til DFIF's landsdækkende net af Livsstilsklubber, der rådgiver overvægtige om motion og sund kost.

En stor del af de overvægtige, som deltager i Livsstilsklubberne, må formodes at have udviklet type 2 diabetes eller forstadier hertil.

Diabetesforeningen har en interesse i at de aktiviteter, som tilbydes foreningens medlemmer, er af et højt fagligt indhold og kvalitet. Omvendt ligger det også DFIF på sinde, at ledere og instruktører i Livsstilsklubberne besidder den fornødne forståelse af type 2 diabetes og dens følgesygdomme.

Et godt supplement

Diabetesforeningen tilbyder i forve-

jen Motivationsgrupper til type 2 diabetikere, som ønsker at omlægge deres livsstil. Samarbejdet omkring Livsstilsklubberne forventes, udover at blive et tilbud til en ny gruppe af Diabetesforeningens medlemmer, også nogle steder at kunne blive et supplement til Motivationsgruppernes 12-ugers forløb.

- Folk er forskellige og erfaringen viser, at det gælder om at have et bredt og varieret udbud af tilbud til mennesker, som ønsker at omlægge deres livsstil, udtaler formanden for Diabetesforeningen, Allan Flyvbjerg.

- Det er positivt, at det nu er lykkedes os at skabe endnu en mulighed for læring og støtte til de mange diabetikere, som selv ønsker at bidrage til et forbedret sygdomsforløb.

Motion og diabetes

DFIF og Diabetesforeningen vil nu i fællesskab videreudvikle Livsstilsklubberne med henblik på at tilbyde Diabetesforeningens medlemmer optagelse i disse klubber. Livsstilsklubbernes ledere og instruktører efteruddannes i kost, motion og diabetes med hovedvægten lagt på forholdet mellem kost og diabetes. Motionsinstruktørerne uddannes primært i forhold til motion og diabetes. Kursusindholdet udarbejdes af Diabetesforeningens konsulent-tjeneste.

DFIF's forbundsformand Peder Bisgaard ser samarbejdet som en styrkelse af Livsstilsklubbernes tilbud.

- DFIF og Diabetesforeningen har begge en interesse i at arbejde for folkesundheden via indsatser om-



kring motion og kost. Med denne samarbejdsaftale har vi tilført en ekstra, og meget spændende dimension til vores koncept omkring Livsstilsklubber til glæde for nuværende og kommende medlemmer, udtaler Peder Bisgaard. █

FAKTA

- Diabetesforeningen er en patientforening, der arbejder for bedre livsvilkår for de over 250.000 mennesker i Danmark, der lever med diabetes.
- Foreningen forebygger, informerer, rådgiver og støtter økonomisk forskning i diabetes.
- På landsplan har Diabetesforeningen ca. 60.000 medlemmer.
- Foreningen har 70 lokalkomitéer bestående af frivillige medlemmer af foreningen.

Masser af spaltepads i medierne

Dansk Firmaidrætsforbund og Motion på Arbejdspladsen fik masser af medieomtale i 2004.

I løbet af 2004 har Dansk Firmaidrætsforbund (DFIF) og afdelingen for Motion på Arbejdspladsen oplevet at få en flot eksponering i medierne. Det viser en medieanalyse som Observer A/S har foretaget for DFIF.

Samlet set fik Motion på Arbejdspladsen og kampagnen "Arbejdspladsen motionerer" næsten 100 meter spaltepads i den trykte presse i løbet af året - helt nøjagtig blev det til 99,98 meter!

I løbet af 3 måneder; august, september og oktober, bragte den trykte presse 137 artikler om kampagnen "Arbejdspladsen motionerer", og der var 22 indslag i radio/TV.

Det samlede antal spaltecentimeter er blevet optalt til 62.600 mm og indslagene i radio/TV havde en længde på 7.114 sekunder. Omregnet i annonceværdi svarer det til, at DFIF skulle købe annoncer for 842.000 kr. for at opnå den samme eksponering.

Motion på arbejdspladsen

Udover at måle på synligheden af kampagnen, har Observer også gen-

nemført en medieanalyse af navnet "Motion på Arbejdspladsen" for hele 2004. ("Arbejdspladsen motionerer" er således ikke talt med her).

Den trykte presse har bragt 70 artikler, i radio/TV har der været bragt 13 indslag og på Internettet var der 2 indslag. Det gav en samlet annonceværdi på 1.377.000 mio. kr., hvor radio/tv alene tegner sig for 971.000 kr.

Den samlede annonceværdi for omtalen i medierne svarer til 2,2 mio. kroner. Dette flotte resultat rundes ifølge Observers analyse af med en potentiel lytter-, seer- og læserskare på over 25 millioner.

Hvis man kigger på typen af medier der har bragt artikler, tegner de regionale og lokale dagblade (f.eks. Århus Stiftstidende, Dagbladet Ringsted og Frederiksborg Amts Avis m.fl.) sig for over halvdelen af artiklerne. Det falder fint i tråd med, at firmaidræt og Motion på arbejdspladsen jo især er en lokal foreteelse.

Overraskende tal

De flotte tal glæder naturligvis for-

manden for DFIF's afdeling for Motion på Arbejdspladsen, Kurt Petersen.

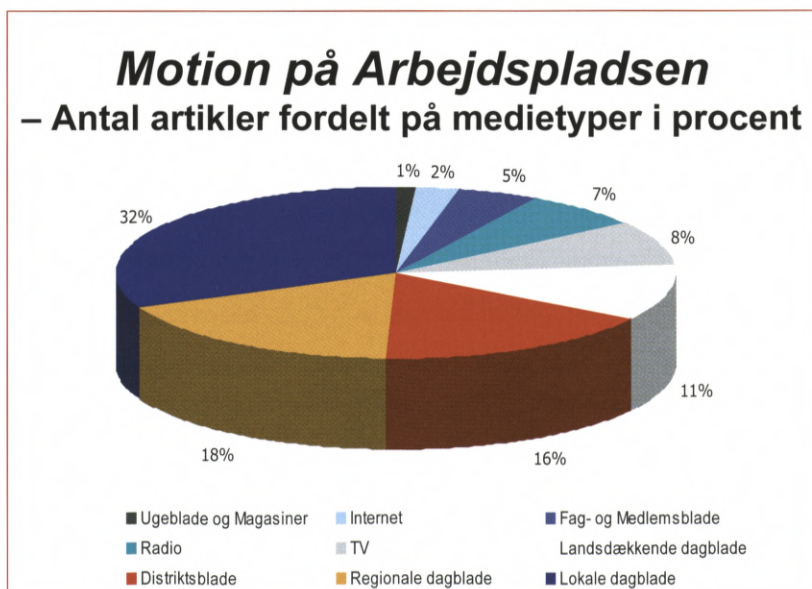
- Selvom vi havde forventet, at kampagnen "Arbejdspladsen motionerer" ville give en del medieomtale, er jeg alligevel meget overrasket over mængden af omtale, siger Kurt Petersen, der også peger på den omtale som Motion på arbejdspladsen og DFIF har fået i løbet af året.

- Der er ingen tvivl om, at forbundet via Motion på arbejdspladsen har fået en masse medieomtale, som man ellers ikke ville have fået. Her vil jeg også pege på ideen omkring MailMotion, som er blevet et hit med næsten 6.000 daglige modtagere af en lille nem øvelse, siger Kurt Petersen, der også fremhæver samarbejdet med Novo Nordisk, som en gevinst for Motion på arbejdspladsen.

- Vi har haft et fortrinligt samarbejde omkring kampagnen med Novo Nordisk, der skal have en meget stor del af æren for succesen med kampagnen. De har været en meget professionel og inspirerende samarbejdspartner og har løftet kampagnen.

Kurt Petersen kan dog ikke lade være med at ærgre sig over, at forbundet i 2003 ikke skiftede navn til Firmaidræt.

- Umiddelbart er det svært at kæde Motion på arbejdspladsen, Arbejdspladsen motionerer, firmaidræt og navnene på vores foreninger sammen med forbundets navn. Det ville have været meget lettere, hvis vi have haft en fælles betegnelse, f.eks. Firmaidræt. Det ville have givet mere synlighed for alle parter, både for forbundet og de lokale foreninger, siger Kurt Petersen. █



Figuren viser antallet af artikler med omtale af "Motion på Arbejdspladsen" og DFIF med antal artikler fordelt på medietype i procent. Figuren viser, at det er de lokale og regionale dagblade der bringer de fleste artikler.

Vi cykler til arbejde ruller igen

Tag cyklen til arbejde og vind en rejse til Grønland for hele holdet. Vi cykler til arbejde kører igen fra den 25. april til den 22. maj.

Kampagnesekretariatet hos Dansk Cyklist Forbund er nu ved at være køreklar til endnu en sæson af Vi cykler til arbejde. Det er 8. sæson



at cykelhjulene skal rulle på de danske veje i Danmarks største motionscykelkampagne, og derfor inviterer kampagnesekretariatet igen i år alle DFIF-foreninger til at hjælpe med at sætte fokus på kampagnen i løbet af foråret.



Netværket til firmaerne

Vi cykler til arbejde-kampagnen bliver arrangeret af Dansk Firmaidrætsfor-



bund i samarbejde med Dansk Cyklist Forbund, og kampagnen kører i 2005 for 8. år i træk - fra 25. april til 22. maj.

- Alle Dansk Firmaidrætsforbunds lokale foreninger kan gøre en væsentlig indsats for at få folk i sadlen. Vi har et stort netværk af kontakter på virksomheder i vores lokalområder, siger DFIF's formand Peder Bisgaard, der også sidder med i styregruppen bag Vi cykler til arbejde.

- Det første vi kan gøre, er at bruge vores netværk, og inspirere virksomhederne og deres medarbej-

dere til at stille hold i Vi cykler til arbejde 2005. Via vores foreningsblade, nyhedsbreve og mailinglister kan vi inspirere vores kontaktpersoner til at lægge artikler om Vi cykler til arbejde-kampagnen på virksomhedens intranet, hænge plakater op og uddele kampagnefoldere samt sørge for, at der bliver stillet hold fra virksomheden.

Hvis foreningen var tilmeldt kampagnen som samarbejdspartner sidste år, bliver foreningen automatisk gentilmeldt til 2005. Man kan altid melde fra, hvis man ikke længere ønsker at være med. Nye samarbejdspartnere er meget velkomne til at henvende sig til kampagnesekretariatet på tlf. 33 32 31 21 i tidsrummet 10-12 og 13-15 eller på mail på vcta@dcf.dk.

Vind flotte præmier

Hovedpræmien er i år en rejse til Grønland for hele holdet, men der er også mulighed for at vinde flotte cykler, cykeludstyr, tasker, plejeprodukter, kroophold og meget mere. Der er i alt præmier til 53 hold, og blandt holdkaptajnerne trækkes der lod om to ekstrapræmier.

Hold fra arbejdspladser i hele Danmark kan tilmelde sig kampagnen. I de fire uger kampagnen varer, skal deltagerne bruge cyklen til arbejde så mange dage som muligt. Hver "cykeldag" giver nemlig holdet point i den endelige lodtrækning om mange flotte præmier. På kampagnens hjemmeside, www.vcta.dk kan man læse mere om kampagnen, konkurrencereglerne og meget mere.



Sådan deltager du

Vi cykler til arbejde-kampagnen handler om at bruge cyklen som led i transporten til og/eller fra arbejde. Alle kombinationer er lige gode, blot cyklen bruges den ene vej, begge veje, til bussen eller toget til eller fra arbejde. Man deltager som et hold, der kan have mellem 4 og 16 deltagere. Holdet skal sammenlagt cykle mindst halvdelen af de dage, man har været på arbejde, i løbet af de fire uger kampagnen varer.

Man kan tilmelde lige så mange hold fra samme arbejdsplads, som I har lyst til. Og I kan sagtens stille hold fra forskellige dele af virksomheden, selvom de ligger forskellige steder i landet. Hvert hold skal vælge en holdkaptajn, som sørger for tilmelding, betaling og indtastning af køreskema. En holdkaptajn kan godt stå for flere hold, men holdkaptajnen må kun være med som deltager på ét af holdene. |

Information og tilmelding på www.vicykler.dk

GOLFSKOLER & MATCHTURE



PORTUGAL - GOLFSKOLER med PGA pro Mads Riis, Holstebro og PGA pro Mads Sørensen, Himmerland

7.-14.februar 2005

Costa Azul – Sana Park - Aroeira

7 nætter **Dkk.6.895**

28.februar -7.marts 2005

Costa Azul – Sana Park - Aroeira

7 nætter **Dkk.6.995**

THAILAND - MATCHTURE med Finn Hansen fra Aarhus Golf Club

24.februar-9.marts 2005

Hua Hin – Hilton – 6 runder golf

11 nætter **Dkk.14.995**

Med Lars Fuglsang fra Aarhus Golfklub

I påsken 14.-28.marts 2005

Hua Hin – Hilton – 6 runder golf

12 nætter **Dkk.14.995**

PORTUGAL - MATCHTURE

Matchledere fra green2green

Vinterferien 14.-21.februar 2005

Algarve – Penina – 6 runder golf

7 nætter **Dkk.6.995**

21.-28.februar 2005

Costa Azul – Sana Park – Aroeira

7 nætter **Dkk.6.695**

7.-14.marts 2005

Praia d'El Rey – Marriott – 6 runder golf

7 nætter **Dkk.7.695 – luksus**

Påsken 19.-26.marts 2005

Costa Azul – Sana Park – Aroeira

7 nætter **Dkk.7.395**

*Alle turene indeholder fly, transport af
golfbag, hotel, golf, billeje mm*

RING 86 11 49 55 FOR OPLYSNINGER OG BROCHURE

Se flere aktuelle tilbud på vores hjemmeside www.green2green.dk

green2green

Engtoften 10, DK-8260 Viby J • Aarhus, Denmark
Tel: 8611 4955 • Fax: 8611 4660 • info@green2green.dk
www.green2green.dk



Nyt samarbejde i kampen mod **OVERVÆGTEN**

Otte kursister fra "XXL – Læring for livet" i Ribe Amt tror på, at de i Livsstilsklub Esbjerg kan få vægten til at falde og selvværdet til at stige.

Et nyt samarbejde har set dagens lys i Esbjerg – et samarbejde mellem Livsstilsklub Esbjerg (under Esbjerg Firmaidræt) og projekt "XXL – Læring for livet" (under Ribe Amt). Det skal få kiloene til at forsvinde hos de esbjergensere, som gerne vil skifte XXL-beklædningen ud med XL eller måske endda bare L.

Det er Flemming Poulsen, initiativtager til Livsstilsklub Esbjerg, der står bag det nye samarbejde, som er så nyt, at det endnu ikke helt har bestået sin prøve. Otte kursister fra "XXL – Læring for livet" har meldt sig under fanerne i livsstilsklubben, og de sætter nu deres lid til, at de i Livsstilsklub Esbjerg kan få kropsvægten til at falde samtidig med, at deres selvværd kommer til at stige et par grader.

Et spark bagi

Det var samme Flemming Poulsen, som i november 2002 tog initiativ til at starte Livsstilsklub Esbjerg. Det skete efter et 16 ugers ophold på sundhedsskolen i Ebeltoft, hvor han "smed" 30 kg – fra 165 til 135 kg. Opholdet på skolen gav ham, som han selv udtrykker det, "et los bagi", og da han vendte tilbage til Vestkystens hovedstad, tog han kontakt til Esbjerg Firmaidræt for at tilbyde sin hjælp. Få måneder senere var landets anden livsstilsklub under DFIF en realitet.

- Da jeg kom tilbage til Esbjerg efter opholdet i Ebeltoft, havde jeg lyst til at dele ud til højre og ven-

stre af mine erfaringer. Det har jeg gjort lige siden, og det er på den baggrund, jeg kom i kontakt med projekt "XXL – Læring for livet". Jeg fik en henvendelse fra en af kursisterne om at møde op for at fortælle om hvad vi kan tilbyde i Livsstilsklub Esbjerg. Samtidig inviterede jeg kursisterne til at besøge

os, og jeg tror, at alle parter kan få gavn af et kommende samarbejde, siger Flemming, som til fulde lever op til det gamle ordsprog om, at "erfaren mand er værd at gæste". Han ved bedre end de fleste, hvad overvægt kan føre med sig, og hvor svært det er at komme af med de overflødige kilo.



Flemming Poulsen ved, hvad han snakker om, når det gælder om at tabe sig. Han har selv prøvet at tabe sig 30 kg. Det kan ses på målebåndet og livvidden.



→ Fyret fra jobbet

I 2001 fik han en fyreseddel fra sit arbejde som tømrer. Han er ikke selv i tvivl om, at hans størrelse – 165 kg – var en af årsagerne, og siden har han kæmpet for at komme ned i vægt. Opholdet i Ebeltoft gav det nævnte vægttab på 30 kg, men personlige problemer har siden sat sit spor på vægten, som er ste-

get med 10-12 kg. Målet for Flemming er dog fortsat at komme ned i nærheden af 100 kg, selv om hans idealvægt nok nærmere er 85 kg.

Det gælder om at sætte sig realistiske mål, og for mit vedkommende er det omkring 100 kg, konstaterer Flemming Poulsen, der samtidig sætter en tyk streg under, at det i kampen mod overvægten er uhyre

vigtigt med et godt netværk. Og det er bl.a. det netværk, Livsstilsklub Esbjerg fremover kan tilbyde kursisterne fra "XXL – Læring for livet". Når deres seks ugers kursusforløb er overstået, kan de nemlig risikere at stå som Palle alene i verden, hvis ikke andre tager over. Det er Flemming og hans medhjælpere parate til i den gode sags tjeneste. |

Livsstilsklubben er min livline

Lotte har prøvet mange slankekuere, men er gang på gang kørt sur. Nu skal Livsstilsklub Esbjerg hjælpe hende og de andre kursister fra "XXL - Læring for livet" i kampen mod kiloene.



Lotte Andersen vil gerne tabe 30 kg. Derfor har hun meldt sig ind i Livsstilsklub Esbjerg. Hun er overbevist om, at klubben lige er stedet for hende, fordi instruktørene ved, hvor svært det er at komme af med de overflødige kilo. Stavgangsinstruktør Helga Kristensen har således tabt sig over 20 kg.

| "Nu skal vi til at tabe os!"

De meget kontante ord kommer fra Lotte Andersen. Hun har netop meldt sig ind i Livsstilsklub Esbjerg med det mål at få vægten ned fra 85 til 55 kg. Hendes mål er at tabe sig 30 kg, og det tror hun på, at Flemming Poulsen & Co. kan hjælpe hende med. Optimismen er stor, og hun tror fuldt og fast på, at målet nok skal blive nået.

- Jeg har det lige som alle andre, der forsøger at tabe sig. Jeg har prøvet alt undtagen at bruge min sunde fornuft. De fleste kuere hjælper, men problemet er blot, at man kører sur i dem. Derfor skal Livsstilsklub Esbjerg fremover være min livline, siger Lotte Andersen, der må betegnes som en pige med gå på mod.

Det var hende, der ringede til Flemming Poulsen for at få ham til at gæste projekt "XXL - Læring for livet", da tiden nærmede sig afslutningen på kursusforløbet. Lotte og hendes syv medkursister var klar over, at de havde brug for et godt sted at fortsætte deres kamp mod de overflødige kilo, og i dag er hun ikke i tvivl om, at Livsstilsklub Esbjerg er stedet, hvor hun kan få den nødvendige hjælp.

Ikke kun en slankeklub

- Efter at have haft besøg af Flemming var jeg ikke i tvivl om, at jeg for mit vedkommende skulle melde mig ind i livsstilsklubben. Det har været rigtig godt at deltage i "XXL – Læring for livet", hvor vi har arbejdet meget med selvværd, hvad vi spiser og konsekvenserne af det, men projektet er ikke en slankeklub. Den side af sagen må vi klare i Esbjerg Firmaidræts regi, fastslår Lotte Andersen, der ser med stor tilfredshed på det samarbejde, der nu er ved at blive etableret mellem Livsstilsklub Esbjerg og "XXL - Læring for livet".

- Livsstilsklubben kan skabe det nødvendige sammenhold mellem deltagerne, og det betragter jeg som meget vigtigt. Det behøver ikke at være surt at skulle tabe sig, og det tror jeg heller ikke bliver tilfældet her. Her er alle i samme båd; her kommer vi tæt på hinanden, og her kommer vi til at forstå hinanden. Det tror jeg kommer til at spille en stor rolle i bestræbelserne på at komme af med nogle af de overflødige kilo. |

I Livsstilsklubberne er motion en integreret del af kampen mod vægten.



Vil følge kursisterne tæt

Instruktørerne fra "XXL – Læring for livet" vil bruge samarbejdet med Livsstilsklub Esbjerg i arbejdet med nye kursusforløb for overvægtige i Ribe Amt.

| Solveig Dohrmann og Susanne Arkil har ikke umiddelbart brug for at være medlem af Livsstilsklub Esbjerg. Alligevel har de meldt sig ind i klubben – som støtte medlemmer. Hvorfor? De vil gerne kunne følge de otte kursister fra projekt "XXL – Læring for livet", de har afleveret til Flemming Poulsen & Co.

- Det er første gang, vi har afviklet dette kursusforløb for overvægtige. Derfor har vi en stor interesse i at følge deltagerne i deres videre forløb, lyder det samstemmende fra Solveig Dohrmann og Susanne Arkil, som glæder sig over det etablerede samarbejde med Livsstilsklub Esbjerg. De er ikke i tvivl om, at det vil blive en succes, og samarbejdet vil blive integreret i deres videre arbejde i starten af 2005, hvor nye hold kommer på banen.

- Vores mål er ikke, at kursisterne skal tabe sig, i de seks uger, vi har med dem at gøre. Vi skal først og fremmest give dem nogle værker-

tøjer, så de kan blive selvhjulpne. Derfor arbejder vi meget med det mellem ørerne; livskvalitet, selvværd, kost, etc. Vi forsøger at få dem til at indse, at det handler om at ændre livsstil, og her kommer Livsstilsklub Esbjerg ind i billedet.

Svært at få mændene med

Et af resultaterne af det første møde mellem Flemming Poulsen og de to undervisere fra "XXL – Læring for livet", er, at begge parter har konstateret, at det er svært at få de overvægtige til at komme ud af busken. Det gælder ikke mindst mændene. Hvad det skyldes, har de ingen forklaring på.

- Vi har omkring 130 medlemmer i Livsstilsklub Esbjerg. Jeg vil tro, at 10 – 15 % af dem er mænd, og det til trods for, at der er lige så mange overvægtige mænd som kvinder. Det er ikke kun en tendens hos os, men også i de øvrige livs-

stils klubber under DFIF, oplyser Flemming Poulsen.

Den udmelding kan Solveig Dohrmann og Susanne Arkil nikke genkendende til. Da de skulle starte projekt "XXL – Læring for livet" op i Esbjerg, var udgangspunktet 12 kursister; også gerne mænd. Der kom otte kursister – alle piger. |



Solveig Dohrmann og Susanne Arkil fra projekt "XXL – Læring for livet" har meldt sig ind som støtte medlemmer i Livsstilsklub Esbjerg. På den måde har de mulighed for at følge deres kursister tæt.

Foreningsudvikling via coaching - et indsatsområde i DFIF

Udvikling af en forening gennem supervision og coaching fra andre frivillige i DFIF.

Et stort indsatsområde for DFIF er udvikling af vore foreninger. Udvikling kan ske på mange måder, én af de måderne er gennem supervision og coaching fra andre frivillige i DFIF. Vi kender alle til denne form, som blandt andet er blevet brugt gennem vores supervisor-netværk i forhold til IT.

Med dette udgangspunkt er der nedsat en projektgruppe bestående af forbundskonsulent Jørgen Rasmussen, John H. Jensen fra Vordingborg Firma Sport, Poul Erik Ooppelstrup fra Københavns Firma Sport og undertegnede. Vi har nu arbejdet i gruppen siden i foråret, og er nu godt i gang med at søsætte et pilotprojekt i to foreninger: Nykøbing Falster Firmasport og Vejle Firma Idræt.

Coaching fra andre foreningsfolk

Målet med projektet er at skabe aktivitetsforøgelse og derigennem flere medlemmer ved hjælp af supervision og coaching fra andre

foreningsfolk. Projektgruppen har udvalgt 4 supervisorer: Carsten Nielsen, Silkeborg Firmasport, Ib Østergaard, Fredericia Fag & Firma Idrætsforbund, Palle Lindstrøm, Hillerød Firmasport og Poul Munk, Firma-Klubbernes Boldspil Union.

Foreningsanalysen er blevet foretaget af den lokale foreningskonsulent og hele ledergruppen i foreningen. Gennem analysen blev der lavet en grundig gennemgang af foreningens styrker og svagheder. Ud fra dette blev der så arbejdet med at udvælge hvilke udviklingsområder, der for den enkelte forening vil være de mest oplagte. Selvom de to foreninger har arbejdet hver for sig, viser det sig, at der er tydelige sammenfald mellem de valgte indsatsområder. De kan groft sammenfattes i følgende tre punkter:

- Synliggørelse af foreningens aktiviteter.
- Udvikling af nye og eksisterende aktiviteter.

- Intern styrkelse af foreningen gennem lederrekruttering og funktionsbeskrivelser.

I øjeblikket er man i gang med at udarbejde målsætninger og handleplaner. Dette sker ved først at udarbejde målene og dernæst finde den handleplan, der passer til den enkelte forening. Projektperioden er sat til halvandet år, således at det afsluttes til sommeren 2006, hvorefter vi vil evaluere på forløbet.

Ud i foreningerne

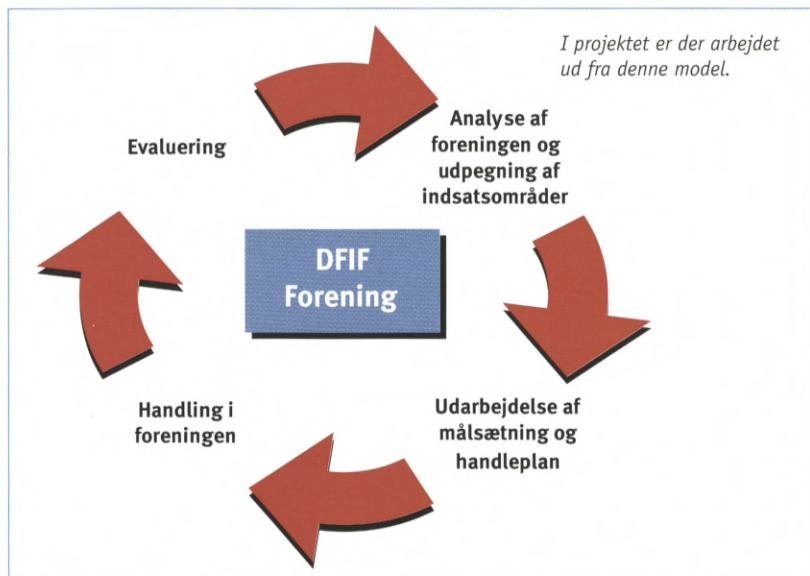
I øjeblikket skal det egentlige arbejde i foreningerne startes. Det er her, at supervisionen for alvor skal i gang. Udgangspunktet er, at der i projektperioden skal være ca. 5 møder mellem foreningen og supervisorerne, hvor disse skal fungere som coach for den enkelte forening. Der er to supervisorer på hver forening fordelt lokalt, således at det er Ib Østergaard og Carsten Nielsen, der arbejder med Vejle Firma Idræt og Poul Munk og Palle Lindstrøm der arbejder med Nykøbing Falster Firmasport.

Arbejdet i at kunne coache en forening ud fra egne erfaringer er hele arbejdsgrundlaget i projektet. Det er altså ikke meningen, at de to supervisorer skal ind og arbejde i foreningerne, men de skal hjælpe foreningen til selv at kunne udvikle sig. I det omfang, at det er nødvendigt med ekstern arbejdskraft, er det foreningskonsulentens opgave at træde til.

Grundlæggende tror vi på, at der via de ressourcer, der ligger rundt omkring i DFIF i frivillige forenings-



Ib Østergaard, Fredericia (fv) og Carsten Nielsen, Silkeborg er supervisorer for Vejle Firma Idræt, her sammen med formanden for Vejle Firma Idræt, Karsten Lillebæk og konsulent Per N. Rasmussen, DFIF.



folk kan ske en optimering af vores foreninger. Vi skal blot blive bedre til at udnytte disse ressourcer optimalt. Vi taler meget sammen og laver erfaringsudveksling, men vi er ikke gode nok til at udnytte dette til at udvikle hinanden.

Nye idéer til udvikling

For at klæde alle på til denne opgave har vi afholdt et uddannelsesseminar, hvor vi fik et indblik i, hvad coaching er. Som instruktør brugte vi erhvervspsykolog: Ejnar Bryld. Det blev en spændende aften. Coaching

er et redskab, som kan bruges rigtig mange steder i vores forbund, måske kunne det være et fremtidigt emne til et formandsmøde, stormøde, seminar eller lignende.

Vi har allerede oplevet, at arbejdet i gruppen ikke bare vil komme projektforeninger til gode, men også de foreninger hvor supervisorerne er rekrutteret fra vil opleve, at disse får nye idéer til udvikling af deres egen forening.

Evalueringen af projektet vil så vise, om vi i DFIF skal udvikle et korps af foreningssupervisorer, som kan hjælpe med udvikling af vore foreninger.

Det er muligt for jer alle at følge udviklingen i projektet på DFIF's hjemmeside på ForeningsNet. Her vil vi efterhånden som projektet skrider frem udlægge diverse materiale, såsom handleplaner, resultater med mere. |

En givende proces

Vejle Firma Idræt er godt i gang med et udviklingsforløb med coaching og supervision.

Vejle Firma Idræt (VFI) er den ene af de to foreninger under DFIF, der har fået tilbudt et organisatorisk udviklingsforløb. Processen har været i gang næsten et år, og det har allerede sat sine spor i foreningens daglige arbejde. Tidligere var hver afdeling en lille selvstændig forening. Det gjorde det svært at få overblik over VFI's aktiviteter.

- Vi har centraliseret administrationen og driften ved at lægge administration og opkrævning af kontingenter ind i en central funktion. Nu kan de enkelte afdelinger koncentrere sig om at lave aktiviteter. Det er blevet modtaget meget positivt, fortæller formanden for VFI, Karsten Lillebæk.

- Næste skridt er en fælles indbydelse med alle vore aktivitetstil-

bud, der her til foråret skal sendes ud til alle virksomheder i Vejle. Det ser mere professionelt ud og er med til at profilere VFI bedre overfor virksomhederne.

To nye udvalg

Lederne i VFI har i fællesskab peget på to områder, hvor foreningen skal styrke organisationen. Der skal oprettes et aktivitetsudvalg, der kan arbejde med udvikling af nye og gamle aktiviteter, og der skal oprettes et PR-udvalg, der kan tage sig af al information til medlemmerne og markedsføre foreningen. Trin 1 i udviklingsplanen er netop blevet vedtaget for begge områder. Man er således i fuld gang med at udarbejde en funktionsbeskrivelse for de to nye udvalg, og lave en



- Processen med organisationsudvikling har givet os et godt overblik over ressourcerne i foreningen, siger formanden for Vejle Firma Idræt, Karsten Lillebæk.

liste med potentielle medlemmer til et PR-udvalg.

- Processen med coaching og sparring fra frivillige ledere fra andre foreninger har været meget givende og processen har givet os et godt overblik over ressourcerne i foreningen, siger Karsten Lillebæk.

- Vi har lyst og viden til at sætte nye aktiviteter i gang, men vi mangler ledere til at føre tingene ud i livet. Det er farligt at sætte nye ting i gang inden organisationen er på plads. Hvis folk ved hvad de går ind til hvis de siger ja til foreningsarbejde, så er det nemmere at skaffe folkene. |

Fuldt hus i ny Livsstilsklub

Stor interesse for ny motions- og livsstilsklub under Firmaidræt Frederiksværk.

I Frederiksværk er der nu hjælp at hente for overvægtige, der er parat til at gøre en indsats for at smide de overflødige kilo. Livsstilsklub Frederiksværk startede den 10. januar med et introduktionsmøde der trak fulde huse i firmaidrættens nye lokaler på Prambovej 7.

87 interesserede tilhørere dukkede op, og de kunne høre økonoma og kostvejleder Hanne Seider, der er leder af Livsstilsklubben, fortælle om de tilbud om kostvejledning som klubben har til de kommende medlemmer. Samtidig har Livsstilsklubben også flere tilbud om motion. Den del er lagt i hænderne på lærer og idrætsinstruktør Jeanette Hansen, der skal sørge for at deltagerne får den nødvendige fysiske aktivitet

i motionsrummet. Desuden medvirker Diabetesforeningen med råd og vejledning om sund kost og motion.

Betydningen af motion

De 87 tilhørere kunne også høre et foredrag af lægen og forfatteren Leif Skive. Han kom ind på årsagen til fedme, statistiske ændringer i befolkningen med hensyn til fedne og overvægt, den forøgede dødsrisiko ved fedme, betydningen af motion og den dermed formindskede dødsrisiko samt vigtigheden af sund og nærende kost.

- Vi forventer os meget af vores nye Livsstilsklub og håber at vi kan bidrage til, at en række mennesker med vægtproblemer – sammen med ligestillede – kan få et sundere og længere liv, siger Hanne Seider.

Den første klubaften blev afholdt mandag den 17. januar i det nye klubhus. Her var sund kost og motion nøgleordene for medlemmerne, der tilbydes professionel kostvejledning og motion, kontrolvejning og måling af fedtprocenten.

- På den første klubaften var der 45 der meldte sig ind i Livsstilsklubben, og det antal er vi ovenud tilfredse med, siger næstformand for Firmaidræt Frederiksværk, Leo Hartvigsen.

Klubaftenerne fortsætter frem til den 30. maj om mandagen fra 19.00 – 21.30. Medlemmerne kan også supplere motionen med stavgang, der starter under firmaidrættens lørdag den 22. januar kl. 9.30 ved klubhuset, oplyser Hanne Seider. |

Flere kan få støtte fra Lokale- og Anlægsfonden i 2005

Den samlede anlægssum i "Klublokale- og Værestedspuljen" sættes op til 800.000 kr., og samtidig afsættes der over 4 mio. kr. mere til støtteordningen i 2005.

Fra den 1. januar 2005 har Lokale- og Anlægsfonden ændret strategi på en række områder. Disse ændringer betyder bl.a. flere penge til den såkaldte "Klublokale- og Værestedspulje", og at den samlede anlægssum i puljeordningen fremover må andrage 800.000 mod tidligere 600.000 kr.

Hvis den samlede anlægssum har været på lidt over 600.000 kr., har Lokale- og Anlægsfonden ikke kunnet tildele støtte via "Klublokale- og Værestedspuljen". Ansøgeren har i stedet skulle søge støtte via Lokale- og Anlægsfondens anden støtteordning "Fonden".

- Når man søger støtte fra "Fon-

den", stiller vi en række krav til kvalitet og arkitektur, som mange mindre projekter ikke kan leve op til, og som vi derfor har måttet afvise. Med den højere anlægssum på 800.000 kr. i "Klublokale- og Værestedspuljen" ser vi frem til at kunne støtte de projekter, der har bevæget sig på kanten mellem de to puljer," siger direktør i Lokale- og Anlægsfonden, Torben Frølich.

Lokale- og Anlægsfonden forhøjer også den samlede pose penge til "Klublokale- og Værestedspuljen" med mere end 4. mio. kr. og kan uddele op til 14 mio. kr. i 2005. Den enkelte ansøger kan via

"Klublokale- og Værestedspuljen" opnå et etableringstilskud på 1/3 af den samlede anlægssum, dog maksimum 100.000 kr.

Lokale- og Anlægsfonden støtter udelukkende byggeri, der fremmer idræts-, kultur- og fritidslivet i Danmark. Og for at komme i betragtning til "Klublokale- og Værestedspuljen" skal der enten være tale om nybyggerier eller tilbygninger, der tilfører bygningen flere kvadratmeter. Almindelig renovering og vedligeholdelse støttes ikke af Lokale- og Anlægsfonden. |

Læs mere om støttemulighederne på www.loa-fonden.dk/projekter

Referencer...

- ALT TIL FIRMA- OG FORENINGSBRUG...



Jørgensen
ENGROS A/S

FIRMA IDRÆT · PROFILERING

Rådgivning · Idéoplæg · Design

Ring idag og få et uforpligtende tilbud inden for

- Sports- og fritidstøj
- Sportsrekvisitter
- Lotterier m.m.

Jørgensen 2005



Rekvirér vort katalog på 97175599

eller på www.jorgensen-engros.dk

CAP'S TIL NETTOPRISER !

Prisen er inkl. 3 forskellige broderier på 3 forskellige placeringer: På strop i nakken, på pullen samt på skyggekant.

	Listepris	NU KUN
v/ 300 stk.	29,95	23,95
v/ 500 stk.	23,95	19,95
v/ 1.000 stk.	20,95	16,95

Leveringstid: 4-5 uger.

INGEN STARTOMKOSTNINGER

Priserne er baseret på luftfragt. Hvis I kan vente 12 uger med lev., kan I spare yderligere 2-3 kr. pr. cap.

Priserne er ekskl. moms.



Jørgensen Engros A/S · Hunnerupvej 3, Barde · 6920 Videbæk

tlf 97175599 · fax 97175600 · nyt@jorgensen-engros.dk · www.jorgensen-engros.dk

Firmaidrættens motionskampagner 2005

Så har startskuddet lydt til firmaidrættens motionskampagner 2005. Tilmeld din forening nu!

Igen i år tilbyder Idræt & Motion motionskampagnerne LøbeTouren, Tour de Pedal, Danmark-Stafetten og Panter Dagen til alle forbundets foreninger.

Idræt & Motion håber, at alle arrangører fra tidligere år vil være med igen i 2005. Tilmeldingen og kampagnebutikken er åben på DFIF's ForeningsNet og fristerne for tilmelding og bestilling af kampagnemateriale kan ses på ForeningsNet fra den 1. januar 2005.

Nye foreninger på banen

Men Idræt & Motion håber også

at nye foreninger vil melde sig på banen. Foreninger der ikke kender kampagnerne i forvejen, opfordres hermed til at søge oplysninger på de respektive hjemmesider. Ingen af kampagnerne kræver det helt store arbejde at iværksætte, og måske var det noget for netop jer.

Der er naturligvis hjælp at hente i Idræts- & Motionsafdelingen hvor sekretær Kirsten Mikkelsen er klar til at besvare spørgsmål om kampagnerne og kan hjælpe til ved ansøgning af opstartstilskud. Til hver kampagne findes materialer – alt fra indbydelser til t-

shirts, til brug ved markedsføring af kampagnen.

Som noget nyt er de landsdækkende præmier afskaffet, til fordel for nedsatte priser på materialer. På den måde vil det komme alle til gode.

Der er allerede nogle foreninger, der har tilmeldt sig. Gå ind på kampagnens hjemmeside og se om din by er tilmeldt.

Læs mere om Idræt & Motions kampagner på disse sider, eller klik ind på DFIF's hjemmeside www.dff.dk for yderligere informationer. |

Danmark-Stafetten



Foto. Johnny Wichmann.

Danmark-Stafetten er et stafetløb, der arrangeres og afvikles af de lokale foreninger. Danmark-Stafetten arrangeres pt. i 6 foreninger landet over. Der er lagt vægt på motion og samvær for alle – både før, under og efter løbet. Også her kan alle være med og man kan stille op i forskellige rækker.

Kolleger, familier og venner slapper af efter en fælles præstation, hvor konkurrencen ikke er med andre, men med én selv. Alle kan deltage – uanset alder, køn og kunnen, og holdene er delt op i herre-, damer- og mixhold

Man kan deltage i følgende rækker:

- Firmarækken, hvor holdene dannes af kolleger fra samme firma.
- Åben række, hvor holdene dannes af familie, venner og branchekolleger.
- Skolerækken, hvor holdene dannes af elever fra samme skole. |

Tour de Pedal

Tour de Pedal er cykelkampagnen hvor hele familien kan være med. Man får nogle hyggelige timer på cyklen sammen, og man møder nye mennesker. Også i Tour de Pedal kan alle deltage. Man møder bare op. Der er ikke tilmelding i forvejen. Man cykler en tur der er overkommelig for alle. Nogle steder kan man vælge imellem forskellige ture.

En gang om ugen indberetter foreningerne hvor mange ture foreningerne har cyklet. Den forening der har cyklet flest ture bliver "Årets Cykelby" og vinder en vandrepokal.

Fra den 1. til 31. maj er der Tour de Pedal arrangementer i 40-50 byer fordelt over hele landet. Gå ind og check om din forening er med på www.dfif.dk



Foto. Johnny Wichmann.

Panter Dagen



Foto. Johnny Wichmann.

Panter Dagen arrangeres af den lokale forening, og er en udendørs aktivitetsdag for alle seniorer over 50 år. Panter Dagen byder på motion og socialt samvær i en hyggelig og afslappet atmosfære.

Panter Dagen indeholder en motionstur til fods eller evt. på cykel, og som noget nyt er der også flere, der tilbyder stavgang. Derefter er der forskellige aktiviteter, eksempelvis: gamle lege, naturgolf, bueskydning m.m. og der sluttet gerne af med en kop kaffe og måske en sang.

LøbeTouren



LøbeTouren er kampagnen for dem, der gerne vil ud at løbetræne (gå, lunte, jogge) med andre på samme niveau som sig selv. Formålet er at få så mange som muligt ud at motionere, og alle kan deltage uanset alder, køn og kunnen.

LøbeTouren arrangeres i knap 15 foreninger landet over og kampagnen afvikles i perioden fra den 1. april til den 30. september.

Foreningerne konkurrerer indbyrdes om, hvem der får løbet flest ture og flest km. En gang om måneden indberettes der fra foreningen hvor mange ture man har løbet og hvor mange km. Vinderen får en vandrepokal.



Foto. John Thrane.

Læs mere om DFIF's motionskampagner og tilmeld din forening på www.dfif.dk under Idræt & Motion.

Indoor Soccer bliver til Futsal

Fremover er det slut med Indoor Soccer i Danmark. Nu skal det nye spil kaldes for det officielle internationale navn – Futsal.



Futsal stammer oprindeligt fra Brasilien. Det hurtige og intense spil har på kort tid fået tag i rigtig mange fodboldspillere i Danmark.

Igennem de seneste ca. 18 måneder har Dansk Firmaidrætsforbund i samarbejde med DAI (Dansk Arbejder Idrætsforbund) promoveret det indendørs fodboldspil Indoor Soccer.

Det spændende og intense indendørs-spil med 5 mand på hvert hold og anderledes regler og bold end det sædvanlige indendørs fodboldspil, har i løbet af denne tid fået godt fat i rigtig mange fodboldspillere i firmaidrætten og andre foreninger. Der har været diskuteret lidt frem og tilbage vedrørende navnet, og vi er nu endt op med, at spillet fremover skal kaldes ved dets officielle navn – FUTSAL.

Sydamerikanske rødder

Det navn stammer egentlig fra det portugisiske "Futebol de salao", som er et 5-a-side spil som var yderst udbredt i Sydamerika, ikke mindst i Brasilien. "Futebol de salao" blev spillet med en ret lille bold som dog var så tung at den næsten ingen opspring havde. Ef-

terhånden som spillet fik så stor en udbredelse at det nærmest var verdensomspændende, gik FIFA (det internationale fodboldforbund) ind og omdøbte spillet til 'Futsal', som er det spil der nu er meget populært rundt omkring i verden.

Det officielle navn

Og for at kunne bruge "genkendelsens glæde", har vi altså nu ment, at det var på tide at kalde spillet ved dets officielle navn, hvilket vi så gør fremover. Den folder, der har været brugt hidtil ved de pr-stævner vi har afholdt er blevet genoptrykt, nu med det "nye" navn. Husk at man kan se en opdateret stævneoversigt på hjemmesiden www.dfif.dk, klik under "Idrætter" og find Futsal.

Og husk også at der afholdes Åbnet stævne i Futsal ved efterårets Firmaidrætsfestival i Aalborg den 2.-4. september, hvor alle altså kan deltage, uanset tilknytning til DFIF. Held og lykke med den videre "opdagelsesrejse" ind i Futsal's verden! |

PR-stævner i Futsal i foråret 2005

30. januar: Horsens Firma-Idræt

Kontakt Axel Petersen,
tlf.: 75 64 04 60

5. februar: Vestfyns Firmaidræt

Kontakt Axel Reinholt,
tlf.: 64 71 48 41

12. - 13. februar: Hillerød Firma Sport,

Kontakt Torben Schultz
Larsen, tlf. 48 25 00 52

13. februar: Roskilde Firma og Familieidræt

Kontakt Jim Petersen,
tlf. 40 62 33 54

13. februar: Ringsted Firma Sport

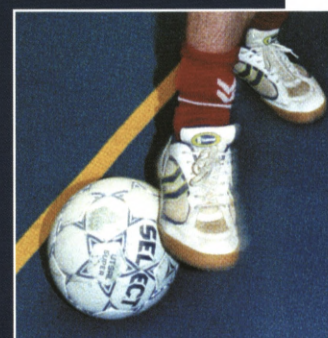
Kontakt Per Svendsen,
tlf.: 22 24 10 04

20. februar: FKS Odense

Kontakt Preben Grønberg,
tlf.: 66 15 05 28

12. marts: LTFU

Kontakt Paul Pihl,
tlf.: 36700181



Grib chancen - bliv DM-vært i 2006

Din forening har nu chancen for at skabe rammerne for et af kerneområderne i DFIF - nemlig DM-stævnerne.

At være vært for et DM-stævne kan påvirke din forening positivt i forhold til:

- Synlighed
- Overskud
- Engagement

Foreningen vil få support af forbundets konsulenter og idrætsansvarlige m.h.t. planlægning og afvikling af DM-stævnet.

Ansøgningskema om værtskab kan hentes på ForeningsNet på www.dfif.dk eller man kan kontakte Idræt- og Motionsafdelingen på forbundskontoret på tlf. 6531 6560.



Hvad med at din forening arrangerer DM-stævne i gokart 2006?

Foreningen kan søge om værtskaber for følgende DM-stævner i 2006:

- Badminton, indv. (vinter)
- Badminton, hold, (sommer)
- Billard, hold (vinter)
- Billard, indv. (sommer)

- Dart, hold (sommer)
- Gokart (sommer)
- Golf, stabelford (vinter)
- Petanque, single (vinter)
- Petanque, double, triple, (sommer)

- Riffel, 15 m. (vinter)
- Volleyball (vinter)

Ansøgningsfrist:

Snarest mulig! █

Efterlysning!

DFIF efterlyser interesserede værter til det første prøve DM-stævne i petanque, single. I efteråret 2004 blev det besluttet, at der i 2005 skal afholdes prøve DM-stævne i petanque, single. Vi regner med at stævnet skal afvikles i maj, og afvikles på én dag. Det haster med at finde en vært, og vi vil bede om at værtsansøgninger er os i hænde, enten pr. brev, pr. mail eller pr. telefon, senest 1. februar 2005!

Evt. spørgsmål kan rettes til sekretær Nete Lindholm eller konsulent Carsten Hansen på forbundskontoret.



NB! Idræt & Motionsafdelingen i DFIF efterlyser også ansøgere til værtskab for alle DM-stævner i 2007. Ansøgninger skal indsendes senest den 1. april 2005. Se ForeningsNet på www.dfif.dk for ansøgningskemaer.

FirmaMotion



“Når Virksomhed og Medarbejdere skal ha' det godt”

At have et firmamotionsrum i virksomheden er en luksus, som flere og flere virksomheder og medarbejdere ikke vil være foruden.

Fordele taler for sig selv. Både for medarbejdere og virksomhed.

Velvære kommer indefra og ses og mærkes udenpå. Motion er den bedste kilde til bedre velvære og resultatet ses og mærkes efter få uger.

Med et firmamotionsrum i virksomheden får du mulighed for at få indpasset træningen i en travl hverdag f.eks. efter

arbejde når myldretrafikken er på sit højeste. Når du er færdig kan du køre hjem og ofte er du hjemme på samme tid, som du ellers ville have været. Bare friskere og gladere.

Med et firmamotionsrum får virksomhedens medarbejdere det bedre. Både med sig selv og hinanden.

Man mødes til træning, på tværs af organisationen og det skaber ofte relationer man ellers ikke ville have fået. Relationer giver forståelse og bedre kommunikation i dagligdagen. Samtidig

giver det motivation i træningen og i arbejdet.

Pedan sørger for at oplevelsen af træningen bliver unik. Med det bedste udstyr på markedet hvor design, funktionalitet, effektivitet og sikkerhed går op i en højere enhed, dækker Pedan's udstyr ethvert træningsbehov du måtte have, lige fra kredsløbstræning til styrketræning.

Virksomheden skaber rammerne. Pedan giver mulighederne - men i sidste ende er det dig, der skaber resultaterne.

TECHNOGYM
The Wellness Company™

PEDAN A/S
- din wellness partner -

KØBENHAVNSVEJ 224 - 4600 KOGE
tlf. 56 65 64 65
info@pedan.dk - www.pedan.dk

Styrketræning for motionsvanerne

Motions pep-talk sætter motion på dagsordenen så alle kan være med.

I Flere og flere tilbringer i dag deres arbejdsdag foran computerskærmen. På grund af det stillesiddende arbejde plages mange af problemer med ryg, nakke eller skuldre og en ringe kondition.

Flere virksomheder er dog ved at have fået øjnene op for, at der er fordele ved at give de ansatte mulighed for et afbræk i det stillesiddende arbejde og tilbyde forskellige muligheder for motion i løbet af arbejdsdagen, i et forsøg på afhjælpe de ansattes fysiske problemer.

Nye traditioner

På nogle arbejdspladser kan det imidlertid være et problem at få tilslutning til de sundhedsfremmende initiativer. Det kan være svært at bryde den traditionelle opfattelse af, at en arbejdsdag udelukkende foregår bag et skrivebord. For nogle er det uvant at motionere og for disse personer kan det være en stor udfordring at begynde at bevæge sig mere.

Derfor handler det om at skabe nye traditioner på arbejdspladsen, så det er lige så almindeligt at tage trappen 10 gange i træk, lave pausegymnastik eller styrketræning, som det er at hente en kop kaffe.

Pep-talk baner vejen

DFIF's afdeling for Motion på Arbejdspladsen er imidlertid bevidst om den modstand som sundhedsfremmende tiltag kan møde blandt de ansatte.

- Hos Motion på Arbejdspladsen prøver vi at komme folks forskellige barrierer i forkøbet ved at afholde motionsforedrag eller pep-talks på de arbejdspladser, der ønsker at indføre mere bevægelse i hverda-

gen. Her har vi muligheden for at aflive myter og forklare, hvorfor det er vigtigt at motionere, samt hvor meget - eller snarere hvor lidt - motion der skal til. Vi prøver at undgå skræmmebilleder og løftede pegefingre, men vi forklarer også nogle af konsekvenserne ved det stillesiddende arbejde uden motion, siger Bo Isaksen, der er konsulent hos Motion på Arbejdspladsen.

Han understreger, at en af hovedpointerne i foredragene er at give inspiration til, hvordan man får motion til at blive en naturlig del af dagligdagen. På den måde skal tilhørerne gerne få øjnene op for de uanede motionsmuligheder, der ligger lige for vores fødder.

- Det er særdeles vigtigt for os, at de praktiske eksempler vi præsenterer, er nogle som alle kan have glæde af og kan tage i brug med det samme, også de som er helt uvante med at motionere, siger Bo Isaksen, der understreger, at motion ikke nødvendigvis kræver omklædning og bad bagefter, men at det er noget man kan gøre i sit almindelige tøj.

Motion på dagsordenen

Et motionsforedrag eller en pep-talk bringer emnet motion og sundhed ind i medarbejdernes dagligdag og åbner op for nye diskussioner ved frokostbordet, til møder eller på kontorerne i løbet af arbejdsdagen. Når motion på denne måde bliver sat på dagsordenen virker det ofte motiverende og inspirerende på den enkelte medarbejder til at dyrke motion i hverdagen.

Erfaringerne viser, at de arbejdspladser, hvor der er blevet afholdt foredrag ofte vender tilbage til Mo-



En motions-peptalk på arbejdspladsen kan være med til at gøre motion eller let styrketræning til en naturlig del af arbejdsdagen.

tion på Arbejdspladsen, for yderligere råd og vejledning når de skal have igangsat nye motionstiltag. Det vidner om, hvilken positiv effekt en pep-talk har, når det handler om at ændre vaner og indføre motion på arbejdspladsen. |

Læs mere om Motion på Arbejdspladsen på www.dfif.dk

FMI TRÆF 2005 på Lalandia

Et pletskud. I dagene 9.-11. maj 2005 samles forventeligt omkring 900 aktive FMI'ere til årets traditionsrige træf.

Det er det smukke flade Lolland der denne gang skal huse og beværte de mange deltagere. FMI Træffet er i år arrangeret i samarbejde med Nakskov Firmaidræt og Localmotion i Nakskov. Det bliver som altid et par dage med muligheder for oplevelser, aktiviteter, udflugter, og ikke mindst socialt samvær.

Lalandia er et perfekt sted der med sit badeland og øvrige idrætsanlæg kan rumme et hav af udfoldelsesmuligheder for deltagerne. Ligeledes har Lalandia så tilpas mange overnatningsmuligheder, at det er muligt at huse samtlige deltagere i samme bo område.

Masser af kulturtilbud

Træffet er som sædvanligt et mix af et væld af idræts- og motionstilbud, dette kombineret med muligheder for at opleve nogle af Lollands kulturelle perler.

Således vil der blive arrangeret en tur til Nakskov, med mulighed for en kombineret cykel- og sejltur fra Nakskov til Langø t/r. Der vil blive byrundtur, kombineret med besøg i U båden U-359, der ligger i Nakskov Havn.

Ligeledes mulighed for at opleve Danmarks Sukkermuseum og Grøn Verden, der er et eksotisk mødested med økosystemer, fisk, planter, skildpadder, fugle, aber, vaskebjørne m.m. samt Nakskov Skibs- og Søfartsmuseum.

Der vil ligeledes være mulighed for at besøge en af Lollands øvrige naturperler i og omkring Digterpræsten Kaj Munks fødeby, Maribo, hvor der udover byvandring, vil bli-

Bueskydning er blot en af de mange spændende aktiviteter som årets FMI-træf byder på.



ve mulighed for en særdeles smuk vandretur rundt om Søndersø eller en kanotur på søen, samt andre udfoldelsesmuligheder.

En anden oplevelsestur går til vel nok Lollands mest berømte turistattraktion, Knuthenborg Safaripark. Her kan du oplevet mere end 4 millioner m² med vilde dyr på sletterne i naturlige omgivelser, man kører frit rundt blandt giraffer, næsehorn, strudse, antiloper, sjældne træer og buske. Smukke bygninger, Tigerskoven med de sibirske tigre. En dyre- og naturoplevelse af de helt usædvanlige.

Stjerneparade af aktiviteter

Motions- og idrætsaktiviteterne på – og omkring Lalandia – er en stjerneparade af muligheder, spændende lige fra golf på stedets 9 hullers golfbane, intro-dykning i badelandet, bowling, linedance, stavgang

på diget, tennis, rapelling, senior-spinning, aerobic, bueskydning, petanque, og meget meget mere.

Simpelthen et par fantastiske dage med et hav af motionsmuligheder, sjove og spændende nye oplevelser, udflugter, socialt samvær, og naturligvis vores helt igennem hyggelige festaften med god mad, og siden mulighed for dans til party-orkesteret.

Vi forventer som nævnt omkring 900 deltagere, d.v.s. nogenlunde samme antal som til træffet i 2004 i Rønbjerg.

Nakskov Firma & Familie Sport, Localmotion Nakskov, Lalandia og FMI glæder os alle til at byde alle deltagerne hjertelig velkommen.

Invitationer med tilmeldingsblanket, aktivitetsoversigt, priser og øvrige praktiske oplysninger ventes udsendt ultimo januar. Så vær klar ved postkasserne. |

Gang i møderækken med FMI

Status. 56 af de nuværende FMI-foreninger har været besøgt.

Efter megen dialog om den rigtige fremgangsmåde samt sikringen af at FMI's foreninger ville blive korrekt orienteret på møderne, er der nu for alvor kommet gang i møderne mellem FMI- og DFIF-foreningerne.

Efter de overvejelser som styregruppen gjorde sig omkring den rigtige fremgangsmåde, besluttede vi at de udfarende kræfter først og fremmest skulle være foreningskonsulentgruppen, dvs. de 6 konsulenter som DFIF har placeret rundt omkring i Danmark.

Derefter bestod arbejdet i at få prioriteret rækkefølgen, og det betød at FMI's foreninger blev delt i to næsten lige store grupper, hvor den første bliver kontaktet – og forhåbentlig besøgt – inden sommerferien 2005, de øvrige inden udgangen af året.

I hvert amt bliver man kontaktet af den pågældende konsulent, hvorefter der aftales et møde. Møderne får deltagelse af x-antal fra

FMI-foreningen samt foreningskonsulenten, og endvidere vil enten Gert Raasdal eller Carsten Hansen deltage i nogle af møderne.

Såvel før som efter ovenstående beslutning blev taget, er der både afholdt og aftalt en række møder. Status på dette er i skrivende stund således:

Nordjylland (Nordjyllands amt): En aftalt møderække med 6 af de nordjyske FMI-foreninger måtte udsættes umiddelbart før jul, og afventer nye mødedatoer, der muligvis er på plads, når dette læses.

Midtjylland (Århus Amt, Viborg Amt, Ringkøbing Amt): Her er der p.t. holdt møder med 8 foreninger, og udover at Silkeborg har indgået aftale, er flere på vej.

Sønderjylland (Ribe Amt og Sønderjyllands Amt): Indtil videre har der været besøg eller kontakt med 5 foreninger, men de kommende

møder vil være kendetegnet af at være 'gruppemøder', hvor 4-6 foreninger indkaldes samlet.

Midt-Danmark (Fyns Amt og Vejle Amt): Indtil videre er der kontakt med 12 foreninger, hvoraf 3 er tæt på at have afsluttet en associeringsaftale.

Østdanmark (Sjælland og Lolland/Falster): Her har der været kontakt til 17 foreninger, indeholdende såvel afholdte som planlagte møder. Dermed er status p.t., at når de FMI-medlemmer der i forvejen var tilknyttet DFIF indregnes, har der været kontakt til 56 af FMI's nuværende medlemsskare, altså godt 30 %, og det er ligeledes værd at bemærke, at man alle steder har haft en god dialog om de muligheder der er til stede.

Vi glæder os til det videre forløb, og glæder os til at få besøgt mange flere FMI-foreninger. ■

Indbydelse til instruktørcafe











Motion og Trivsel i Holbæk, DFIF, DIF, DAI og FMI, indbyder til en Instruktørcafé med masser af snak og sjove aktiviteter. Instruktørcaféen finder sted fredag den 4. februar 2005 på Budoskolen, Borgmestergårdsvej 18 B, i Holbæk. Målgruppen er ældreidrætsledere og instruktører, og formålet med arrangementet er, at ledere og instruktører i ældreidræt får mulighed for at udveksle erfaringer, og vi får ny inspiration til aktiviteter, ligesom vi aftaler, hvad vi i fremtiden skal bruge hinanden til, og hvilke aktiviteter vi skal lave i fællesskab.

Kl. 09.30 - 10.00 Velkomst og kaffe
Kl. 10.00 - 11.00 Opvarmning og gymnastiske øvelser v/Lis Hansen, Skælskør
Kl. 11.00 - 12.00 Vi prøver hinandens øvelser. Har øvelser eller aktiviteter som du gerne vil vise de andre så medbring disse.
Kl. 12.00 - 13.00 Frokost – medbring selv mad. Vi har drikkevarer.
Kl. 13.00 - 14.00 Erfaringsudveksling

Tilmeldingen **som er bindende**, skal ske **senest den 28. januar 2005** til enten Lis Bayer, tlf.: 59 44 52 18 eller Inga Petersen, tlf.: 59 43 21 98. Deltagergebyr er 20 kr. som betales på dagen. Mød op i træningstøj. Der er mulighed for omklædning og bad.

ÅBNE STÆVNER 2005

OVERSIGT ÅBNE STÆVNER I FORENINGER UNDER DFIF I SÆSONEN 2004/05

IDRÆTSGREN	DATO	FORENING	KONTAKTPERSON	TELEFON	SIDSTE TILMELD.	E.MAIL/HJEMMESIDE	
 Badminton Badmintonstævne	20/2 05	Aabenraa	Hans Erik Nissen	74618394			
 Billard Albani Cup	28-29/5 05	Odense	Arne Christensen	66109967	1/5 05		
 Bowling Knæk et æg	20/3 05	Svendborg	Bjarne Hansen	62261002	4/3 05		
 Indefodbold Indefodbold DM på stor bane	20/2 05 5-6/3 05	Odense Fredericia	Preben Grønborg Ib Østergaard	66150528 40195876	07/02 05 01/02 05	jirdata@post5.tele.dk www.fffff.dk	
 Udefodbold Hannerupstævnet	14/8 05	Fredericia	Ib Østergaard	40195876	01/08 05	jirdata@post5.tele.dk www.fffff.dk	
 Kegler Keglestævne Keglestævne Keglestævne Keglestævne Keglestævne	5/2-6/2 05 19-20/2 05 2-3/4 05 16-17/4 05 12-13/11 05	Haderslev Sønderborg Aabenraa Nyborg Sønderborg	Tommy Jønsson Laila S. Axelsen Kira Nagott Bernt Larsen Laila S. Axelsen	74531671 74725609 74632002 65316955 74725609		1/4 05	
 Skydning Riffel og pistol Kom og vær med Riffel og pistol Riffel og pistol Riffel og Pistol Riffel 50 m. Riffel 50 m.	5-6/2 05 12-13/2 05 12-13/2 05 19-20/2 05 5-6/3 05 25/6 05 20/8 05	Odense Svendborg Haderslev Fredericia Bov Odense Middelfart	Leif Sørensen SFS' kontor Kjeld Østergård Erik W. Petersen Finn Nikolajsen Leif Sørensen Marianne Enemark	66176320 66225809 74527765 75927269 74673096 66176320 64401091		5/2 05 14/2 05 3/6 05 1/8 05	willumsensvaenget3@teliamail.dk
 Motionsløb/marcher Påskeløbet Vestkystløbet	28/3 05 12/6 05	Fredericia Esbjerg	Bent Østergaard	75932514	På dagen	jirdata@post5.tele.dk www.fffff.dk	
 Petanque St. Bededagscup Stævne Fredericia Åben	22/4 05 28/5 05 13-14/8 05	A.F. Midtfyn Middelfart Fredericia	Søren Hansen Bodil Christensen Poul Erik Andersen	62661613 64412679 75927639	18/4 05 14/5 05 1/8 05	pea@dfif.dk www.fffff.dk	
 Naturgolf DM i Naturgolf	18-19/6 05	Fredericia	Carlo Petersen	75912385	1/6 05	pea@dfif.dk www.fffff.dk	
Krolf Krolf Åben	18-19/6 05	Fredericia	Carlo Petersen	75912385	1/6 05	pea@dfif.dk www.fffff.dk	

Få din forenings Åbne stævne eller arrangement med på DFIF's aktivitetskalender.
Send en e-mail til Firmaidræts redaktion, mail jt@dfif.dk med oplysninger om tidspunkt,
sidste frist for tilmelding, arrangerende forening samt tlf. eller e-mail for kontaktperson.



Stavgang er nu blevet en selvstændig aktivitet i DFIF, og skal indberettes på indberetningsskemaet under "Stavgang".

er flyttet til gruppen "Andre aktiviteter".

Familieidræt, Friluftaktivitet, Indoor Soccer, Idræt i dagtimerne (senioridræt, FMI) og Idrætsmærket, er nye aktiviteter i gruppen "Aktiviteter" og dermed udgår gruppen "Aktivitet II" helt fra indberetningsskemaet.

Stavgang er flyttet fra "Gang" (fodslaw, powerwalking) og er nu en selvstændig aktivitet i gruppen "Aktiviteter".

Kampagneaktiviteten "Vi cykler til arbejde" udløser ikke længere forhøjet tilskud.

Der gives forhøjet tilskud (4000 kr.) til de aktiviteter, styrelsen har udpeget som indsatsområder, disse er på indberetningsskemaet markeret med et ● ud for aktiviteten.

Idrættens Fællesråd har haft nedsat en arbejdsgruppe for at komme nærmere en fælles medlemsregistrering. I denne arbejdsgruppe er man bl.a. blevet enige om, at registrere over 60-årige, således at man kan synliggøre indsatsen på seniorområdet.

Styrelsen i DFIF bakker helt op om denne beslutning og indberetningsskemaet er derfor udvidet med feltet "heraf over 60 år".

Indberetningen skal være forbundskontoret i hænde senest den 1. marts 2005. Er der problemer med at udfylde netversionen, så kontakt Helle Nielsen på tlf. 65 31 65 60.

Vigtigt! Gem altid det materiale, der ligger til grundlag for udfyldelsen af indberetningen til brug for dokumentation ved en evt. stikprøvekontrol. |

Indberetning for 2004

Nyt elektronisk indberetningsskema ligger klar på "ForeningsNet" på www.dfif.dk

Indberetningsskema til brug for opgørelse over antal aktivitetsmedlemmer i år 2004 ligger nu klar på www.dfif.dk under "ForeningsNet", og alle foreninger opfordres til at udfylde og sende skemaet elektronisk. Klubindberetningsskema kan downloades på ForeningsNet (yderligere kan rekvireres på forbundskontoret).

Opdatering af aktiviteterne

Bemærk at der er sket en opdatering af aktiviteterne i forhold til tidligere indberetningsskemaer. Skemaet til indberetning af aktivitetsmedlemmer er opdelt i følgende grupper:

- Aktiviteter som udløser medlemstilskud og evt. aktivitetstilskud. (Se retningslinierne i forbundets håndbog afsnit 3.2 pkt. 5 "Tilskud til aktiviteter".
- Andre aktiviteter som udløser medlemstilskud
- Kampagneaktiviteter som udløser forhøjet tilskud (kr. 4000), men ingen medlemstilskud
- Andre arrangementer her udløses ingen form for tilskud

Nye/ændrede aktiviteter:

Aktiviteterne "Familieidræt" og "Idrætsmærket" udløser ikke længere forhøjet tilskud. Aktiviteterne "Foto" og "Musikudøvelse/teater"

Et spændende tilbud til firmaklubben

Hvis floorball, skydning og tæppecurling er noget for dig, så har firmaidrætten i Storstrøms Amtskreds et godt tilbud.



Der skal spilles floorball ved Storstrøms Amtskreds firmatræf som 3-kamp i Vordingborg.

I samarbejde med Vordingborg Firma Sport har Storstrøms Amtskreds under Dansk Firmaidrætsforbund (DFIF) hermed fornøjelsen at indbyde firmaklubber og andre indbudte til amtskredsens firmatræf

som 3-kamp lørdag den 2. april 2005 i Vordingborg.

Det er det 15. arrangement i rækken, og det er igen de populære aktiviteter: floorball, skydning og tæppe-curling, der danner ramme om arrangementet, der afvikles i Iselinge-hallens lokaler på Chr. Ri-chardsvej.

Dyster som hold

Firmatræffet går i korte træk ud på, at man tilmelder sig som hold. Et mixhold består af 6 personer, 4 herrer og 2 damer. Vi har i år udvidet med en ren herrerække, som også består af 6 personer. Der skal dystes i følgende discipliner: floorball, skydning (15 m) og tæppe-curling.

Man skal være opmærksom på, at deltagerne skal være fyldt 16 år.

Holdene inddeles i puljer. I mix-rækken i floorball tæller det dobbelt, når damer scorer. Der spilles på en halv håndboldbane. Der tildeles point puljevis pr. idrætsgren. Puljevinderne går ikke videre. Der uddeles præmier i de enkelte puljer.

Kontakt: Leif Rasmussen, Næstved på tlf. 55 73 20 85, e-mail: naestved@dfif.dk eller Ingolf Petersen, Vordingborg på tlf. 55 37 26 44, e-mail: vordingborg@dfif.dk for tilsendt indbydelse og tilmeldingsblanket.

Vi håber, at det spændende og utraditionelle arrangement har firmaklubbernes interesse. Vi glæder os allerede til en hyggelig og fornøjelig lørdag i fællesskab med firmaidrætsfolk fra hele Storstrøms Amt. |

Tilmelding til DM-stævner

Større datasikkerhed ved tilmelding til DM-stævner via DFIF's hjemmeside www.dfif.dk

Da der er udarbejdet en ny procedure vedr. tilmeldinger til DM-stævner, opfordrer vi til, at foreningerne beder de medlemmer, som skal deltage i DM-stævner om at tilmelde sig via DFIF's hjemmeside www.dfif.dk.

Foreningerne opfordres hermed også til at videresende link til DFIF's hjemmeside til alle deres klubber og medlemmer.

Tilmelding via www.dfif.dk giver en større datasikkerhed, idet deltagerne selv bestiller de serviceydelser (overnatning, fest, T-shirt størrelser m.v.) de ønsker at benytte i forbindelse med deres deltagelse i DM-stævnet.

Foreningen har også mulighed for at modtage skriftlige tilmeldinger, som foreningen eller deltagerne selv har printet ud fra www.dfif.dk som pdf-fil. Foreningen kan derefter selv taste dem ind via www.dfif.dk

Én idrætsansvarlig pr. idrætsgren

Alle online tilmeldinger sendes som e-mail til den E-postansvarlige i foreningen hvor tilmeldingen efterfølgende skal godkendes.

Hver forening kan udpege max. én idrætsansvarlig pr. idrætsgren, hvortil ovenstående tilmeldingsmail

fremsendes, således at foreningen efter eget valg kan uddelegere opgaven med at godkende tilmeldingen.

Hvis foreningen ønsker dette kan foreningen sende en e-mail til Troels Majlandt på tm@dfif.dk med angivelse af foreningsnavn, navn, e-mail på modtageren samt hvilken idrætsgren personen skal modtage tilmeldingsmail fra.

Vi håber på denne måde, at gøre tilmeldingsprocessen og servicen både hurtigere og mere brugervenlig. |

**393 danske firmaidrætsfolk
til Clermont-Ferrand til Euro
Sports Festival fra den 15.
– 19. juni 2005.**



De rød/hvide farver bliver flot repræsenteret i Clermont-Ferrand til sommer. Her ses danskerne ved åbningen af festivalen i Salzburg i 2003.

Rødt og hvidt til Euro Sports Festival 2005

De danske farver bliver flot repræsenteret ved sommerens Euro Sports Festival i Clermont-ferrand i Frankrig. Knap 400 danske deltagere har tilmeldt sig festivalen, og det er helt sikkert, at danskerne vil sætte deres præg på de 4 dage med idræt og samvær i Frankrig, sådan som de rød/hvide farver altid gør, når firmasportsfolk fra hele Europa samles til sportsfestivalerne.

En sporty by

Det er en rigtig sportsby, som danskerne skal gæste. Clermont-Ferrand er en universitetsby med 300.000 indbyggere, og betegner sig selv som en af de mest sporty byer i Frankrig. Hver 4. indbygger dyrker idræt, og der er ikke færre

end 302 idrætsklubber og 132 idrætsfaciliteter i byen, og de 34.000 medlemmer af klubberne dyrker 75 forskellige sportsgrene.

Byen er også kendt for sine store idrætsanlæg, hvor den største er Polydôme på 14.000 m². Polydôme ligger blot 5 min. kørsel fra Clermont-Ferrands centrum, og skal fungere som festivalcentrum og det er også her, at de store aftenfester skal finde sted.

Guldmedaljetager er med

De danske deltagere skal bl.a. dyste i: atletik, bowling, golf, petanque, håndbold, fodbold, riffelskydning, tennis, volleyball, motionsløb, mountainbike og ikke at forglemme skak, hvor de rød/hvide farver end-

nu engang skal forsvares af Søren Bech Hansen fra IBM's skakklub.

Søren Bech Hansen er forsvarende mester fra Euro Sports Festivalen i Salzburg, Østrig i 2003, hvor han triumferede i skakturneringen for 3. gang. Første gang Søren strøg til tops var i Zaragoza, Spanien i 1995, og triumfen blev gentaget i Trondheim, Norge i 1997. ■



Søren Bech Hansen fra IBM's skakklub ved skakbrættet i det afsluttende parti ved festivalen i Salzburg. Kan han snuppe 1. pladsen i skakturneringen for 4. gang?

FAKTA

Disse firmaer er med i Clermont-Ferrand

- Carstens & Larsen, Randers
- Cimber Air; Sønderborg
- Coca-Cola Bowling Danmark
- Coop Idræt/PTB
- DanTruck-Heden A/S
- DFIF, Nyborg
- FKS, Odense
- Hos Boldt, Aalborg
- Hovedstadens Jernbane Idræt
- I.F. Bispebjerg Hospital
- I.K. Telefonen, Odense
- I/F Telefonen, København
- IBM Danmark
- NKT (Nordjysk Klub Team)
- PowerPlay, København
- Roskilde Firmaidræt
- SAS petanque, København
- Scan Produktion, Vissenbjerg
- SIF, Odense
- Slagelse Firma Bowling
- Ståldrengene, Frederiksværk
- TDC IF, Århus
- TM Line 2000 - A/S /Bodum, Randers
- TSF Sydhavsørerne, Nykøbing F.

Ledelse, motivering og rekruttering af frivillige er fællesnævner for DFIF og Junior Chamber Danmark



Peder Bisgaard fik sat gang i blodcirkulationen og pulsen lidt i vejret med lidt øvelser.

Ledelsen skal gå forrest

Lørdag den 20. november 2004 afholdt JCI Danmarks region 9 et bestyrelsestræf i Vordingborg Banks lokaler. Et bestyrelsestræf der årligt afholdes for at "klæde" bestyrelsesmedlemmerne bedst muligt på til deres kommende ledelsesopgaver. I den forbindelse var DFIF's formand Peder Bisgaard på besøg, for at holde et indlæg om ledelse i en frivillig organisation, som både DFIF og JCI Danmark er.

Indholdet – af ca. 1½ times varighed – var om DFIF's organisation, og den ændring der netop er sket. En ændring for at skabe en

mere dynamisk og fleksibel organisation. De fremmødte fik en præsentation af idrættens verden, med de organisationer der er deri.

Derudover var emnet "frivillig ledelse", hvilket er en fællesnævner for både DFIF og JCI Danmark. Der er mange aspekter – såsom motivering og rekruttering af ledere og medlemmer – og et fælles træk hos begge organisationer er ledelsens holdning om at gå forrest i alle henseender. Det blev illustreret af Peder Bisgaard, der fik alle op af stolene for at få gang i blodcirkulationen og pulsen lidt i vejret, og det virkede!

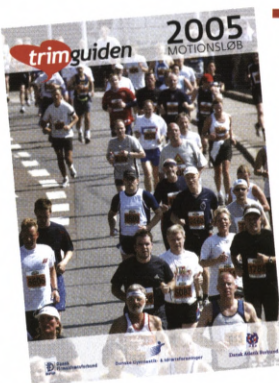
Mange fællesnævnere

Hvor DFIF bevæger sig inden for idrættens verden, har JCI Danmark har 4 hovedpunkter:

- Individuel ledertræning
- Udviklings- og erhvervsaktiviteter
- Samfundsrelaterede projekter
- Internationalt samarbejde

Umiddelbart ser det forskelligt ud, men der er mange fællesnævnere. Netop derfor fik alle et godt udbytte med sig hjem. En stor tak til Peder Bisgaard for hans inspirerende og levende indlæg.

For yderligere information om JCI Danmark se www.jci.dk



Trimguiden 2005 er udkommet

Trimguiden 2005 indeholder en oversigt over 700 motionsløb i Danmark.

Motionsløbernes foretrukne opslagsværk, "Trimguiden 2005", er udkommet med en udførlig oversigt over mere end 700 arrangementer for løbe-, cykel- og stavgangsmotion.

Hjerteknuseren, Øllebølle Marathon og Løb til Bussen er blot tre af de mere end 700 motionsløb i Danmark og på Færøerne der listes op i kronologisk rækkefølge fra 1. januar-5. november 2005.

Med guiden får den motionsglade dansker (og motionist på Færøerne) en ny og forbedret oversigt med oplysninger om tid, sted, distance, tilmelding, gebyr, arrangør m.m. for samtlige løb. Hæftet bringer ikke blot en samlet fortegnelse over årets motionsløb, men også over alle kvinde- og børneløb, stafeter, hel- og halv maraton, stavgang, fællestrejninger samt serie- og etapeløb.

Se også www.trimguiden.dk

Guiden retter sig mod såvel de foreningsaktive som de selvorganiserede motionister. Desuden kan alle der arrangerer motionsløb få optaget deres løb i Trimguiden.

Bag udgivelsen står Dansk Atletik Forbund (DAF), Dansk Firmaidrætsforbund (DFIF) og Danske Gymnastik- og Idrætsforeninger (DGI) der har overtaget guiden efter den nedlagte TRIM-komité.

Den trykte udgave på 242 sider i A5-format ledsages af en elektronisk udgave på www.trimguiden.dk hvor oplysningerne holdes ajour og hvor nye arrangementer "løbende" kommer til.

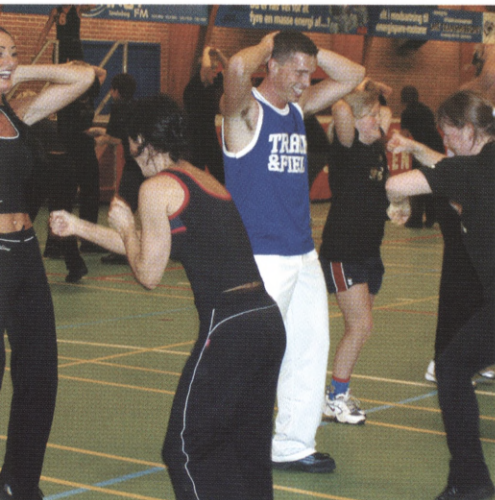
"Trimguiden 2005" koster 65 kroner og kan købes i førende sportsforretninger eller fra guidens sekretariat på telefon 79 40 40 90, fax 79 40 40 80, via www.dgi.dk/butik eller via e-mail til info@trimguiden.dk



Sønderborg.

Til kamp mod juledellerne

Der var fuld fart på til Sønderborg Familie og Firma Sports maraton-aerobic i SFS-hallen i Sundsmark-Centret den 2. januar. 120 aerobic-fans, mest hovedsagelig kvinder, blev i 3 timer bokset igennem af instruktørerne Sharyn Del og Ole Galt-hen. Deltagerne fik en noget anderledes start på aerobic-lektionen end ellers. De to instruktører entredede scenen iført hhv. lang kjole, højhælede sko og opsat hår, og i smoking med høj hat, og alle fik som en ekstra overraskelse udleveret en nytårs-hat eller truthorn så der kunne skabes lidt nytårsstemning. Derefter gik det ellers slag i slag med opvarming, partnerserie, bokseserie, aerobic "team-teach", kondition og styrketræning, salsa aerobic og til sidst cool-down og udstrækning. |



Movemusiklerne blev test ved maraton-aerobic stævnet 2. nytårsdag i Sønderborg.

Varde.

Livsstilsklub med svømning

Livsstilsklub Varde er nu også startet med svømning. Svømmeklubben startede den 3. januar og nu er der 15 medlemmer der svømmer i genoptræningscentret Lundens varmtvandsbassin, oplyser Julius Ravn fra FIVO (Familie og Firmaidrætten i Varde og Omegn). Livsstilsklub Varde startede i 2003 og har i dag omkring 20 medlemmer. Sidste år i april kom

Landet rundt

der også en afdeling for stavgang til, der nu tæller 35 medlemmer. |

Frederiksværk.

Nyt idrætscenter

Firmaidræt Frederiksværk indviede fredag den 14. januar et nyt stort idræts- og klubhus. Huset rummer på sine godt 400 kvm både mødelokaler og store aktivitets- og motionsrum. Tidligere har Firmaidræt Frederiksværk haft til huse i et klubhus på 90 kvm. Det hele er nyindrettet med en stor sal til line dance og Livsstilsklubbens motionsgymnastik samt et dartrum med 6 baner og et lokale til skakklubben. Udenfor er der anlagt otte petanquebaner, og de otte meter høje støjafskærmninger af træ på skellet til Stålvæværket skal indrettes til klatrevægge.

Firmaidræt Frederiksværk har købt huset af Stålvæværkets konkursbo, og har med økonomisk støtte fra Lokale- og Anlægsfonden ombygget og istandsat det for 400.000 kr. Med det nye klubhus er Firmaidræt Frederiksværk klar til at optage flere medlemmer end de nuværende 600, selv om det ifølge næstformand Leo Frederiksen ikke er et mål i sig selv. |

Nakskov.

Nybyggeri klar til sommer

På en ekstraordinær generalforsamling vedtog Nakskov Firma & Familie Sport uden større debat et byggeprojekt til 800.000 kr. Byggeriet omfatter nedrivning af en ældre bygningsdel og nybyggeri af 92 m², så der i alt bliver 42 m² mere. Projektet er finansieret med et rentefrit lån i DFIF, et tilskud fra Lokale- og Anlægsfonden og et lån i et lokalt pengeinstitut.

- Vi regner med at gå i gang med byggeriet i uge 16, siger Nakskovs formand Bjarne Sørensen der forventer, at udvidelsen af firmasportens hus er færdig til sommer. |

Kalundborg.

Opretter spillerbank

Der skal være plads til alle, der gerne vil dyrke motion. Det er holdningen i Kalundborg Firma Sport. Derfor opretter sammenslutningen nu en såkaldt spillerbank, hvor enlige holdssportdyrkere kan skrive sig op, og herefter blive tildelt en plads på et sportshold. Ifølge formanden for Kalundborg Firma Sport Søren Jensen, er spillerbanken i første omgang rettet mod fodbold- og volleyballspillere. Skulle der imidlertid vise sig et behov for en lignende bank i andre idrætsgrene, vil man gerne udvide banken. |

Svendborg.

Penge til Livsstilsklub

Livsstilsklub Svendborg, der tæller 60 medlemmer og som også har en filial på Langeland, har modtaget 5000 kr. i støtte fra BG Bank i Svendborg. Pengene skal passende bruges til en ny vægt, der kan veje medlemmerne, oplyser lederen af Livsstilsklubben, Birgit Hoffmann. |

Aabenraa. Livsstilsklub udvider med madklub

Onsdag den 12. januar 2005 åbnede Aabenraa Firma Idræt dørene til Livsstilsklubben. Det skete i Aabenraa Svømme- og Idrætscenter. I år er Livsstilsklubben udvidet til også at omfatte en madklub, hvor medlemmerne én gang om måneden skal lave mad sammen. Livsstilsklubben har nu eksisteret i ét år, og på programmet for 2005 finder man også stavgang. |

Frederikshavn.

350.000 kr. til integration

Frederikshavn Firma Klubber (FFK) har gennem en pulje i Integrationsministeriet fået 350.000 kr. til et sportsintegrationsprojekt. Med projektet vil FFK prøve at få flere børn og unge af anden etnisk oprindelse end dansk til at dyrke sport - og følgevirkningen må gerne være, at også forældrene fatter interesse for idrætsudøvelse. |



Kort nyt

Billard. Ny indberetningsdato

Årsmødet i billard i maj 2004 besluttede at indføre en ny indberetningsdato. Den nye dato er den 1. april. Grunden til dette var, at de gældende snit ved DM-stævnet var for gamle. Ved at flytte datoen kan begge DM-stævner og tilhørende DM-kvalifikationsstævner afvikles indenfor samme snitperiode. Vi kan afvikle DM-kval. individuel i april og maj til DM-stævnet i september, og afvikle DM-kval. hold i oktober og november til DM-stævnet i marts.

Husk at indberette jeres snit til undertegnende. Det må meget gerne være på en mail, som en vedhæftet fil. Det letter mit arbejde.

Med venlig hilsen, Peter Dorf Kristensen, Idrætsansvarlig for billard, DFIF. Mail: peterdorf@dfif.dk

DM på stor bane

Fredericia Fag og Firmaidrætsforbund inviterer til DM på stor bane i indebold for firmahold under DFIF. Stævnet afvikles i weekenden den 5.-6. marts 2005 i Fredericia Idrætscenter. Der spilles i en hererække i puljer a 4 hold. Prisen for at deltage er 600 kr., tilmelding senest den 10. februar 2005. Yderligere oplysninger: Ib Østergaard, mail: jirdata@post5.tele.dk Tlf.: 40195876, 75927918, 75911475.



Fredericia Fag & Firma Idrætsforbund afvikler DM i indebold på stor bane den 5.-6. marts.

Julemærkemarchen

Den 28. udgave af Julemærkemarchen samlede 22.250 deltagere. Det største startsted var Skælskør, hvor 1546 deltagere løste startkort. Køge blev nr. 2 med 1165 deltagere der løste startkort. På landsplan var de største hold: Fodslaw Køge med 500 deltagere, Arbejdernes Landsbank, Roskilde med 437 deltagere og DiBa Bank, Næstved med 300 deltagere.

Julemærkemarchen er det arrangement, der samler flest penge ind til Julemærkehjemmene på én dag, og man forventer, at overskuddet i år bliver ca. 1/2 million kr. til Julemærkefonden. Den 29. Julemærkemarch afvikles søndag den 4. december 2005.

HEXAL A/S sponsor til Vi cykler til arbejde

Medicinalvirksomheden HEXAL A/S er blevet ny samarbejdspartner i Danmarks største motionskampagne Vi cykler til arbejde. Målet med samarbejdet er at få endnu flere til at hoppe i cykelsadlen og opleve fornøjelsen ved at være fysisk aktiv.

Dansk Cyklist Forbund og Dansk Firmaidrætsforbund står bag Vi cykler til arbejde-kampagnen, der de seneste fire år har haft 100.000 deltagere årligt. Det samarbejde udvides nu med medicinalvirksomheden HEXAL. En stor del af HEXALS forretningsområde er medicin til behandling af livsstilssygdomme.

For Vi cykler til arbejde-sekretariatet betyder samarbejdet ikke blot en økonomisk håndsrækning, men også ny inspiration til en succesfuld otteårig kampagne. Inspiration, som forhåbentlig kan få endnu flere cyklister ud i morgentrafikken - til gavn for både miljøet og folkesundheden.

- Vi tror, at samarbejdet med HEXAL vil give kampagnen større synlighed. Vores mål er, at så mange som muligt oplever, at det faktisk er både lettere og mere sjovt at cykle i stedet for at køre i bil til arbejde, siger projektleder og direktør i Dansk Cyklist Forbund, Jens E. Pedersen.

Håndboldturnering i Berlin

DFIF har modtaget en invitation fra Betriebssportsverband Berlin til en håndboldturnering for damer og herrer i Berlin. Turneringen spilles lørdag den 2. april. Der kan bestilles overnatning fra 1. april til 3. april. Sidste frist for tilmelding er den 31. januar. Tilmeldingsblanket og yderligere information om turneringen kan fås ved henvendelse til DFIF's forbundskontor i Nyborg, tlf. 6531 6560.

Deltag i festival-quizen

Hvad ved du om Firmaidrætsfestivalen i Aalborg den 2.-4. september 2005? DFIF afvikler en lille quiz, hvor man hver måned frem til tilmeldingsfristen kan svare på 3 spørgsmål om festivalen. Hvis du svarer rigtigt, deltager du i lodtrækningen om en lækker festival-sweat-shirt. Klik ind på DFIF's hjemmeside www.dfif.dk og deltag i quizen. Det er gratis at deltage, så du har alt at vinde!

Tilmeldingsfrister til DM-stævner i marts og april 2005

Idræt	Tilmeldingsfrist
Badminton	31-01-2005
Billard	05-02-2005
Bordtennis	05-02-2005
Bowling	05-02-2005
Dart	31-01-2005
Fodbold	29-01-2005
Håndbold	26-02-2005
Kegler	05-02-2005
Pistol	01-02-2005
Riffel	01-02-2005
Volleyball	05-02-2005



Nyt om navne

Jørgen Rasmussen fylder 60 år

Forbundskonsulent i DFIF Jørgen Rasmussen fylder 60 år den 24. februar. Dagen bliver markeret med en reception lørdag den 26. februar 2005 kl. 11.00-14.00 i Fladså-Hallens Cafe, Mogenstrup Parkvej 10, 4700 Næstved. |



60 år. Forbundskonsulent Jørgen Rasmussen, DFIF.

Journalist ny direktør for analyseinstitut

Det nyetablerede Idrættens Analyseinstitut, som er en selvejende institution under Kulturministeriet, har ansat den 37-årige journalist Henrik H. Brandt som direktør. Henrik H. Brandt har i næsten 12 år været ansat på Jyllands-Postens sportsredaktion med ansvar for blandt andet idrætspolitiske og organisatoriske emner inden for idrætten, og har her ofte sat fokus på en række områder som den traditionelle sportsjournalistik ikke har beskæftiget sig med.

Det er Henrik H. Brandts erklærede mål, at det nye analyseinstitut skal binde grundig og troværdig journalistik sammen med seriøs idrætsforskning, og dække et bredt spektrum af idrætslivet lige fra den professionelle del af sportsverden til idræt i sundhedens navn. |

Ny direktør for Tipstjenesten

Dansk Tipstjeneste a/s har ansat Hans Christian Madsen som administrerende direktør med tiltrædelse den 1. januar 2005. Hans Christian Madsen kommer fra detailhandelsbranchen. Han har været adm. direktør for både Ilva og Ikea Danmark, inden han i 1998 kom til FDB/COOP. Her blev han i 2002 adm. direktør for COOP Danmark, men forlod direktørposten i efteråret 2004 grundet ændringer i ledelsesstrukturen.

Stillingen som direktør for Dansk Tips-tjeneste a/s blev ledig ved Per Schützes død i august 2004. Siden har vicedirektør Jean Jørgensen været konstitueret i stillingen. |

Hæderstegn i Skive

I forbindelse med SOFI's (Skive og Omegns Firma og Familieidræt) 40-års jubilæum den 22. oktober 2004, modtog en lang række af de frivillige ledere i foreningen Dansk Firmaidrætsforbunds hæderstegn.

Medlem af bowlingudvalget Erna Jensen, redaktør af SOFI's medlemsblad og formand for SOFI's aktivitetsudvalg, Lene Johansen, tidligere formand for skydeudvalget Lis Lund, medlem af dartudvalget Grethe Mikkelsen, formand for Tour de Pedal-udvalget og sekretær for SOFI's formand, Rita Kvist, medlem af skydeudvalget Birgit Hillersborg, formand for SOFI og mangeårig medlem af håndboldudvalget, Bjarne Kvist, medlem af skydeudvalget og SOFI's bestyrelse, Mogens Andersen, initiativtager og formand for bowlingudvalget i SOFI, Erling Kofoed, medlem af bestyrelsen og badmintonudvalget, Svend Andersen, medlem af skydeudvalget og suppleant til bestyrelsen, Bjarne Groth, formand for fodboldudvalget og suppleant til bestyrelsen, Ole Warming og tidligere formand for skydeudvalget Niels Erik Nørskov. Hæderen blev overrakt af medlem af DFIF's styrelse, Tonny B. Andersen, Randers. |

Afdelingsleder for Motion på Arbejdspladsen

I forbindelse med at Jan Steffensen den 1. december 2004 blev udnævnt til generalsekretær i DFIF, trådte den tidligere generalsekretær Svend Møller et skridt tilbage i rangfølgen. Svend Møller skal frem til den 1. maj 2005, hvor han formelt fratræder, varetage jobbet som afdelingsleder i Motion på Arbejdspladsen. Svend Møller's endelige fratræden i forbundets tjeneste, vil blive markeret med en reception i forbindelse med Formandsmødet den 16.-17. april 2005. |



DFIF

Dansk Firmaidrætsforbund

Storebæltsvej 11 • 5800 Nyborg
Tlf. 65 31 65 60 • Fax 65 30 14 26

Ekspedition:

Man.-torsdag kl. 8.00-15.30.
Fredag kl. 8.00-15.00.

Generalsekretær

Jan Steffensen
Jertekilen 6
5492 Vissenbjerg
Tlf. 64 47 33 17
Mobiltlf. 40 33 99 20
E-mail: jst@dfif.dk

Styrelsen

Formand Peder Bisgaard
Kighusvænget 21
3400 Hillerød
Tlf. 48 26 96 43
Mobiltlf. 24 45 30 15
E-mail: bis@dfif.dk

Næstformand Jørn Godt
Schultzvej 5
6091 Bjert
Tlf. 75 57 23 22
Mobiltlf. 40 91 42 74
E-mail: jgo@dfif.dk

Tonny B. Andersen
Løvetandsvej 73
8870 Langaa
Tlf. 86 46 71 04
Mobiltlf. 20 81 72 52
E-mail: tba@dfif.dk

Ragna Knudsen
Bøgevej 32
6950 Ringkøbing
Telefon: 97 32 23 15
E-mail: ragna@dfif.dk

Knud Johansen
Bragesvej 12
8680 Ry
Tlf. 86 89 33 26
E-mail: kj@dfif.dk

Afdelingsleder kommunikation

Lars Borup Andersen
Kissendrupvej 18
5800 Nyborg
Mobiltlf. 40 16 85 60
E-mail: lb@dfif.dk

Redaktør

John Thrane
Capellavænget 12
5210 Odense NV
Tlf. 66 16 08 88
Mobiltlf. 20 45 55 02
E-mail: jt@dfif.dk

PR- og informationskonsulent

Jesper Ræbild
Dyrehavevej 53
5800 Nyborg
Telefon: 65 31 82 20
Mobil: 23 29 80 67
E-mail: jesper@dfif.dk

Afdelingsleder Idræt & Motion

Jan Knudsen
Sortebrovej 25
5690 Tommerup
Telefon: 65 91 08 03
Mobil: 40 45 78 60
E-mail au.jan@dfif.dk

Konsulenter Idræt & Motion

Jane Have L. Andersen
Lyngvænget 8
5800 Nyborg
Telefon: 65 31 72 53
Mobil: 40 45 78 62
E-mail: jha@dfif.dk

Carsten Hansen
Westermansvej 15, st.
5230 Odense M
Telefon 65 91 04 01
Mobil 40 45 78 67
E-mail ch@dfif.dk

Steen S. Pedersen
Baumgartensvej 25
5000 Odense C
Mobil 40 51 10 02
E-mail steen@dfif.dk

Gert Raasdal
Tranevænget 9
2605 Brøndby
Telefon 43 26 24 41
Mobil 40 27 55 76
E-mail gra@dfif.dk

Afdelingsleder MpA

Svend Møller
Cedervænget 14
5700 Svendborg
Tlf. 62 22 57 33
Mobiltlf. 40 13 87 33
E-mail: sm@dfif.dk

MpA konsulenter

Bo Isaksen
Vestergade 3
5881 Skårup
Tlf. 62 23 14 33
E-mail: au.bo@dfif.dk

Morten Bierbaum
Stakdelens 95
5220 Odense SØ
Mobiltlf. 21 64 66 46
E-mail: mb@dfif.dk

Foreningskonsulenter

Jørgen Rasmussen
Lovvej 10, Pederstrup
4700 Næstved
Tlf. 55 76 16 35
Mobiltlf. 21 42 16 35
E-mail: jr@dfif.dk

Sannie Kalkerup
Skovhøven 6, Eskilstrup
4560 Vig
Tlf. 59 32 83 84
Mobiltlf. 40 45 78 63
E-mail: sk@dfif.dk

Torben Laursen
Gl. Kongevej 48
6200 Aabenraa
Tlf. 74 63 25 15
Mobiltlf. 40 45 78 64
E-mail: tl@dfif.dk

Jan Grumstrup
Vibevej 20
9500 Hobro
Tlf. 98 51 01 01
Mobiltlf. 40 33 98 32
E-mail: jg@dfif.dk

Per Nedergaard Rasmussen
Kirkebakken 15
6040 Egtved
Telefon: 75 55 00 12
Mobil: 61 61 40 55
E-mail: pnr@dfif.dk

Lise Vestergaard
Ildervej 24
8680 Ry
Telefon: 86 15 16 87
Mobil: 22 38 11 78
E-mail: lv@dfif.dk

Vilde med stavgang

Roskilde Firma- og Familieidræt blev løbet over ende af 150 interesserede stavgængere da foreningen afholdt introduktionsaften.

Der var trængsel i Roars klubhus på Kildegaarden i Roskilde, da Roskilde Firma- og Familieidræt (RFFI) onsdag den 12. januar holdt introduktionsaften i stavgang. 150 interesserede mødte op, så selv om der blev fundet ekstra stole frem, var der ikke siddepladser til alle. De sidste 30 måtte stå op.

Birgitte Herløv fra RFFI står for stavgangen, og hun var naturligvis glad for det store fremmøde.

- Det glæder mig rigtig meget, at aldersspredningen er så stor. Der kom både unge, midaldrende og ældre, så fordommene om, at stavgang kun er for ældre blev i hvert fald aflivet, siger Birgitte Herløv.

87 nye medlemmer

De mange fremmødte fik en hurtig introduktion til stavgang, og fik lejlighed til at øve sig med stavene i 20 min. udenfor på parkeringspladsen. Flere havde selv stave med, og derudover havde RFFI lånt 50 sæt af Dansk Firmaidrætsforbund.

På den måde blev det muligt at mange allerede i aftes kunne få en lille smagsprøve på, hvad stavgang er for noget, og det resulterede i 87 indmeldelser til stavgang i RFFI.

- Vi får hårdt brug for instruktører der kan undervise i stavgang. Heldigvis var der i onsdags et par stykker der var interesserede i at blive instruktører, fortæller formanden for RFFI, Claus Schou, der er overrasket over den store interesse.

- Det oversteg mine vildeste forventninger. Nu starter vi op med stavgangshold 3 gange om ugen, og vi regner med at dele holdene op i grupper; én for dem der vil gå langt, én for de lidt yngre samt én for dem der ikke kan gå så hurtigt, siger Claus Schou, der oplyser, at RFFI også er klar med et gratis tilbud om instruktørkurser til dem der måtte ønske det. |

Kilde: Dagbladet Roskilde.



De mange fremmødte fik lejlighed til at prøve kræfter med forskellige øvelser med stavene.



Maskinel Magasinpost

Afsender:

Postbox 7777

7000 Fredericia

ID NR. 42136