

idræt | motion | samvær

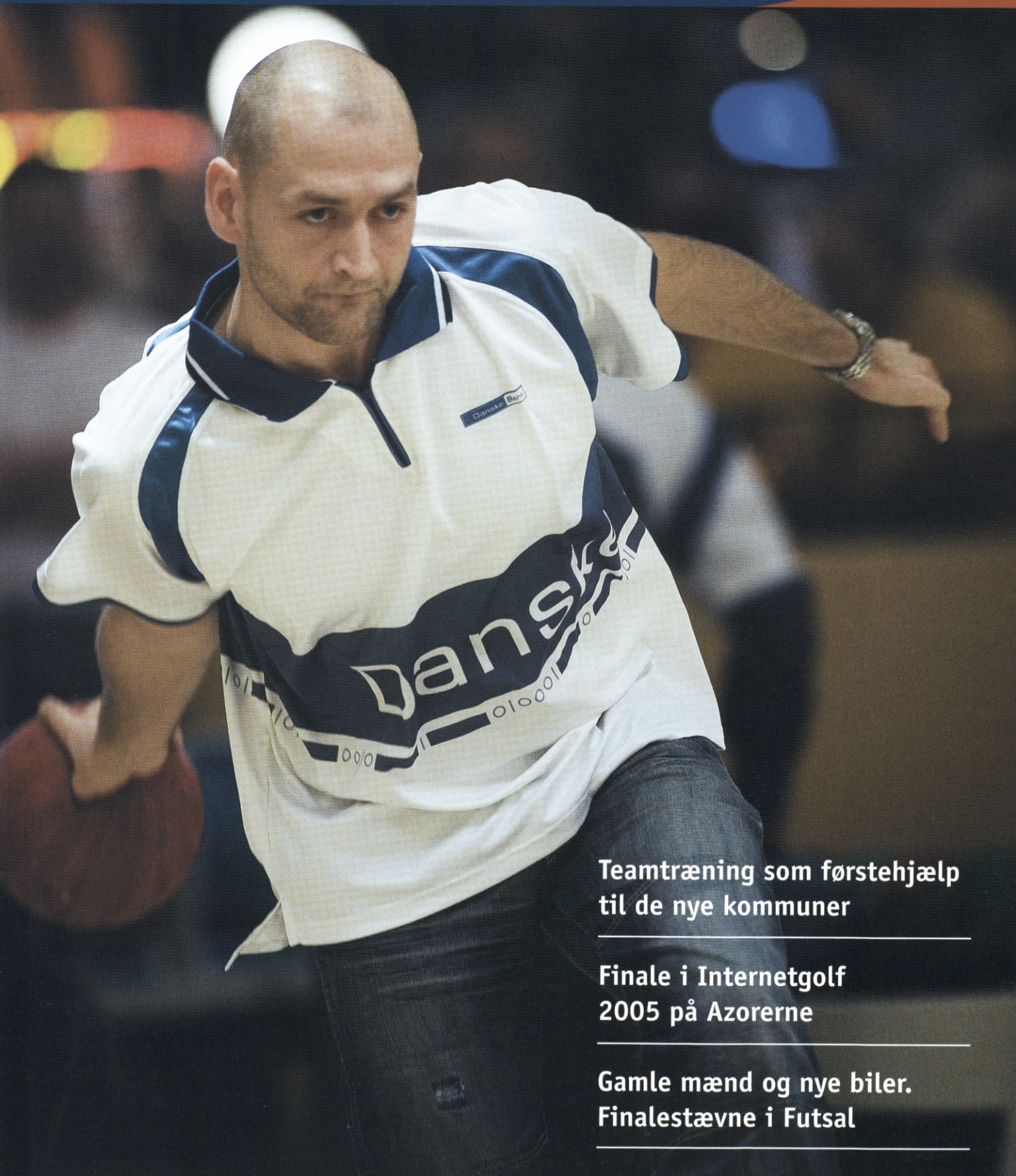
Firmaidræt



Dansk Firmaidrætsforbund

2

Februar • 2006



Teamtræning som førstehjælp
til de nye kommuner

Finale i Internetgolf
2005 på Azorerne

Gamle mænd og nye biler.
Finalestævne i Futsal



Sisse Wildt, medlem af Revisionsudvalget i DFIF.

”Jeg ikke har oplevet én eneste mand, som ikke har ønsket, at konen skulle være med. Mange gange er det kvinden, som tror, at familien ikke kan klare sig uden hende”

Kvinder i lederjob i idrætten

Da jeg fik en henvendelse om at skrive et indlæg til Firmaidræt om kvinder i lederjob, tænkte jeg: ”hvorfør lige mig”? Godt nok er jeg kvinde, men det er vel ikke så specielt? Jeg føler mig egentlig bare som en del af et team!

Og dog. Når jeg ser på statistikkerne, bliver jeg bekræftet i nogle af de ting, som jeg nok lagde mest mærke til i starten af min ledergerning. Nemlig at vi ikke var så mange repræsentanter af det ”kønne” køn. Jeg kunne også godt have skrevet det stærke køn, da jeg mener, at kvinder og mænd er stærke på hvert vores felt som ledere.

Jeg har snart været leder i 20 år i bestyrelsen for Pandrup Firma & Familieidræt. Jeg er formand for ”Kids Dance” samt med i svømmeudvalget og vores nystartede livsstilsklub. Endvidere har jeg siddet i 14 år som kredskasserer i Nordjyllands Amtskreds, og er nu også medlem af Revisionsudvalget i DFIF.

Når jeg ser på ledersammensætningen af mænd og kvinder i min egen forening, så holder statistikken ikke. Vi har en ligelig fordeling af mænd og kvinder både i bestyrelsen og som formænd for udvalg. Formanden for foreningen er dog en mand, og kigger jeg på netop dén post og på kreds- og styrelsesplan i forbundet, ja så er sammensætningen en anden.

Her – på det øverste ledelsesplan – er der en overvægt af mænd. Jeg mindes også mit første formandsmøde, hvor min første tanke var ”sikke mange mænd”. Det som også slog mig, var alderssammensætningen. Det er netop en af de, ja jeg vil kalde det styrker, firmaidrætten har. Når man først har involveret sig, bliver man en del af familien og bliver så også i 100 år, til forskel fra andre organisationer, hvor man oplever en større udskiftning af ledere.

Hvis man ser på ledersammensætningen i en forening på alle planer, så tror jeg, der er flere kvinder involveret end først antaget. Mange kvinder optræder bare som medlemmer af underudvalg, og ikke som frontpersoner i foreningen.

I takt med, at kvinderne er kommet mere på banen i firmaidrætten, har udbudet af aktiviteter i foreningerne også ændret sig. Mange foreninger har tilføjet ”familie” i deres foreningsnavn. Så X-købing firmaidræt er blevet til X-købing firma og familieidræt.

Det har været vigtigt for kvinderne at involvere familien i firmaidrætten, for dels at lave noget sammen med familien, men også for at få det hele til at hænge sammen, både som kvindelige ledere og som mødre.

De barrierer, jeg oplever, når vi taler om rekruttering af kvindelige ledere, er netop, at mange skal have baglandet i orden først. De skal altså først hjem og se, om manden og familien vil tage over på andre ting, så kvinden kan udføre sin ledergerning. Det skal siges, at jeg ikke har oplevet én eneste mand, som ikke har ønsket, at konen skulle være med. Mange gange er det kvinden, som tror, at familien ikke kan klare sig uden hende!

Som kvinde er jeg selvfølgelig glad for, at der er sat fokus på ligestilling og kvindelige ledere, men jeg har aldrig oplevet, at det har været svært at begå sig som kvindelig leder i firmaidrætten, eller at det har været en hindring. Tværtimod har jeg altid mødt opbakning og støtte til de ting, som jeg har ønsket at deltage i, både på hjemmefronten og i firmaidrætten. Hvis vi skal sætte fokus på kvindelige ledere, skal vi kvinder, der er ledere, være bedre til at sælge varen. Dermed kan vi motivere flere kvinder til at deltage i lederjobbet. Det vil være sundt for kvinderne, og i særdeleshed for firmaidrætten. ■



INDHOLD

- 4 | IDRÆT OG DIABETIKERE
- 5 | MOTIONSIDRÆT OG BRUG AF INSULIN
- 6 | TEAMTRÆNING ER FØRSTEHJÆLP TIL DE NYE KOMMUNER
- 7
- 8 | TAG CYKLEN OG FÅ TID TIL MERE
- 9 | NYT MARKEDSFØRINGSKURSUS TIL DFIF'S FORENINGER
- 10 | GAMLE MÆND OG NYE BILER
- 11 | ÉT MÅL AFGJORDE MESTERSKABET
- 12 | DFIF INTERNETGOLF FINALE 2005
- 13
- 14 | IDRÆT & MOTION EFTERLYSER DM-ARRANGØRER I 2008
- 15 | HELSE: JOB & LIV. HER STÅR VI IKKE STILLE
- 16 | HELSE: JOB & LIV. RYGESTOP. FLERE MÆND OG UFAGLÆRTE KOM MED
- 17 | HELSE: JOB & LIV. OK AT MOTIONERE I ARBEJDSSTIDEN
- 18 | HELSE: JOB & LIV. KORT & GODT
- 19 | NYE PRISER FOR REKVISITTER
- 20 | FRILUFTSPROJEKT NORD SVÆVER UNDER ÅBEN HIMMEL
- 21
- 22 | LIVSSTILSKLUB. VÆLG DET SUNDE LIV
- 23 | FMI/IDRÆT OM DAGEN. SAMARBEJDET BREDER SIG
- 24 | ÅBNE STÆVNER I DFIF 2006
- 25 | EUROPEAN COMPANY SPORTS GAMES 2007 I AALBORG
- 26 | KURSER FRA DFIF I FORÅRET 2006
- 27 | ET KIG I BAKSPEJLET. DET SKREV DANSK FIRMAIDRÆT I 1958
- 28 | BADMINTON OG IDRÆTSPSYKOLOGI
- 29 | LANDET RUNDT
- 30 | NAVNE
- 31 | KORT NYT
- 32 | FIRMAUDFLUGTEN GÅR TIL SVENDBORG

NÆSTE NUMMER AF
FIRMAIDRÆT UDKOMMER DEN
22. MARTS 2006.

Firmaidræt

Redaktion: John Thrane (ansvh.) og Camilla Svenstrup. Dansk Firmaidrætsforbund, Storebæltsvej 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: 14.100. Årgang 49. Nr. 2 2006 | 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 6. marts 2006.

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: 250 bowlingspillere deltog i Svendborg Firma Sports traditionsrige

"Kom og vær med" stævne den anden weekend i februar. Foto: Johnny Wichmann.



Motionsidrætsudøvere i DFIF der bruger insulin, risikerer ikke at blive udelukket på grund af doping. Foto. Diabetesforeningen.



IDRÆT OG DIABETIKERE

Vedtagelsen af nye retningslinjer i firmaidrættens foreninger rejser principielle spørgsmål, bl.a. for idrætsudøvere der bruger insulin.

I Foreningsservice nr. 49 (udsendt den 21. dec. 2005, red.) anmodes foreningerne om, med udgangspunkt i repræsentantskabets vedtagelse af nye retningslinjer for DFIF's dopingpolitik, at indføre bestemmelser i egne vedtægter vedr. doping. En sådan anmodning får mig, som "gammel lovrotte", til at kigge nærmere på, hvad en sådan tilføjelse betyder for medlemmerne i dagligdagen.

Umiddelbart kan det fastslås, at vedtagelsen på repræsentantskabsmødet betyder, at alle aktive firmaidrætsudøvere ved deltagelse i stævner og under træning er underkastet WADA (World Anti Doping Agency) og ADD's (Anti Doping Danmark) regler og bestemmelser. Forhold som nok har større indflydelse på udøvelsen af vor idræt end mange i dag går og tænker på.

Insulin på dopinglisten

Da jeg i forbindelse med deltagelse i en konference om idrætten i Øre-

sundsområdet var kommet i besiddelse af ADDs "Anti-doping og mig - en håndbog om retningslinjer og regler", var det naturligt at studere den håndbog lidt nærmere. Et studie, der gav mig noget at tænke over. Det fremgår bl.a. at brugen af insulin betragtes som doping, hvorfor idrætsudøvere, der på grund af diabetes får lægeordineret insulin, skal have dispensation fra dopinglisten (TUE). Dispensation skal søges hos Anti Doping Danmark.

Jeg har forelagt dette forhold for to af mine gode venner, som begge bruger insulin, og som i mange år har dyrket idræt både under DFIF og DBU uden at være klar over, at de risikerede udelukkelse på grund af doping.

Den manglende viden kan få alvorlige følger, hvis man tages for doping i Italien, hvor der er fængselsstraf for doping og hvor den italienske regering i forbindelse med vinter OL har meddelt, at det-

te også gælder for udenlandske sportsudøvere.

Også for DFIF-medlemmer?

Ud over de generelle WADA-regler findes en fortegnelse over "Stoffer forbudt i visse sportsgrene", der bl.a. omfatter regler for billard (WCBS) og petanque (CMSB). Det vil være yderst interessant, at erfare om disse specielle regler også gælder for DFIF-medlemmer.

Det store spørgsmål er nu, hvem i DFIF har viden og ressourcer til at planlægge og gennemføre en informationskampagne, der sikrer, at vore ledere og aktive har et tilfredsstillende kendskab til de gældende dopingregler og de procedurer, der knytter sig hertil.

Kort sagt. "På hvis skulder sidder aben?"

Læs svaret til ovenstående indlæg på side 5 i dette nummer af Firmaidræt. ■

Motionsidræt og brug af insulin

En idrætsudøver i DFIF der bruger insulin, skal ikke søge om dispensation fra Anti Doping Danmark's regler.

Kredsformand for DFIF Storkøbenhavn, Hans Thomsen, rejser i sit indlæg (se side 4) nogle spørgsmål omkring brug af insulin og "Stoffer forbudt i visse sportsgrene" og henviser her til billard og petanque.

Når der er tale om idræt dyrket i regi af Dansk Firmaidrætsforbund (DFIF), og aktiviteten dyrkes inden for landets grænser er der intet problem. Her træder de to generelle dispensationsregler, som er vedtaget af Anti Doping Danmark (ADD) i kraft:

Pkt. 1. Motionister, det vil sige udøvere, der på ingen måde dyrker idræt på eliteniveau eller dyrker idræt ved internationale konkurrencer, skal, hvis de bliver udtaget til en dopingkontrol, oplyse om hvilken

medicin de har benyttet, og dette skal efterfølgende kunne dokumenteres af udøverens læge.

Pkt. 2. Idrætsudøvere under 13 år og over 55 år skal ikke have dispensation.

Disse to generelle dispensationsregler er ikke omtalt i ADDs "Anti-doping og mig – en håndbog om retningslinjer og regler".

Med disse dispensationsregler er det fastslået, at i de tilfælde, hvor en idrætsudøver i DFIF bruger lægeordineret medicin, skal der ikke søges om dispensation.

Anderledes stiller situationen sig, når der dyrkes idræt i udlandet. Vi har ikke i DFIF en oversigt over de regler der gælder i de forskellige lande, og vi skal have vurderet, hvor

mange ressourcer vi skal anvende på området.

Vedrørende reglerne i billard og petanque er de specifikt omtalt i de internationale forbund, og udgangspunktet er derfor, at reglerne gælder for konkurrencer som er arrangeret af eller for disse forbund. Vi vil tage en drøftelse med ADD, om denne tolkning er korrekt.

Der arbejdes for øjeblikket med et sæt fællesretningslinjer omkring doping for DGI, DDS og DFIF.

Når disse retningslinjer er vedtaget af de kompetente forsamlinger i organisationerne, vil vi informere yderligere.

Ovenstående er et svar til indlægget om "Dopingpolitik i firmaidrætten" på side 4.

AF JOHN THRANE, REDAKTØR, DFIF. FOTO. METTE JOHNSEN.

Sunde medarbejdere skaber stærke resultater

En Sundhedsprofil fra Motion på Arbejdspladsen sætter fokus på sundhed, trivsel og arbejdsmiljø.

En Sundhedsprofil fra Motion på Arbejdspladsen kortlægger medarbejderens sundhed, trivsel og arbejdsmiljø samt ønsker og behov for sundhedsfremmende tiltag, og der udarbejdes en personlig handleplan for hver medarbejder og en samlet handleplan for arbejdspladsen.

En Sundhedsprofil gennemføres på ca. én time, og indbefatter måling af blodtryk, fedtprocent, kole-

sterol samt 16 min. konditionstest på cykel. Via et spørgeskema kortlægges medarbejderens holdning til egen sundhed, trivsel og arbejdsmiljø samt motivation for forandring.

Herefter er der en halv times samtale med en konsulent, der tager udgangspunkt i de fysiologiske målinger og besvarelsen af spørgeskemaet. Der fokuseres på medarbejderens ønsker, behov og motiva-

tionen for forandring, og der udarbejdes en personlig handleplan med mål for fremtiden.

Prisen for en Sundhedsprofil er 1200 kr. pr. medarbejder, ekskl. moms og transport.

Se mere på www.dfif.dk/mpa/produkter/index.asp



En sundhedsprofil indeholder en personlig handleplan for medarbejderen.



Sjove oplevelser skaber sammenhold og glade medarbejdere. Foto. John Thrane.

Teamtræning er "førstehjælp" til samarbejdet i de nye kommuner

Motion på Arbejdspladsens tilbud om teamtræning ligger lige til højrebænet for de nye kommuner, der efter en sammenlægning i 2007 skal have samarbejdet og dagligdagen blandt medarbejderne til at fungere i nye rammer.

I Hvordan får man nye medarbejdergrupper til at arbejde sammen under ét tag? Og hvordan skaber man fælles fodslag blandt medarbejderne i en forandret organisation og ny struktur? Udfordringerne i forbindelse med de kommende kommunesammenlægninger er mange. Og de bliver snart til hverdag for en række af de nye større kommuner i Danmark, der pr. januar 2007 træder i kraft som et resultat af kommunalreformen.

Et forløb med teamtræning, leveret af DFIF's afdeling Motion på Arbejdspladsen (MpA), kan være med til at bane vejen for et godt samarbejde blandt medarbejderne i de nye kommuner.

Nye arbejdsvilkår

En ny, større og sammenlagt kommune betyder også en ny, større og i mange tilfælde ganske anderledes arbejdsplads for de ansatte i kommunen. De nye arbejdsvilkår for

kommunens medarbejdere stiller ikke mindst krav til et godt og velfungerende samarbejde på tværs i kommunen og i dens afdelinger.

Hér kan MpA træde til med teamtræning, som en anderledes og sjov slags "førstehjælp" i samarbejde, der hjælper til at optimere og træne samarbejdet blandt kommunens medarbejdere. Kommunens medarbejdere får med teamtræningen mulighed for at lære deres nye kolleger bedre at kende gennem sjove motions-udfor-

dringer og opgaver, der skal løses i fællesskab. Teamtræningen kan dermed være det afsæt, der gør, at samarbejdet i det daglige i kommunen faktisk også bliver styrket.

Sjove oplevelser skaber sammenhold

Et forløb med teamtræning fra MpA kan strække sig lige fra 4 timer til et forløb over flere dage, alt efter hvad den enkelte kommune eller arbejdsplads ønsker og har behov for. Konceptet lægger vægt på, at medarbejderne mødes i et hyggelig og afslappet motionsmiljø, hvor de udfordres på motion, viden og samarbejde.

En teamtræningsdag er bygget op omkring spil og lege, hvor der er brug for både den enkeltes individuelle viden og kompetence og for gruppens samarbejdsevner i løsningen af en række opgaver. Igennem disse opgaver trænes medarbejderne i kompetencer som fx kommunikation, samarbejde, accept og åbenhed. Kompetencer som er relevante, når medarbejderne igen er tilbage på arbejdet i kommunen og skal løse de daglige opgaver. Teamtræning er samvær, bevægelse, sjov og samarbejdsglæde – ud fra devisen om, at sjove oplevelser skaber sammenhold og glade medarbejdere. |

Teamtræning er et tilbud til kommuner og andre arbejdspladser om samarbejdstræning blandt medarbejderne.

Teamtræning:

- Udfordrer deltagerne med samarbejdsøvelser og "ryste sammen" aktiviteter.
- Bygger på leg, spil og sjove motionsøvelser.
- Trækker både på den enkeltes viden og kompetencer og på gruppens evner til at samarbejde om at løse en fælles opgave.
- Varetages af velkvalificerede og erfarne instruktører fra MpA.
- Er tilrettelagt så alle – uanset alder og fysisk form – kan være med.
- Strækker sig over fx 4 timer, en hel dag eller flere dage – alt efter arbejdspladsens ønsker og behov.
- Foregår enten ude eller inde, til vands, til lands eller i luften.
- Slutter typisk med fællesspisning og socialt samvær.
- Tilrettelægges og tilpasses til den enkelte kommune og arbejdsplads.

Deltagerne i teamtræning skal fx samarbejde om at:

- Bygge et tårn med en tovkran.
- Løse gåden om, hvor zebraen bor.
- Køre trillebørræs, hvor gruppen med bind for øjnene skal køre trillebør gennem en labyrint.
- Kaste med økse.
- Puste med pile og score point til gruppen.
- Kravle igennem et edderkoppespind.
- Gå på fælles-ski med forhindringer.
- Klatre i træer og på pæle.

Priseksempel:

4 timers forløb, med 1 instruktør fra MpA, pris fra kr. 7.900 (ekskl. transport).

Ved brug af flere instruktører bliver prisen højere.

Yderligere oplysninger om teamtræning på www.dff.dk/mpa



I teamtræning udfordres medarbejderne på motion, viden og samarbejde. Foto. Johnny Wichmann.

Det enkle liv er tema for årets Vi cykler til arbejde-kampagne. Det handler om at vinde tid – ved at tage sig tid til at få både kroppen og hovedet med på arbejde.

Tag cyklen og få tid til mere

I Vi cykler til arbejde er Danmarks suverænt største motionskampagne. De seneste fem år har deltagerantallet ligget helt oppe omkring de 100.000. Det fejrer vi ved at kåre maj måned til Cyklens Måned. Så i år skal jakkesæt og cykelklemmer luftes sammen fra den 1. til den 31. maj.

Tre i en: Motion, afkobling og transport

At tage cyklen til arbejde er en af de enkleste måder at få et pustesrum i en hektisk hverdag. Glem køreplaner, kødannelser og parkeringsproblemer. Det er bare at træde i pedalerne – og så er det oven i købet sundt. Cykling samler motion, afkobling og transport under ét, og det gavner både cyklisterne og deres arbejdspladser.

– Mange mennesker drøner jo derudad i hverdagen. De vil hurtigst muligt hen til dagens arbejdsopgaver, så de tager pr. automatik bilen og stresser af sted. Vi vil gerne skabe bevidsthed om, at man faktisk kan vinde tid, ved at tage cyklen.

Alt tyder nemlig på, at effektiviteten får et løft, når man får trukket vejret dybt, klaret tankerne og rørt kroppen hver dag, siger kampagneleder Trine Juncher Jensen.

Åbent for tilmelding

Vi cykler til arbejde handler helt enkelt om at cykle så meget som muligt til og fra arbejde i maj måned. Man er på hold med sine kolleger, og arbejdspladser kan tilmelde så mange hold, de har lyst til, bare hvert hold er på 4-16 deltagere. Der er drømmerejser, cykler og lækkert grej i præmiepuljen.

Hjemmesiden www.vcta.dk er åben for tilmeldinger. Tilmeldingsfristen er 21. april.

Ny individuel dyst

Som noget nyt kan deltagerne i Vi cykler til arbejde være med i en ekstra dyst, hvor den individuelle præstation er i fokus. Hvem tilbagelægger flest km på vej til og fra arbejde? Det finder vi ud af, når vi hver uge i kampagnen kører Ugens Cyklist og til sidst lægger tallene sammen og finder Årets Cyklist.

Vi cykler til arbejde arrangeres af Dansk Cyklist Forbund og Dansk Firmidrætsforbund i samarbejde med medicinalvirksomhederne Sandoz og Hexal.

For yderligere information kontakt: Kampagneleder Trine Juncher Jensen på 33 38 24 62 eller mail tjj@dcf.dk eller kampagnemedarbejder Rikke Ravn på 33 38 24 75 eller mail rrn@dcf.dk

Kampagnens hjemmeside er åben for tilmeldinger nu. Læs mere og tilmeld dit hold på www.vcta.dk



Nyt markedsføringskursus til DFIF's foreninger

DFIF tilrettelægger et nyt markedsføringskursus. Foreningsformændene har via en spørgeskemaundersøgelse deltaget aktivt i processen.

DFIF har i den seneste tid mærket et stigende behov fra vore foreninger landet over, der ønsker at blive bedre til at markedsføre deres aktiviteter lokalt. DFIF-foreningerne vil meget gerne trække på DFIF's assistance til produktion af en lang række PR-materialer, som kan synliggøre foreningernes aktiviteter. Men samtidig har foreningerne i stadigt stigende grad indset, at de har behov for nogle konkrete redskaber, hvormed de selv kan komme "ud over rampen", og være opsøgende i relation til at markedsføre deres idræts- og motionstilbud.

I forbindelse med min deltagelse på undervisningsmodulet "Ledelse af marketing og ekstern kommunikation" på Ingeniørhøjskolen Odense Teknikum i efteråret 2005, har jeg derfor valgt at afdække DFIF-foreningernes ønsker til et kommende kursus i markedsføring.

DFIF-formænd på banen

Via en internetbaseret spørgeskemaundersøgelse har jeg spurgt samtlige foreningsformænd i DFIF:

1) Hvilke ønsker har I til indholdet af et kursus i markedsføring?

2) Hvilke ønsker har I til formen af et kursus i markedsføring?

46 foreningsformænd har deltaget i undersøgelsen, hvis hovedresultater viser en stor interesse blandt foreningerne, for at komme i gang med at dygtiggøre sig i brug af en række markedsføringsredskaber.

Nyt markedsføringskursus skal gøre DFIF's foreninger bedre til at markedsføre idræts- og motionstilbud.

Learning by doing

Undersøgelsen viser ligeledes et stort mod på at "prøve kræfter" med mange forskelligartede markedsføringsredskaber. Resultaterne af undersøgelsen har endvidere givet DFIF et overblik over, hvorledes foreningerne vurderer og prioriterer vigtigheden af forskellige typer af markedsføringsredskaber.

Foreningsformændenes besvarelser har ligeledes vist, at foreningerne betragter "learning by doing", som den mest effektive læringsform for det kommende markedsføringskursus – læringen skal ske ved, at kursusdeltagerne selv aktivt arbejder med markedsføringsredskaberne. Desuden har en del foreningsformænd påpeget vigtigheden af, at kursisterne medbringer cases – "sager" fra deres egne foreninger, som der arbejdes med markedsføringsredskaberne i forhold til. På den baggrund får deltagerne et helt konkret markedsføringsoutput med hjem i bagagen

efter kurset, der kan bruges i forhold til de udfordringer, som den enkelte forening står overfor.

Opstart i efteråret 2006

Undersøgelsen har anvist en række anbefalinger til form og indhold for et kommende markedsføringskursus, ligesom den indeholder en handlingsplan for markedsføringskursets lancering overfor foreningerne.

Med afsæt i rapportens anbefalinger, forventer DFIF at kunne tilbyde markedsføringskurset i det tidlige efterår 2006. |



Gamle mænd og nye biler

Hvordan hænger det tekniske og intense futsal sammen med en smart Hyundai? Hvad laver de "gamle" OB-spillere i en hal en søndag eftermiddag? Og hvem er det heldige hold, der vinder en plads i West-Europe Final i Hyundai Football World Championship?



Team Bremen, de sjællandske mestre i Futsal, glæder sig til finalestævnet i Odense den 25.-26. februar.

Disse mærkelige spørgsmål får deltagere og tilskuere svar på i weekenden den 25.-26. februar 2006, når DFIF og DAI afholder finalestævne i 'Denmark Open i Futsal 2006' i FKS-Hallerne i Odense.

Hyundai Bil Import som sponsor

Hyundai Bil Import er hovedsponsor ved dette års finalestævne i Futsal. Det betyder, at der ikke blot er lagt op til nogle forrygende Futsal-kampe, men også en masse sjov og spas for både deltagerne og tilskuere.

Finalestævnet i Odense sætter punktum for den landsdækkende turnering, der har været i gang siden november måned 2005. I alt 24

hold fra henholdsvis Jylland, Fyn og Sjælland, har kvalificeret sig til finalestævnet. De 9 hold fra Sjælland blev fundet ved sjællandsmesterskabet den 11. februar (se næste side).

Til VM-kvartfinale

Finalestævnet i Odense giver både de deltagende hold en stor chance for at komme endnu videre i deres "Futsal-karrierer" og ikke mindst en mulighed for at få en uforglemmelig sportslig oplevelse.

Først og fremmest spiller de 24 deltagende hold om førstepræmien, som er en deltagelse i West-Europe Final i Hyundai Football World Championship i maj, inklusiv rejse og ophold for 10 personer til en værdi af kr. 40.000!

De 5 bedste hold i denne turnering inviteres efterfølgende til det store finalestævne i Tyskland i juni, hvor de blandt andet skal overvære en af kvartfinalerne ved VM i fodbold.

"Gamle mænd" og nye biler

Finalestævnets deltagere og tilskuere får lov at opleve de "gamle" superligaspillere Michael Hemmingsen, Per Pedersen, Jan Sønksen og Steen Nedergaard fra OB i en forrygende opvisningskamp i Futsal mod udvalgte deltagere. Opvisningskampen spilles søndag middag lige før de afgørende finalekampe. Derudover bliver det muligt for de tilstedeværende at prøvekøre nogle af Hyundai's smarte biler udenfor FKS-Hallerne.

Der er således lagt op til en weekend i både sportens og bilens tegn, som lugter lidt af "mandehjørn". Det er DFIF og Hyundai Bil Import's håb, at deltagere og tilskuere vil tage godt imod det nye arrangement, da det formentlig ikke bliver det sidste af sin slags.

Nyt koncept på vej

På nuværende tidspunkt er projektgruppen for Futsal i DFIF i gang med at udarbejde et helt nyt koncept for den kommende sæsons Futsal-stævner. Det er endnu lidt tidligt at løfte sløret for de mange nye tiltag og overraskelser, men én ting er sikkert; Futsal er kommet for at blive, og det er en idrætsgren som DFIF tror på og venter sig meget af i fremtiden. ■

Ét mål afgjorde mesterskabet

De rutinerede fra Hillerød, Team Bremen, løb af med titlen som sjællandske mestre med mindst mulig margin. Ét sølle mål bedre i målscore foran Fredagsbold.

- Der er mere gang i Futsal, og der er ingen pauser, siger Susanne Berg fra Leo Pharma, der foretrækker Futsal frem for almindelig indendørs fodbold.



Lad os starte med at slå én ting fast; der blev spillet rigtig flot Futsal i FrederiksborgCentret i forbindelse med sjællandsmesterskaberne den 11. februar. 15 hold havde kvalificeret sig fra de indledende stævner på Sjælland til at kæmpe om titlen som sjællandsmestre og alle kampene var dagen igennem utrolig tætte og spændende.

Fra de indledende puljer gik de to bedste hold videre, og allerede da blev målscoren afgørende. Kun et enkelt mål skilte holdene fra Vedbæk Vin United og Leo Pharma, og hvor Vedbæk Vin United gik videre.

Favoritterne snublede

Hillerød Politi blev af de øvrige finalehold udråbt som favoritter til at stå som dagens endelige vinder, men med blot fem mand gik gassen ganske enkelt af politifolkene, da de afgørende kampe blev sat i gang.

Derudover måtte Hillerød Politi også undvære deres stærkt spillende målmand da finalekampene gik i gang. En ferietur kaldte, og derfor sluttede dagen for Hillerød Politis vedkommende efter den første finalekamp. Men vi kommer stærkt tilbage og tager revanche i Odense til finalstævnet, sagde politifolkene.

Kuglerammen måtte frem

Til sidst skulle de tre hold fra Real Copenhagen, "Fredagsbold" og Team Bremen afgøre, hvor pokalen skulle havne, og det blev uhyggelig

tæt, da holdene skiftedes til at slå hinanden i finalepuljen.

"Fredagsbold" lagde ud med at undervurdere de lidt ældre herrer fra Team Bremen og tabte 3 - 1. For Fredagsbolds vedkommende lå fokus nemlig allerede ved næste kamp, hvor de skulle have revanche fra den indledende pulje hvor de tabte til Real Copenhagen. Denne revanche fik de, så den sidste kamp blev også den afgørende. Her slog Real Copenhagen Team Bremen, og så måtte kuglerammen frem. Da målene blev talt op, kunne Team Bremen smykke sig med titlen som Sjællandske Mestre.

Der er ingen tvivl om, at samtlige kvalificerede hold fra Hillerød går i

skarp træning de næste 14 dage op til finalstævnet i Odense, og så tæt som kampene var i Hillerød, kan finalstævnet ikke blive andet end meget spændende og seværdigt. |



- Jesper og Palle (tv) fra Fredagsbold. - Det er sjovere end almindelig indendørs fodbold med gutterne, og der er mere tempo og taktik i spillet.

DFIF Internetgolf Finale 2005

To flotte og veltrimmede baner på Azorerne, Batalha og Furnas, dannede ramme om finalen i Internetgolf 2005.

I Mandag den 16. januar var dagen så endelig kommet. 18 golfere med ledsagere, i alt 24 personer, mødte op tidligt i henholdsvis Billunds og Københavns lufthavne for at drage til Azorerne.

Turen var kulminationen på en hel sæsons Internetgolf, som på fremragende vis har været arrangeret af DFIF med Troels Majlandt som frontfigur. Deltagerne var de 5 rækkevindere af semifinalen, som blev spillet i oktober 2005 på Sct. Knuds golfbane i Nyborg, og 13 deltagere i den sideløbende DFIF Golftour de Azorerne 2006.

Nu skulle vinterens længselsfulde venten endelig indfris. Ville golf-svinget nu være for rusten eller var der stadig liv i jernene og køllerne? Det skulle snart vise sig, da vi hurtigt blev sat på svære prøver i det azoriske lunefulde vejr og på 2 meget flotte, men også svære veltrimmede golfbaner, Batalha og Furnas.

Efter 5 timers flyvetur ankom vi til lufthavnen i Ponta Delgada, hovedstaden på den største af de azoriske øer, São Miguel. Bravo Tours, som var den tekniske arrangør af rejsen, ventede på os med busser klar til at bringe os til hotellet, Hotel Marina Atlântico. Dette viste sig at være et ganske glimrende hotel af meget høj standard, dejlige værelser med udsigt over havnen og Atlanterhavet og en god service.

Lunefulde vejrforhold

Næste dag drog vi så afsted på første træningsrunde på Batalha golfbanen. Vejret var dejligt, ca. 16-17

grader, letskyet og med en svag vind. Dagen og spillet forløb for de fleste tilfredsstillende og forventningerne var store til at vi skulle starte selve turneringen om torsdagen med én runde golf på Furnas golfbanen.

Men ak – vejret den dag havde besluttet sig for at teste disse nordiske golfere til det ekstreme. Lige fra start stod regnen ned i stænger, det var tåget og der var en god vind, hvilket gjorde spilleforholdene meget vanskelige. På de fleste huller var det umuligt at se frem til green, endsige bare ét beskedent jernslag var mange gange en prøvelse om nu golfbolden ville lande på fairway eller udenfor.

Trods disse forhold havde vi en fornøjelig dag og scores var nu ikke helt så ringe endda, bl.a. kom Preben Grinsted i hus med en imponerende score på 30 stableford points. Det skal lige siges at det kun kan være inkarnerede golfere der synes at det er dejligt at spille under sådanne forhold, men våde det blev vi.

Tid til sightseeing

I programmet var der blevet plads til 2 dage (onsdag og fredag) til sightseeing m.m. og de fleste tog med på de ture som Bravo Tours havde arrangeret, bl.a. så vi vulkankratre, vulkansøer, varme kilder, fik mad tilberedt i de varme kilder i jorden, besøg på teplantage og meget mere.

Lørdag og søndag, til de 2 afsluttende runder i turneringerne, viste



Et kig fra teestedet op til hul A1 på Batalha banen på Azorerne, der sammen med den lige så veltrimmede golfbane Furnas, lagde fairways og greens til finalen i Internetgolf 2005.

vejret sig fra sin pæne side. Begge dage med temperaturer på 16-17 grader, letskyet og let vind, det var ideelle forhold til de sidste runder golf. Begge dage blev der spillet på Batalha, som er én meget smuk, velholdt, men også udfordrende bane af én, for danske amatør-golfere, betragtelig længde. Flere af hullerne var svære at nå i regulation, og selv de længstslående måtte se deres bolde lande kort af greens. Der blev virkelig stillet store krav til spillet omkring og på greens.

Gentog kunststykket

Alle havde nogle pragtfulde golfdage, scores var pæne, vejret dejligt,



Marianne Gønge, Sorø, blev nummer to i den sideløbende DFIF Golftour de Azorerne 2006.



Denne artikels forfatter, Morten Kjærsgaard Ritz putter, mens Jan Grumstrup, Hobro og Preben Grinsted, Augustenborg ser til.



Marianne Nørgaard, Sorø vandt for andet år i træk finalen i Internetgolf.

banen fremragende og kammeratskabet i højsædet. Trods disse gode betingelser var sidste års 2 vindere af de lignende turneringer, så ubeskedne at gentage kunststykket.

I DFIF Internetgolf Finalen 2005 viste Marianne Nørgaard, Sorø Golfklub, efter de 3 tællende runder at være den bedste (heldigste!) og vandt finalen meget snært over Johnny Tharup Petersen, Kolding med bare ét slag.

I DFIF Golftour de Azorerne 2006 gentog denne skribent, Morten Kjærsgaard Ritz, Slagelse også kunststykket med at vinde. Det skal nu understreges, at jeg nok var en del heldigere end Marianne med

min sejr. Nr. 2 i denne række blev én rookie, Marianne Gønge, Skovbo.

Derfor er det med megen vemod og ærgrelse, at vi har erfaret, at der ikke vil være en DFIF Internetgolf turnering i 2006. Manglende deltagelse og opbakning rundt om i landets golfklubber gør, at der ikke bliver en turnering i år.

Det kunne ellers have været interessant for min kone, Marianne Nørgaard og mig selv, at få lov til at forsvare vore titler for 3. år i træk!

Søndag aften sluttede vi af med en fælles middag med diverse præmieoverrækkelser. Troels havde sørget for fine præmier og Søren Gøn-

ge havde været så venlig at spæde til, så der var præmier til alle.

Alt i alt har det været en fantastisk tur, vi har mødt mange dejlige og søde mennesker, knyttet nye venskaber og vi håber meget at DFIF vil overveje situationen og komme med forslag til en eller anden form for turnering i fremtiden.

Bravo Tours skal have en stor tak for en god og veltilrettelagt tur, og sidst, men ikke mindst, skal DFIF og specielt Troels Majlandt, have mange roser for arrangementet. |

Se score og resultater på
www.dfif.dk/im/internetgolf/internetgolf.asp

DM FIRMAIDRÆT

Gør din forening synlig – bliv **DM**-arrangør i 2008...

Deltagerne er klar... har du rammerne?
Så tag udfordringen op og vær med til at give de
mange firmasportsfolk en uforglemmelig oplevelse.

DM-stævnerne i firmaidræt er i fremgang – takket
være engagerede arrangører – og din forening kan
blive den næste i rækken!

Følgende DM-stævner kan søges:

- Badminton, hold (sommer)
- Badminton, individuel (vinter)
- Beachvolley, hold ude (sommer)
- Billard, hold (vinter)
- Billard, individuel (sommer)
- Bordtennis, singler, doubler og hold (vinter)
- Bowling, individuelt og hold (vinter)
- Dart, hold (sommer)
- Dart, individuel (vinter)
- Fodbold, hold inde (vinter)
- Fodbold, hold ude (sommer)
- Gokart, hold (sommer)
- Golf, stableford (vinter)
- Håndbold, hold inde (vinter)

- Håndbold, hold ude (sommer)
- Kegler, individuel og hold (vinter)
- Petanque, double og triple (sommer)
- Petanque, single (vinter)
- Pistol, 15m (vinter)
- Pistol, 25m (sommer)
- Riffel, 15m (vinter)
- Riffel, 50m (sommer)
- Volley, hold inde (vinter)

Idræt & Motionsudvalget vil gerne opfordre
foreninger til også at ansøge om afvikling af
flere DM-stævner samtidig.

Der er hjælp at hente hos DFIF's konsulenter
og idrætsansvarlige i forbindelse med
planlægning og afvikling af stævnerne.

Kontakt Idræts & Motionsafdelingen på
DFIF's forbundskontor i Nyborg på tlf. 65 31 65 60,
eller send en mail til nete@dfif.dk

Sidste frist for ansøgning den 1. april 2006.

Oplev suset – få DM i huset!



Erhvervstillægget **Job & Liv**

Helse Job&Liv er en udgave af Helse specielt for virksomheder og medarbejdere, som vil have et sundere liv på jobbet. Den bliver til i samarbejde mellem Dansk Firmaidrætsforbund og Helse.

Få et gratis prøveabonnement i tre måneder – se bagsiden af dette indstik.



Her står vi ikke stille

Jeg troede, det var en spøg, da jeg fik at vide, vi havde vundet rejsen til Sicilien, fortæller holdkaptajnen for Power Puff Pigerne, Annitta Pedersen

AF **ANNIE HAGEL** JOURNALIST

FOTO **SONJA ISKOV**

Der er ikke mange af de 11 ansatte i køkkenet på Dagcentret Æblehaven der sidder stille eller for den sags skyld står stille ret længe ad gangen på en normal arbejdsdag fra 7 til 14. Og på weekendvagterne er der ekstra fart på, for da er der færre om opgaven, som er at lave mad til 100 plejehjemsbeboere og omkring 50 pensionister, som spiser i Æblehavens café. Så det var nemt for køkkenets to hold at få skridt på tælleren, da de deltog i Helses konkurrence om at gå flest skridt på to uger.

Men de raske damer nøjes ikke med den motion de får, mens de svinger knive, potter og pander i køkkenet. De deltager gerne i arrangementer som »arbejdspladsen cykler på arbejde« og diverse løb for kvinder. Så da folderen om Helses »Tæl dine skridt« kampagne nåede deres bord, var de ikke i tvivl om, at de skulle være med. De dannede to hold: »Power Puff Pigerne« og »Light Chicks«. Vinderholdet Power Puff Pigerne er helt kede af, at det andet hold ikke skal med til Sicilien. Men er alligevel ret glade, for det er første gang, de har vundet noget, og de havde svært ved at få armene ned, da det skete.

Balloner i køleskabet

– Jeg troede ikke på det, fortæller holdkaptajn Annitta Pedersen. Det var en fra det andet hold, som ringede hjem til hende og fortalte det. Men beskeden kom i en særlig situation. Køkkenet havde netop besluttet, at der skulle være mere positivitet og humor på arbejds-



Der er fart på når Mona Lillelund, Bettina Brog, Annitta Pedersen, Ditte Monby og Anne Watson er i gang i køkkenet. Så de har ikke svært ved at nå op 6000 skridt eller mere, mens de er på arbejde. Her de dog stoppet op til ære for fotografen.

pladsen. Det havde to køkkenassistenter på weekendvagt taget helt bogstaveligt. De tog balloner og serpentiner og tape med på arbejde og tapede nøglehuller og køleskabsdøre til – det sidste efter at de havde fyldt køleskabet med balloner. De pyntede også hele køkkenet med balloner og serpentiner, så der var feststemt og almindelig morskab, da resten af staben mødte mandag morgen.

– Derfor, siger Annitta, troede jeg, at det var en del af spøgen, da jeg dagen efter fik

fortalt, at vi havde vundet Helses »Tæl dine skridt« konkurrence. Men det var det ikke. Power Puff Pigerne blev trukket som vindere med et gennemsnit på omkring 9000 skridt per dag, da Helse afsluttede sin »Tæl dine skridt« konkurrence i november 2005. Konkurrencen blev et rent tilløbsstykke med flere end 17.000 deltagere fordelt på omkring 2500 hold på arbejdspladser over hele landet. Så nu undersøger Helse mulighederne for at gentage succesen i efteråret 2006.





Flere mænd og ufaglærte kom med

Rygestopkurser på arbejdspladser i Århus Amt rettede op på skævheden.

AF **ANNIE HAGEL** JOURNALIST
FOTO **ANDERS BACH**

Åbne tilbud om rygestopkurser på fx apoteker tiltaler især kvinder, funktionærer og veluddannede. Det viser i alt fald en evaluering, som Århus Amt har gennemført af sin rygestopindsats i 2003.

Amtet har siden 1998 på forskellig vis satset på rygestop for forskellige grupper bl.a. gravide, patienter på sygehuse og arbejdspladser. Fra 2001 tilbød amtet sine borgere åbne rygestopkurser i samarbejde med apoteker, praktiserende læger og Hjerforeningen.

Konklusionen på disse års indsats var, at de åbne tilbud er gode for kvinder og veluddannede, men at der var en række grupper, som man ikke nåede med de brede tilbud og det især de grupper af borgere, hvor der er flest rygere: Nemlig mænd, ufaglærte, ungarbejdere og bistandsklienter.

Det fik amtet til at vedtage en ny strategi. Rygestopinstruktørerne tog simpelthen ud på virksomheder med mange ufaglærte og lavt uddannede og tilbød dem rygestopkurser der.

Det virkede. På den måde fik man fat i rygere, som er startet tidligt, ryger mere, er mere afhængige af tobakken og derfor har sværere ved at holde op end gennemsnittet af rygere.

Svært at nå selvstændige og unge

– I 2004 og 2005 gennemførte vi ca. 100 rygestopkurser på over 60 virksomheder i amtet med ca. 780 deltagere, oplyser Carl Nielsen, projektkoordinator i Farvel Tobak, Afdelingen for Folkesundhed i Århus Amt. – Der har været så stor interesse for kurserne, at andelen af ufaglærte, som deltog i rygestopkurser blev tredoblet fra 2001 til 2004. Den øgede deltagelse af mænd og ufaglærte grupper på arbejdspladserne

opvejer dermed skævheden i forhold til det åbne borgertilbud, som i højere grad appellerer til kvinder og funktionærer.

At flere mænd og ufaglærte på arbejdspladserne er kommet med på rygestopkurser betyder dog ikke, at der er kommet færre af de andre. Der er stadig flest funktionærer blandt deltagerne i rygestopkurserne.

Det er stadig svært at nå grupper uden for arbejdsmarkedet, især bistandsklienter, viser evalueringen. Ligesom der endnu er meget at gøre, når det gælder de selvstændige og de unge, som ikke er meget for at deltage i rygestopkurser. Desuden har det vist sig, at de praktiserende læger kun taler om rygning med 11 pct. af patienterne, selv om 70 pct. af patienterne siger, at de finder det helt naturligt, at læger spørger til deres rygevaner. ■

Motion i arbejdstiden

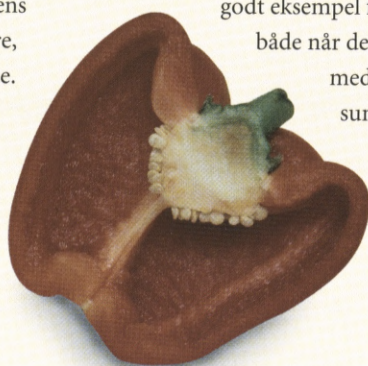
Hos medicinalfirmaet Pfizer i Ballerup er det i orden at motionere i arbejdstiden. Her tilbydes alle et sundhedstjek, og maden i kantinen er mærket med rødt, gult og grønt

AF **ANNIE HAGEL** JOURNALIST

FOTO: PFIZER

Hver fredag løber en gruppe af kolleger fra marketingafdelingen en time sammen i arbejdstiden. Det er helt i orden, fordi de bestemmer selv, hvornår de vil arbejde. De skal bare nå det mål, de har sat sig. – Vi arbejder mere med mål end med arbejdstider, så her stemples der ikke hverken ind eller ud, siger Karin Verland, administrerende direktør for Pfizer i Ballerup, datterselskab af verdens største medicinalvirksomhed. – Jo, det er lidt vanskeligere for de ansatte ved omstillingsbordet at forlade pladsen i arbejdstiden, indrømmer Karin Verland, men ellers kan de 250 ansatte på virksomheden stort set selv tilrettelægge deres arbejdsdag. De arbejder især med salg, marketing og forskning.

Sundhedsmæssigt er det et problem, at mange af medarbejderne sidder stille mange timer på et kontor eller i en bil, og mange presser sig selv hårdt. – Stress er en faktor, som vi tager alvorligt siger Karin Verland. – Vi har ikke et ledermøde, hvor vi ikke taler om medarbejderens trivsel, og om hvad vi kan gøre, hvis nogle kolleger er stressede. Nogle kolleger har måttet have orlov, mens andre har overtaget deres opgaver, så de fik fred til at komme oven på igen.



Vi har et medansvar

– Den enkelte har selv ansvar for sin sundhed, men virksomheden har et medansvar for, at medarbejderne ikke bliver nedslidt, og det vil vi gerne tage på os, siger Karin Verland. – Så vi taler meget om sundhed, sygdom og stress, og alle medarbejdere får tilbudt et sundhedstjek. De fleste har sagt ja, og nogle viste sig at have diabetes uden at vide det, nogle havde for højt blodtryk og forhøjet kolesteroltal. Virksomheden har indrettet motionsrum og giver plads til motionsinitiativer i afdelingerne. En rundspørge om maden i kantinen viste, at mange syntes der blev taget for lidt hensyn til dem, der gerne ville tabe sig. Det førte til, at der nu endnu oftere er en grøn hovedret på menuen, ligesom der i det hele taget er kommet mere grønt på bordet. Desuden markerer kokkene de enkelte retter med grønne, gule og røde smileys, så medarbejderne selv kan vælge det sunde til og fra.

Et godt eksempel

Karin Verland vil gerne gøre Pfizer til et godt eksempel for andre virksomheder, både når det gælder hensynet til medarbejdernes trivsel og sundhed, og når det gælder at tage det sociale ansvar på sig. Pfizer har fx i år valgt at støtte julemærke-



Private virksomheders lyst til at påtage sig et socialt ansvar er steget markant de senere år. – For bare fem år siden ville man have rystet på hovedet, hvis jeg havde foreslået, at Pfizer skulle give penge til julemærkehjemmene, siger Karin Verland, der er uddannet læge, administrerende direktør for Pfizer og formand for Lægemedelindustriforeningen, Lif.

hjemmene økonomisk. – Det er et godt sted at sætte ind, fordi børn der er overvægtige risikerer at få type 2 diabetes som voksne, siger Karin Verland, som også uden tøven vedkender sig, at det at tage det sociale ansvar på sig handler om at pleje virksomhedens image.

– Pfizer opfattes som en virksomhed der profiterer af andres sygdom. Og selvfølgelig vil vi gerne tjene penge, men vi vil også gerne være med til at forebygge. Vi vil ikke blot pege fingre ad de offentlige myndigheder for ikke at gøre nok, vi vil også selv gøre noget. Det nytter ikke at så mange bliver syge, at vi ikke længere kan behandle os ud af det.

– Pfizer har en god forretning her i landet, så vi skylder samfundet ikke at sende alle pengene til USA. Samtidig vil vi gerne have, at vores medarbejdere skal være stolte af at arbejde i en virksomhed, der gør noget for sundheden. ■

Kort & Godt

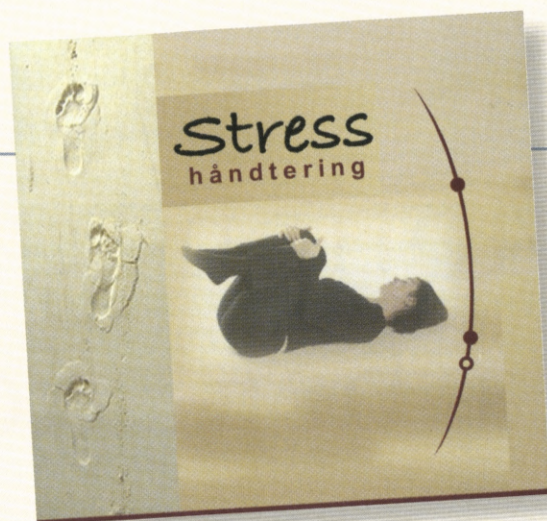
Når de små er syge

Ni ud af ti småbørnsfamilier efterlyser muligheden for at kunne blive hjemme og passe et sygt barn ud over den første sygedag. Det viser en undersøgelse som Gallup har foretaget for HK om sammenhængen mellem familie- og arbejdsliv. Derudover ønsker medlemmerne sig fleksible arbejdstider og længere åbningstider i daginstitutionerne for at få kabalen med job og familie til at gå op.

Tre ud af fire småbørnsfamilier med børn under 4 år oplever problemer med at få hverdagen til at hænge sammen. Bedsteforældrene har sjældent tid. Så der er brug for andre løsninger.

Næstformand i HK Mette Kindberg tager undersøgelsens resultater meget alvorligt og vil ikke afvise at problemstillingen dukker op ved næste overenskomstforhandling. – Regeringen har netop sat børnefamilierne på dagsordenen. Vi bidrager naturligvis gerne med den store viden, som vi har fra virkelighedens verden. Der er ingen tvivl om, at børnefamilierne har stærkt brug for mere tid til at passe deres små syge børn. De offentligt ansatte har ret til at holde fri på barnets første sygedag og omsorgsdage, mens de privatansatte kun har ret til barnets første sygedag. Det er langt fra nok. Tænk bare på, hvor lang tid en omgang skoldkopper tager, udtaler næstformanden.

Læs mere på www.dk-arbejdsmarked.dk



Afspænding mod stress

Har du brug for at »stresse af« og svært ved bare at gøre det selv, kan du måske finde hjælp på en cd sammensat og indtalt af afspændingspædagog Mai-Britt Schwab. Den indeholder syv spor med musik og øvelser der kan udføres siddende eller liggende, alle efter hinanden eller i den rækkefølge og så mange, man vil. Det handler om stresshåndtering, dvs at nå fordybelse, afspænding og indre ro. Selv kortvarig stress kan øge risikoen for blodpropper. Så det er nok værd at tage den i starten. Cd'en Stresshåndtering er udgivet af forlaget for Afspændingspædagogik og Psykomotorik og koster 129 kr. Den kan købes via www.dap.dk

Meld din virksomhed til i tre måneder GRATIS

- Bestil:** 10 magasiner per måned i tre måneder
 25 magasiner per måned i tre måneder
 50 magasiner per måned i tre måneder

Virksomhedens navn og hvortil magasinerne skal sendes:

Virksomhed: _____

Adresse: _____

Kontaktperson: _____ Træffetid: _____ Tlf.: _____

Vi vil dele bladene ud

Vi vil stille dem frem: _____ (skriv hvor, f.eks. kantine, receptionen mv.)

Klip kuponen ud og send den til: **Helse** • Hejrevej 37, 1. sal • 2400 København NV



Nye priser for rekvisitleje i DFIF i 2006

DFIF's rekvisitlager er efterhånden blevet så stort, at det kniber med pladsen i Nyborg. Vi har derfor flyttet de fleste rekvisitter ud på en gård i Bovense og overdraget udsendelse og modtagelse af rekvisitter til gårdens ejer, Jens Ringkjær.

Bestilling, betaling og almindelig kontakt angående rekvisitter foregår stadig via DFIF's forbundskontor i Nyborg. Her skal man spørge efter Rikke Line eller Bo Isaksen for booking af rekvisitter.

Nyt prissystem i 2006

Udover at priserne på rekvisitleje har fået en opjustering, så har vi

også lagt en individuel pris på alle rekvisitter. Det betyder, at man lejer rekvisitter enkeltvis og altså kun betaler for de rekvisitter, man lejer.

På nettet vil hver rekvisit være opført i en prisgruppe med en tilhørende pris, et billede af rekvisitten samt regler for spillet, eller en forklaring til rekvisitten.

En DFIF-pris og MpA-pris

Vi opererer stadig med en særlig og billigere pris for DFIF foreninger, hvilket vil fremgå på nettet. Det skal bemærkes, at alle priser skal tillægges moms, og at lejeren betaler for fragten tur/retur. |

Lejeprisen er for et arrangement, der strækker sig over max. 1 dag. Kunden betaler fragtomkostningerne t/r. Gratis afbestilling af rekvisitter op til 1 måned før arrangementsdagen. Derefter skal der betales 50% af hele lejeprisen. Hvis rekvisitter bliver beskadiget eller bortkommer under udlejningen, påhviler det kunden at afholde udgiften til reparation eller genetableringen.

Læs mere om Motions på Arbejdspladsens rekvisitter på www.dfif.dk/mpa/index.asp



Foreninger og virksomheder kan leje en hoppeborg billigt hos DFIF til den næste aktivitetsdag.

	DFIF	MpA
Hoppeborg	1600 kr.	2000 kr.
Bungee-run + actionbane	2400 kr.	3000 kr.
Bordfodbold + Klatrebjerg	3200 kr.	4000 kr.
Pris gr. 1	40 kr.	50 kr.
Pris gr. 2	140 kr.	175 kr.
Pris gr. 3	220 kr.	275 kr.

OPLEV NATUREN

med tips- og lottotilskud til friluftslivet

Har du en ide, som kan give nye oplevelser i naturen?

Eller et projekt, der kan forbedre mulighederne for friluftsliv i Danmark?

Så kan der måske opnås tilskud fra tips- og lottomidlerne.

Der gives bl.a. støtte til:

KYSTFRILUFTSLIV. I de næste 2 år sætter vi særligt fokus på initiativer, der omhandler friluftsliv langs kysten.

GRØNNE OMRÅDER OG LOKALT NATURARBEJDE. Materialer, der giver bedre muligheder for naturoplevelser og friluftsliv. Fortrinsvis til projekter, der er baseret på frivilligt arbejde.

NATURFORMIDLING. Initiativer, der øger befolkningens forståelse for naturen.

FRILUFTSPROJEKTER. Materialer og grej, der giver grupper eller foreninger bedre muligheder for at udøve friluftsliv.

FORSKNING OG UDVIKLING. Projekter vedrørende friluftslivets muligheder i Danmark.

KULTURMILJØ. Initiativer, der formidler samspillet mellem naturen og den kulturhistoriske udvikling.

Derudover gives tilskud til naturvejledere, driftstilskud til landsdækkende natur- og friluftsföreninger, samt tilskud til overnatningshytter. Her gælder særlige regler. Kontakt Friluftsrådet for nærmere information.

Rejser, mountainbikes, kanoer, klatrevægge, idrætsanlæg, vandrestave og legeredskaber støttes ikke.

DER GIVES IKKE LÆNGERE TILSKUD TIL NATURLEGEPLADSER.

Ansøgningskema (obligatorisk), oplysninger om sidste års tildelinger, inspiration og vejledning kan findes på Friluftsrådets hjemmeside www.friluftsradet.dk eller kan tilsendes ved direkte henvendelse til sekretariatet.

Næste ansøgningsfrist er **1. marts 2006.**

Der kan også søges pr. 1. juli og 1. november.

Yderligere information om tipsmidler kan findes på www.tipsmidler.dk

Friluftsrådet

Scandiagade 13,
2450 København SV, TLF. 33 79 00 79
Telefontid: man.-tors. 10-15, fre. 10-14
E-post: tips@friluftsradet.dk
www.friluftsradet.dk

Friluftsrådet
THE DANISH OUTDOOR COUNCIL



FRILUFTSPROJEKT svæver

I Egentlig var det lidt af en tilfældighed. En idrætskonsulent fra DFIF var på "skovtur" i Aalborg, på udkig efter egnede friluftsanseraleer til udendørs drop-in aktiviteter til Firmaidrætsfestivalen 2005, hvor Aalborg Firmsport skulle være vært. Under turen i skoven møder DFIF-konsulenten så tilfældigvis en mand, der øver sig i sin store passion, træklatring i de høje bøgetræer. De to mænd falder i snak om deres fælles interesse for friluftsanseraleer. Og hermed blev kimen lagt til et projektsamarbejde om friluftsanseraleer i Aalborg - Friluftsanseraleer Nord.

Friluftsanseraleer i Aalborg Firmsport

I dag, hér knapt et halvt år efter Firmaidrætsfestivalen i Aalborg, er Friluftsanseraleer Nord en fast etableret projekt- og arbejdsgruppe med fire deltagere, der samarbejder med Aalborg Firmsport. En 200 meter lang svævebane over en lokal kridtgrav er blevet bygget, og Friluftsanseraleer Nord har etableret sig som fast instruktørkorps på svævebanen med ansvar for sikkerhed, drift og uddannelse af nye instruktører til svævebanen. Samtidig er Friluftsanseraleer Nord i fuld gang med at udvikle en række "friluftsanseraleeretspakker og -koncepter", som Aalborg Firmsport kan tilbyde sine medlemsklubber og andre interesserede grupper. Disse aktiviteter henvender sig til andre og potentielle nye målgrupper end dem, Aalborg Firmsport typisk retter sine medlemstilbud til. Det frugtbare samarbejde mellem projektgruppen og Aalborg Firmsport betyder også, at Friluftsanseraleer Nordgruppen har sagt ja til at fungere som nyt friluftsanseraleerudvalg i Aalborg Firmsport - dog uden at være repræsenteret i foreningens bestyrelse eller andre organisatoriske organer. I fremtiden skal Friluftsanseraleer Nord, i sin egenskab af friluftsanseraleerudvalg i Aalborg Firmsport, videre udvikle friluftsanseraleerkoncepter i foreningen samt uddanne nye friluftsanseraleerinstruktører. Der er planer om at udvide netværket i Friluftsanseraleer Nord, så andre friluftsanseraleerinteresserede også kan deltage i gruppen og arbejdet.

Frivilligt foreningsarbejde i ny form

Ud over at være et nyt initiativ til friluftsanseraleer i DFIF's foreninger, er Friluftsanseraleer Nord også et fint

Friluftspjunkt Nord er en fast etableret arbejdsgruppe i Aalborg, der bl.a. udvikler friluftsaaktiviteter til Aalborg Firmsports medlemsklubber.

NORD under åben himmel

eksempel på en ny form for involvering af frivillige i foreningsarbejdet i Aalborg Firmsport og i DFIF-regi i det hele taget. Vi ved, at der findes en række mennesker, som brænder for en sag eller en bestemt aktivitet, men som ikke ønsker at lægge deres engagement i den traditionelle foreningsstruktur med bestyrelsesarbejde, deltagelse i udvalg osv.

Der ligger således en udfordring i, hvordan vi, som organisation, kan inddrage disse menneskers engagement, ideer og energi. I eksemplet med samarbejdet mellem Friluftspjunkt Nord og Aalborg Firmsport har man derfor forsøgt sig med en ordning, hvor organisationen (Aalborg Firmsport og DFIF) står for administration, økonomistyring og alt andet "papirnusseri". Gruppedeltagerne i Friluftspjunkt Nord kan dermed helt og holdent koncentrere sin energi og arbejdsindsats om dét, der har gruppens interesse, nemlig det konkrete arbejde med at komme med forslag til og iværksætte friluftsaaktiviteter, som Aalborg Firmsport kan tilbyde sine medlemsklubber. Denne nye form for involvering af

frivillige sigter på at lade de frivilliges engagement og energi blive brugt på dét, de brænder for – det praktiske arbejde og udviklingsarbejdet - og så lade foreningen tage sig af alt det økonomiske og organisatoriske.

DFIF i Friluftsrådet

Friluftsaaktiviteter er et område, der er i vækst i DFIF og blandt mange af forbundets foreninger. Interessen for at udbyde udendørs og ofte lidt mere "action-prægede" aktiviteter til medlemmerne stiger støt og roligt rundt i foreningerne. Blandt andet som en mulighed for at kunne tiltrække nye interessegrupper og medlemmer, der ønsker andre tilbud end de mere traditionelle idrætsaktiviteter, foreningerne har på hylden.

DFIF er også repræsenteret i Friluftsrådet, i styregruppen under ét af Friluftsrådets indsatsområder: "Fremtidens Frivillige Organisationsarbejde". Målet med dette indsatsområde er bl.a. at give et bud på, hvorledes frivillige organisationer i fremtiden kan udvikle sig og rekruttere nye frivillige. |

Et særdeles synligt resultat af Friluftspjunkt Nord's arbejde er en 200 meter lang svævebane hen over en kridtgrav i Nørresundby.



Vælg det sunde liv

Ny livsstil og inspiration. Hvis ikke I vælger det sunde liv, så vælger det usunde liv jer.



Foredraget startede med let opvarmning med små klap på egen krop.

De valg du træffer i dag, har betydning for livet i morgen, sagde Susanne Anthony, da hun besøgte Livsstilsklubben i Næstved Firma Sport. Susanne Anthony har i januar 2006 været i erhvervspraktik omkring inspiration og foredrag i livsstil, og har med stor succes besøgt en række af DFIF's Livsstilsklubber. Susanne har en omfattende allround viden om mad, motion og motivation, og har et bud på, hvorfor det er så svært at være i vægtbalance og leve så sundt, som kroppen har brug for.

Alle overvægtige har sin egen grund til at være overvægtig, og sin egen vej ud af det igen, men der er ingen tvivl om, at motion, sund mad og en god nattesøvn, har stor indflydelse på vores vægt. Uden disse tre faktorer, er det

svært at holde sin vægt, og for overvægtige svært at tabe sig, understregede Susanne, der har taget flere NLP-kurser og et årskursus i bodydynamic teori og metode, og kan skrive seminarieuddannet voksenunderviser og klinisk hypnoseterapeut på sit visitkort.

Hos os startede foredraget med lidt opvarmning med små klap på sin egen krop. Hele kroppen op og ned. Det gav en løssluppen stemning, og vi var godt i gang. Susanne fortalte, at det simple princip ved at tabe sig er, at vi skal indtage færre kalorier end vi forbrænder, men her hører det simple også op.

Motion skal tilvælges

Fedme er et større og større problem blandt danskere. Undersøgelser viser, at problemet er størst i

Nordjyllands Amt og Storstrøms Amt, og mindst i Århus Amt og Københavns Amt. Færre og færre har en arbejdsdag, hvor motionen er en del af arbejdet. Derfor skal vi tilvælge motion, og det kan i manges hverdag være forbundet med et tidspres, og derfor vælger mange også at fravælge motion.

Der er ingen tvivl om, at motion øger kroppens forbrænding af fedt. Motion er derfor også vigtig for alle, og ikke mindst for overvægtige. Undersøgelser viser, at 75 % af alle overvægtige har mere brug for psykologisk støtte end støtte til kostomlægningen. Det er tankevækkende, sagde Susanne, der sluttede af med at slå fast:

Hvis ikke I vælger det sunde liv, så vælger det usunde liv jer.



Færre og færre har en arbejdsdag, hvor motionen er en del af arbejdet. Derfor skal vi tilvælge motion, sagde Susanne Anthony, da hun besøgte Livsstilsklubben i Næstved Firma Sport.

Læs om DFIF's Livsstilsklubber på www.dfif.dk/livsstilsklub/

Susanne Anthony's fem gode råd

- Tag altid en boks med dig, som indeholder frugt og grønt i mundrette størrelser
- Husk tandbørsten og børst dine tænder, når du føler sult. Måske er det ikke mad du behøver
- Drik et glas vand otte gange i døgnet
- Husk et minutur. Stil det på 10 minutter, når du føler sult, og tænk på om det er vigtigt for dig at spise.

Samarbejdet breder sig

Implementeringen af FMI-foreningerne i DFIF skal være på plads inden sommerferien.

I Sidste fase af arbejdet med at få tilknyttet de interesserede FMI-foreninger til DFIF er gået i gang, og nu sættes slutspurten ind! Det kommer til at betyde travlhed for konsulentgruppen, der nu skal have afholdt de sidste møder, have aftaler på plads, og få de sidste underskrifter i hus.

Følges planen skulle implementeringen være på plads inden sommerferien, men vi har kalkuleret med, at der også er tid til opfølgning i august måned.

Og rundt omkring er der grøde i samarbejdet og afsmitningen er allerede åbenlys. DFIF's åbne aktiviteter ser således ud til at blive et "hit" blandt FMI's foreninger, der i øjeblikket melder sig for at blive arrangører og medarrangører af disse

aktiviteter. Ikke mindst Tour de Pedal og PanterDagen er populære.

Odense fører an

To af de store og kendte FMI foreninger har i høj grad taget de åbne aktiviteter til sig, nemlig SIKO i Odense der har taget alle fire Åbne aktiviteter, LøbeTouren, Danmark-Stafetten, PanterDagen samt Tour de Pedal på programmet, og Idræt om Dagen i Silkeborg følger trop og tilbyder tre Åbne aktiviteter.

I øvrigt er der nu også kommet en afklaring på et af de store spørgsmål, nemlig det nye tiltag på Vestegnen i København. Her har man nu fået dannet Senior Idræt Storkøbenhavn, som med basis i FMI's foreninger i Taastrup, Glostrup og Albertslund, fremover vil kunne



FMI-foreningerne har taget DFIF's Åbne aktiviteter til sig, og især motionscykelkampagnen Tour de Pedal og PanterDagen er populære.

optage øvrige interesserede foreninger i København. Alene her vil der være basis for mellem 20 og 30 associeringer, og det vil dermed kunne danne et solidt grundlag for de fremtidige senioridrætstiltag i hovedstaden. I

AF JOHN THRANE, REDAKTØR, DFIF.

Sund mad og motion hitter på jobbet

Sund mad og motionsordninger sender et signal om, at man er en moderne virksomhed, siger professor.

I forsøget på at tiltrække og fastholde medarbejdere tilbyder mange virksomheder i dag sund mad og motion til medarbejderne.

Det mener professor Bøje Larsen fra Center for Virksomhedsudvikling og Ledelse på Copenhagen Business School og forklarer, at sund mad og motionsordninger sender et signal om, at man er en moderne virksomhed.

Samtidig er virksomhederne opmærksomme på, at de skal gøre en indsats for at holde på de gode

medarbejdere, og være en attraktiv arbejdsplads. For andre virksomheder handler det også om at reducere sygefraværet.

En undersøgelse foretaget af Wilke A/S for HK/Privatbladet viser, at omkring 37 procent af fagforeningens medlemmer har mulighed for at deltage i en motionsordning på deres arbejdsplads.









Undersøgelsen viser dog samtidig, at en langt større del end de 37 procent ønsker adgang til motion. Derfor halter den faktiske udvikling

efter medarbejdernes ønsker, siger Carlo Søndergaard, der er faglig chef i HK/Privat.

Hos Dansk Arbejdsgiverforening vil man dog ikke fra centralt hold anbefale ordningerne til virksomhederne. - Det er en del af den samlede lønudgift for virksomheden, og en holdnings sag for den enkelte virksomhed, der jo skal tro på, at det i sidste ende viser sig på bundlinjen, siger ansættelsesretschef i DA, Flemming Dreesen. I

ÅBNE STÆVNER 2006

OVERSIGT OVER ÅBNE STÆVNER I FORENINGER UNDER DFIF I SÆSONEN 2006

IDRÆTSGREN	DATA	FORENING	KONTAKTPERSON	TELEFON	SIDSTE TILMELD.	E.MAIL/HJEMMESIDE
 BILLARD FKBU-Cup Albani Cup	8-9/4-06 20-21/5-06	FKBU Odense	Erik Kryger Arne Christensen	24644336 66109967	1/5-06	kry@webspeed.dk www.fks-odense.dk
 BOWLING Bymesterskab 2006	19/3-06	Sæby	Hasse Christensen			www.sffb.dk
 UDEFODBOLD Hannerupstævnet	13/8-06	Fredericia	Ib Østergaard	40195876	01/08-06	www.fffif.dk
 KEGLER Keglestævne	1-2/4-06	Aabenraa	Kira Nagott	74632002		www.aafi.dk
KROLF Krolf Åben Åben Krolf	17-18/6-06 12-13/8-06	Fredericia Fredericia	Carlo Petersen Carlo Petersen	75912385 75912385	1/6-06 1/8-06	www.fffif.dk www.fffif.dk
 MOTIONSØB, GANG, CYKELLØB M.M. Påskeløbet Vestkystløbet	17/4-06 11/6-06	Fredericia Esbjerg	Bent Østergaard	7593 2514		www.fffif.dk
 PETANQUE Middelfartstævne Fredericia Åben	27/5-06 12-13/8-06	Middelfart Fredericia	Kim Sørensen Poul Erik Andersen	25543252 75927639	3/5-06 1/8-06	www.mfs.dk www.fffif.dk
 NATURGOLF DM i Naturgolf Åben Naturgolf	17-18/6-06 12-13/8-06	Fredericia Fredericia	Carlo Petersen Carlo Petersen	75912385 75912385	1/6-06 1/8-06	www.fffif.dk www.fffif.dk
 SKYDNING Riffel og Pistol Riffel 50 m.	4-5/3-06 17/6-06	Bov Odense	Finn Nikolajsen Leif Sørensen	74673096 66176320	31/5-06	www.bovfirmsport.dk www.fks-odense.dk

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

European Company Sports Games 2007

Planlæg allerede nu din deltagelse i European Company Sports Games 2007, som afholdes i Aalborg fra den 27. juni til den 1. juli 2007.



Navnet Euro Sports Festival er historie – og er afløst af European Company Sports Games – men indholdet er stadigvæk det samme, nemlig 4 dage med idræt, motion og festligt samvær på tværs af grænser, sprog- og kulturforskelle.

Aalborg er værtsby for det næste internationale firmaidrætsstævne – og der kan allerede nu forhåndstilmeldes, hvis du vil være sikker på deltagelse. De første har allerede forhåndstilmeldt sig og der forventes at deltage over 5000 firma-sportsfolk i Aalborg i 2007.

Der er konkurrencer i 21 forskellige idrætsgrene over 3 dage, men der er også tid til at opleve og være turist i Aalborg og omegn og dyrke det sociale samvær, bl.a. ved fællesspisning og aftenfester, som foregår i og omkring Aalborg Kongress og Kulturcenter.

Pris og deltagergebyr

Deltagergebyret som er obligatorisk er pr. person 135 euro, som dækker deltagelse i idrætskonkurrence, bustransport mellem idrætsfaciliteter, opholdsted og Kongresscenter,

deltagelse i åbnings- og afslutningsceremoni, fire aftensmåltider og aftenfester.

Ophold og overnatning

Der er noget for enhver smag og pengepung. Lige fra 4-stjernede hoteller til vandrehjem og campingplads, og priser fra 70 til 375 euro pr. person for 4 nætters ophold med morgenmad, afhængig af valg.

DFIF yder tilskud

Der ydes ikke et kontant tilskud, men alle danske deltagere får ens tøj (værdi ca. 300 kr.), så de danske farver kan blive flot repræsenteret.

Hvis du vil vide mere?

Se www.escg.aalborg.dk eller kontakt Anette Holmer, forbundskontoret i Nyborg, mail ah@dfif.dk, tlf. 65 31 65 60 eller Rikke Dahl Jensen, ESCG-sekretariatet i Aalborg, mail escg@aalborg.dk 99 31 36 01.

Forhåndstilmelding meget gerne inden den 1. juli 2006. |



400 danskere deltog i sportsfestivalen i 2005 i Clermond-Ferrand, Frankrig. Næste gang der inviteres til motion og samvær på tværs af sprog- og kulturforskelle ved European Company Sports Games er sommeren 2007 i Aalborg.

KURSUSTILBUD FRA DFIF FORÅRET 2006

➤ PSYKOLOGI OG OVERVÆGT 1

Dansk Firmaidrætsforbund og psykologfirmaet Recke & Kelstrup har indgået samarbejdsaftale omkring udvikling af livsstils-klubkonceptet. Et uddannelsesforløb over 3 weekender som omhandler den psykologiske del omkring overvægt.

Under kursusforløbet skal du forvente en grad af personlig udvikling. Det betyder, at du ud fra personlige erfaringer kan opleve at blive følelsesmæssig berørt på forskellig vis, og at der igangsættes en personlig udviklingsproces under kurserne. Dette ud fra et værdigrundlag der bygger på, at du bliver bedre til at forstå andre, hvis du forstår dig selv og dine reaktioner.

Dato: Den 19.-21. maj 2006 i Nyborg

Tidspunkt: Fredag kl. 18:00 til søndag kl. 13:00

Tilmelding: Senest den 3. april 2006

➤ FITNESS 4 - EFTERUDDANNELSE AF FITNESSINSTRUKTØRER

Kurset henvender sig til personer som har gennemgået Fitness 1-2-3 kurserne - eller som har nogen praktisk erfaring eller relevant uddannelse.

En aktiv træningsdag med en blanding af øvelser med håndvægte/vægtstænger, træningsbolde, pilates/gulvøvelser og maskintræning.

Dato: Den 30. april 2006 i Ebeltøft

Tidspunkt: Kl. 11:00 til kl. 16:00

Tilmelding: Senest den 3. april 2006

➤ ORIENTERINGSAKTIVITETER I SKOVEN

Deltagerne vil på egen krop opleve forskellige former for orienteringsaktiviteter, hvor f. eks. samarbejde og naturopgaver indgår på lige fod med den mere traditionelle form for orienteringsløb.

Deltagerne får kendskab til forskellige transportformer samt redskaber til at planlægge og afvikle varierede orienteringsaktiviteter.

Dato: Den 6. maj 2006 i Langesøskoven, Fyn.

Tidspunkt: Kl. 9:00 til kl. 17:00

Tilmelding: Senest den 8. april 2006

➤ STAVGANG 1

Kurset henvender sig til personer, der vil uddanne sig som stavgangsinstruktør for motionister.

Dato: Den 1. april 2006 i Århus

Tidspunkt: Kl. 10:00 til kl. 16:00

Tilmelding: Senest den 4. marts 2006

➤ BOWLING 1

Et kursus til dig, der ønsker en instruktøruddannelse i bowling.

Kurset er første del af instruktøruddannelsen, der er bygget op omkring bowlingkursus 1, 2 og 3.

Dato: Den 28.-30. april i Middelfart

Tidspunkt: Fredag kl. 18:30 til søndag kl. 15:00

Tilmelding: Senest den 17. marts 2006

➤ SUPERNOVA BASIS KURSUS

Et kursus i DFIFs edb-program til dig som har kendskab til edb og som har adgang til SuperNova i foreningen.

Vælg 1 af følgende 3 emner.

* Finans - firma/medlemsregistrering

* Idræt 1. Stævneplanlægning og afvikling i idrætterne: dart, badminton, bordtennis, fodbold, håndbold, petanque, volleyball.

* Idræt 2. Stævneplanlægning og afvikling i idrætterne: billard, bowling, skydning, kegler.

Dato: Den 6.-7. maj 2006 i Nyborg

Tidspunkt: Lørdag kl. 09:30 til søndag kl. 15:00

Tilmelding: Senest den 27. marts 2006

Læs mere om kurserne og tilmeld dig på www.dfif.dk
Yderligere oplysninger? Kontakt Helle Nielsen på tlf. 6531 6560.

Det første nummer af DFIF's forbundsblad "Dansk Firmaidræt" var på gaden den 1. marts 1958.



ET KIG I BAKSPEJLET

SÅDAN LIDT I AL UBEMÆRKEDE KUNNE DFIF DEN 20. JANUAR FEJRE 60 ÅRS FØDELS DAG. FOR AT MARKERE DE 60 ÅR PÅ BANEN, HAR HISTORISK UDVALG KIGGET I BAKSPEJLET, OG DERFOR KAN FIRMAIDRÆT HER I JUBILÆUMSÅRET BRINGE NOGLE UDVALGTE ARTIKLER FRA DE GAMLE NUMRE AF FIRMAIDRÆT, ELLER "DANSK FIRMAIDRÆT" SOM FORBUNDSBLADET HED DE FØRSTE ÅR.

1958.

Det skrev Dansk Firmaidræt

Dansk Firmaidræts Forbunds formand, A. Agerbæk, indleder i det første blad i forbundets historie med, at det er et længe næret ønske, man nu søger realiseret, når man går i gang med udsendelsen af "DANSK FIRMAIDRÆT", som vi, indtil et bedre navn findes, vil kalde dette organ.

Lad det så i øvrigt være sagt her i starten fra redaktionens side: at man er gået til denne nye opgave med en følelse af usikkerhed! Usikkerhed med hensyn til evne – og måske tilstrækkelig tid – til at løse opgaven! Fordi den er stor! Når bladet i hvert fald foreløbig kun skal udkomme 4 gange årligt, siger det sig selv, at rent idrætsligt kan det måske nok blive svært at blive lynende aktuel (selvom man naturligvis vil bestræbe sig efter at lægge udsendelsesdatoerne også med henblik på forbundets større arrangementer).

Det helt aktuelle nye må vi som hidtil glæde os over at møde først og fremmest gennem radioavisens sportsudsendelser – i mere begrænset mål – gennem dagspressen! Kontakten "indadtil" skal derfor – efter redaktionens opfattelse – mere ske omkring ideen i vort arbejde, og denne tilkendegivet

enten i direkte artikler herom eller i referater af arbejdsformer og ideer rundt omkring fra, som skal tænkes at virke inspirerende andre steder!

Og så et sidste "redaktionelt forord": Vi stræber ikke efter hverken at blive et kampblad eller et sensations-organ! Vi har en mening med vort arbejde og vor tro på firmaidrætten er stor! Men herom vil man ikke høre store ord eller udiskutable meninger. Vi vil søge at fremme firmaidrættens interesser, men vi vil det alene på basis af samarbejde og gensidig forståelse og hensyntagen, slutter bladets redaktør Harry Grønkjær.

Forbundet har gennem årene været ude for en del modstand, navnlig fra en del af de allerede bestående klubber og specialforbund. Det synes dog som om denne modstand, der navnlig er dikteret af angst for, at firmaidrætten skal virke som en konkurrent, bliver stadig mindre, efterhånden som det går op for modstanderne, at dette ikke er tilfældet.

Man har indenfor firmaidrætten absolut ingen præentioner i retning af at samle topidrætsfolk, sådanne hører hjemme i klubberne under de pågældende specialfor-

DANSK FIRMAIDRÆTS FORBUND, der stiftedes den 20. januar 1946, og som for nærværende omfatter 21 lokalforbund med ca. 75.000 medlemmer, bygger fuldt og helt på klubber og brancher med tilknytning til de pågældende virksomheder, og står som den 4. hovedorganisation indenfor dansk idræt, hvis øvrige 3 hovedorganisationer som bekendt er DANSK IDRÆTS-FORBUND – DE DANSKE SKYTTE-, GYMNASTIK- OG IDRÆTSFORENINGER og DANSK GYMNASTIKFORBUND.

bund, hvor de har lejlighed til at udvikle sig.

Firmaidrætten kalder derimod på de folk på arbejdspladsen, som ikke ønsker at være med i den deciderede konkurrenceidræt, enten fordi de ikke tidligere har haft lejlighed til at dyrke idræt, eller fordi de har sagt konkurrenceidrætten farvel, idet de ikke mener at kunne ofre den nødvendige tid til den hårde træning, og derfor søger en mere motionspræget form for idræt. Det er sådanne folk vi har plads til indenfor firmaidrætten og som i stadig tættere skarer slutter op om firmaidrættens idé, understreger DANSK FIRMAIDRÆTS FORBUNDS formand A. Agerbæk i det første nummer af DANSK FIRMAIDRÆT. |

Idrætspsykologi og badminton

Idrætspsykologi i hverdagen - et nyt tilbud ved DM-stævnet i badminton.

Vil du blive bedre til at sætte mål i hverdagen og vil du have mere energi? – så er løsningen indenfor rækkevidde. Der er nemlig masser af inspiration at hente i det gratis foredrag, som tilbydes alle deltagere ved badminton DM i Frederikshavn.

Som noget helt nyt arrangerer Frederikshavn Firma Klubber denne "drop-in aktivitet" til DM-stævnet den 18.-19. marts 2006. Samværet er ligesom idrætten en væsentlig del af et DM-stævne, og med dette tilbud er der udover samværet også mulighed for at lære noget alle kan bruge i deres hverdag – både i fritiden og på arbejdet.

Hvem vil ikke gerne blive bedre til at undgå stress og få mere selvtilid i pressede situationer?", spørger manden bag foredraget Kenneth Schødt Nielsen.

Der er så mange muligheder i idrætspsykologiens teknikker, som vi alle relativt nemt kan få glæde af i hverdagen – såvel på idrætsbanen, på jobbet og i familielivet. Det er disse muligheder jeg gerne vil synliggøre, bl.a. gennem en række hverdagsituationer, som vi alle kender til, siger Kenneth Schødt Nielsen der vil servere idrætspsykologien med lune og bid.

I foredraget vil Kenneth Schødt Nielsen komme ind på følgende:

- Brug idrættens vindertanker
- Tænk konstruktivt
- Få mere selvtilid
- Få mere energi
- Få et bedre helbred
- Bliv bedre til samarbejde
- Se muligheder
- Lav bedre målsætninger
- Få det sjovere

Kenneth Schødt Nielsen er forbundsinstruktør i Danmarks Badminton-Forbund og tidligere idrætskolelærer og skoleleder med mange års erfaring med undervisning i og praktisk anvendelse af teambuilding, idrætspsykologi og ledelse. |

løb

MAGASINET

Få Magasinet Løb med posten

Nyt magasin for alle, der løber!

Magasinet Løb er et nyt magasin for alle, der løber – uanset om løbeturen er på et par kilometer, eller om du løber rigtig langt. **Læs mere på www.magasinet-lob.dk**

Tegn abonnement på bladet eller bestil en klub-intro-pakke. **Brug kuponen her eller bestil via [WWW.MAGASINET-LOB.DK](http://www.magasinet-lob.dk)**

Introduktionsabonnement:

Ja tak, jeg vil gerne have **3 numre for kun 129 kr.**
Jeg sparer 19,50 kr.

Ja tak, jeg vil gerne have **6 numre for kun 249 kr.**
Jeg sparer 48 kr.

Klubtilbud:

Få en *uforpligtende* prøvepakke til medlemmer/ansatte i klubben eller virksomheden. I pakken er der gratis eksemplarer af de tre numre, der udkom i 2005. Vælg, hvor mange eksemplarer af det nyeste nummer af Magasinet Løb, I ønsker:

5 stk: 100 kr. (5 af nyeste nr. + ét klubeksemplar af nr. 1, 2 og 3)

10 stk: 175 kr. (10 af nyeste nr. + ét klubeksemplar af nr. 1, 2 og 3)

20 stk: 300 kr. (20 af nyeste nr. + to klubeksemplarer af nr. 1, 2 og 3)

Flere end 20 stk: 10 kr. pr stk. (f.eks.: 30 stk.: 400 kr.) Skriv antal _____

Skriv venligst med BLOKBOGSTAVER

Evt. firma: _____
Navn: _____
Adresse: _____
Postnr.: _____ By: _____
Evt. mail: _____
Fødselsår: _____ (Så vi bedre kan målrette artikler til læsergruppen)

Ved bestilling af abonnement: Magasinet kommer med posten sammen med en opkrævning. Du får alle numre tilsendt portofrit*. Abonnementet fortsætter til normal pris (49,50 kr. pr. nummer) efter intro-tilbuddets ophør, men du kan når som helst meddele, at du ikke ønsker flere blade tilsendt. Bladet udkommer 4 gange om året.

* Grønland, Færøerne og Europa + 23 kr. pr. nr.

Magasinet Løb • Filmbyen 19, 2. • 8000 Århus C • Fax 86 76 04 11 • Mail lob@magasinet-lob.dk • www.magasinet-lob.dk



Landet rundt

Aalborg. Gokart – Le Mans kørsel

Kom og kør med, når Aalborg Firmsport gentager succesen fra 2005 og lukker op for gassen med en gokart-turnering for firmahold på Mou Gokartbane. Gokart-turneringen ruller af sted hver mandag i perioden fra april til september, og der slutes af med en finale søndag den 8. oktober. De nye gokarts har en tophastighed på 75 km i timen, så der er lagt op til spænding og fart over feltet, lover arrangørerne. Tilmeldingsfristen er den 27. marts 2006, så det gælder om at komme ud af starthullerne og få samlet et firmahold. Mere information på www.aalborgfirmsport.dk



Aalborg Firmsport gentager succesen fra sidste år med gokart Le Mans for firmahold. Arkivfoto. Michael Bo Rasmussen.

Hillerød. Firmsporten boomer

Medlemstallet vokser i Hillerød Firmsport på grund af populære nye sportsgrene som stavgang og bridge. For andet år i træk er der en markant medlemsfremgang på over 200 nye medlemmer, så der i alt nu er 1533 medlemmer, skriver Hillerød Posten. Formanden for Hillerød Firmsport, Peder Bisgaard mener, det er vigtigt at turde starte nye aktiviteter, men peger samtidig på, at fodbold stadig er den største aktivitet. En kommende aktivitet er linedance, der er populær i andre klubber allerede.

Århus. Kursus i sund superchauffør

De styrer busser og taxaer sikkert igennem trafikken dag og nat, og de

holder byens puls i gang alle 365 dage om året, men hvem styrer chaufførernes hjerterytme, kost, levener, stressniveau og personlige velbefindende?

Det gør de selv, men Århus Amts afdeling for folkesundhed samt deres arbejdsgivere vil også gerne hjælpe til!

Fra den 20. februar og til den 7. april vil Århus Amt, Århus Firma Sport og Idræts Daghøjskolen i Århus i samarbejde med Århus Sporveje og Århus Taxa gennemføre et kursusforløb på 15 timer med instruktion i muligheder for at få indpasset 30 min. motion om dagen. Samtidig får chaufførerne vejledning i enkel, sund og billig kost, der passer til en travl hverdag som chauffør. Kurserne foregår om dagen, men der er også to aftenarrangementer, dels med Livsstilsklubben i Århus Firma Sport, og ved læge Leif Skive, der vil fortælle om livsstilssygdomme. Mere information hos Århus Firma Sport tlf. 8678 6222.

Ringkøbing Amtskreds. Invitation til motionstræf

Kan du lide at motionere, er du nysgerrig, og er du åben for både nye og ældre motionsaktiviteter, så har Ringkøbing Amtskreds et godt tilbud til dig. Amtskredsen byder på en spændende og aktiv dag med fokus på mange forskellige motionsaktiviteter, både traditionelle, men også nyere og mere utraditionelle. Du kan få mulighed for at afprøve forskellige og alsidige aktiviteter så som; Fysio Pilates, Quinball, spinning, aktiviteter for "+20 kg", Tae Bo, exercisebolde, aerobic, boksetræning og bosubolde. Motionstræffet finder sted lørdag den 20. maj fra kl. 9.30 til 16.30 i ROFI-Centret i Ringkøbing. Alle kan deltage, der er ikke noget krav om fysisk form eller forudgående kend-

skab. Tilmelding kan ske gennem din lokale firmaidrætsforening.



På motionstræffet kan du prøve de nye bosubolde, som Stine og Jakob her demonstrerer.

Struer. Motion for overvægtige børn

Folkeoplysningsudvalget i Struer Kommune har bevilget 10.000 kr. i støtte til oprettelse af et børnehold for overvægtige børn i Struer Fitness, der bliver drevet af Struer Firmaidræt, skriver Dagbladet Holstebro.

Struer Firmaidræt forventer, at udgifterne i forbindelse med træningen af holdet for overvægtige børn løber op i 58.000 kr. om året. De 50.000 kr. skal dækkes ved brugerbetaling, og Struer Firmaidræt vil selv yde et bidrag på 8.000 kr. om året. På sigt er det meningen, at børnenes forældre skal inddrages med gode råd om kost og kalorier.

Holstebro. Succes for Livsstilsklub

Holstebro Firmaidræt har succes med sin nye livsstilsklub for folk, der vil spise sundere, røre sig noget mere og smide nogle kilo. Som startforsøg har 40 mænd og kvinder i fire måneder på skift mødt hinanden på Sønderlandsskolen nogle timer onsdag aften, og nu kører holdet videre både for nye og gamle deltagere. Livsstilsklubben er for voksne overvægtige, og prisen for at være med er 50 kr. per gang.



Nyt om navne

FMI-ledelsen på plads

På seneste I&M-møde blev indstillingerne til den nye FMI-gruppe gennemgået, og herefter godkendt. Det betyder, at den nye ledelse af Senioridræt/FMI i DFIF-regi vil blive kyndigt ledet af følgende fem kompetente personer: Jørgen Pilegaard, tilforordnet fra I&M, Grethe Juhler, daglig leder af Idræt om Dagen i Silkeborg, Kirstine Langaergaard, sportschef i Aalborg SeniorSport, Ud af Røret, Flemming Mortensen, Glostrup IF 32, tidligere formand for DAI og Lars Damgaard, daglig leder af Idræt i Dagtimerne i Vejle.

Den nye gruppe tiltræder officielt 1. april 2006, men har allerede nu travlt med at videreføre arbejdet med senioridrætten, der ikke holder pause, men kører videre for fuldt tryk, blandt andet med det årlige træf i maj måned.

I næste nummer af Firmaidræt bringes en nærmere præsentation af gruppen. |

Ny direktør i Dansk Cyklist Forbund

Dansk Cyklist Forbund (DCF) fik den 1. februar 2006 ny direktør. Det er Jens Loft Rasmussen, der kommer fra en stilling som underdirektør i Finansrådet, hvor han med sæde i ledergruppen de seneste 15 år har talt bankernes sag. - Jeg ser DCF's 100-års-jubilæum sidste efterår som en milepæl. Nu tager vi hul på et nyt århundrede. Der er brug for nytænkning, samtidig med at vi fortsat skal værne om de værdier, DCF står for. Cyklen er mere end et transportmiddel, den kombinerer på enestående vis tre m'er: mobilitet, motion og miljø. I DCF vil vi stadig målrettet arbejdet på at fastholde cyklen som en meget vigtig del af vores kultur, både i danskernes hverdagsliv og til fri-

tidsbrug, siger Jens Loft Rasmussen, der selv er ivrig cyklist. Han har været medlem af DCF siden 1977 og har som FDF-leder i Hvidovre arrangeret mange cykelture for børn og unge. Jens Loft Rasmussen afløser Jens E. Pedersen, der har været direktør i DCF i fem år. |



Jens Loft Rasmussen, ny direktør i Dansk Cyklist Forbund.

Mindeord. Svend Aage Knudsen, Århus Firma Sport

Billardformanden gennem en menneskealder i Århus Firma Sport (ÅFS), Svend Aage Knudsen gik bort natten til den 26. nov. 2005 i sit hjem i Beder. Svend Aage blev 83 år, og var medlem af ÅFS siden 1973, hvor han som billardspiller hos Århus Flydedok begyndte at deltage i turneringerne under ÅFS. I 1974 blev Svend Aage valgt ind i billardafdelingen under ÅFS, en afdeling han har været medlem af i næsten 30 år. I 1984 blev Svend Aage konstitueret som formand for billard, året efter blev Svend Aage formelt valgt som formand for afdelingen. En post han fratrådte efter lang og tro tjeneste på repræsentantskabsmødet den 29. april 2003. I 1994 modtog Svend Aage Hans Thomsens Ærespokal, og i 1999 blev Svend Aage, som den kun tredje person nogensinde, æresmedlem af ÅFS.

Æret være Svend Aages minde. Carsten Pedersen, formand for ÅFS. |

19 nyuddannede fitness-instruktører i DFIF

Søndag den 22. januar 2006 bestod nedennævnte kursister instruktøruddannelsen i fitness – motionscenter.

Helle Meisler, Katja Szakolnik, Dennis Andersen og Thomas Skovgaard Jensen fra Fakse Idræt & Fritid. Michael Maigaard, Brian Nielsen, Martin Pedersen og Steffan Simonsen fra Vamdrup Hallens Motionscenter. Helene Pallesen fra Holstebro Firmaidræt. Jeanette Sørensen fra Vejle Centret – Idrættens Hus. Claus R.W. Jensen og Jesper V. Pedersen fra Motion Aktiv 92, Randers. Pernille Vejby og Nicolai Brohus fra Danish Crown Firmasport, Sæby. Peter Eppler, Kim Allan Kimborg og Pia Krogh fra TDC Motionscenter, Viby. Claus Matthiesen, Årup og Eigil Pedersen, Skanderborg.

Fitness 3 blev afviklet den 21.-22. januar 2006, og instruktører var Svend Erik Pedersen og Michal Thomsen. Kursusleder var Dan Lund.

DFIF ønsker alle tillykke og håber, at alle vil gå ud og sprede deres viden og gode initiativer til foreninger og arbejdspladser. |



Værsgod! 19 nye fitness-instruktører på vej ud til DFIF's medlemsforeninger og virksomheder.



Kort nyt

Lady Tour i Herning

Lørdag den 27. maj 2006 indtager Lady Tour for første gang de midt-vestjyske lande. Starten går fra Messecenter Herning og Lady Tour arrangeres af Tjørring Cykelmotion i samarbejde med Hjerteforeningen, og er et motionscykelløb for alle kvinder, piger, fruer og frøkener over 14 år. For at deltage skal man blot være i besiddelse af en cykel og have mod på at tilbringe en dag i sadlen midt i det smukke midtjyske landskab.

Lady Tour strækker sig over 105 skønne kilometer og sætter fokus på sundhed, trivsel og det velvære man opnår, ved at trampe lidt ekstra i pedalerne i godt samvær med veninder, kolleger, døtre, niecer, kusiner og alle med det rette antal x-kromosomer. Arrangørerne forventer ca. 3500 deltagere, og Lady Tour er et tilbud til alle virksomheder, der vil styrke det kollegiale sammenhold og give personalet en sund og uforglemmelig oplevelse. Selv om Lady Tour er forbeholdt kvinder er hele familien velkommen. Tjørring Cykelmotion og Hjerteforeningen byder alle kvinder velkommen til en forårsdag på heden. ■

Elektronisk indberetningsskema for 2005

Indberetningsskema til brug for opgørelse over antal aktivitetsmedlemmer i år 2005 ligger nu på www.dfif.dk under "ForeningsNet", og alle foreninger opfordres til at udfylde og sende skemaet elektronisk. Klubindberetningsskema kan downloades på ForeningsNet på www.dfif.dk/foreningsnet. Har man brug for yderligere kan de rekvireres ved henvendelse til forbundskontoret. Indberetningen skal være forbundskontoret i hænde senest den 1. marts 2006. Er der problemer med at udfylde netversionen, så kontakt Helle Nielsen på tlf. 6531 6560. ■

Morgenmad til gæve cyklister

DFIF og Dansk Cyklist Forbund (DCF) opfordrer alle kommuner og lokalafdelinger under DFIF og DCF til at arrangere morgenmadsuddeling for gæve cyklister den 3.

april. Arrangementet har til formål at sætte fokus på "Vi cykler til arbejde" kampagnen, der kører hele maj måned – fra 1. maj til 31. maj. Tilmeldingsfristen til kampagnen er i år den 21. april 2006. ■

Sund mad og motion hitter på danske arbejdspladser

På mange arbejdspladser vinder adgang til motion og sund mad indpas i stor stil, viser en ny undersøgelse foretaget af analyseinstituttet Wilke A/S for HK/Privatbladet.

Omkring 37 procent af fagforeningen HK/Privats medlemmer i job har i dag mulighed for at deltage i en motionsordning gennem deres arbejdsplads, mens halvdel har mulighed for at få sund mad på arbejdspladsen.

Virksomhedernes fokus på mad og motion skyldes, at de ligger i benhård konkurrence om at tiltrække og fastholde medarbejdere, mener professor på Handelshøjskolen i København, Bøje Larsen.

Hos Dansk Arbejdsgiverforening (DA) vil man dog ikke fra centralt hold anbefale ordningerne til virksomhederne.

- Det er en del af den samlede lønudgift for virksomheden, og en holdningssag for den enkelte virksomhed, der jo skal tro på, at det i sidste ende viser sig på bundlinjen, siger ansættelsesretschef i DA, Flemming Dreesen. ■

Ny bog om fremtidens idrætshaller

I bogen "Idrætshaller for fremtiden – en anden boldgade", som Lokale- og Anlægsfonden netop har udgivet, sætter forfatteren, arkitekt og udviklingskonsulent Mette Mogensen, fokus på de konsekvenser det ændrede idrætsbillede har for idrætsbyggeriet. Både hvad angår fremtidigt halbyggeri og fornyelser af allerede eksisterende idrætsanlæg.

Udgangspunktet for bogen er de hundredvis af forskellige idrætsbyggerier, der over årene har passeret gennem Lokale- og Anlægsfonden. Bogen koster 60,- kr., og kan bestilles via www.loa-fonden.dk ■



DFIF

Dansk Firmaidrætsforbund

Storebæltssvej 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
Ertekliden 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 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

Kommunikationskonsulent

Camilla Svenstrup
Thuresensgade 4, 2. tv
5000 Odense C
Telefon: 66192093
Mobil: 61556264
E-mail: camilla@dfif.dk

Presseansvarlig

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: 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

Anette Hvidtfeldt
Læssøegade 135
5230 Odense M
Telefon: 6619 1936
Mobil: 2423 7525
E-mail: hv@dfif.dk

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

Afdelingsleder MpA

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

Foreningskonsulenter

Jørgen Rasmussen
Løvej 24, Pederstrup
4700 Næstved
Tlf. 55 76 16 35
Mobiltlf. 21 42 16 35
E-mail: jr@dfif.dk

Sannie Kalkerup
Skovhaven 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

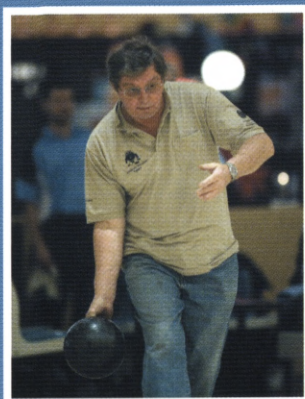
Jan Grumstrup
Vibevej 20
9500 Hobro
Tlf. 98 51 01 01
Mobiltlf. 40 33 98 32
E-mail: jg@dfif.dk

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

Rikke Palm Vestergaard
Sandgravvej 5, 1. th.
8000 Århus C
Mobil: 2673 0560
E-mail: rpv@dfif.dk

Firmaudflugten går til Svendborg

Firmaet Smurfit Neopac a/s i Næstved er faste deltagere i "Kom og vær med" stævnet i Svendborg.



Bruno Mortensen har allerede bestilt plads til næste års "Kom og vær med" stævne.



Ann Karina Bager Pedersen, formand for bowlingudvalget i Svendborg Firma Sport, spiller selv med for Posten i Svendborg.

I år er ingen undtagelse. Den anden weekend i februar går turen til Svendborg for bowlingkollegerne fra firmaet Smurfit Neopac a/s i Næstved. Turen til Svendborg Firma Sports "Kom og vær med" stævne har været planlagt i et helt år.

- Vi glæder os til det hvert år. I år er det niende år, jeg er med, og inden vi tager hjem om søndagen, bestiller vi plads til det kommende år, siger Bruno Jacobsen, der lige har afsluttet sin serie, og nu nyder en fadøl med sin kollega, Hanne Stagis. De forbereder sig til den store bytur. I modsætning til 500 andre, deltager de ikke i aftenfesten i SG-Hallen.

- Vi vil hellere hygge os sammen, og vi kender efterhånden byen godt. I år skal vi på kinesisk restaurant.

Firmaet spæder lidt til overnatningen. Det blev kutyme efter et år, hvor hele holdet kom hjem og sygemeldte sig efter en weekend i det sydfynske.

- Dengang overnattede vi i en iskold Thurøhal. Det blev vi syge af. Så i år tager vi på Hotel Svendborg.

Gode oplevelser

På banerne har formand for Svendborg Firma Sport bowlingudvalg, Ann Karina Bager Pedersen, sat en ny serie i gang. I alt 250 bowlingspillere deltager i år i bowlingturneringen.

- Det er en venskabsturnering og man behøver ikke være medlem af firmaidrætten for at spille med. Selv om det gælder om at vinde, så er det ikke så seriøst som et DM-stævne. Vi er her for at hygge os og have det rart sammen, siger Ann Karina, der selv kun har gode oplevelser fra stævnet, der havde 50 års jubilæum sidste år.

For fem år siden mødte hun sin mand, den tidligere formand for bowlingudvalget Poul Erik Pedersen, og flyttede dertil fra Sjælland. Og for et halvt år siden overtog hun hans plads i formandsstolen.

Årets "Kom og vær med" stævne samlede knap 1000 firmaidrætsfolk, der dystede i billard, bowling, håndbold, fodbold, badminton og riffel- og pistolskydning i hallerne i Svendborg. |



Maskinel Magasinpost

Afsender:

Postbox 7777

7000 Fredericia

ID NR. 42136