

idræt | motion | samvær

Firmaidræt



Dansk Firmaidrætsforbund

5

Maj • 2006



**Formandsmøde.
Success historier fra foreningerne**

**Se den nye kursusoversigt for efteråret
2006 i dette nummer af Firmaidræt**

Nyt hjemmesidesystem til DFIF's foreninger

Senioridræt er fremtiden

Måske ligger den største udfordring på senioridrætten i den nærmeste fremtid?



Kirstine Langagergaard,
sportschef, Aalborg Seniorsport

”De store fødselsårge vil møde seniortilværelsen som sunde, raske, initiativrige og med store krav til deres tredje alder”

Der har aldrig før været større fokus på denne gruppe end nu.

- Fordi seniorerne udgør en stærkt stigende andel af befolkningen
- Fordi levealderen aldrig har været så høj som nu - og stadigt stiger
- Fordi de helt store fødselsårge allerede er på vej til at nå ”målstregen” (livet som senior)

De store fødselsårge vil møde seniortilværelsen som sunde, raske, initiativrige og med store krav til deres tredje alder. Derfor er det vigtigt, at vi i idrætsverdenen i langt højere grad er gearret til og arbejder målrettet på at imødekomme de forventninger og krav til idrætsudbuddet som seniorgenerationen stiller/forventer.

Der er god grund til at sørge for, at seniorerne får fysiske udfordringer og tilbud om aktiviteter. Vi mangler ikke viden om, hvor stor effekt dette har på bevarelse af funktionsevnen (bedre muskelstyrke, energiomsætning, koordination og balance). Vi ved også, at den fysiske aktivitet mindsker risikoen for at blive ramt af nogle af de aldersrelaterede sygdomme, såsom forringet hjerte-karsystem, knogleskørhed, m.v. – men mest af alt ved vi, at der er et væld af ”sidegevinst” ved den fysiske aktivitet i form af flere sociale kontakter, et

bedre socialt netværk, godt humør og livsglæde.

De kommende seniorer er ressourcestærke. Nogle af dem har erfaring fra foreningslivet og har været med i organisationsarbejde – en anden og stor gruppe har ikke haft overskud til at være involveret, men står nu med ”fri tid” og er derfor en målgruppe, som vi både skal involvere og fastholde i vores idrætsarbejde.

Det danske velfærdsamfund står overfor en række udfordringer i de kommende år, når det gælder folkesundhed. Mange danskere bevæger sig for lidt – og halvdelen af den danske befolkning over 60 år er så fysisk inaktive, at det indebærer en sundhedsrisiko – så lad os derfor komme i arbejdstøjet!

Lad starten gå der, hvor det sikres, at velkvalificerede trænere og instruktører står klar – men uddannelsen skal tage højde for, at der både er instruktører til de seniorer, der er begyndere, og de seniorer, der har dyrket idræt gennem hele livet.

Helt afgørende for om fremtiden lykkes for senioridrætten er, at der kommunalt sikres seniorerne adgang til træningsfaciliteter i dagtimerne, og til et foreningsmiljø, hvor der er gode rammer for trivsel og udvikling. ■



INDHOLD

- 4 | **NYT CMS-SYSTEM TIL DFIF'S FORENINGER**
- 5 | **KVINDERNES KOMPETENCER I SPIL**
- 6 | **SUNDHED OG MOTION PÅ DAGSORDENEN**
- 7 | **SUCCESSIONER FRA FORENINGERNE**
- 8 | **FREMTIDENS FIRMAIDRÆT – FÆLLESSKAB ELLER INDIVIDUALITET**
- 9 | **SUNDHED IND PÅ ARBEJDSPLADSERNE**
- 10 | **FRI TILMELDING TIL DM-STÆVNERNE**
- 11
- 12 | **MOTIONSTRÆF FOR SENIORER**
- 13 | **VCTA. FORÅRSRULLERNE TRILLER IGEN**
- 14 | **DM-STÆVNE: HURTIGE GREENS I SVENDBORG**
- 15 | **LINEDANCE I FIRMAIDRÆTTEN**
- 16 | **MOTION OG NY LIVSSTIL PÅ MENUEN I KØGE**
- 17 | **DM-ARRANGØRER 2008 SØGES**
- 18 | **ÅBNE STÆVNER I DFIF I 2006**
- 19 | **MOLASA – MOTION OG LIVSSTIL PÅ ARBEJDET**
- 20 | **1973. DET SKREV DANSK FIRMAIDRÆT**
- 21 | **LANDET RUNDT**
- 22 | **NAVNE**
- 23 | **KORT NYT**
- 24 | **SUNDHEDSCAFÉ PÅ JOBBET**

**NÆSTE NUMMER AF
FIRMAIDRÆT UDKOMMER
ONSDAG DEN 21. JUNI 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: 16.500. Årgang 48. Nr. 5. 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: Tirsdag den 6. juni 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. | Forsidefoto: Daniel Persson putter på 18. hul ved DM-stævnet i firmagolf på Svendborg Golf Klubs bane. Foto. John Thrane.



Nyt hjemmesidesystem til DFIF's

Flere af DFIF's foreninger har gennem de senere år efterspurgt et hjemmesidesystem. DFIF har nu fundet frem til et brugervenligt system og indgået aftale med en forhandler.



Sæby Firma Idræt har opbygget sin hjemmeside ved hjælp af det nye system til DFIF's foreninger.

En hjemmeside er efterhånden blevet et must, når firmaidrætsforeningen vil markedsføre sine aktiviteter og tilbud og i det hele taget holde medlemmerne informeret. Nu har Kommunikationsudvalget i DFIF gjort det nemt for alle foreninger

og kredse at kunne fremstille og vedligeholde egne hjemmesider. Udvalget har efter en periode med research på markedet for de såkaldte CMS-systemer fundet frem til et system, der matcher behovet hos DFIF's foreninger og kredse. Systemet hedder Independentweb, og forhandleren af systemet er virksomheden MR System i Ry.

med hedder Independentweb, og forhandleren af systemet er virksomheden MR System i Ry.

Enkelt og brugervenligt

Med Independentweb har den enkelte forening eller kreds mulighed for at uddelegere arbejdet med foreningens hjemmeside, så flere personer kan vedligeholde forskellige dele af siden. Systemet er enkelt og brugervenligt, og det er nemt at arbejde med. Man skriver sin tekst direkte inde på hjemmesiden, ligesom når man arbejder i fx Word. Og når man klikker på "gem" knappen, så er hjemmesiden opdateret.

Netop enkeltheden og brugervenligheden har haft afgørende betydning for Kommunikationsudvalget i deres valg af hjemmesidesystemet Independentweb.

- Med Independentweb har vi fundet en rigtig god løsning og et godt kompromis. På den ene side sikrer systemet, at foreningerne har en masse muligheder, og på den anden side er der også truffet nogle valg, som sikrer, at systemet forbliver overskueligt.

Kvindernes kompetencer i spil

Kvinder fra firmaidrætsforeningerne skal diskutere ledelse.

Styrelsesmedlem Ragna Knudsen tog ordet ved DFIF's formandsmøde den 22.-23. april og fortalte om forbundets indsats for at styrke ligestillingen og inddrage flere kvinder i det frivillige idrætsarbejde i DFIF.

- Det er jo ingen hemmelighed,

at vi i DFIF for øjeblikket nok ikke helt efterlever idealet om en ligelig fordeling af mænd og kvinder. Vi mangler i hvert fald adskillige procent kvinder, at dømme efter de fremmødte formænd hér i dag, påpegede Ragna Knudsen, der i øvrigt

er eneste kvindelige medlem i DFIF's styrelse.

En arbejdsgruppe, der er nedsat til formålet, og som Ragna Knudsen sidder med i, skal se på, hvordan kvinderne og deres kompetencer i højere grad kan bringes i spil i DFIF.

foreninger

ligt, udtaler formanden for Kommunikationsudvalget, Freddy Juhl.

Nyheder og information fra DFIF

For at sikre overskueligheden har DFIF på forhånd fastlagt layout og farvevalg på en række elementer i hjemmesidesystemet, fx elementer som menuen og skrifttyperne. Disse valg kan den enkelte forening eller kreds altså ikke gå ind og ændre på.

I en informationskanal i højre side af systemet opdaterer DFIF's redaktion i Nyborg indholdet, og redaktionen sørger via denne kanal for at bringe nyheder og stof, der er relevant for alle foreninger og deres medlemmer. Det kan bl.a. være indbydelser og resultater i forbindelse med DM-stævner, nyheder eller generelle informationer om åbne aktiviteter som fx Tour de Pedal eller Firma Multi Motion.

Gratis startlicens i 2006

Kommunikationsudvalget ser hjemmesidesystemet som en rigtig god mulighed for, at alle foreninger og

FAKTA

Fordelene ved det nye hjemmesidesystem er bl.a. at:

- Man behøver ikke at have teknisk indsigt, for at kunne komme hurtigt i gang.
- Systemet er nemt at arbejde i - på mange måde ligesom almindelig tekstbehandling i Word.
- Flere personer fra foreningen kan vedligeholde forskellige dele af hjemmesiden.
- Fælles layout sikrer genkendelighed på foreningens sider, uanset at der er flere forskellige webredaktører.

Sådan kan du få mere information om hjemmesidesystemet, dets pris og muligheder:

- Gå ind på DFIF's ForeningsNet og læs om CMS-systemet under menupunktet "kommunikation".
- Kontakt DFIF's kommunikationsafdeling i Nyborg.
- Se systemet på DFIF's demo-site på www.cms-demo.net. Bestil evt. tid til selv at prøve systemet.
- Kontakt forhandleren, MR System, eller se nærmere på deres hjemmeside på www.mrsystem.dk.

krede kan drive en velfungerende hjemmeside, samtidig med at forbundet kan holde foreningens ledere og medlemmer ajour med aktuelle tilbud og nyheder. Derfor har udvalget også besluttet at dække en startlicens til alle foreninger og krede, som vælger at købe systemet i 2006.

Positiv erfaring med systemet

Sæby Firma Idræt har været med til

at afprøve systemet, og Gitte Rishøj fra Sæby Firma Idræt er positiv:

- Jeg synes, det er et godt koncept, og systemet er meget nemt at arbejde med. Man behøver netop ikke den helt store "ledvogtereksamen" for at kunne finde ud af at bruge det.

Sæbys hjemmeside er klar, og man kan gå ind og se nærmere på foreningens arbejde med siden på adressen <http://saeby-firmaidræt.dk/>



- Vi må finde ud af, hvad det er, der eventuelt skal være anderledes for at få flere kvinder med. Hvordan får kvinder indflydelse på DFIF's beslutninger? Og ønsker de det overhovedet?, spurgte styrelsens kvinde fra talerstolen.

Hvad skal vi gøre anderledes i firmaidrætten for at få flere kvinder med i ledelsen, spurgte styresmedlem Ragna Knudsen til formandsmødet.

De spørgsmål skal kvinderne i DFIF selv være med til at besvare. I weekenden den 2.-3. september er der derfor planlagt et arrangement, der skal samle ca. 60 kvinder fra firmaidrætsforeningerne rundt i hele landet - både kvinder, som allerede nu er ledere, men også kvinder, som kan være potentielle aspiranter til en lederpost i fremtiden. ■

Sundhed og motion på dagsordenen

DFIF afsætter en halv million kr. til sundhedscertificering. Succes med associeringsaftaler for Idræt om dagen.



- Forbundet tror på idéen med en sundhedscertificering, og derfor har styrelsen afsat en halv million kr. for at understrege, at vi mener det seriøst, sagde forbundsformand Peder Bisgaard til formændene.

Det var en tilfreds forbundsformand Peder Bisgaard, der fra talerstolen under styrelsens orientering til formændene kunne notere sig, at forbundet med et dugfrisk forslag om en sundhedscertificering for virksomheder har sat dagsordenen omkring sundhed og motion på arbejdspladsen. Et forslag, som forbundet vil prioritere med en satsning på 500.000 kr. (Se også side 9 i dette nr. af Firmaidræt).

- Motion på arbejdspladsen arbejder nu på, at kunne tilbyde en sundhedscertificering af danske arbejdspladser (SCA), hvis formål er, at fremme befolkningssundheden gennem en vedvarende indsats for voksne på de danske arbejdspladser. Arbejdspladserne skal rustes til at varetage en selvstændig, kontinuerlig og kompetent sundhedsfremme, sagde Peder Bisgaard.

Idéen kommer fra Sverige og formålet med SCA er, at danske arbejdspladser får en facitliste på, hvordan virksomheden bliver sund.

- I DFIF's styrelse tror vi på idéen, og vi har derfor afsat en halv million kr. det kommende år for at understrege, at vi mener det seriøst, sagde formanden.

Implementering af Idræt om Dagen

Et stort indsatsområde i DFIF har været implementeringen af FMI's Idræt om Dagen foreninger.

- FMI blev officielt nedlagt den 1. april 2006, og implementeringen af foreningerne og projekterne går rigtig godt. Der er indgået associeringsaftaler med over 40 foreninger, og 60 andre er næsten færdig-aftalte. Kun fire har takket nej, så det er vi er meget tilfredse med, sagde Peder Bisgaard, idet han præciserede, at DFIF's foreninger er suveræne i forhold til de lokale aftalers indhold.

- DFIF har en politisk forpligtelse for implementeringen, og afviklingen af FMI har været fremlagt for Kulturministeren. Der har fra politisk side været udtrykt tilfredshed med det arbejde, som forbundet og foreningerne har udført. Nu er der nedsat en FMI-arbejdsgruppe, som består af Jørgen Pilegaard, Flemming Mortensen, Lars Damgaard, Grethe Juhler og Kirstine Langaergaard, som skal arbejde med den videre integration af Idræt om Dagen i forbundet.

Medlemstilbagegang

Formanden berørte også den seneste medlemsstatistik, der viser en

samlet tilbagegang på ca. 1800 medlemmer til i alt 318.870 aktivitetsmedlemmer for 2005.

- Ved medlemsfremgang siges det ofte, at det skyldes en visionær formand, en god bestyrelse og gode udvalg. Når der er tilbagegang, siger man, "det er samfundets eller forbundets skyld!" Men det er foreningernes ansvar. Det eneste som forbundet har ansvaret for, er DM-idrætterne, sagde Peder Bisgaard.

Det er især hos de traditionelle idrætter, fodbold, håndbold og badminton, at foreningerne har måttet vinke farvel til mange medlemmer. Tilbagegangen er i nogen omfang blevet opvejet af en relativ stor tilgang til den række foreninger, der har indgået en associeringsaftale med de tidligere FMI-foreninger. Antallet af foreningsmedlemmer er totalt øget med 1.882, og Landskredsen og Dansk Motions Forbund tegner sig for en tilbagegang på 3.879.

- Vi kan dog også glæde os over, at DFIF har registreret 4.611 stav-gængere, og så har vores foreninger ikke færre end 36.756 medlemmer, der har et medlemskort til et motionscenter. Det betyder, at DFIF er den næststørste på markedet indenfor motionscenter, sagde Peder Bisgaard, der sluttede af med en opfordring til foreningerne om, at bakke op om kampagnen "Arbejdspladsen Motionerer", der har givet firmaidrætten megen medieomtale.

- Arbejdspladsen motionerer skal nu for 3. år afvikles i ugerne 38, 39 og 40. Målet er 35.000 deltagere, og det skal nås med jeres hjælp og opbakning, sagde Peder Bisgaard.

Succeshistorier fra foreningerne

Sådan kan det gøres: Seks succeshistorier fra foreningerne.

Friluftssamarbejde i Aalborg



- Starten på Friluftsprojekt Nord var Firmaidrætsfestivalen 2005, hvor der bl.a. blev etableret en svævebane og udbudt forskellige friluftsaktiviteter i og omkring Nørresundby Idrætscenter, siger formanden for Aalborg Firmsport (AaFS), **Verner Sørensen**.

- Planen er, at tilbyde firmaer forskellige friluftssaktiviteter i samarbejde med fire instruktører. AaFS står for bookingen og mødelokaler, og AaFS er gennem projektet med til at synliggøre sig. Vi håber selvfølgelig på, at firmaer der booker et friluftssarrangement evt. kan blive medlemmer.

Elektronisk adgangskontrol i Sæby



- Vi havde svært ved at få økonomien i vores motionscenter til at hænge sammen. Derfor er vi nu startet med frivillige instruktører, og har indført et elektronisk system med adgangskontrol via sygesikringsbeviset, siger formanden for Sæby Firma Idræt, **Helle Friis Kristiansen**.

- Systemet er web-baseret. Vi har åbent fra 6 til 23, og har nu fire frivillige instruktører tilknyttet. Alle nye medlemmer skal introduceres for motionscentrets muligheder af en instruktør, og det betyder meget for motivationen.

Golf-succes i Horsens



- Det hele startede med, at der kom en forespørgsel på firmagolf. I Horsens ligger en privatejet 9 og 18 hullers pay and play golfbane. Et udvalg blev nedsat og herefter gik forhandlingerne i gang med ejeren af golfbanen, der sagtes kunne se en fordel ved en fast indtægt, siger **Poul Lassen**, Horsens Firma-Idræt.

- Et samarbejde blev indledt, indbydelser blev sendt ud, og alle pladser til de 18 hold blev udsolgt, og vi har flere, der gerne vil være med. Sådan blev golf en succes i Horsens.

Professionel PR-kampagne i Fredericia



- Vi har satset på, at en professionel PR-kampagne for et nyt spændende tilbud, Firma Team Challenge, skal sikre os synlighed blandt firmaerne, så vi også får tilgang til de traditionelle aktiviteter, siger formanden for Fredericia Fag- og Firmaidrætsforbund, **Karl Gustav Sørensen**.

- Vi kontaktede bl.a. byens erhvervsråd, og derigennem har vi allerede fået mange nye kontakter, der vil høre mere om Firma Team Challenge og vore andre tilbud.

Motion på recept i Aalborg SeniorSport



- Aalborg SeniorSport følte som idrætsforening sig ansvarlig for at bidrage til folkesundheden, og da motion på recept kom på banen, fik vi tilladelse til at udbyde "motion på recept", siger sportschef **Kirstine Langagergaard**.

- Amtet krævede, at motionen blev forestået af en uddannet fysioterapeut og tilladelse blev udelukkende givet til motion af diabetes 2 patienter. Når træningsforløbet, dvs. recepten var brugt, var det nærliggende, at medlemmet blev i foreningen og fortsatte med at være aktivt medlem, og det er rent faktisk også sket i mange tilfælde.

Spinning i Grenaa



- For et par år siden synes vi, der skulle ske noget nyt, og vi besluttede at tage spinning på programmet, og vi fik uddannet en af vores aerobic-instruktører til spinning-instruktør, siger **Ib Tornbjerg** fra Grenaa Firmsport.

- Vi købte 15 cykler, lejede et lokale, satte en annonce i avisen og afholdt et åbent hus. Der kom ca. 80 interesserede, og vi har nu fået uddannet yderligere fire instruktører. Nu er der ugentlig ca. 90, der spinner under vejledning af fem instruktører.

Fremtidens firmaidræt

- fællesskab eller individualitet?

Formandsmødet i gang med et bud på fire mulige scenarier for fremtiden set i forhold til bl.a. foreningsarbejde og idræt. Firmaidræt har spurgt nogle af deltagerne på formandsmødet, hvordan de ser deres egen forening i forhold til de fire scenarier – både nu og i fremtiden.

Jens Lykke, Esbjerg Firmaidræt:

- Scenariet med fokus på sammenhold, fællesskab og den følelsesmæssige motivation for at motionere passer helt klart bedst til, hvor vi er i Esbjerg Firmaidræt lige nu. Det er arbejdspladsen og medlemmer, der er udgangspunkt for vores aktiviteter og det sociale samvær er en vigtig del af dét at dyrke idræt og motion hos os.

Og hvordan ser det så ud med fremtiden?

- Jamen, vi mærker da helt klart også, at individualismen vinder frem. Vi er opmærksomme på denne tendens og ser også på mulig-

derne for de mere individuelle aktiviteter.

Anders Schultz, Grindsted Firma Idræt:

- Vi har meget fokus på det sociale samvær i alle de godt 20 aktiviteter, vi tilbyder. Så det er nok mest dét scenarium med fællesskab og sammenhold, der passer til vores forening.

Kan I bruge de fire fremtidsscenerier i jeres arbejde i foreningen fremover?

- Ja, det er fint at have nogle forskellige perspektiver. Vi kan se, at vores traditionelle idrætsgrene ikke har helt den samme tilslutning som tidligere, så vi vil da nok satse lidt mere på de individuelle motionsaktiviteter.

Preben Christensen, LFTU:

- Vores situation i LFTU ligner meget den i de to scenarier, der begge handler om fællesskabet. Vi satser på holdsporten og har mange af de traditionelle idrætter på programmet.

Hvordan ser I fremtiden i LFTU i forhold til scenarierne?

- Vi vil fortsætte, som vi plejer, hvor vi bl.a. starter to-tre nye aktiviteter op hvert år. På den måde følger vi med og får prøvet nogle nye ting af, så vi kan se, hvad der virker.

Sisse Wildt, Pandrup Firma & Familie Idræt:

- Vi har fravalgt en del holdsport, fordi der allerede findes andre lokale foreninger i området, som tilbyder det. Til gengæld har vi så taget nye og anderledes ting ind som f.eks. floorball, kidsdance, dykning og løb med fjernstyrede biler. Så vi ligger nok mere i retning af de individorienterede scenarier end mange andre foreninger gør.

Kan I bruge de fire fremtidsscenerier i jeres arbejde i foreningen fremover?

- Det er helt sikkert en god øjenåbner, der får én til lige at stoppe op og reflektere over, om vi er gearret til de nye udfordringer. |

Scenarie A - Egen optimering

Individet og det funktionelle er i centrum. Arbejdet fylder meget, og den sparsomme fritid bruges på én selv. Man dyrker idræt ud fra et rationelt mål om at holde kroppen i form og være fysisk gearet til at skabe sig succes i livet.

Scenarie B – Fælles styrke

Fællesskabet og det funktionelle er i centrum. Interesefællesskaber og solidaritet er nøgleord, og målet er at skabe gode resultater i fælles flok. Man dyrker idræt, fordi det er sundt, og fordi man deler sin interesse med de andre deltagere.

Scenarie C – Sammenhold

Fællesskabet og det følelsesmæssige er i centrum. Fritiden, det nære og lokale har stor værdi. Man dyrker idræt for at være sammen med andre, hygge sig og have det sjovt.

Scenarie D – Selvrealisering

Individet og det følelsesmæssige er i centrum. Selvfølelse og personlige oplevelser er målet med det meste i livet. Man dyrker idræt for at udfordre og udvikle sig som person.

Sundhed ind på arbejdspladsen

Motion og sundhed skal tænkes ind på de danske arbejdspladser. Midlet skal være en frivillig sundhedscertificering efter svensk model.

De danske virksomheder har sat motion og sundhed på dagsordenen som aldrig før. I takt med den stigende interesse for medarbejdernes ve og vel, er der nu også skabt et behov for, at virksomhederne får et bevis på kvaliteten af alt det sunde.

Derfor melder Dansk Firmaidrætsforbund (DFIF) sig nu på banen med en sundhedscertificering efter svensk model. Idéen er, at danske virksomheder kan få et kvalitetsstempel, hvis de lever op til en række fastlagte krav, der tager udgangspunkt i motion og sundhed, og hvor elementer som kost, ryge- og alkoholpolitik, sundhedsforsikring og uddannelse indgår.

Frivilligt tilbud

- Motionen bliver den gennemgående faktor, men alle elementer er medvirkende til at skabe en sund virksomhed, siger Bo Isaksen, der er afdelingsleder for Motion på Arbejdspladsen i DFIF.

- En sundhedscertificering skal være et frivilligt tilbud til virksomhederne, der vil få tilbudt en bred faglig rådgivning om sundhedsfremme, og hvor man vil tage udgangspunkt i virksomhedens størrelse samt hvilken branche de tilhører.

- Og det er ikke kun de ansatte der får det bedre, også virksomhederne kan bruge en sundhedscertificering til få et positivt image, de kan bruge i personalepolitikken og i samarbejdet med andre virksomheder, understreger Bo Isaksen.

Styrker folkesundheden

Ideen til en sundhedscertificering stammer fra Sverige, hvor DFIF's søsterorganisation, Korpen, har arbejdet med en Hälso-diplomerings siden 2001. I Sverige har man på fem år



Afdelingsleder Bo Isaksen fra Motion på Arbejdspladsen har sendt en ny bold i luften og foreslår en frivillig sundhedscertificering for danske virksomheder.

certificeret 600 virksomheder, og 1.000 er i gang med at blive det. 80 % af virksomhederne har noteret sig et fald i sygefraværet og en stigning i de ansattes velbefindende, viser de årlige analyser, som Korpen laver.

- En sundhedscertificering skal også være et attraktivt tilbud til virksomhederne. Det skal ikke være nemt at blive blåstemplet som en sund virksomhed. Der skal opfyldes en række krav, og virksomhederne skal være parate til at flytte sig og

hjælpe med til at styrke folkesundheden, understreger Bo Isaksen.

Sundhedscertificeringen skal administreres af DFIF, og forbundet har besluttet at afsætte en halv million kr. til at løbe projektet i gang. Næste skridt er at finde den politiske opbakning på Christiansborg, og DFIF har rettet henvendelse til Indenrigs- og Sundhedsministeriet med henblik på at få indført en national model for en sundhedscertificering. ■

Fri tilmelding til DM-stævner

I Fri tilmelding til DM-stævnerne er en kendsgerning fra januar 2007. Fra den dato ligger det fast, at alle, der er medlem af en DFIF-forening frit kan tilmelde sig de DM-stævner, DFIF tilbyder. Det er dog stadigvæk den lokale DFIF-forening, som skal godkende deltagelsen.

Idræts- & Motionsudvalget har arbejdet meget med udformningen af fremtidens DM-stævner, som vi forventer, bliver en ny oplevelse for deltagerne.

Ved de DM-stævner som er blevet afholdt i marts og april måned 2006, er en del deltagere og ledere blevet interviewet i den forbindelse. Svarene er meget afhængige af, om det er en leder eller en udøver, som udtaler sig og i hvilken idræt, der blev spurgt ind til.

Positiv modtagelse

Man kan – i grove træk – godt tillade sig at konkludere, at rigtig mange deltagere har modtaget ny-skabelsen meget positivt. I flere idrætsgrene ser man frem til, at der kommer flere deltagere, dels for at løfte det sportslige niveau og for også at møde nye konkurrenter, og ikke mindst fordi det øger samværet og helhedsoplevelsen.

Nogle idrætter er mere skeptiske, men går man dem lidt efter i sømmene, er det også dem, som de senere år har haft fri tilmelding og derfor ikke ser de store ændringer.

Idræts- & Motionsudvalget afventer også med spænding resultaterne af online evalueringerne fra deltagerne på de nylig afholdte DM-stævner.

Status på kvalifikation og fri tilmelding 2006

1. Beachvolley, gokart og golf har længe haft fri tilmelding, da det har været svært at afvikle kvalifikationsstævner, fordi det er begrænset, hvor mange foreninger der i de enkelte kredse har tilbud om disse idrætter. I de idrætter hvor amtskredsene ikke har afholdt kvalifikation, har der i princippet været fri tilmelding.
2. For resten af idrætterne har der været fri tilmelding for så vidt, at de har deltaget i et kvalifikationsstævne. Alt i alt har det betydet, at der ikke var lige vilkår for alle deltagerne. I nogle amtskredse skulle man igennem et kvalifikationsstævne og i andre skulle man ikke.



DM-stævnet i bordtennis er tæt på nedlæggelse. En ny og intensiv markedsføring skal være med til at vende udviklingen. Arkivfoto. Johnny Wichmann.

Alle medlemmer af DFIF's foreninger kan deltage i fremtidens DM-stævner. Intensiv markedsføring og fælles indsats er de nøgleord, der skal få DM-stævnerne til at vokse.

3. I andre idrætter samt i enkelte kredse har der kun været adgang for et antal af vindere pr. kreds i hver række.

Nu har alle medlemmerne samme vilkår. Alle kan tilmelde sig til DM-stævnerne, og det er Idræts- & Motionsudvalgets forventning, at der kommer flere deltagere til fremtidens DM-stævner.

Med flere deltagere stiger også kvaliteten af stævnet. Der er bedre mulighed for at lave drop-in aktiviteter for deltagerne, familien eller lokalbefolkningen. Den arrangerende forening har bedre mulighed for at skabe synlighed og opmærksomhed i lokalområdet.

DM-stævnerne skal markedsføres

Vi ved godt, at intet kommer af sig selv, så intensiv markedsføring og fælles indsats er de nøgleord, der skal få DM-stævnerne til at vokse. DM-stævnerne skal naturligvis intensivt markedsføres fra efteråret 2006, i år 2007 og fremefter. Vi har oplevet ved dette års DM-stævner, at indbydelserne ikke er nået frem til medlemmerne, men er blevet hængende i enkelte foreninger. Det er naturligvis beklageligt. På den måde kommer der ingen deltagere til stævnerne. For at hjælpe foreningerne med at videregende disse indbydelser, kunne foreningen være mere åben med sine medlemsadresser, så forbundet i samarbejde med foreningerne kan markedsføre sig direkte til medlemmerne. Det er afgørende for stævnerne og deltagerantallet, at vi når så langt ud som muligt. Vi forstår godt, at foreningen kan føle, at de mister overblik, men tilmeldingen tilgår også for-



- Forbundets DM-stævner skal markedsføres bedre overfor foreningernes medlemmer. En fælles indsats og intensiv markedsføring er nøgleordene, siger formanden for Idræts- & Motionsudvalget, Axel Petersen. Arkivfoto. John Thrane.

eningen og det er kun foreningen, der kan godkende en tilmelding.

Petanque og bordtennis er idrætter, der er tæt på spærregrensen for nedlæggelse. Med en mere aggressiv markedsføring, hvor "rette information går til rette person på rette tid", tror vi på, at det kan forhindres. Der vil inden sommeren 2006 og i tæt samarbejde med forbundets kommunikationskonsulent blive udarbejdet en omfattende markedsføringsplan.

Mange muligheder for markedsføring

Idræts- & Motionsudvalget ser flere muligheder i den sammenhæng:

1. I fremtiden får forbundet nye muligheder for at nå helt ud til medlemmerne. På formandsmødet i april, blev der introduceret et

nyt hjemmesideprodukt (CMS-system). En mindre del af foreningens website forside administreres af forbundet, hvilket betyder, at forbundet kan uploade indbydelserne til DM-stævnerne på de af foreningernes hjemmesider, som tilkøber dette produkt. Er foreningens hjemmeside interessant og meget besøgt af sine medlemmer, er det en oplagt mulighed for at komme ud til nye målgrupper for DM-stævnerne.

2. En anden mulighed er, at medlemmerne tilbydes at tilmelde sig en nyhedsdatabase og ad den vej kan få en mail med informationer om præcist den idræt, de måtte ønske.
3. Foreningen bør i samarbejde med forbundet markedsføre sig direkte til medlemmerne – også ved hjælp af foreningernes medlemsadresser. Det er afgørende for DM-stævnerne og deltagerantallet, at vi når så langt ud som muligt.
4. Alle idrætsansvarlige bør elektronisk og i god tid kontakte deres netværk rundt om i landet for at bede dem sprede budskaberne inden for de enkelte idrætter. Forbundskontoret kan i den forbindelse udarbejde en mailskabelon.
5. Telemarketing til udvalgte virksomheder, hvor man forsøger at sælge hele DM-pakken.
6. Direct mail til tidligere års kontaktpersoner.

Har I idéer til hvordan vi kan markedsføre os bedre, så er I meget velkomne til at rette henvendelse til formanden for Idræts- & Motionsudvalget, Axel Petersen for en nærmere dialog. Alle gode idéer vil blive forfulgt. ■

Motionstræf for seniorer

DFIF samlede 650 seniorer til motionstræf fyldt med aktiviteter, motion og socialt samvær den 9.-11. maj.



Edith Keppe, Esther Havgaard og Anne Lise Jørgensen fra Aktiv Fritid Maribo hyggede sig med et spil petanque i sommersolen inden eftermiddagens udflugt til Røgegård.

┃ Solen skinnede fra en skyfri himmel, og de korte piratbukser og t-shirts i alle regnbuens farver blev flittigt luftet, da DFIF samlede 650 seniorer til tre dage med motion og samvær til FMI-træf. Det 15. år i træk at træffet bliver afholdt, og langt de fleste af deltagerne havde også deltaget i motions-træffet før.

Således også de tre friske damer fra Aktiv Fritid Maribo, Edith, Esther og Anne Lise, der fik sig et spil petanque i formiddagsolen.

- Jamen, vi er da med fordi det er sjovt og fordi vi kan lide det, siger de tre damer som med én stemme, og ligner nogle, der ikke har tænkt sig at gå glip af noget. De ankom allerede mandag eftermiddag sammen med 33 andre seniorer fra Aktiv Fritid Maribo, og har haft god tid til at prøve en masse aktiviteter ved træffet.

- Vi nyder sommervejret, og så har vi prøvet linedance, gymnastik og vandgymnastik, og så har vi

også været på sightseeing og på udflugterne. Det ligger jo et skønt sted, og selvom vi har været her før, er der masser at se. I eftermiddag skal vi til Røgegård, og i aften er der jo til aftenfesten med musik og dans.

10 timer med aktiviteter

Deltagerne på motionstræffet fik nogle særdeles aktive dage, og blev præsenteret for et stort og alsidigt aktivitetsudbud, med tilbud om ikke færre end 23 idrætsgrene og

aktiviteter der strakte sig over 10 timer. Aktiviteter foregik både udendørs og indendørs, og deltagerne fik mulighed for at prøve kræfter med bl.a. badminton, pool, yoga, linedance, havkajak, petanque, vandgymnastik, ridning, bowling og bueskydning.

Ud over motionsaktiviteterne på og omkring DanParcs Løgstør var der også udflugter rundt i området, hvor deltagerne kunne komme på vandretur på Livø eller gå stavgang langs Frederik VII's kanal i Løgstør, og som et helt nyt tilbud var der også såkaldte farmergames, hvor det som navnet siger, bl.a. handlede om hestekokast, trillebørsræs og ringridning. Efter de to dage med motion og aktiviteter sluttede motionstræffet af med fest onsdag aften.

Den nye arbejdsgruppe der skal arbejde med den videre udvikling af Idræt om Dagen i DFIF, var også samlet til FMI-træffet. Arbejdsgruppen består af Jørgen Pilegaard, Flemming Mortensen, Lars Damgaard, Grethe Juhler og Kirstine Langagergaard. De var godt tilfredse med forløbet af de tre dage i Løgstør, og afventer nu resultatet af de 314 spørgeskemaer som deltagerne returnerede. De kan dog allerede nu love, at der bliver et træf også i 2007. Hvor og hvornår vides endnu ikke. ┃



Den nye Idræt om Dagen arbejdsgruppe i DFIF var samlet til træffet. Fv. er det Lars Damgaard, Jørgen Pilegaard, Kirstine Langagergaard, Flemming Mortensen og Grethe Juhler.

”Forårsrullerne” triller igen

Sunde medarbejdere er et godt aktiv, og derfor bakker KMD op om alle motionsaktiviteter på arbejdspladsen.



”Forårsrullerne” er klar med cyklerne igen. Her repræsenteret af (fv) Flemming Jensen, holdkaptajn Elisabeth Grøndahl Nielsen, Carsten Thomsen, Susanne Lorentzen og Henrik Hansen, der for 8. gang er klar til at træde i pedalerne i ”Vi cykler til arbejde”.

— Jamen, vi regner med at nå omkring 2.300 km. Det plejer vi at køre hvert år, siger holdkaptajn Elisabeth Grøndahl Nielsen, der står for cykelholdet ”Forårsrullerne” fra KMD i Odense.

— Navnet på holdet stammer fra året, hvor hovedpræmien i ”Vi cykler til arbejde” var en rejse til Kina. En kvik deltager på holdet fandt på navnet, fortæller Elisabeth, der har været holdkaptajn for de 14 kolleger på holdet siden 1999.

I dag er der stort set de samme deltagere på holdet som ved starten. Også selvom holdet nu er spredt for alle vinde i det store domicil på Niels Bohrs Allé.

— I dag foregår kontakten via e-mail, hvor deltagerne hver dag melder ind med dagens cykeltal. Der er stor forskel på hvor langt de cykler. Vi er et par stykker der kun har mellem en og to km på arbejde, men vi har også et par stykker, Anne Mette Jensen og Erik Silkjær,

der cykler 18 km hver dag, siger Elisabeth, der også er bruger af de mange motionstilbud som KMD i Odense tilbyder medarbejderne. Hun indrømmer dog, at motionsrummet ikke har været brugt så flittigt i år.

— Det gør det jo ikke mindre nødvendigt at komme i gang med cykelturene frem og tilbage på arbejde.

Fokus på motion og sundhed

KMD stiller med ikke mindre end 13 hold og 194 deltagere i årets udgave af ”Vi cykler til arbejde”. Det skyldes ikke mindst, at ledelsen bakker op om medarbejdernes deltagelse i motion på arbejdspladsen. Et forhold der også var medvirkende til, at KMD i 2004 blev valgt til Fyns Bedste Arbejdsplads.

— Vi mener, at det er et godt aktiv for KMD, at vores medarbejdere er sunde og i god form, siger Erling

Dydensborg, der er chef for næsten 500 medarbejdere i KMD’s afdeling i Odense.

I KMD’s kantine serveres der også sund mad, og medarbejdere kan bruge KMD’s motionsrum, når de har lyst. KMD’s sportsklub deltager også i FKS-Odense’s turneringstilbud. I forbindelse med en ny kontorfløj er der også blevet plads til et nyt motionslokale, der har givet plads til et tilbud med spinning, hvor KMD’s egne instruktører står for timerne.

— Vi mener, at hvis du er i god form giver det også positiv afsmittning på arbejdet, og når du dyrker motion sammen med kollegerne, er det med til at styrke sammenholdet på arbejdspladsen. Derfor deltager vi også i DFIF’s kampagne ”Arbejdspladsen motionerer”, og vi stiller hvert år med et stort hold til Eventyrløbet i Odense, siger Erling Dydensborg. ■



KMD blev valgt til Fyns Bedste Arbejdsplads i 2004.



Hurtige greens i Svendborg

DM-stævnet i golf - Stableford samlede 80 deltagere på Svendborg Golf Klubs baner.

Familien Argir fra Danske Jernbaners Fritidsforbund deltog i intro-weekenden, der blev afviklet sammen med DM-stævnet.

Det var ikke alle 80 deltagere i DFIF's DM-stævne i golf - Stableford, der var helt tilfredse med deres præstation efter lørdagens 18 huller på Svendborg Golf Klubs bane den 6. maj.

- Vi er i hvert fald ikke inden i præmierækkerne, sagde bold 8, der bestod af Daniel Persson, Troels Majlandt, Torben F. Thorsen og Mogens Godsk, da det sidste putt var sænket ved hul 18.

- Det er godt nok tidligt på sæsonen, og det er nogle rigtig hurtige greens med mange kurver, sagde Daniel Persson, der med handicap 12 stillede op i A-rækken, og måtte nøjes med beskedne 17 point.

A-rækken blev vundet af Christian Haldan, fra Svendborg Firma Sport, der udnyttede fordelene af hjemmebane til at lave 34 point. Christian gentog succesen ved at vinde partturneringen i mix-rækken om søndagen sammen med Hanne Jørgensen med 61 point. Herrerækken blev vundet af Poul Bruun og

Torben F. Thorsen fra FKBU med 59 point.

Tilfredse deltagere

Ellers var der stor tilfredshed med arrangementet og ikke mindst Svendborg Golf Klubs flotte baneanlæg. Danske Jernbaners Fritidsforbund (DJF) stillede med ikke færre end 12 deltagere, og Finn W. Christensen og Skjold Vinther Blach fra DJF, Slagelse, glædede sig over muligheden for at spille på en ny bane.

- Vi er helt grønne. Vi startede sidste år, og det er rigtig spændende at komme ud og spille en turnering på en ny bane. Den er meget varieret og har mange udfordringer med skov og søer. Vi har lavet hhv. 30 og 25 point, og det er lidt under det vi spiller til, siger de to lokoførere, der ser frem til DJF's mesterskaber, der skal spilles til efteråret den 16. september.

Kvalificeret undervisning

Familien Argir, Gudmund og Alice

samt Carsten og Marianne fra DJF, havde booket sig ind på en intro-weekend i forbindelse med DM-stævnet i golf.

- Det er alle tiders måde at lære en ny idrætsgren på, siger de to ægtepar samstemmende, og understreger, at det også handler om at have en hyggelig friweekend. Det er hhv. anden og tredje gang, at de deltager i en introduktionsweekend i golf, og Gudmund og Alice overvejer nu stærkt at melde sig ind i en golfklub, så de kan deltage for DJF i næste års DM-stævne.

- Vi har virkelig lært en masse om teknik, og vi har fået en masse ud af det. Det er virkelig kvalificeret undervisning, vi har fået. Samtidig har vi jo fået mulighed for at spille på Svendborg Golf Klubs 9 hullers bane.

De 10 deltagere på intro-weekenden fik to gange tre timers undervisning af den assisterende landstræner Frederik Johnsson og Jan Frej fra Svendborg Golf Klub, og der blev spillet to runder på 9 hullers banen. ■

Linedance i firmaidrætten

Linedance er på kort tid blevet en succes i flere af DFIF's foreninger. DFIF er nu klar med nye kursustilbud i linedance.



Linedance er på kort tid blevet en meget populær danseform, og DFIF er nu klar med kurser i linedance.

Masser af glæde, motion og skønne rytmer følger i kølvandet af linedance, en ny danseform, der især dances i USA, Australien, England og Canada. Denne nye danseform er på kort tid blevet en populær aktivitet i Danmark. Musikken spænder fra populær musik med Britney Spears og andre til den nye rytmiske country musik, og f.eks. har Tamra Rosanes lige udgivet en ny linedance CD.

Linedance er for alle og er en god form for motion. Det karakteristiske ved dansen er, at man normalt ikke danser med en partner, men danser alene på linje eller i andre formationer. Der findes dog også pardanse og cirkeldanse, og de trin, der bruges er også anderle-

des end i traditionel dans. Påklædningen kan være cowboypåklædning eller almindeligt tøj, men fælles for alle linedanserne er, at de bliver i godt humør af dansen, musikken og fællesskabet.

Succes i Frederiksværk

En af de foreninger under DFIF, der de seneste par år har haft stor succes med linedance, er Firmaidræt Frederiksværk.

- Vi fik et nyt klubhus og i oktober 2004 startede vi linedance i vores nye dansesal, fortæller Pelle Dresler fra Firmaidræt Frederiksværk, der også har hjulpet med til at starte linedance op i Hillerød Firmsport.

- Et af vore medlemmer, Tove Packert, var bidt af en gal linedancer. En annonce i lokalavisen gav det resultat, at 65-70 personer mødte op første gang, så vi måtte dele dem op i to hold. Da vi startede sæsonen 2005/06 havde vi 55 øvede medlemmer, og måtte flytte til den lokale skole, og i vores dansesal startede vi så et begynderhold på 40 nye medlemmer. Vintersæsonen er nu slut, og vi kan notere en tilgang på 85-90 nye medlemmer på to år, siger Pelle Dresler, og tilføjer, at man også har sommerdans på programmet og med to hold, der danser to gange om ugen.

- Vi har nu to meget rutinerede instruktører og to-tre nye på vej. Vores dansere deltager ofte i træf og baller over hele landet, og vi arrangerer også selv baller. Alle er velkomne, og der startes med fællesspisning og hygge, og derefter

dances der til de livsgivende rytmer. Man er altid glad efter en danseaften.

Linedance Festival på Vestfyn

I Vestfyns Firmaidræt har man gode erfaringer med linedance. De har de seneste par år afviklet en Linedance Festival med ca. 300 deltagere.

- Den nye aktivitet har betydet en aktivitetsfremgang, og det har givet en masse forskellige kontakter i linedance-kredse, fortæller Axel Reinholdt fra Vestfyns Firmaidræt, der gerne vil invitere alle interesserede til Vestfyn.

- I forbindelse med Linedance Festivalen den 9.-10. sept. er der opvisning i byen og en masse inspiration til deltagerne, og vi har været med til at starte to linedance-klubber op i Assens. Prisen er kun 100 kr., som omfatter deltagelse i en workshop og aftenfest.

Af hensyn til spisning er tilmelding nødvendig og foretages snarest muligt til Axel Reinholdt, Vestfyns Firmaidræt. Mail vestfyn@dfif.dk

FAKTA

Kurser i linedance

Læs mere om linedance-kurser i DFIF's kursusoversigt for 2006/2007, som er indhæftet i dette nummer af Firmaidræt.

Motion og ny livsstil på menuen

IDRÆT PÅ TVÆRS i Køge kommune skal højne folkesundheden og livsglæden blandt kommunens borgere.

Det er en almindelig mandag eftermiddag i Kultur- og Aktivitetshuset i boligområdet Hastrupparken i Køge. Almindeligheden forsvinder dog som dug fra den stadig vinterkolde sol, når man træder ind i Kultur- og Aktivitetshusets store sal. I salen rammer øjnene en snes ihærdige lokale beboere, der er i gang med at motionere på livet løs. Smilene er store til trods for anstrengelserne, der skaber svedperler på panden og let rødlig kulør i hovedet. Man er slet ikke i tvivl om, at deltagerne nyder at være til stede og få muligheden for at bruge deres krop aktivt.

FAKTA

IDRÆT PÅ TVÆRS i Køge

Køge Kommune har de seneste to år arbejdet med at formulere en ny idrætspolitik, der skal sætte motion, livsstil og aktivitet på dagsordenen for samtlige 55.000 borgere i kommunen. Et pilotprojekt med oprettelsen af en livsstilsklub i samarbejde med Dansk Firmaidrætsforbund (DFIF), Køge Boligselskab og Køge Firma Bold i et socialt boligområde danner grundlaget for en fremtidig satsning på motionsområdet i Køge Kommune.

Idræt på tværs

De 16 beboere er medlem af den nye livsstilsklub, som Køge Kommune har oprettet i samarbejde med Dansk Firmaidrætsforbund (DFIF), boligforeningen og Køge Firma Bold (KFB). De var for blot få måneder siden mere eller mindre inaktive, hvilket har givet nogle tydelige resultater på sidebenene i form af nogle ekstra og overflødige kilo. For nogen har inaktiviteten været ensbetydende med fysiske problemer og mindre selvværd.

Borgere med fysiske og sundhedsmæssige problemer er et af de vigtigste fokusområder i den del af Køge Kommunes nye idrætspolitik, som hedder IDRÆT PÅ TVÆRS. Den overordnede målsætning på dette område er, at Køge Kommune ønsker at gøre idræt til en naturlig del af alle borgeres hverdag.

Idrætten skal i fremtiden anvendes som et konstruktivt og forebyggende instrument, når det gælder om at højne folkesundheden og livsglæden blandt kommunens borgere.

Ud i alle hjørner

Hvis Køge Kommunes målsætninger om at højne den generelle aktivitet blandt kommunens borgere skal realiseres, er det imidlertid nødvendigt, at der indgås partnerskaber med organisationer og foreninger, som besidder specielle kompetencer. Kun derigennem kan man sikre, at motions- og idrætsaktiviteter kommer ud til alle hjørner af Køge Kommune. På motionsområdet har Køge Kommune fulgt DFIF's arbejde med livsstilsklubber generelt og



KFB's egen livsstilsklub specifikt, fordi konceptet omkring livsstilsklubber vurderes til at være det helt rigtige, hvis flere borgere skal hives op fra sofaen og ud i idrætshallerne.

Lokalt samarbejde

I første omgang har Køge Kommune indgået et partnerskab med DFIF, boligforeningen og Køge Firma Bold, hvor Køge Kommune betaler lønnen til instruktøren. Boligforeningen stiller lokaler gratis til rådighed. DFIF leverer konsulentytelser og projektudvikling, mens KFB står for den praktiske afvikling.

Og netop det brede partnerskab er essentielt, hvis Køge Kommunes

i Køge



Det står motion, samvær og kostvejledning på programmet, når en snes lokale beboere i Hastrupparken i Køge mødes hver mandag i Kultur- og Aktivitetshuset.

ambition om, at der i fremtiden skal være et tilbud om livsstilsklubber til inaktive voksne i alle hjørner af kommunen skal blive til virkelighed. Foreløbigt koncentrerer Køge Kommune sig om at skabe erfaringer med projektet i Hastrupparken. Men dømt ud fra deltagerne engagement og store vilje en almindelig mandag eftermiddag, er det kun et spørgsmål om tid før, at der i samarbejde med DFIF og KFB eksisterer et generelt kommunalt tilbud om motion, kostvejledning og aktivitet i hele Køge Kommune. ■

DM-arrangører søges

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

■ Deltagerne er klar, og har du rammerne? Så tag udfordringen op og vær med til at give de mange firmasportsfolk en uforglemmelig oplevelse. DM-stævnerne er i fremgang – takket være engagerede arrangører – og din forening kan blive den næste i rækken!

DFIF efterlyser DM-arrangører i 2008 til følgende DM-stævner:

- Badminton, hold (sommer)
- Beachvolley, hold ude (sommer)
- Billard, hold (vinter)
- Billard, individuel (sommer)
- Bowling, individuelt og hold (vinter)
- Dart, hold (sommer)
- Gokart, hold (sommer)
- Golf, Stableford (vinter)
- Petanque, double og triple (sommer)
- Petanque, single (vinter)
- Pistol, 25 m (sommer)
- Riffel, 50 m (sommer)
- Volleyball, hold inde (sommer)

Idræt & Motionsudvalget opfordrer foreningerne 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.

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



Er du klar til at tage udfordringen op og give en masse firmasportsfolk en sjov oplevelse – så bliv DM-arrangør 2008.

ÅBNE STÆVNER 2006

OVERSIGT OVER ÅBNE STÆVNER I FORENINGER UNDER DFIF I SÆSONEN 2006

IDRÆTSGREN	DATO	FORENING	KONTAKTPERSON	TELEFON	SIDSTE TILMELD.	E.MAIL/HJEMMESIDE
 BADMINTON Glade dage	18-19/11-06	Fredericia	Karen Sørensen	75920781	01/10-06	www.fffff.dk
 BOWLING Glade dage	18-19/11-06	Fredericia	Frank Jensen	75957361	01/10-06	www.fffff.dk
 INDEFODBOLD Glade dage	18-19/11-06	Fredericia	Ib Østergaard	40195876	01/10-06	www.fffff.dk
 UDEFODBOLD Hannerupstævnet	13/8-06	Fredericia	Ib Østergaard	40195876	01/08-06	www.fffff.dk
 HÅNDBOLD Glade dage	18-19/11-06	Fredericia	Karl G. Sørensen	75920525	01/10-06	www.fffff.dk
 KEGLER Glade dage	18-19/11-06	Fredericia	Lone Pedersen	40864240	01/10-06	www.fffff.dk
KROLF Krolf Åben	17-18/6-06	Fredericia	Carlo Petersen	75912385	1/6-06	www.fffff.dk
Åben Krolf	12-13/8-06	Fredericia	Carlo Petersen	75912385	1/8-06	www.fffff.dk
 MOTIONSLOB, GANG, CYKELLØB M.M. Vestkystløbet	11/6-06	Esbjerg				
Voer Herred rundt	13/8-06	Horsens	Bente Johansen	6086 2743		bowling@hofi.dk
30. Julemærkemarch	3/12-06	Hele landet	Ingolf Romlund	8627 6545		www.julemaerkemarchen.dk
 PETANQUE Fredericia Åben	12-13/8-06	Fredericia	Poul Erik Andersen	75927639	1/8-06	www.fffff.dk
 NATURGOLF DM i Naturgolf	17-18/6-06	Fredericia	Carlo Petersen	75912385	1/6-06	www.fffff.dk
Åben Naturgolf	12-13/8-06	Fredericia	Carlo Petersen	75912385	1/8-06	www.fffff.dk
 SKYDNING Riffel 50 m. Glade dage	17/6-06 18-19/11-06	Odense Fredericia	Leif Sørensen Erik Vang	66176320 75927269	31/5-06 1/10-06	www.fks-odense.dk www.fffff.dk
 VOLLEYBALL Glade dage	18-19/11-06	Fredericia	Karl G. Sørensen	75920525	01/10-06	www.fffff.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.

MOLASA

- Motion Og Livsstil på Arbejdet

Nyt projekt sætter fokus på arbejdspladserne i indsatsen mod livsstilsbetingede sygdomme i Storstrøms Amt.

Det er ikke kun navnet MOLASA, der er nyt og anderledes - også indholdet er en nyskabelse på området for sundhedsfremme, når DFIF starter et nyt livsstilsprojekt op med støtte fra Storstrøms Amts Folkesundhedscenter på fire arbejdspladser i amtet. De fire arbejdspladser er sygehusene i henholdsvis Næstved og Nykøbing F., Danisco Sugar a/s i Nykøbing og Sjællandske Medier i Næstved.

Livsstilsprojektet kaldes MOLASA - Motions Og Livsstilsprojekt i Storstrøms Amt, og projektet har tilknyttet Susanne Skaaning, som er klinisk diætist. I løbet af 14 uger vil over 100 ansatte få lavet et personligt sundhedstjek og en diætist skal afdække, hvilke områder hver enkelt deltager kan gøre noget ved. Formålet er at skabe en kobling mellem arbejds- og foreningslivet, der kan hjælpe med til, at folk nemmere fastholder en sund og mere aktiv livsstil.

Behov for motions- og kosttilbud

Tirsdag den 25. april var der opstartsmøde på Næstved Sygehus, hvor 27 kolleger havde meldt sig til livsstilsprojektet. Motionskonsulent Rikke Line Walter Jensen fra DFIF holdt et inspirerende oplæg om, hvordan motion kan blive en del af hverdagen. Undersøgelser viser, at ca. 16 % af den danske befolkning er fysisk inaktive. Det betyder større risiko for helbredsproblemer. I dag har 40 % af alle voksne danskere et BMI på over 25, hvilket i fremtiden vil give store udgifter i det danske sundhedsvæsen.

Sundhedschef Jane Hermansen fra Næstved Sygehus er begejstret for initiativet.

- Tilbuddet om livsstilsprojektet fra DFIF kom på et rigtig godt tidspunkt. Det var lige det, som vi manglede. Som rygestopkonsulent oplever jeg ofte, at folk ikke vil holde op med at ryge, fordi de frygter at tage på. Flere spørger til netop motions- og kosttilbud, så derfor opfylder livsstilsprojektet et behov hos personalet, siger Jane Hermansen.

Fastholde de gode vaner

Sygeplejerske Sussie Jensen var ikke i tvivl, da hun så tilbuddet om vejledning i motion og sund kost.

- Det er svært at komme i gang med at motionere alene, så derfor var jeg ikke i tvivl om, at jeg ville være med i projektet. Der er mange undskyldninger for ikke at motionere, men min første tanke var "Yes, det vil jeg være med i"!

- Vægtmæssigt ved jeg godt, hvad det er, jeg gør galt til dagligt. Jeg håber, at det her kan være med til at motivere mig, så jeg kan holde fast i de gode vaner. Som så mange andre har jeg prøvet flere metoder til at tabe mig, og fagligt mangler jeg ikke viden. I øvrigt bevæger jeg mig meget på jobbet hver dag, så lidt mere motion og lidt færre dårlige vaner, vil være en god hjælp til mig, siger Sussie Jensen.

I Næstved Firma Sport har man valgt, at deltagerne i projektet på Næstved Sygehus og Sjællandske Medier gratis kan deltage i Livsstilsklubbens aktiviteter i den periode, hvor de er med i projektet. Det er

således et ekstra tilbud, om både motion, vejning og en god faglig snak om kost og motion. I



- Jeg var ikke i tvivl, da jeg så tilbuddet om vejledning i motion og sund kost, siger sygeplejerske Sussie Jensen, der får tjekket vægten. Tv. motionskonsulent Rikke Line Walter Jensen, DFIF.

Det skrev Dansk Firmaidræt 1973

Forsiden af Dansk Firmaidræt maj 1973.



Tåsinge-Hallen rejst på 121 dage

Det var forståeligt, at både Svendborg Firma Sports ledere og mændene bag den fysiske opførelse af Tåsinge-Hallen var stolte, da indvielsen fandt sted lørdag den 2. december. Hallen var rejst på rekordtid, idet der var brugt 121 arbejdsdage fra første spadestik til indvielsen, og så var man endda kommet 8 dage bagud med tidsplanen. Indvielsen foregik i selve hallen, hvor byggeudvalgets formand, DFIF's konsulent, Ejgon Bertelsen, bød velkommen. Byggeriet indeholder også kontorer til Svendborg Firma Sport og Dansk Firmaidræts Forbunds ledelse.

Odense-stævnet i badminton

Til det store åbne badmintonstævne i Odense var der tilmeldt 118 singler og 105 doublepar fra 41 forskellige klubber landet over. Det blev den helt store succes, og mange af de 207 kampe, der blev afviklet i weekenden den 28.-29. november 1972, gik over tre sæt. Arrangørerne havde let ved at styre de mange kampe, da alle spillere mødte med den sportsånd, som skal til, for at alt kan forløbe godt ved et så stort badmintonstævne.

Fællesmøde om sammenlægning af DDSG&I – DDGU og DFIF

Igennem et par år har der været talt om sammenlægning af DDSG&I – DDGU og DFIF. Med baggrund i disse samtaler blev der holdt en såkaldt "høring" på Unge Hjem Højskole i Skåde den 13. januar med deltagelse af op imod 200 ledere fra de tre organisationer. Deltagerne blev delt op i 19 grupper. Efter de mange grupperapporter må det vist siges, at en sammenslutning ikke var så

udtalt i firmaidrætskredse. Ganske vist var der mange, der ud fra devisen "hellere et godt samarbejde end en dårlig sammenslutning" gik ind for, at en sammenslutning måtte vente, til tiden var mere moden.

Ingen stigning i tipstilsuddet

DFIF må se i øjnene, at der ikke sker nogen forhøjelse af tipstilsuddet i år. Forbundet har søgt indenrigsministeriet om et tilskud på 600.000 kr., men det må forudses, at tilskuddet ikke kommer til at overstige sidste års beløb på 465.000 kr. Tendensen har været klar længe, idet Dansk Tipstjeneste A/S har måttet konstatere et faldende overskud til trods for en stigende omsætning.

Ægtefællerne kan deltage på firmaholdene i Vejen

Vejen og Omegns Firmsport åbnede på repræsentantskabsmødet i marts måned for deltagelse af ægtefæller. Herefter vil ægtefællerne kunne deltage på firmaholdene på betingelse af, at de ikke selv er ansat i firmaer, der har hold med i Vejen og Omegns Firmsports turneringer. Vejen er dermed den første sammenslutning, der har taget konsekvensen af den konklusion, som man nåede frem til på idé-debatten i Skåde i efteråret 1972.

Tre sammenslutninger af en anden karakter

Blandt de 49 sammenslutninger er tre af en anden karakter end de øvrige. Det er Postens Idrætsforbund, Danske Jernbaners Idræts- og Fritids Forbund samt Dansk Kødindustri- og Slagteriforbund, som alle opretholdt deres tidligere erhvervede status ved lovændringen i 1969. Når dette fremhæves, skyldes det, at man dengang var inde på, at sammenslutning-

ger med tilsvarende formål ikke længere skulle kunne optages i DFIF. Indstillingen var, at landsdækkende sammenslutningers virke gav forbundet både organisationsmæssige og økonomiske problemer, som næstmest kunne løses ved at nægte sådanne sammenslutninger optagelse.

Mere end fem gange rundt om jorden

Det var i sandhed imponerende tal, der indløb fra Viborg, da den lokale motionskampagne sluttede med udgangen af maj måned i år. På den ene måned, kampagnen varede, nåede deltagerantallet i Viborg op på 44.395, og det vil sige, at der er gået, løbet, cyklet, svømmet eller roet mere end 210.000 km, hvilket svarer til mere end fem gange rundt om jorden ved ækvator.

Medlemstallet stiger

De modtagne indberetningsskemaer viser en stigning i medlemstallet for 1973 i forhold til året før. Der er registreret 2.925 klubber og 141.759 medlemmer.

Køge byfest med 100.000 kr. i overskud

Atter en gang kan Køge Firma Bolds (KFB) ledelse trække vejret lettet efter et byfestarrangement. I weekenden den 27.-29. juli afvikledes byfesten for 4. år i træk med samme fine resultat som de øvrige år. Det endelige regnskab er endnu ikke gjort op, men det ventes, at KFB kan sætte omkring 100.000 kr. ind i halfonden, og det må siges at være et imponerende resultat. Omsætningen i de tre dage, byfesten var i gang, løb op på omkring 750.000 kr., og med det før nævnte overskud er KFB's halfond nu oppe på ca. ½ million kr.



Landet rundt

Hjørring.

Klar til Tour de Pedal

■ Maj måned er for mange mennesker identisk med den landsdækkende motionscykelkampagne Tour de Pedal. I det nordjyske er Hjørring Firma Sport igen klar i pedalerne. Det var de første gang i 1984, og siden starten for 22 år siden er det blevet til 54.000 cykelture i det nordjyske, fortæller Per Møller Jensen, der er formand for Hjørring Firma Sport. ■



I Hjørring er det blevet til 54.000 cykelture siden starten i 1984. Arkivfoto. DFIF.

Roskilde. Adventurerace for motionister

■ Lørdag den 10. juni kl. 10-18 afvikler Roskilde Firma- og Familieidræt (RFI) et adventurerace for motionister og folk med hang til eventyr og udfordringer af både krop og psyke. Roskilde Multi Motion hedder arrangementet, der har start fra Lynghøj Skolen i Svogerslev. Deltagerne stiller op i hold af tre personer og kan dyste på enten en motionsdistance med ca. 35 km cykling og ca. 7 km løb, eller på en elitedistance med ca. 80 km cykling og ca. 15 km løb. Undervejs skal alle holdets deltagere løse spændende opgaver rundt i Roskilde og omegn, og der gøres bl.a. stop ved Vikingeskibsmuseet, Lejre Forsøgscenter og Roskilde Brandstation. Roskilde Multi Motion er udviklet med udgangspunkt i DFIF's koncept Firma Multi Motion, og RFI samarbejder med Orienteringsklubben i Roskilde, AdventureRacing Denmark, Roskilde Cykel Motion og Arbejdernes Landsbank om arrangementet. ■

Esbjerg.

Vestkystløbet for 32. gang

■ Søndag den 11. juni kl. 10.30 går starten til det 32. Vestkystløb, hvor du kan møde venner og kolleger i fin form og andre, som er med for første gang. Firmaer, familie og andet godtfolk har gjort Vestkystløbet til en folkefest, hvor man hygger sig både før og efter løbet. Der løbes to ruter, hhv. 4,8 og 9,2 km. I lighed med tidligere år er der folkefest på pladsen med 60'er rock og folkemusik m.v., og arrangørerne, Esbjerg Atletik Forening og Esbjerg Firmaidræt, forventer over 10.000 deltagere og ligeså mange tilskuere. Læs mere på www.vestkystlobet.dk ■

Ry. Stor interesse for Danmark-Stafet

■ Den 22. maj arrangerer Ry Familie og Firma Idræt (RFFI) for 14. gang den landsdækkende Danmark-Stafet.

Sidste år deltog 36 hold med til sammen 142 personer, og i år forventer RFFI endnu større tilslutning, idet firmaer og gadeforeninger allerede har udvist stor interesse for løbet. Ruten starter ved Ry Hallen og er 5,1 km lang. ■

Slagelse. Regler for pædofili og doping

■ Slagelse Firma Sport (SFS) vedtog på det seneste repræsentantskabsmøde i firkantsporten at indføre regler for både pædofili og doping. Formanden for SFS, Jan Reinhold, forklarer, at de også har aktiviteter for børn, og at de derfor lever op til lovens krav om, at deres instruktører skal tjekkes for pædofili i Det Centrale Kriminalregister. Angående dopingreglerne siger han, at det mest gælder de steder, hvor der dyrkes firkantsport i motionscentre. ■

Sæby/Frederikshavn.

Hjælpe til overvægtige unge

■ Sæby Firma Idræt (SFI) og Frederikshavn Firma Klubber (FFK) har ansøgt Kulturministeriets pulje "Idræt for vanskeligt stillede børn" om tilskud til et projekt rettet mod overvægtige børn og unge. Idéen er, at fokusere på de 14 til 17-årige og give dem en gratis prøveperiode i firmaklubbernes motionscentre på tre til fire måneder. Projektet skal give tilbud til de overvægtige børn og unge, som er helt koblet fra idrætslivet, og give dem en ny chance for at opleve glæden ved at bevæge sig og give dem øget livskvalitet og selvværd, oplyser formanden for FFK, Jørgen Christensen. De to firmaklubber projekt skal dække hele Ny Frederikshavn Kommune, og derfor leder man nu efter en samarbejdspartner i Skagen. ■

Skanderborg. Midsommerstafetten den 20. juni

■ Skanderborg får nu sin helt egen firma- og familiestafet, Midsommerstafetten den 20. juni, med udgangspunkt fra Skanderborghus og ruten ved Skanderborg sø. Midsommerstafetten er inspireret af DHL-stafetten og blev til, da Skanderborg Firma og Familie Idræt (SFFI) for halvandet år siden samlede repræsentanter for 12 lokale virksomheder for at høre, hvilke ønsker til aktiviteter de havde.

– Vi ville gerne lave noget nyt og høre, hvad de havde af idéer, og der var nogle, der synes, at DHL-stafetten var blevet for stor og efterlyste et lokalt tilbud. Så det prøver vi nu, fortæller formanden for SFFI, Ulla Staal. Med Midsommerstafetten lægger firmaidrætten også op til at samle hele den nye storkommune, og invitationerne er sendt ud i både Skanderborg, Ry, Hørning og Galten. ■



Nyt om navne

Mindeord. Bjarne Hauger

Forhenværende højskoleforstander ved Den Jyske Idrætsskole i Vejle, Bjarne Hauger, Vejle, er afdøjet ved døden den 18. april 2006 i sit hjem i Vejle i en alder af 86 år. Bjarne Hauger interesserede sig meget for firmaidrættens rolle i det danske idrætsbillede, og han sad i en periode på 23 år, fra 1962 til 1985, i DFIF's Ordensudvalg. ■

Rettelse. Kurt Bannerhoff ny formand i Helsingør

I det seneste nummer af Firmaidræt blev næstformand Leif Hansen fejlagtigt udnævnt som efterfølger på formandsposten i Helsingør Firma Idræt (HFI) efter den afdøende formand, Niels-P. Gregersen. Leif Hansen bliver på næstformandsposten, og den nye formand for de 6.100 medlemmer i HFI er efter repræsentantskabsmødet den 18. maj Kurt Bannerhoff, der i en årrække har været formand for fodboldafdelingen i HFI. Firmaidræt beklager fejlen. ■

Farvel efter 18 år som formand



Jørgen Nielsen (th) har takket af som formand for Svendborg Firma Sport, og overdraget tøjlerne til John Vedstesen.

Efter 18 år på formandsposten for Svendborg Firma Sport (SFS), og 33 år som medlem af bestyrelsen, takkede Jørgen Nielsen af på generalforsamlingen den 25. april. Jør-

gen Nielsen har som formand stået for utallige store stævner, bl.a. de traditionsrige "Kom og vær med" stævner, der har sat Svendborg på firmaidrættens landkort gennem mange år. Ny formand for SFS blev John Vedstesen, der også er formand for idrætsforeningen under SKAT Fritid & Idræt i Svendborg. John har bl.a. siddet i badminton-, bowling- og golfudvalget i SFS. ■

Birthe & Palle har sølvbryllup

Tirsdag den 30. maj 2006 kan Birthe E. Jørgensen og Palle Stenhøj Jørgensen efter 25 begivenhedsrige år fejre sølvbryllup. Birthe og Palle er, som mange ved, to aktive og hjælpsomme mennesker i idrættens verden og er engagerede i både Hillerød Firmasport og i DFIF samt i mange andre idrætsmæssige sammenhænge. Sølvbryllupparrets børn, Kit og Ken, inviterer derfor til morgenvækning og reception for alle friske idrætsfolk på sølvbrudeparrets adresse, Granbakken 50 i Hillerød, tirsdag den 30. maj 2006 kl. 7:00. ■

Hæderstegn til Claus Schou, Roskilde

Formanden for Roskilde Firma- og Familieidræt (RFI), Claus Schou, har modtaget DFIF's hæderstegn. Claus Schou kom med i badmintonudvalget i RFI i 1991, og er i dag også formand for udvalget. Claus var i 1996 primus motor ved opstarten af bowlingafdelingen i foreningen, og i 2003 blev han valgt til formandsposten i RFI. Claus blev i 2003 også valgt som suppleant til DFIF's styrelse. Hæderen blev overrakt i forbindelse med RFI's generalforsamling den 7. marts af DFIF's forbundsformand, Peder Bisgaard. Ved samme lejlighed modtog Claus Schou også RFI's plakette for 15 års medlemskab af RFI. ■



Formanden for Roskilde Firma- og Familieidræt, Claus Schou (th), får DFIF's hæderstegn overrakt af forbundsformand Peder Bisgaard.

7 nye fitness-instruktører i DFIF

Søndag den 7. maj 2006 bestod nedennævnte kursister instruktøruddannelsen i fitness 3 – motionscenter.

Annette Felber Krogfelt, Struer Firmaidræt, Mia Aasborg, Vejle Centret, Idrættens Hus, Roar Ibsen, Motionscentret Århus Sygehus, Thomas Andreassen, Thyborøn Motionscenter, Vivi Wilken, Flyvestation Skrydstrup, Per Ole Nielsen og Brian Bay, Coloplast A/S, Sport og Motion. Instruktører på kurset var Svend Erik Pedersen og Michal Thomsen, og Dan Lund var kursusleder.

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



7 nye fitness-instruktører i DFIF med deres instruktører.



Kort nyt

Kursusoversigt 2006/07



DFIF's Kursusoversigt efteråret 2006 er på gaden.

Den nye udgave af DFIF's kursusoversigt efteråret 2006 er indhæftet i dette nummer af Firmaidræt. Her kan du læse om de mange nye spændende kursustilbud, bl.a. kurser i linedance, coreball og spinning, og der er også kurser for bestyrelser og udvalg, hvor man kan lære at blive en bedre foreningsleder og udvikle sine kompetencer. Der er selvfølgelig også kurser i de mere traditionelle idrætsgrene, såsom bowling, riffel- og pistolskydning, og som noget helt nyt, et futsal-dommer kursus. Kursusoversigten er indhæftet i dette blad på midtersiderne, og er lige til at hive ud og gemme. Hvis en kollega allerede har taget kursusoversigten, kan du få en ny tilsendt ved at sende en mail til Helle Nielsen hn@dfif.dk tlf. 6531 6560. Læs mere om alle kurserne på www.dfif.dk

Internetskydning udendørs 2006

Deltag i landsdækkende turnering for ALLE riffel- og pistolskytter. I lighed med den populære indendørs Internetskydning, lancerer Dansk Firmaidrætsforbund (DFIF) også udendørs turnering i Internetskydning. Skytter som ikke er medlemmer af DFIF kan også deltage. Der skydes tre runder fra juni til september. Det samlede resultat efter alle tre runder afgør den ende-

lige placering i turneringen. Tilmeldingsfristen er den 1. juni 2006. Online tilmelding og resultatformidling på www.dfif.dk

Cykelløb for Børns Vilkår

Et nyt motionscykelløb ser dagens lys i Odense, når "Tour Discovery Channel" for første gang løber af stabelen 11. juni 2006. Donationsformålet i 2006 er Børns Vilkår - for børn i Danmark, og målet er at fremskaffe min. kr. 100.000 til Børns Vilkår. Løbssponsor er Discovery Channel og derfor hedder løbet i 2006 "Tour Discovery Channel".

- Idéen med motionscykelløbet er TREK Danmarks beslutning om at lave et årligt tilbagevendende velgørenheds motionscykelløb i Danmark, efter samme princip som "Ride for the Roses" i Holland, siger løbsarrangør Steen Poulsen fra Sport Event Fyn.

- Vi har valgt Børns Vilkår, fordi de er en privat, humanitær organisation, der igennem 25 år har arbejdet for alle børn i Danmark, men med en særlig indsats for de børn, som har det svært,

Cykelløbet foregår på en landevejsrute på ca. 43 km. Ruten kan gennemføres op til 3 gange og løbet har start og mål ved cykelbanen i Odense.

Store Cykeldag søndag den 11. juni

Dansk Cyklist Forbund sætter fokus på cykelglæden og inviterer hele Danmarks befolkning til at finde jernhesten frem på Store Cykeldag. Kør med søndag den 11. juni - og husk at indtaste dine kørte kilometer efter turen. Så er du med i konkurrencen om en rejse for fire personer til La Santa Sport på Lanzarote og 30 superlækre Deore mountainbikes.

Du kan køre med på en af de mange arrangerede ture landet over. Eller du kan køre ud i det blå på egen hånd. På begge måder deltager du i Store Cykeldag - bare du husker at indtaste dine kørte kilometer. Store Cykeldag kører du på eget ansvar. Læs mere på www.storecykeldag.dk



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
Ærteklilen 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: knj@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

IT konsulent
Troels Majlandt
Rådbyvænget 81
5800 Nyborg
Privat 65 31 86 88
Mobil 21 20 49 40
E-mail: tm@dfif.dk

Kommunikationskonsulent
Camilla Svenstrup
Thurensengade 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: 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

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
Lovvej 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

Sundhedscafé på jobbet

500 ansatte i Hørsholm Kommune får sat tal på sundheden med et gratis sundhedstjek.

- Pyh ha, det blev godt nok lidt hårdt til sidst! Pædagog Karina Winkelmann fra børnehaven Møllegaarden i Hørsholm Kommune puster ud efter en 16 minutters konditest på en ergometercykel.

Medarbejderne på Møllegaarden er samlet mandag eftermiddag til en sundhedscafé, hvor de får lavet et sundhedstjek. Her får de målt kolesterol, blodtryk og fedtprocent, og der sluttet af med en konditest på en ergometercykel.

Sundhedscaféen arrangeres af DFIF's afdeling for Motion på Arbejdspladsen, og det hele foregår i et afslappet cafémiljø, hvor der også gives gode råd om kost, motion og sund livsstil.

- Det er rigtig sjovt at få de personlige tal. Så kan man ligesom have dem liggende i baghovedet, når der skal arbejdes med forbedringer, siger Karina, der er glad for den afslappede stemning.

- Det betyder meget, at det er noget, vi gør fælles. Vi har et pædagog-syndrom her; vi arbejder bedst i flok, griner Karina.

Plads til forbedringer

Hørsholm Kommune tilbyder alle ansatte et gratis sundhedstjek, og 500 har sagt ja tak til at få sat tal på deres sundhed.



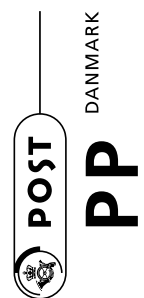
- Jeg er normalt ikke så vild med motion, men jeg synes faktisk, at det er totalt sjovt, siger Karina Winkelmann efter konditesten på ergometercykel. Th. motionsrådgiver i DFIF, Rikke Line Walter Jensen.

- Jeg synes det er hyggeligt. Det taler mig meget, at vi alle kunne prøve det sammen og være fælles om det. Så kan vi også hjælpe hinanden bagefter. De fleste af os kan jo se, at der er plads til forbedringer, siger Karina.

I café-konceptet er det frivilligt, om man ønsker at dele sine resultater med sine kolleger. Langt de fleste gør det gerne, og Karina er heller ikke overrasket over resultatet.

- Jeg ved godt, at jeg burde tabe mig, og man ved jo faktisk det meste i forvejen, men nu er der sat nogle tal på, som man kan arbejde med. Jeg synes det var totalt sjovt, og det er lige noget for én som mig, som ikke er så vild med motion. Jeg kunne jo være blevet på cyklen i flere timer, fordi vi grinte og hyggede os, siger Karina, som håber, de får mulighed for at blive målt til efteråret igen.

Børnehaveleder Karin Møller får sat tal på blodtrykket af instruktør Line Rasmussen, der er bacheloret i idræt.



Maskinel Magasinpost

Afsender:

Postbox 7777

7000 Fredericia

ID NR. 42136