

FIRMAIDRÆT

Nr 6 August 2008 | Magasinet fra Dansk Firmaidrætsforbund



FIRMA MULTI MOTION

Outdoor-koncept har succes
i de lokale foreninger

Fusion udfordrer firmaidrætten	9
Næstved: Jubilæumsløb satte ny rekord	16
Motion på jobbet med effekt	20



LEDER

Vejen til sunde medarbejdere er motion på jobbet



Foto. Johnny Wichmann

“Vejen til mere sunde medarbejdere går derfor gennem arbejdspladser, der tilbyder, og formår at integrere, motion i de ansattes hverdag”.

Det bliver stadig mere og mere populært for de ansatte på de danske arbejdspladser at få motion og sved på panden sammen med kollegerne på jobbet. Det viser en ny undersøgelse af danskernes motions- og sportsvaner, som Idrættens Analyseinstitut på vegne af idrættens organisationer offentliggjorde inden sommerferien.

Undersøgelsen viser, at hvis der udelukkende fokuseres på andelen af voksne, som er i beskæftigelse, er der 10 %, der dyrker firmaidræt. Dansk Firmaidrætsforbund (DFIF) har altså fat i en stor andel af befolkningen med vore firmaidrætsaktiviteter og den andel vil vi gerne udvide. Det vil vi gøre ved at fortsætte processen med konstant at udvikle både individuelle og holdbaserede, målrettede og fleksible tilbud til medarbejderne på de danske virksomheder.

Undersøgelsens resultater er helt i tråd med den øgede efterspørgsel på tilbud om motion og sundhed via arbejdspladsen, som firmaidrætten oplever i disse år. Tallene viser, at næsten halvdelen af alle beskæftigede, nemlig 44 %, får tilbud

om sport eller motion via arbejdspladsen.

Det må siges at være et glædeligt tegn på, at firmaidrættens primære målgruppe – arbejdspladsen – er en særdeles vigtig arena for idræts- og motionsaktiviteter i dagens Danmark. En tendens, der uden tvivl vil være stigende i de kommende år i kraft af den øgede konkurrence om arbejdskraften, og medarbejdernes knappe tidsmæssige ressourcer udenfor arbejdstiden.

Der må konstant tænkes i nye og kreative baner i forhold til at få aktiveret alle former for medarbejdergrupper i arbejdspladsrelateret motion – et arbejde DFIF allerede er i fuld gang med – blandt andet gennem Sundhedscertificeringer af på nuværende tidspunkt 44 virksomheder, senest ældreplejen i Assens Kommune, hvor 850 medarbejdere har været igennem et etårigt forløb, der har givet deres sundhedstilstand et markant løft.

Vejen til mere sunde medarbejdere går derfor gennem arbejdspladser, der tilbyder, og formår at integrere, motion i de ansattes hverdag.

INDHOLD



Næste nummer af
Firmaidræt udkommer
torsdag den 28. august 2008.

- 4 Danskernes idrætsvaner: Stort potentiale for firmaidrætten
- 6 Assens: Første kommune med certifikat på sundhed
- 8 Sammenlægning mellem DGI og DIF i sigte
- 9 Fusion udfordrer firmaidrætten
- 10 Højt til vejrs i Lyngby-Taarbæk
- 11 Firma Multi Motion har bidt sig fast
- 13 Falck-folk på teamwork
- 14 TOPNORDIC24: Firmasport i mudderets tegn
- 16 Næstved: Jubilæumsløb satte ny rekord
- 18 Køge: Champagne og jorden rundt
- 20 Gang i Odense: Motion på jobbet med effekt
- 22 Invitation til DFIF Stortræf 2008
- 24 Aktiviteter i DFIF 2008
- 25 Regionale Idrætsmøder efteråret 2008
- 26 Kursustilbud fra DFIF efteråret 2008
- 27 Arbejdspladsen motionerer 2008
- 28 Sundhed og motion på jobbet
- 29 Landet Rundt
- 30 Navne
- 31 Kort nyt
- 32 Bliv' dus med din kajak

Redaktion: Redaktør John Thrane (ansv.) og kommunikationskonsulent Camilla Svenstrup.
Årgang 51 nr. 6, 2008. De i artiklerne fremførte synspunkter er forfatternes og deles ikke nødvendigvis af Dansk Firmaidrætsforbund. Redaktionen forbeholder sig ret til at redigere og forkorte artikler og indlæg.

Abonnement: Sekretær Pia Hansen e-mail pia@dfif.dk

Oplag: 12.000 stk. Kontrolleret af Fagpressens Medie Kontrol. ISSN-nr. 0106-2700.

Udgiver: Dansk Firmaidrætsforbund, Storebæltsvej 11, 5800 Nyborg. Tlf. 65 31 65 60. www.dfif.dk

Firmaidræt udkommer hver måned, juli og december måned undtaget. Medlem af Dansk Fagpresse.

Deadline for tekst og annoncer: Mandag den 11. august 2008.

Produktion og tryk: Elbo Grafisk a/s, Nørrebrogade 14-16, 7000 Fredericia.

Forside: Startskuddet til Danmarksstafetten i Køge sendte over 100 hold af sted den 4. juni. Foto. JJ Kommunikation.



Dansk
Firmaidrætsforbund

DFIF

Stort potentiale for firmaidræt

Ny undersøgelse af "Danskernes Motions- og Sportsvaner 2007" viser stort potentiale for firmaidræt og motion på arbejdspladsen

Idrættens Analyseinstitut har på vegne af idrættens interessenter i Danmark offentliggjort en undersøgelse af "Danskernes Motions- og Sportsvaner 2007". Undersøgelsen viser, at hvis der udelukkende fokuseres på andelen af voksne, som er i beskæftigelse, er der 10 %, der dyrker firmaidræt.

- Dansk Firmaidrætsforbund (DFIF) har altså fat i 10 % af befolkningen med vore firmaidrætsaktiviteter og vil gerne udvide. Det vil vi gøre ved at fortsætte proces-

sen med konstant at udvikle både individuelle og holdbaserede, målrettede og fleksible tilbud til medarbejderne på de danske virksomheder, udtaler forbundsformand Peder Bisgaard, DFIF.

Nye tilbud til seniorerne

- Undersøgelsen viser også, at det fortrinsvis er de mellemste og mest arbejdsmarkedsaktive grupper fra 20-59 år, der dyrker firmaidræt. Det er vores kernemålgruppe, men der er ingen tvivl om, at vi også skal

have fokus på at udvikle aktiviteter til seniorerne over 60 år, siger Peder Bisgaard, og fortsætter:

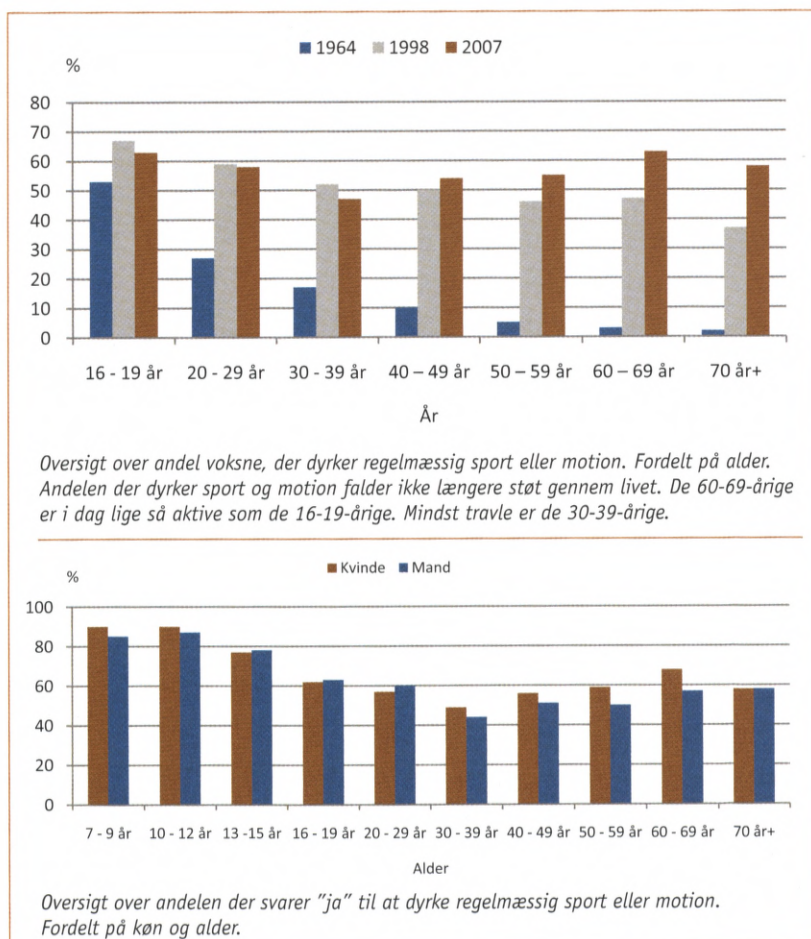
- Vi har i dag ca. 60.000 medlemmer over 60 år ud af en samlet medlemsskare på 330.000, og med de store årgange, der er på vej ud af arbejdsmarkedet i disse år, vil vores andel af seniorer stige – det er en udfordring vi vil møde, ved konstant at udvikle nye idrætsstilbud til denne målgruppe,

44 % får tilbud om motion på jobbet

Kaster man blikket på en anden af DFIF's målgrupper – dem, der dyrker sport eller motion på arbejdspladsen, uden at dette er organiseret som decideret firmaidræt, ses det, at 9 % blandt hele den beskæftigede del af undersøgelsesgruppen, dyrker sport eller motion via arbejdspladsen mindst én gang om ugen.

44 % af de beskæftigede får tilbud om sport eller motion via arbejdspladsen - det er altså næsten halvdelen af de beskæftigede, der har mulighed for at dyrke motion på jobbet. Det er tegn på, at arbejdspladsen, DFIF's primære målgruppe, er en særdeles vigtig arena for idræts- og motionsaktiviteter i dagens Danmark. En tendens, der uden tvivl vil være stigende i de kommende år i kraft af virksomhedernes stigende konkurrence om arbejdskraften og medarbejdernes knappe tidsmæssige ressourcer udenfor arbejdstiden.

- Udfordringen ligger således endnu mere i at få de ansatte i gang med at motionere på arbejds-





Knap halvdelen, nemlig 44 % af alle ansatte på de danske arbejdspladser, har et tilbud om at dyrke regelmæssig sport og motion via arbejdspladsen. Her er det brandfolkene hos Odense Brandvæsen der sveder på spinningcyklerne.

pladserne, end udfordringerne består i at skaffe de ansatte tilbudene om sådanne motionsformer, siger Peder Bisgaard.

- Derfor er det også særdeles interessant, at 23 % af dem, der får tilbudt motion via arbejdspladsen, gør brug af det mindst en gang om ugen. Dette viser, at jo flere, der får tilbudt motion på arbejdspladsen, jo flere benytter det, og endda kontinuerligt én gang om ugen. Væjen til mere sunde medarbejdere går derfor gennem arbejdspladser, der tilbyder – og formår at integrere – motion i de ansattes hverdag, siger Peder Bisgaard.

Udfordring i forhold til ufaglærte

Det er i de fleste tilfælde funktionærer, der får tilbudt motion via arbejdspladsen, hvilket 54 % i denne beskæftigelsesgruppe svarer. Blandt faglærte og ufaglærte grupper, er der godt 10 % færre, der har denne mulighed, mens selvstændige sjældent oplever at få tilbudt motion via arbejdspladsen.

- En af de væsentlige ting man kan udlede af denne undersøgelse er derfor også, at der eksisterer en udfordring i relation til at gøre motion på arbejdspladsen tilgængeligt for folk, der ikke har typiske funktionære jobs. Der må konstant tænkes i nye og kreative baner i forhold til at få aktiveret alle former for medarbej-

dergrupper i arbejdspladsrelateret motion – et arbejde DFIF allerede er i fuld gang med – blandt andet gennem Sundhedscertificeringer af på nuværende tidspunkt 44 virksomheder – senest ældreplejen i Assens Kommune, hvor 850 medarbejdere – der netop ikke bestrider typiske funktionære jobs, har været igennem et etårigt forløb, der har givet deres sundhedstilstand et markant løft, uddyber Peder Bisgaard.

Tilbud til alle medarbejdergrupper – uanset indkomst

Endelig er det også interessant, at der er en direkte sammenhæng mellem årlig indkomst og andelen, der har mulighed for at dyrke motion via arbejdspladsen. Blandt personer i den laveste indtjeningsgruppe, er der 39 %, som har denne mulighed i forhold til 54 % blandt personer med den højeste indtjening.

- Dette vil vi i DFIF gerne lave om på. Motion på arbejdspladsen skal være et tilbud til alle medarbejdergrupper – uanset indkomst. Netop derfor har vi også i vort engagement i Odense delen af "Gang i Danmark" projektet, der fokuserede på motionsvaner hos voksne, med succes taget fat i lavindkomstgrupperne på fem odenseanske virksomheder. Efter dette forløb svarede 94 % af deltagerne, at de har tænkt sig at fortsætte med at dyrke motion efter projektets ophør. Så det handler om

at skabe rammerne og komme i gang med motionen ude på arbejdspladserne – potentialet for via arbejdspladserne at gøre noget markant for den danske folkesundhed er utvivlsomt til stede, siger Peder Bisgaard.

- Siden 1998 er andelen af voksne danskere, der dyrker regelmæssig sport eller motion, steget fra 51 til 56 %.
- Det er udelukkende den del af befolkningen der er over 40 år, der står for fremgangen.
- Knap en fjerdedel af de personer som har adgang til sport eller motion gennem arbejdspladsen, benytter sig af tilbuddet mindst én gang om ugen.
- I langt de fleste tilfælde, hvor arbejdspladsen tilbyder medarbejderne sport eller motion, er det i form af rabat til et fitnesscenter eller mulighed for adgang til fitness/motionsrum på arbejdspladsen.

Undersøgelsen "Danskernes Motions- og Sportsvaner 2007" er udarbejdet af Idrættens Analyseinstitut på vegne af Lokale- og Anlægsfonden, DIF, DGI, Kulturministeriet, Dansk Firmaidrætsforbund, Friluftsrådet, Team Danmark og Kulturministeriets Udvalg for Idrætsforskning.



Sundhedscertificeringen af kommunens ældreområde har været båret af begejstring og et stort engagement blandt medarbejderne.

DFIF har givet hele kommunens ældreområde certifikat på sundhed, der gælder for 32 afdelinger og 850 medarbejdere

Assens: Danmarks første sundhedscertificerede kommune

Mandag den 23. juni var en skelsættende dag for Assens Kommune. Her blev hele kommunens ældreområde nemlig Danmarks første kommunale sundhedscertificerede enhed. Gennem en etårig periode har DFIF gennemført en SundhedsCertificering af 32 afdelinger – med i alt 850 medarbejdere inden for ældreområdet i kommunen. Begivenheden blev markeret med et certificeringsarrangement på plejecenteret Kildebakken i Vissenbjerg, hvor en stor gruppe af de ansatte i ældreplejen var mødt op for at fejre dagen og modtage et certificeringsdiplom som et synligt bevis på den store indsats for sundheden, de alle har ydet gennem det seneste år.

Sundhed ind i arbejdslivet

- Jeg har glædet mig til disse sekunder, hvor vi kan stå her sammen og sige: "Yes, vi gjorde det!". Vi har

bragt sundheden ind i hverdagen og gjort det til en naturlig del af vores arbejdsliv i kommunens ældrepleje, lød det fra en tydeligt stolt ældrechef i Assens Kommune, Michael Bjørn, der samtidigt opfordrede medarbejderne til at være vildt stolte af sig selv over at være kommet i mål med sundhedscertificeringen.

Den melding blev bakket op af Social- og Sundhedsdirektør i Assens Kommune, Jim Staffensen:

- Det er virkelig godt gået. For fa'en, hvor er jeg stolt af jer, supplerede han begejstret og pegede dermed på, at medarbejderne og de 32 nedsatte sundhedsudvalg har løftet en markant opgave i arbejdet med at blive certificeret.

"KRAMS" til medarbejderne

Sundhedscertificeringen har givet medarbejderne i ældreplejen et

"KRAMS" – ved at skabe en lang række sunde tiltag på områderne Kost, Rygning, Alkohol, Motion og Stress. Forløbet blev skudt i gang i sensommeren 2007 med en aktivitetsdag for alle medarbejderne og en spørgeskemaundersøgelse, hvor sundhedstilstanden blev kortlagt i forhold til "KRAMS"-områderne.

- Vi har taget helt konkret afsæt i den enkelte medarbejder og den enkelte gruppes behov. Det har været afgørende for os, at projektet er vedkommende, så det store fokus på sundhed også lever videre hos medarbejderne efter forløbet og integreres i hverdagen. Det mener vi til fulde er lykkedes, fortæller ældrechef Michael Bjørn og henviser til, at kommunens indgangsvinkel til projektet har været at øge kompetenceudviklingen for de ansatte.





32 afdelinger og 850 medarbejdere i Assens Kommunes ældrepleje har nu fået certifikat på sundheden.

Vægttab og motivation til motion

At der er kommet noget helt konkret ud af anstrengelserne, kan Inge Larsen, aftenvagt for Bofællesskabet Skelvej, tale med om:

- Som led i sundhedscertificeringen har jeg deltaget i kostoplægning via temaet Sund Livsstil. Jeg har forsøgt at tabe mig i mange år, men nu er det lykkedes. Jeg har tabt 15 kg, og målet er nu 30 kg. Sundhedscertificeringen har givet det sidste skub, og det er en vidunderlig følelse.

Den følelse er Inge Larsen ikke alene om at have. I Holmely Plejecenter i Aarup har en medarbejdergruppe tilsammen tabt 35 kg, og for at motivere kollegerne har sundhedsudvalget lavet T-shirts, der med påtrykte små rim opfordrer til, at man f.eks. "gør aftenlur til

aftentur" og "spiser frugt og grønt, for det smager skønt".

- Vi har fået styrket samarbejdet og holdånden. Motionscenteret i kælderen på Holmely bliver nu brugt flittigt, og den sunde frokost med salat giver inspiration til madlavningen derhjemme. Så det er bestemt dejligt, at vi er blevet sundhedscertificeret, lyder det samstemmende fra Grethe Smidt og hendes fire kolleger, der sidder i gruppens sundhedsudvalg.

Anvendes ved rekruttering

Det nyerehvervede certifikat på sundhed anvendes også som et led i kommunens branding, når man skal rekruttere nye medarbejdere. Det har distriktsleder for ældreområdet i Vissenbjerg og Tommerup, Kitt Lysen Pedersen, positive erfaringer med.

- Når vi rekrutterer nye medarbejdere, anvender vi vore sundhedstilbud i stillingsannoncer og jobsamtaler, og det er klart vores oplevelse, at det imponerer og tiltrækker mange. Med sundhedscertificeringen har vi fået noget, som vores medarbejdere kan være fælles om, og den interne konkurrence på sundhed har virket motiverende på de ansattes lyst til at gøre en ekstra indsats, vurderer hun.

Assens Kommunes ældreområde høster i det hele taget gevinster af sundhedscertificeringen på mange områder.

- Gladere medarbejdere øger kvaliteten af den service, vi leverer til kommunens ældre borgere. Og så er det herligt at kunne fortælle omverdenen en positiv historie fra den danske plejesektor, slutter ældrechef Michael Bjørn.

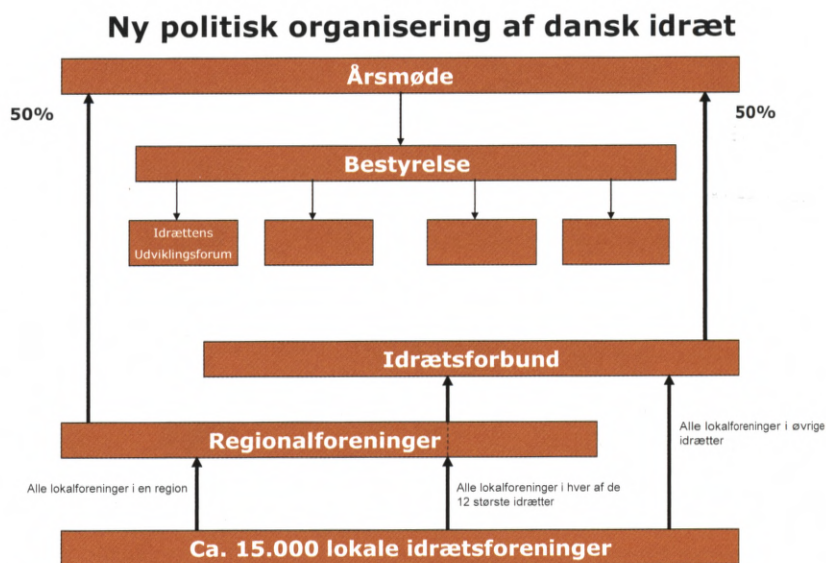
Sammenlægning af DIF og DGI i sigte

Fusion mellem de to store idrætsorganisationer skal styrke foreningsidrætten og sikre den organiserede idræt fortsat indflydelse

Danmarks Idræts-Forbund (DIF) og Danske Gymnastik- & Idrætsforeninger (DGI) har på et pressemøde i juni måned offentliggjort en model for en sammenlægning af de to organisationer. Planerne for fusionen blev fremlagt af DIF-formand Niels Nygaard og DGI-formand Søren Møller, og ifølge de to formænd stiles der efter en principvedtagelse om en sammenlægning på årsmøder i DIF og DGI i foråret 2009, og man forventer senest at have den nye organisation på plads i 2012.

Foreningsidrætten skal styrkes

For DIF har det i sammenlægningsforhandlingerne været afgørende, at ansvaret for udviklingen af de enkelte idrætter fortsat ligger hos specialforbundene. For DGI har det tilsvarende været afgørende, at



AF JOHN THRANE, REDAKTØR, DFIF

Fusion udfordrer firmaidrætten

Offentliggørelsen af planerne for en fusion mellem DGI og DIF til Danske Idrætsforeninger, der vil blive en idræts-mastodont med 2 mio. medlemmer, udfordrer ledelsen i Dansk Firmaidrætsforbund (DFIF) i forhold til at finde et fremtidigt ståsted for forbundet i det danske idrætsbillede.

Udfordringen bliver ikke mindre af, at den nye idrætsorganisation målrettet vil gå ud med tilbud om idræt og motion på arbejdspladsen. Dermed bliver organisationen en

direkte konkurrent til DFIF og de lokale firmaidrætsforeninger.

Regionsforeningerne i den nye organisation vil få til opgave at "bistå med tilrettelæggelse af idræt og motion på arbejdspladsen", som det hedder i oplægget til fusionen, og det er afgørende for DFIF at finde ud af, hvad den udmelding indebærer i forhold til firmaidrættens arbejdsområde i fremtiden.

DFIF blev informeret af DGI og DIF om fusionsplanerne på et møde

dagen før offentliggørelsen, og her blev der skitseret tre scenarier for DFIF i forhold til den nye idrætsfusion: 1) at DFIF står udenfor som selvstændig organisation 2) at DFIF kommer med i en fusion som enten et vedtægtsbestemt udvalg eller 3) får status som et idrætsforbund.

Politiske og økonomiske garantier

- Vi savner en række gode argumenter for at indtræde i fusionen.



På vej mod en enhedsorganisation. DGI's formand Søren Møller (tv) og DIF-formand Niels Nygaard er blevet enige om hovedlinjerne for en fusion af DGI og DIF til Danske Idrætsforeninger.

nærheden til det lokale foreningsliv i regionale landsdelsforeninger videreføres. Fusionen skal gøre foreningsidrætten stærkere, og give flere og bedre tilbud til befolkningen og være i endnu bedre stand til at leve op til samfundets forventninger om bl.a. at forbedre folkesundheden.

Den nye organisation – som skal hedde Danske Idrætsforeninger og bære forkortelsen DIF – vil tælle ca. 2 mio. medlemmer. Organisationen vil blive inddelt på tre niveauer: 1) en landsorganisation, 2) otte til tolv regionalforeninger og ca. tolv idrætsforbund samt 3) 15.000 lokale idrætsforeninger, der skal være medlemmer af såvel idrætsforbundene som af landsdelsforeningerne.

Landsorganisationen skal varetage de overordnede idrætspolitiske opgaver for dansk idræt. Organisationen fastlægger de overordnede strategier for dansk idræts udvikling, initierer aktivitets- og organisationsudvikling og varetager dia-

logen med offentlige myndigheder og politikere.

Regionalforeningerne skal servicere de lokale foreninger med tilbud om kurser og uddannelse for frivillige ledere, og bistå med råd og vejledning i alle spørgsmål vedrørende foreningsudvikling, økonomi, lovgivning, faciliteter m.v. Regionalforeningerne skal indgå i samarbejde med kommunerne om projekter og partnerskaber inden for idræt, motion og sundhed – herunder samarbejde med skoler og institutioner. Et andet arbejdsfelt vil være, at iværksætte eller formidling af idræt for særlige målgrupper, f.eks. handicapidræt, idræt for overvægtige, idræt for motionsu-vante, motion på recept etc.

Arbejdspladsen som målgruppe

I oplægget hedder det endvidere, regionalforeningerne skal bistå med tilrettelæggelse af idræt og motion på arbejdspladsen, et arbejdsfelt, der siden oprettelsen af Dansk Firmaidræts-

forbund i 1946 har været forbeholdt de lokale firmaidrætsforeninger.

I de største idrætsgrene vil regionalforeningerne tillige tilrettelægge og gennemføre regionale turneringer, stævner og lejre, og tilrettelægge og gennemføre kurser og uddannelse for instruktører og trænere inden for de rammer, der er fastlagt i de pågældende idrætsforbund.

Idrætsforbundene får til opgave at forestå udvikling af rammer for og indhold af den pågældende idrætsaktivitet fra motionsniveau til international elite. Dertil skal de forestå udvikling af eliteidrætten i den pågældende idrætsgren - og i den forbindelse forestå udtagelse af landshold og deltagelse i internationale stævner og turneringer

De mindre idrætsforbund skal dog varetage de idrætslige aktiviteter (turneringer, uddannelse etc.) på alle niveauer.

Læs mere om fusionsplanerne på www.idan.dk

Ny idrætsorganisation har idræt og motion på arbejdspladsen som nyt indsatsområde

Dem har vi endnu ikke set på de møder, vi har haft med DGI's og DIF's ledelse, siger forbundsformand Peder Bisgaard, der med i mødemappen har haft en række betingelser for at indgå i en idrætsfusion.

- Vi vil have sikkerhed for, at firmaidrættens særlige værdier bliver videreført i en ny organisation. Det betyder bl.a. en sikring af vores foreningers eksistens og ret til at lave firmaidrætsaktiviteter, så det

ikke er regionsforeningerne, der skal lave firmaidræt, siger Peder Bisgaard.

Et andet kardinalpunkt for DFIF er en garanti for en overordnet politisk medbestemmelse, og at de lokale firmaidrætsforeninger skal have indflydelse på deres politiske repræsentation. Samtidig skal DFIF have en økonomisk sikkerhed, både for vores forbund og for vores foreninger.

- Der er flere af vores foreninger,

som modtager mellem 50.000 og 100.000 kr. i tilskud fra forbundet, og vores foreninger frygter, at tilskuddene forsvinder, siger Peder Bisgaard.

En arbejdsgruppe bestående af topledelse i DIF, DGI og DFIF arbejder videre på at afdække mulighederne for et samarbejde. DFIF er repræsenteret af forbundsformand Peder Bisgaard og generalsekretær Jan Steffensen.

Højt til vejrs i Lyngby-Taarbæk

Begejstring hos både deltagere og officials da LTFU afviklede det første Firma Multi Motion

Deltagerne på de 40 hold, der stillede op til Firma Multi Motion i Lyngby-Taarbæk, fik en finaleopgave, de ikke lige glemmer med det samme.

- En deltager fra hvert hold skulle til vejrs i en 25 meter høj lysmast ved Lyngby Stadion og båtte i et horn øverst oppe. Alle hold fuldførte opgaven, hvad vi ikke lige havde forventet, og faktisk var der kø af de øvrige deltagere, som også ville have denne øvelse med, fortæller formanden for LTFU, Preben Christensen, der havde 30 hjælpere i gang under arrangementet, der løb af stabelen den 24. maj.

Firma Multi Motion i Lyngby-Taarbæk blev afviklet i samarbejde med Politiets Idrætsforening, der også er medlem af LTFU.

- Vi havde et fantastisk godt samarbejde med Politiets Idrætsforening, der var meget kompetent og parat til at løse opgaverne. Afviklingen af Firma Multi Motion var i det hele taget en meget inspirerende oplevelse for alle vore frivillige hjælpere, og de har alle meldt tilbage, at det var en fornøjelse at være en del af arrangementet.

På vinderholdet i herrerækken fra virksomheden Thrane & Thrane var der to debutanter i Firma Multi Motion, men det var ikke sidste gang, at de prøvede kræfter med et multi motions løb.

- Vi havde to hold med, men regner helt sikkert med at stille med flere hold næste år. Vi har nemlig startet en klub for Multi Motion i firmaet, fortæller vinderholdet.

Firma Multi Motion har bidt sig fast

Konceptet med Firma Multi Motion er på vej til at blive bredt ud til de lokale foreninger

Foreningerne i DFIF har taget konceptet med Firma Multi Motion (FMM) til sig. Det er en kendsgerning efter fire succesrige Firma Multi Motion arrangementer i maj og juni måned, hvor Falck Sport (12 hold), LTFU i Lyngby-Taarbæk (40 hold), Aalborg Firmasport (26 hold) og Fredericia (32 hold) alle afviklede et FMM-arrangement, som vakte begejstring ikke mindst hos deltagerne, men også gav de mange hjælpere en positiv oplevelse.

Falck Sport lagde ud med et FMM-arrangement ved det årlige Landsstævne i Vingsted den 17. maj. 12 hold stillede op, og primus motor for Falck Multi Motion, Miguel Lindholm, kan se tilbage på et vellykket løb med både sjove og udfordrende teamopgaver og begejstrede deltagere, som havde masser af ros til løbet.

- I Falck arbejder vi netop til daglig i teams, så det gennemgående element med teamsamarbejde på holdene ligger lige til højre-benet, siger Miguel Lindholm.

Styrker foreningen internt

Det første FMM-arrangement blev afviklet i 2004 i Langesø, og i 2006 kom Fredericia til med deres Firma Team Challenge, som også bygger på FMM-konceptet. I Fredericia har man oplevet, at man internt i foreningen har rekrutteret nye frivillige som følge af, at FMM er kommet på programmet. Det er en tendens som Steen Sulstad Pedersen, der har udviklet konceptet med Firma Multi Motion, kan nikke genkendende til.



Outdoor-konceptet Firma Multi Motion har bidt sig fast i firmaidrættens lokalforeninger. Fire foreninger har afviklet Firma Multi Motion i år.

- Første gang en forening står med opgaven at arrangere FMM, kan det godt virke lidt uoverskueligt. Her står DFIF klar med råd og dåd, og kan hjælpe lokalforeningen med at planlægge og afvikle arrangementet, siger Steen Sulstad Pedersen.

- Efter arrangementet har det alle steder vist sig, at de frivillige ledere og hjælpere har haft en positiv oplevelse af at være med på dagen. Det giver folk en masse ny energi til at tage fat i andre opgaver, og er med til at løfte de frivillige.

Succesen gentages i Lyngby

LTFU afviklede Firma Multi Motion den 24. maj med deltagelse af 40 hold, og Per Toft-Jensen, der var frivillig hjælper fra foreningen, var begejstret efter løbet.

- Det var en fornøjelse at medvirke som hjælper i et arrangement, der er så veltilrettelagt og godt planlagt, og hvor det hele emmer af godt humør. Ikke bare hos planlæggere og hjælpere, men også hos deltagerne trods det stress i hvert fald nogle af dem arbejdede under. Det lover godt for den gentagelse, som vi ubetinget bør tage. Jeg reklamerer i hvert fald til højre og venstre for det aktive og inspirerende løb, siger Per Toft-Jensen.

Steen Sulstad Pedersen oplyser, at der er flere foreninger og kredse, der overvejer at tage Firma Multi Motion på programmet i 2009.

- Lige nu er Silkeborg og Ikast lagt fremme i overvejelserne for at lave Firma Multi Motion i 2009, og Storstrømskredsen har også rettet henvendelse om et arrangement.

KUN FOR MÆND

XTREME MANDEHØRM

– Årets mest extreme kraftudfoldelse



LØB GENNEM VAND, SKOV, MUDDER OG ...

10 KM terrænløb lyder ikke af meget, men når startskuddet lyder – og vi lover det bliver et kæmpe brag – er du på vej ud i noget lort... Løbeterræn som du aldrig har mødt det før!

En **OPLEVELSE** som du vil kunne prale af på arbejdet og hos vennerne, med mindre de selvfølgelig selv har været med, og er løbet fra dig...

Og så er der maden... vi løfter ikke sløret for hvad vi disker op med, men det bliver grillet, der er masser af den og det er altså inkluderet i startgebyret.

Og så får du tilmed en stor **CARLSBERG FADBAMSE** til at

slukke den værste tørst med efter anstrengelserne, samt en garanteret super fed **NIKE XTREME** T-shirt.

HURTIGSTE mand og hurtigste hold vinder et velfortjent weekendophold. Brug lejligheden til fødselsdag, firma-fest eller polterabend.

Kun **FANTASIEN** sætter grænser for hvad Extreme mandehørm kan bruges til. Tag dit gamle løbetøj og sko med, for du kan sikkert ikke bruge det til noget som helst bagefter.

Du **TILMELDER** dig på www.ultimate.dk enten som individuel deltager eller som hold af 3-4 personer. Det

er de 3 hurtigste på holdet der tæller til placeringen i holdkonkurrencen.

Extreme Mandehørm afvikles **LØRDAG DEN 11. OKT. 2008**

i Gl. Grønholt Vang med start fra Kratbjerg i Fredensborg hvor målområdet også findes.

Alle andre informationer finder du på løbets egen hjemmeside www.mandehørm.dk som du i øvrigt skal følge med på, for der kommer NYHEDER om løbet som sikkert vil interessere dig.

Kom og vær med til Danmarks første rigtige mandeløb.

VI SES DERUDE!



Dansk
Firmaidrætsforbund



Aktiv
Træning



FALCK-FOLK på teamwork

- Det er sjovt at kombinere de fysiske discipliner med samarbejde og opgaver for hovedet. Julie Thomsen, Susanne Olsson og Charlotte Sand fra Team VC-Nord deltog i Firma Multi Motion for første gang.

Flot debut til Falck Multi Motion - alle hold kom i mål i fin stil

- Det er sjovt at kombinere de fysiske discipliner med samarbejde og opgaver for hovedet. Det er mere socialt at cykle og løbe sammen på den her måde, og så prøver man helt nye ting. Det var rigtigt sjovt at padle på surfboard og save med langsav. Til gengæld synes vi det er lidt diskriminerende, at vi som pigehold også skulle skifte hjul på Falck-bilen, men vi er klar til at deltage igen næste gang, griner de tre piger.

Også Steen Baggesgaard, Jan Andersen og Allan Smedegaard fra Team Toftlund havde en forrygende dag i naturen.

- Et kanon godt og flot arrangement, hvor alle kan være med. Det var en passende distance for en flok motionister som os, der alle har en forskellig idrætsbaggrund. Vi er ikke det hurtigste hold – men sikkert det sjoveste. Vi har grint under hele løbet – også når vi farede vild på orienteringsløbet. Det var først den sidste halve time, hvor luften var ved at slippe op, at vi måtte holde lidt igen, men nu er vi klar igen, griner Steen Baggesgaard

- Det er sjovt at prøve nye discipliner – det var første gang jeg prøvede at sidde i en kajak. Det var både udfordrende og sjovt, og jeg klarede mig heldigvis tørskoet i land.

Falck Sport afholdt som den første forening under Landskredsen et Firma Multi Motion løb ved Falck Sports landsstævne den 17. maj. Rammerne var perfekte med sol over den varierede natur omkring Vingstedcentret.

Primus motor for Falck Multi Motion, Miguel Lindholm, kan se tilbage på et vellykket løb med både sjove, udfordrende teamopgaver og begejstrede deltagere, som havde masser af ros til løbet.

- Det er fedt at se, at vores anstrengelser med at planlægge løbet har givet deltagerne nogle gode oplevelser med kollegerne. Vi har da plads til flere hold, og det er første gang vi udbyder Firma Multi Motion, så vi regner bestemt med,

at der kommer endnu flere hold næste gang. Nu kan deltagerne jo også fortælle om løbet ude på stationerne, så kendskabet øges til næste gang, siger Miguel Lindholm.

- Det gennemgående element med teamsamarbejdet ligger jo lige til højrebænet for vores kolleger, som jo dagligt fungerer i teams, så de har nogle gode forudsætninger for at klare opgaverne undervejs.

Langsav og surfboard

For Julie Thomsen, Susanne Olsson og Charlotte Sand fra Team VC-Nord, løbets eneste rene pigehold, var det første gang de prøvede kræfter med et Firma Multi Motion løb, men helt sikkert ikke sidste gang.

1.000 deltagere, 120 km og 24 timer på mountainbike. For mange virker det hårdt, men medarbejderne i it-virksomheden TOPNORDIC har trænet længe til årets store sportsbegivenhed i Rude Skov

Firmasport i muddersets tegn

Luften er fuld af støv, og målområdet summer af aktivitet, da startskuddet brager til årets hårdeste cykelløb, TOPNORDIC24. 1.000 deltagere, heraf 200 TOPNORDIC-medarbejdere, skal på skift tilbringe de næste 24 timer i sadlen på en mountainbike i Rude Skov nord for København en weekend i juni måned.

- Vi har valgt at være titelsponsor af TOPNORDIC24 i år, både fordi næsten 20 procent af vores samlede arbejdsstyrke i TOPNORDIC deltager, men også fordi 2008 er året, hvor vi fokuserer rigtig meget på sundhed internt i organisationen, fortæller Martin Trolle, der er direktør for forretningsudvikling i it-virksomheden TOPNORDIC.

Hvad var din hurtigste tid?

Cykelløbet starter i sol og højt humør, men den danske sommer er lunefuld, og da natten falder på, forvandler stierne i skoven sig til flo-

der af vand og mudder. Alligevel opgiver de færreste den barske natur, og da solen først står op, er alle på pletten igen og kæmper til sidste sveddråbe. Én af dem er salgschef Dorthe Nielsson:

- At deltage i TOPNORDIC24 er noget helt ekstraordinært. TOPNORDIC er en stor arbejdsplads med 1.200 ansatte, så der er mange, man slet ikke kender. Men på grund af løbet, og vores seneste fire måneder med fælles træning i Hareskoven hver onsdag, har jeg lært folk at kende, som jeg aldrig før har talt med. Det giver helt utrolig meget internt i virksomheden, siger salgschef Dorthe Nilsson, og tilføjer med et smil:

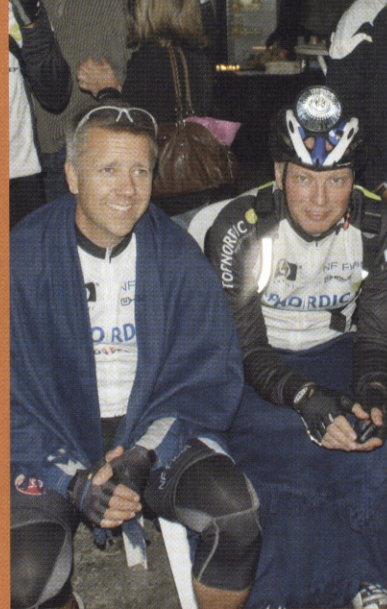
- TOPNORDIC er en meget konkurrencepræget virksomhed, det kan man vist også se ud fra vores deltagertal. Under hele løbet var den mest brugte sætning: Hvad var din hurtigste tid? Det er jo sjovt med lidt intern konkurrence.

Camilla Trolle fra TOPNORDIC i fin stil på vej rundt på den 15 km lange rute i Rude Skov.





Peter Schmidt fra TOPNORDIC havde overskud til et smil selvom skovstierne i løbet af natten blev forvandlet til floder af vand og mudder.



Der samles kræfter til nattens strabadser på de mudrede stier i firma-teltet hos TOPNORDIC, hvor rytterne fik opbakning fra koner og kærestes samt luksusforplejning med sofaer, frugt, smoothies og tv, så et andet stort 24 timers løb, Le Mans, kunne følges i pauseerne.

Sundhed er vigtig strategi

Langt de fleste cykler på fire- eller ottemandshold. I ventetiden nyder medarbejderne godt af luksusopvarmningen fra it-virksomheden, der sørger for et stort telt med sofaer, frugt, smoothies og tv, så deltagerne ikke går glip af hverken Le Mans eller EM i fodbold.

- Sundhed er en vigtig del af TOPNORDICs hverdag, og det er langt fra første gang, vi deltager i firmasport. Vi har længe været medlem af KFIU (Københavns Firma Idræts Union, red) med vores fodboldhold, men nu prøver vi flere og nye veje i forhold til at være en attraktiv arbejdsplads, siger Martin Trolle.

- TOPNORDIC24 er et 24-timers mbt-løb i Rude Skov. Det er første gang TOPNORDIC er løbssponsor
- Ruten er 15 km lang med 260 højdemeter, og ligesom i motorløbet Le Mans gælder det om at køre flest omgange i løbet af de 24 timer
- 1.000 ryttere, heraf 100 kvinder, stillede op – 20 procent af deltagerne var fra it-firmaet TOPNORDIC
- Sponsoringen er en del af TOPNORDICs sundhedsstrategi, der skal give sundere og mere tilfredse medarbejdere
- TOPNORDIC sætter fokus på medarbejdernes sundhed i hele 2008. Der er afsat cirka 1,1 mio. kr. til sundhedsprojektet, som blandt andet inkluderer sundhedstjek og kostvejledning til medarbejdere med et BMI på 25+
- Læs mere om Danmarks hårdeste 24-timers mbt-race på www.hmtbk.dk/24t/



Løberne fik en stafet i form af en sammenrullet udgave af Næstved Bladet, der skulle med ind over målstregen.



De sydlandske varmegrader gav trængsel ved vanddepotet.



Den 25. udgave af Danmarksstafetten i Næstved satte ny deltagerrekord med 1.902 løbere og 521 hold

Jubilæumsløb

- Husk nu at drikke masser af væske!

Stævnespeaker René Sabro Pedersen gentog det gode råd igen og igen til de mange stafetløbere – og det var der god grund til. Danmarksstafetten i Næstved søndag den 8. juni var ramt af en sol, der skinnede fra en skyfri himmel, og temperaturen krøb over de 30 grader inden startskuddet lød lidt over kl. 11.

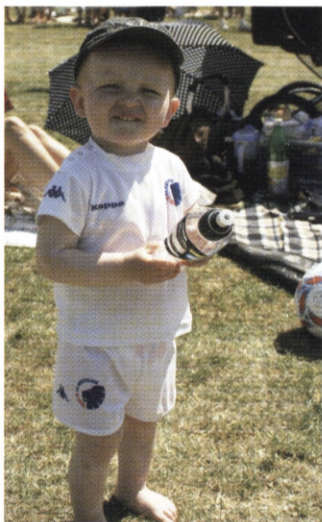
De sydlandske varmegrader kunne dog ikke forhindre Søren Rasmussen fra Othello Konditoriet i at løbe fra alt og alle, da han som første mand krydsede målstregen i imponerende 16:10 min. for de fem km.

- Jeg har det godt med varme, og inde i skoven var temperaturen fin, sagde Søren Rasmussen, da han slukkede tørsten ved vanddepotet. 47-årige Søren træner hver uge 70 km, og er en af de hurtigste løbere i sin aldersgruppe i Danmark.

- Vi har et hurtigt hold i år, så jeg vil tro, at vi har en god chance for at vinde, sagde Søren, en spådom han fik ret i. Sammen med de andre konditor-drenge, Michael Hansen, Frank Løvendal og Jan Thomsen, blev stafetløbet på 4 x 5 km gennemført i dagens hurtigste tid på 01.09:41 time.



Danmarksstafetten i Næstved lokkede 1.902 børn og voksne ud på en fem km lang løbetur gennem det naturskønne område ved Hertufsholm.



Den unge FCK-fan Max Meisner på blot halvandet år hyggede sig sammen med sin mor Maja, mens farmand, Morten, svedte ude på ruten.



Bo Vejlgård løb stafet med trillebøren. De sammenrullede aviser samles sammen i målområdet og køres tilbage til opløbsstrækningen.



46-årige Tine Carstensen fra Lille Næstved Skole løb dagens hurtigste tid for kvinderne i 20:35 min., og sammen med Sanne Juel og Brit Pörneki vandt hun damerækken med 01.05:39 time.



Søren Rasmussen var første løber i mål i første skifte, og tiden på 16:10 min. blev også dagens hurtigste.

satte ny rekord



Over 100 skolehold

Stafetløbet samlede over 100 skolehold, og det skyldes ikke mindst at løbets hovedsponsor, pengeinstituttet DiBa, i anledningen af 25-års jubilæet havde sendt en invitation til alle skoler i Næstved Kommune. Alle elever kunne inden løbet henvende sig til DiBa, hvis de ville have en flaske med vand som PR for Danmarksstafetten.

- DiBa havde sat en annonce for banken på flasken, og der var især to skoler, som var repræsenteret. Lille Næstved Skole og Kildemarksskolen konkurrerer hvert år om at være den skole med flest hold. I år vandt Lille Næstved Skole med 33 hold, mens Kildemarksskolen stillede med 32 hold. Så det var tæt løb, sagde Aja Andersen, der er PR-ansvarlig i Næstved Firma Sport.

- Der ligger et super godt samarbejde mellem HG Atletik, Triatlon og Motion og Næstved Firma Sport, DiBa og Næstved Bladet til grund for den succes, som vi oplever. Næstved er en stor løbsby med mange løbere, og Danmarksstafetten er med til at gøre Næstved Firma Sport kendt i byen, understreger Aja Andersen.



Idret motion samvær
236-1
AP DIBA
Danish Firmidrætsforbund
236-1

225-1
DIBA
225-1



Champagne og jorden rundt

Køge Firma Bold havde rekorddeltagelse i Danmarksstafetten – en af deltagerne kom fra Australien og løb alle fire ture selv

På klapstole i et hjørne af Køge Atletik Stadion nyder Inge Thygesen og Bent Hybholt solens sidste aftenstråler og den medbragte aftensmad, mens de fysiske udførelser bliver skyllet ned i champagne.

Egentlig var de fem kilometers løb i Danmarksstafetten slet ikke nok for at tilfredsstille ægteparrets motionsbehov, så de havde "varmet op" med en cykeltur på 34 kilometer tidligere på dagen. Og 42 kilometer på to hjul aftenen før. Og gymnastik to dage forinden...

- Der er jo en herlig oplevelse, sagde Bent Hybholt om stafetløbet i Køge, selv om optakten blev lettere kaotisk for parret. En af deltagerne på holdet måtte kort før start melde afbud på grund af et indbrud, men med kort varsel lykkedes det at finde en reserve.

Sej løber fra Australien

I målområdet havde Alice Døssing fra Køge Firma Bold mere travlt end forventet med det praktiske. Med godt 400 deltagere og over 100 hold satte arrangementet ny rekord. I sidste års debut deltog godt 60 hold.

- Egentlig har vi ikke gjort noget specielt i forhold til det første år. Mit indtryk er, at der er blevet reklameret fra mund til mund, siger Alice Døssing.

Faktisk var der deltagelse fra den anden side jordkloden. Sprogforvirring eller ej, så nåede den enlige australske løber, der gæstede et lokalt firma, ikke at forstå, at han skulle skifte numre undervejs, når han nu løb alle fire ture selv. Derfor fik han ikke noteret en samlet tid for de 20 kilometer.

Knap så langt væk fra kom Rasmus Bjerregaard. Han var cyklet fra København til Køge i håb om at komme med på et afbud. Han

nåede heller ikke at være uden hold i mange minutter, før han var engageret af tre friske kvinder, der manglede en fjerdemand.

TRIM er aftenens topscorer

Med 10 deltagende hold er TRIM Lellinge aftenens topscorer på deltagerlisten. 66-årige Sonja Zingg Hansen er en af dem og med til at starte motionsaktiviteten i Lellinge Skov vest for Køge for 38 år siden som en sommeraktivitet for gymnasterne i Herfølge Gymnastikforening. I dag er der godt 50 medlemmer i alle aldre, der mødes en gang om ugen for at gå eller løbe i et tempo, afpasset temperament og fysisk formåen.

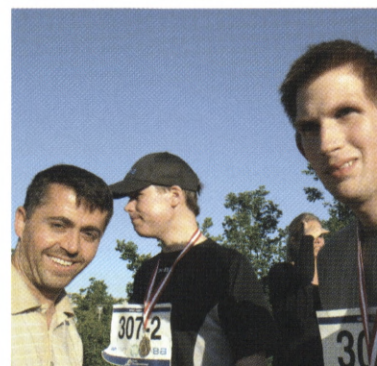
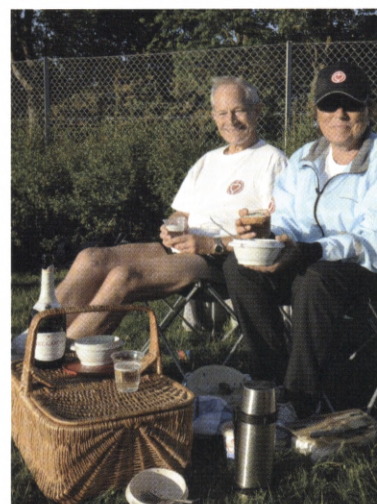
Blandt de 15 skole- og børnehold var bostedet Else Hus fra Karlslunde, der er et bofællesskab for voksne med autisme. De seks beboere deltager for andet år og har en sjov aften.

- Motion er en højt prioriteret aktivitet, og beboerne har trænet målrettet for at stille op, fortæller Sevke Sahin, der har stået i spidsen for træningen.

Daniel på 25 år er ikke i tvivl om, hvad der motiverede ham: Ambitionen om at vinde. Og det gjorde deltagerne fra Else Hus. Personalet havde medaljer med til samtlige seks beboere.

Fakta

Danmarksstafetten i Køge blev afviklet den 4. juni i et samarbejde med Køge firma Bold, Atletikforeningen Køge, DiBa Bank og AP Revision. Det var anden gang, løbet blev afviklet, og med over 100 tilmeldte hold i de fire rækker, herre, damer, mixhold og skolehold blev der sat ny deltagerrekord.



Motion på jobbet med effekt

Projektet Gang i Odense har rusket gang i medarbejderne på fem odenseanske virksomheder. Damixa A/S løb med præmien – en aktivitetsdag – som den virksomhed, der har fået flest ansatte i gang med motion



Odense-borgmester Jan Boye overrakte Dorte Kalhøj fra Damixa A/S gavekortet med en aktivitetsdag – arrangeret af DFIF's afdeling for motion på arbejdspladsen.

- Det er imponerende, at de fem deltagende virksomheder, trods en travl hverdag, har bakket så godt op om projekt Gang i Odense, og dermed har sat fokus på vigtigheden af et sundt og aktivt liv, sagde Odenses Kommunes borgmester, Jan Boye, da der blev sat et foreløbigt punktum for projektet Gang i Odense ved et arrangement hos Arla Foods – Birkum Ost.

Odense-borgmesteren havde masser af roser til de fem odenseanske virksomheder, Arla Foods – Birkum Ost, Damixa A/S, De Forenede Dampvaskerier, Odense Brandvæsen og W.H. Produkter, der siden årsskiftet har gennemført et motionsprojekt med fokus på at få rusket gang i motionsinaktive medarbejdere.

Spinning, geocaching og linedan-

ce har i løbet af foråret fået sveden til at perle på medarbejderne, og en evaluering af projektet viser, at 40 % af de adspurgte motionsinaktive er blevet motiveret til at dyrke motion. Hele 94 % af de adspurgte har svaret, at de vil fortsætte med motionen efter projektets ophør.

Arrangementet fandt sted i kantine hos Arla Foods – Birkum Ost, og de mange pokaler og trofæer fra utallige firmastævner i FKS Odense, vidner om et mangeårigt engagement i firmasporten fra medarbejderne og ledelsen. Mejerichef Jesper Lund Thomsen slog i sin velkomst også fast, at man vil fortsætte med motion på jobbet.

Stor opbakning fra de ansatte

Mejerichefen pegede på, at tilbudet til medarbejderne om at få lavet en sundhedsprofil var et vigtigt startskud.

- Jeg tror næsten, at samtlige af vores 100 ansatte tog imod tilbudet om at få tjekket sundhedstilstanden. Det viser jo, at der er en enorm interesse for emnet, og jeg er også helt sikker på, at der var nogle af os, der fik at vide, at det ville være en god idé at komme i gang med noget motion.

- Derfor var det jo også ganske belejligt, at vi fik muligheden for gratis at tilbyde medarbejderne at dyrke spinning, geocaching og linedance i umiddelbar forlængelse af arbejdet. Vi har efterfølgende fortsat med spinning og har den sidste "køretur"

i eftermiddag, sagde mejerichefen med en opfordring til alle om at tage for sig af de sunde mejeriprodukter, som kantine hos Arla Foods – Birkum Ost havde fremtryllet.

En ekstra gulerod

Til den mest aktive af de fem odenseanske virksomheder var der en ekstra gulerod i form af et gavekort på 15.000 kr. til brug for en aktivitetsdag for alle ansatte på virksomheden.

- Vinderen er den virksomhed, hvor der samlet set er kommet flest i gang med motion på jobbet, og hvor flest medarbejdere ønsker at fortsætte med motion og sund livsstil, efter at projektperioden er slut, sagde borgmester Jan Boye, da han løftede sløret for vinderen.

- Det er mig en stor fornøjelse at kåre Damixa A/S som vinder i konkurrencen. Ud over at Damixa A/S har fået flest medarbejdere til at fastholde motionsaktiviteterne i fritiden og på arbejdspladsen, så har ledelsen udvist stort engagement, og det har helt klart også afspejlet sig i medarbejdernes motivation for at deltage, sagde borgmesteren, da han overrakte gavekortet til Dorte Kalhøj, der har været tovholder for projektet hos Damixa A/S.

Fik rusket gang i folk

Dorte Kalhøj glædede sig både over gavekortet, men også over at projekt Gang i Odense har fået skubbet en masse medarbejdere på Damixa A/S i gang med at dyrke motion.



En frisk lille konkurrence på spinningcykler blev – ikke overraskende – vundet af Odense Brandvæsen, der med Henrik Baunhøj (nr. to fra højre) i sadlen var favorit. Henrik er flittigt deltager på spinningcyklerne og dyrker også cykelsporten på seriøst plan i fritiden. Fra venstre borgmester Jan Boye, Torben Pedersen fra Arla Foods – Birkum Ost, Peter Henningsen fra Damixa A/S og yderst til højre Lone Hanfgarn fra W.H. Produkter.

- Vi har spurgt medarbejderne om, hvad de kunne tænke sig at dyrke af motion på jobbet. Der er kommet flere forslag, bl.a. om et forløb med ryggymnastik og dans, sagde Dorte Kalhøj og pegede på, at mange medarbejdere der er kommet i gang med at dyrke motion, nu også fortsætter med at være aktive.

- Vi har oplevet en flot opbakning både til spinning og til geocaching (gåtur med GPS, red.) også efter at projektet sluttede den 1. april. Især geocaching har været rigtig populær, og gåturene har betydet, at der er mange, der er blevet rusket i gang med motion. Der er blevet lavet gåture på Stige Ø og i Svanninge Bakker, så det har været en stor succes, som vi helt sikkert vil fortsætte med, sagde Dorte Kalhøj, der også har oplevet, at projektet har styrket sammenholdet funktionærerne og produktionsmedarbejderne imellem.

- Vi har faktisk taget en gammel tradition op med en årlig fodboldkamp mellem de ansatte i produktionen og i administrationen, og det blev funktionærerne, der trak det længste strå og har håneretten til næste år.

Projekt Gang i Odense

Fem odenseanske virksomheder har deltaget i projekt Gang i Odense: Arla Foods - Birkum Ost, Damixa A/S, De Forenede Dampvaskerier, Odense Brandvæsen og W.H. Produkter.

Partnerskabsgruppen Gang i Odense består af repræsentanter fra: Odense Kommune (Fritidsafdelingen, Sundhedssekretariatet og Jobcenter Odense), Dansk Firmaidrætsforbund, DGI Fyn, Kræftens Bekæmpelse, Hjerteforeningen og Gigtforeningen.

Partnerskabsprojektet Gang i Danmark

Gang i Odense er ét af i alt otte lokale partnerskabsprojekter, der i godt et år har kørt som del af Sundheds- og Indenrigsministerets tiltag Gang i Danmark, med fokus på fysisk aktivitet. Partnerskabet Gang i Danmark består af et samarbejde mellem de seks organisationer DGI, DFIF, Gigtforeningen, Hjerteforeningen, Kræftens Bekæmpelse og Diabetesforeningen, som i fællesskab har gennemført lokale partnerskabsprojekter i otte udvalgte modelkommuner.

Foruden Odense er det Esbjerg, Viborg, Sønderborg, Ringkøbing-Skjern, København, Holbæk og Frederikshavn. De lokale projekter er afsluttet den 31. marts 2008, og en evaluering af det samlede partnerskabsprojektet kan ses på www.gangidanmark.dk.

Den 29. september afholdes en konference om partnerskaber i idræt og sundhed, som tager udgangspunkt i Partnerskabet Gang i Danmark og erfaringerne fra de otte kommuner. Indbydelse til konferencen, som foregår i Odense Congress Center, ligger på DFIF's ForeningsNet.

DFIF Stortræf 2008

Fitness i firmaidrætten – opstart af fitness i foreningen

På denne workshop får du konkret viden om, hvordan du kan starte fitnessaktiviteter op i din forening. Vi har inviteret nogle inspirerende oplægsholdere, som vil videregive deres erfaringer og give gode råd om opstart af fitness som foreningsaktivitet. Fitness dækker i denne sammenhæng over både motionscenter, styrketræning/kredsløbstræning, aerobic, store bolde, spinning, aqua-spinning og pilates mv.

På workshoppen kan du høre om:

- opstart, projektfase og økonomi
- faciliteter og udstyr
- instruktørrekruttering og uddannelse
- målgrupper
- praktiske forhold

Kvinder i firmaidrætten – firmaidræt for kvinder

Flere og flere kvinder i alle aldre motionerer og dyrker idræt: fitness, løb, cykling, Firma Multi Motion, aerobic, fodbold, håndbold, golf og meget andet. Giv os dit bud på fremtidens motion og idræt for kvinderne, og kom med dine ideer til, hvordan stævner, events og nuværende idrætter kan udvikles, så de tiltrækker kvinderne. Kom også med ideer til, hvordan nye idrætter og motionsformer kan udvikles, så de tiltrækker kvinderne – og får dem til at dyrke deres motion i firmaidrætten.

Denne workshop henvender sig til dig - kvinde som mand - der brænder efter at være med til at udvikle DFIFs idrætter, motionsaktiviteter, stævner og events og skabe fremtidens firmaidræt for kvinder.

Firmaidrætsforeningen som medspiller i sundhedstiltag på lokale arbejdspladser

Hvordan bliver firmaidrætsforeningen en aktiv og attraktiv medspiller, når der sættes sundhedstiltag i gang på lokale virksomheder? Hvad kan foreningen få ud af det - og hvad kræver det?

På denne workshop kan du høre oplæg fra en række foreningsledere i firmaidrætsforeninger, der har forskellige erfaringer med samarbejdet med lokale virksomheder om sundhedstiltag og -aktiviteter. Du vil også møde virksomhedsledere, der kommer og fortæller om deres forventninger til kvaliteten i tilbuddene og til resultaterne af de sundhedsfremmende aktiviteter.

Firmaidrætsforeningerne, der deltager som oplægsholdere, har erfaringer inden for eksempelvis:

- Sundhedscafé
- Aktivitetsdage
- Start to Run på virksomheder
- Projekt Assens Kommune

Events og stævner i firmaidrætten

Hvordan ser fremtidens samlede stævnekoncept i firmaidrætten ud på landsplan? Hvad kendetegner et godt stævne? Hvem er målgruppen? Hvilke krav stiller fremtidens deltagere til et godt stævne? Og hvordan sikrer vi, at tilbuddet når frem til deltagerne?

På denne workshop vil der være indlæg fra erfarne ledere i firmaidrætten samt inspiration fra dygtige stævnearrangører uden for firmaidrætten.

Fitness i firmaidrætten nu og i fremtiden

Kom og hør én af Danmarks førende idrætsforskere i fitness – Kasper Lund Kirkegaard, IDAN (Idrættens



Den 3.-4. oktober afholder DFIF Stortræf på Hotel Nyborg Strand for firmaidrættens frivillige. Der er flere spændende workshops at vælge mellem – læs en præsentation af nogle af dem nedenfor

Analyseinstitut). Denne workshop danner ramme om erfaringsudveksling mellem ledere og instruktører, som har fitness som aktivitetstilbud i foreningen.

Der er kamp om fitness-kunderne – både blandt de kommercielle og de foreningsbaserede udbydere. Hvordan er firmaidrætten gearet til at tage imod de nye udfordringer, og hvordan sikrer vi en fortsat og løbende udvikling af vores fitness-aktiviteter? Hvilke nye trends og målgrupper er på vej? Og hvordan kan vi få glæde af regeringens udspil om skattefri arbejdsgiverbetalt motion for ansatte?

Kommunikation mellem forening og medlemmer

Hvordan kommunikerer du med medlemmerne i din forening, og hvilke muligheder er der? På denne workshop kigger vi på mulighederne inden for hhv. trykt information (indbydelse, foldere og blad) og elektronisk information (nyhedsbreve, mails og web). Hvad er forskellen på den trykte og den elektroniske infor-

mation, og hvordan skaber du det bedste samspil mellem dem? Og hvordan kan du udnytte foreningens hjemmeside bedst muligt til at komme i kontakt med medlemmerne?

Kom og få ny viden, værktøjer og inspiration, du kan bruge til at gøre din kommunikation med foreningens medlemmer endnu bedre. Der vil være fokus på DFIF hjemmesidesystem til foreninger – getONLINE.

Tilmelding




Tilmelding til DFIF Stortræf 2008 foregår på ForeningsNet – sidste frist er den 1. september. Man skal vælge én workshop fredag og én workshop lørdag. Alle workshops og det samlede program er præsenteret på ForeningsNet.

Lørdag formiddag skal alle ud og motionere. Du kan vælge mellem følgende aktiviteter:

- GPS-motion – en tur rundt i terrænet med løb, gang eller stavgang, hvor man finder vej ved hjælp af GPS.
- Gymstick – fitnessverdensens sidste nye aktivitetsredskab til funktionel muskeltræning.
- Aquaspinning – spinning i svømmehallens bassin.
- Duatlon – en kombination af kredsløbstræning og præcision, hvor man skal ud at løbe og skyde.
- Mountainbike – på afmærket rute gennem skoven med små øvelser undervejs, eller som Bike' n' Run med tre personer og to cykler.
- Svømning – svømmetur i eget tempo i Nyborg Badeland.
- Spinning – cykelmotion uden modvind og med god musik.
- Krolf – en kombination af krocket og golf, hvor man spiller på hulbane.
- Speedminton – sjovt og hurtigt slagboldspil, hvor fjerbolden er tungere og hurtigere.



AKTIVITETER I DFIF 2008

IDRÆTSGREN	DATO	FORENING	KONTAKTPERSON	TELEFON	TILMELDING	E.MAIL/HJEMMESIDE
BADMINTON						
Odense-stævne	9/11-08	Odense	Henning Simonsen	7678 4505	5/10-08	simons@post2tele.dk
BILLARD						
Albani Cup Senior	13-14/10-08	Odense	Arne Eilsøe	2240 1068	22/9-08	a.eilsoe@webspeed.dk
 BOWLING						
300 nedrykker	27/9-08	Haderslev	Birthe Gehlert	7452 4567	12/9-08	birtheogjan@post.tele.dk
Åbent Bymesterskab	3-5/10-08	Kolding	KFS' kontor	7553 3322		kfs@koldingfirmasport.dk
Åbent Bymesterskab	26/10-08	Sønderborg	Sven Christensen	2042 5793	5/10-08	svchr@mail.dk
Vælt en and	9/11-08	Svendborg	SFS' kontor	6222 5809	20/10-08	svendborg@firmasport.dk
Bowlingstævne	22-23/11-08	Aabenraa	Rasmus Jørgensen	7462 9927	8/11-08	rasdrejer@webspeed.dk
INDEFODBOLD						
Futsal på stor bane	23/11-08	Fredericia	Ib Østergaard	4019 5876		jirdata@post5.tele.dk
KEGLER						
Keglestævne	18-19/10-08	Kolding	KFS' kontor	7553 3322		kfs@koldingfirmasport.dk
Keglestævne	25-26/10-08	Haderslev	Ib Christiansen	30117901	11/10-08	ibchristiansen@webspeed.dk
Keglestævne	26/10-08	Middelfart	Børge Nielsen	6441 3213		konge8@hotmail.com
Keglestævne	8-9/11-08	Sønderborg	Ingerlise Dahl	7445 8707	25/10-08	ingerlise.dahl@gmail.com
KROLF						
Krolf Åben	21-22/6-08	Fredericia	Carlo Petersen	7591 2385		pea@fffff.dk
Åben Krolf	9-10/8-08	Fredericia	Carlo Petersen	7591 2385		pea@fffff.dk
MOTIONSØB, GANG, CYKELLØB M.M.						
Jul sø Rundt	2/8-08	Silkeborg	Carsten Pedersen	5057 1869		www.fodslaw-silkeborg.dk
Grænsevandr. Ravsted	5/8-08	Ravsted	Gregers Knudsen	7464 7420		ibibsen@mail.dk
Panterdagen	14/8-08	Grenaa	Lis Tornbjerg	8633 7211		badminton@grenaafirmasport.dk
Panterdagen	23/8-08	Odense	Svend Aage Nielsen	6618 0844		svendaan@nal-net.dk
Danmarksstafetten	23/8-08	Ringsted	Per Bülow	2965 6614		per-sus@privat.dk
Panterdagen	25/8-08	Sæby	Helle F. Kristiansen	5152 2306		helle.friis@dfif.dk
Panterdagen	17/9-08	Aalborg	K. Langagergaard	2163 3211		kirstine@langagergaard.dk
Danmarksstafetten	18/9-08	København	Eli Rasmussen	3253 5342		evp@post.dk
Danmarksstafetten	21/9-08	Assens	Karsten Dittmann	6381 6327		dittmann@privat.dk
Panterdagen	24/9-08	Frederiksha.	Jørgen Christensen	2671 0438		formand@ffkcentret.dk
Panterdagen	8/10-08	Svendborg	Birthe Bergmann	6321 5131		birthe.bergmann@svendborg.dk
PETANQUE						
Fredericia Åben	9-10/8-08	Fredericia	Poul Erik Andersen	7592 7639		pea@fffff.dk
Fyn-Tour	17/8-08	Ringe	Karen I. Schmidt	2546 7979		kisfyn@hjallesenet.dk
Petanquestævne	23-24/8-08	Kolding	KFS' kontor	7553 3322		kfs@koldingfirmasport.dk
Fyn-Tour	27/9-08	Odense	Karen I. Schmidt	2546 7979		kisfyn@hjallesenet.dk
NATURGOLF						
Åben Naturgolf	9-10/8-08	Fredericia	Carlo Petersen	7591 2385		pea@fffff.dk
 SKYDNING						
Riffel og pistol	1-2/11-08	Sønderborg	Kirsten Gaba	2877 0688		kg@zodiac.dk
Riffel og pistol	15-16/11-08	Esbjerg	Mikael Toft	7513 4159		e.f.i@esenet.dk
 FLUGTSKYDNING						
Esbjerg-stævne						
Indledende	9/8-08	Esbjerg	Bent Møller	7515 5740		e.f.i@esenet.dk
Esbjerg-stævne						
Indledende	12/8-08	Esbjerg	Bent Møller	7515 5740		e.f.i@esenet.dk
Esbjerg-stævne						
Indledende	14/8-08	Esbjerg	Bent Møller	7515 5740		e.f.i@esenet.dk
Esbjerg-stævne						
Indledende	16/8-08	Esbjerg	Bent Møller	7515 5740		e.f.i@esenet.dk
Esbjerg-stævne						
Finale	23/8-08	Esbjerg	Bent Møller	7515 5740		e.f.i@esenet.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.

Syv Regionale Idrætsmøder

Kom i tæt dialog med andre idrætsledere på de Regionale Idrætsmøder i efteråret 2008

Idræt & Motion besluttede tidligere på året at iværksætte Regionale Idrætsmøder, hvor alle med mening, holdninger og idéer til stævner i firmaidrætten har mulighed for at blive hørt. Der findes allerede et mødeforum for DM-idrætterne, nemlig det landsdækkende Idrætsmøde, som afholdes i ulige år.

De Regionale Idrætsmøder vil blive afholdt i de lige år med det formål, at få en tættere dialog med idrættens ledere og aktive om konkrete idéer, nye tiltag og eventuelle problematikker i relation til de enkelte DM-idrætter. De Regionale Idrætsmøder har ingen beslutningskompetence, men kan danne baggrund for nye forslag til Idrætsmødet det kommende år.

Det er også Idræt & Motions håb, at de Regionale Idrætsmøder vil medvirke til at synliggøre og øge netværket omkring idrætterne, hvilket har betydning for såvel den løbende udvikling af stævnerne som markedsføringen heraf.

De Regionale Idrætsmøder afholdes syv steder i Danmark i oktober og november. Der er fri adgang – så tag endelig flere af sted sammen til møderne og få en inspirerende aften.

Temaer på mødet vil blive udsendt efter sommerferien, og DFIF vil hermed opfordre alle foreninger om at sætte kryds i kalenderen. Er der emner, I gerne vil have diskuteret, modtager vi gerne info herom senest 1. september 2008. Disse sendes til nete@dfif.dk

Regionale Idrætsmøder efteråret 2008

Mødested	Tidspunkt	Dato
Aalborg	18.00-21.00	22. okt. 2008
Ikast	18.00-21.00	27. okt. 2008
Århus	18.00-21.00	29. okt. 2008
Fredericia	18.00-21.00	4. nov. 2008
FKS, Odense	18.00-21.00	5. nov. 2008
Slagelse	18.00-21.00	10. nov. 2008
KFS, København	18.00-21.00	12. nov. 2008

Hvor er lederplejen blevet af?

I mit liv med firmaidrætten har der altid været et skifte i aktiviteter. Det er som sinuskurver, hvor skiftevis den ene og så den anden ting er oppe. Desværre kan der jo gå flere år mellem disse kurvers toppe, men mange gange har udholdenhed og lidt ekstra PR har bevirket overlevelse.

Jeg læser, at foreninger uden for firmaidrætten går i gang med krolf. Tilsyneladende også med frisbee-golf. Så gik tankerne tilbage til den tid, hvor vi prøvede at skabe interesse for unihoc, der ikke rigtig lykkedes. Senere dukkede det op igen, men nu hedder det floorball. Var det mon mangel på mulige ledere og igangsættere, der var årsagen? Eller manglede vi at gøre nok opmærksom på vores eksistens?

Jeg har nu gennemlæst de nye kursustilbud, som var den egentlige årsag til at "Der Alte" er på banen. Der er rigtig mange gode ledertilbud, men jeg synes altså, der mangler noget af det allervigtigste, nemlig noget om LEDERPLEJE – især nu, hvor man også underviser i ledernes kompetence. Ja, og så er der jo lige det manglende store emne: Markedsføring og PR.

Formandsmødet fik sat mange ting på plads og hurra for det. Vi ser i horisonten, at folk er ved at være trætte af at motionere indendørs og indånde deres egen svedige lugt, ja fy for fanden da...! Fodbold på fremmarch, dejligt, sinuskurver vender igen og sådan har det altid været. Det er faktisk som moden. Kassebukserne er snart

fremme igen og g-strengen forsvinder ud i mørket...

I "gamle dage" skete der en masse på min egn, og jeg håber da også, vores sinuskurve vil vende, der er kun at HOLDE UD! Vores krocketafdeling startede i 1967 og lever endnu med to baner og fire kampe om ugen, mod tidligere tiders fire baner og seksten kampe om ugen. Kerneordene er kompetence og lederpleje samt en masse PR og markedsføring.

Til slut vil jeg gerne takke de ledere, der over det ganske land ofrer sig for en god sag og ikke bare er sig selv nok. Glæderne ligger i fællesskabet.

*Elmer Østergaard, Brønderslev
lmr@pc.dk*



KURSUSTILBUD FRA DFIF EFTERÅRET 2008

► FITNESS 1 – INSTRUKTØRUDDANNELSE I MOTIONSCENTER

Med denne uddannelse bliver du den kompetente instruktør, der kan vejlede og instruere andre f. eks. foreningsmedlemmer eller kolleger i rigtig brug af motionsmaskiner.

Uddannelsen er bygget op omkring modul 1, 2 & 3 med afsluttende praktisk og teoretisk eksamen.

Instruktør: Morten Vang Jensen

Dato: 6. september 2008

Sted: Ringkøbing

Tilmeldingsfrist: Senest den 8. august 2008

► SPINNING - INSTRUKTØRUDDANNELSE

Få den rette viden og fundament til at fungere som spinning-instruktør i en forening/motionscenter. Efter endt uddannelse med afsluttende praktisk og teoretisk eksamen, skal du som instruktør, kunne undervise i spinning på alle niveauer. Uddannelsen er bygget op omkring Spinning 1, 2 & 3 og forløber over to weekender. Der er ikke arrangeret overnatning på dette kursus. Prisen er ekskl. overnatning.

Instruktør: Bobby Croshaw m.fl.

Dato: 6.-7. og 20.-21. september 2008

Sted: Randers

Tilmeldingsfrist: Senest den 15. august 2008

► GYMSTICK

Gymstick'en er et fantastisk redskab til funktionel muskeltræning, da den kan bruges både individuelt og på hold til funktionel og effektiv træning. Helt unikt kan modstanden reguleres

under selve bevægelsen, hvilket gør Gymstick'en brugervenlig til alle niveauer, og på den måde åbner den op for en helt ny verden af muligheder.

Instruktør: Heidi Tang

Dato: 26. oktober 2008

Sted: Kolding

Tilmeldingsfrist: Senest den 26. september 2008

► MOTIVATION TIL LIVSSTILSÆNDRING

Et kursus for Livsstilsklubbens ledere, instruktører og medhjælpere. Hvordan motiverer du dine medlemmer til en ny livsstil? Hvordan bevarer du motivationen/begejstringen som livsstilsklubleder, instruktør etc.

Instruktør: Klaus Olsen

Dato: 19.-20. september 2008

Sted: Middelfart

Tilmeldingsfrist: Senest den 18. august 2008

► GPS OG GEOCACHING - BEGYNDERKURSUS

Kurset introducerer dig til de mange muligheder og oplevelser GPS'en indeholder. Kurset starter helt fra bunden, og du vil opnå færdigheder i at færdes fortroligt og sikkert med en GPS i hånden. Du vil således lære at benytte GPS til navigation i terræn sammen med kort og kompas samt til Geocaching (skattejagt med GPS).

Instruktør: Jens Ole Hald

Dato: 20. september 2008

Sted: Middelfart

Tilmeldingsfrist: Senest den 18. august 2008

Læs mere om kurserne og tilmeld dig på www.dfif.dk
Yderligere oplysninger, kontakt Helle Nielsen på tlf. 65 31 65 60.

Haderslev Kommune går forrest i Arbejdspladsen motionerer

Ansatte på arbejdspladser i Haderslev Kommune kan deltage gratis i DFIF's kampagne "Arbejdspladsen motionerer 2008". Kommunen betaler deltagergebyret

Når den landsdækkende motionskampagne "Arbejdspladsen motionerer" løber af stablen i uge 38-40, er der en god chance for, at det bliver med deltagelse af rigtig mange ansatte fra Haderslev. Haderslev Kommune har nemlig besluttet at betale deltagergebyret for alle både privatansatte og kommunale medarbejdere på arbejdspladser, der ligger i kommunen. Dermed gentager kommunen sit initiativ fra 2007-udgaven af kampagnen, hvor de ansatte i Haderslev fik samme favorable tilbud.

Del af sundhedsstrategi

Med tilbuddet om at betale for kampagnedeltagelsen ønsker Haderslev Kommune at skabe fokus på den forebyggende effekt af at motionere på arbejdspladsen. Det hænger tæt sammen med det aktuelle projekt "arbejdspladsen i bevægelse", som er ét af en lang række elementer i kommunens nye sundhedsstrategi.

- Vi vil gerne gøre så meget som muligt for at få folk på arbejdspladserne i kommunen til at bevæge sig. Derfor bakker vi op om DFIF's motionskampagne og betaler gebyret for at motivere de ansatte til at deltage, lyder det fra projektlederen på "arbejdspladsen i bevægelse", der hører under afdelingen Sundhedsservice.

Arbejdspladsen motionerer



Det gode eksempel

"Arbejdspladsen motionerer" får sin egen lokale konkurrence i Haderslev Kommunes regi. Her kan deltagerne dyste mod andre ansatte fra de lokale arbejdspladser i kampen om flotte lodtrækningspræmier, som kommunen sætter på højkant. Mens engagementet i DFIF's motionskampagne sidste år opstod som en mere løsrevet idé, er dette års deltagelse

led i en langsigtet strategisk plan i kommunen om at gå forrest i sundhedsarbejdet og vise, at man tager ansvaret for forebyggelse bogstaveligt. Haderslev Kommune påtager sig således gerne rollen som det gode eksempel.

Læs mere om "Arbejdspladsen motionerer 2008" på www.dfif.dk/kampagne

SUNDHED OG MOTION PÅ JOBBET

Firmaidrætten kommer ud på arbejdspladsen

FKS Odense har nu taget et skridt herimod at blive totalleverandør af motion på arbejdspladsen. I samarbejde med DFIF tilbyder FKS Odense bl.a. sundhedstjek, aktivitetsdage, foredrag og SundhedsCertificering®, og det sidste nye tiltag er Motion på hjul, hvor FKS Odense stiller med en instruktør og udstyr til spinning, geocaching og linedance, og kommer ud og afvikler aktiviteten på virksomheden.

Tilbuddet med motion på arbejdspladsen er en opfølgning på projektet "Gang i Odense", hvor ansatte på fem virksomheder fik tilbud om motion på arbejdspladsen i foråret 2008. 205 ansatte svarede på et spørgeskema, og 55 % ønskede at dyrke deres motion på arbejdspladsen. 64 % ønskede at dyrke motion lige efter arbejdstids ophør.

- Vi har fem virksomheder hvor motionstilbuddet kører nu, og vi forventer, at der kommer flere til efter sommerferien. Vi håber, at det vil få en positiv effekt på de

andre aktiviteter vi har i FKS Hallerne på Tranehøjen. Sundhed og motion vil komme til at stå meget centralt i virksomhedernes personalepolitik i fremtiden, og her skal firmaidrætten spille en mere opsøgende rolle og have de rigtige tilbud, siger formanden for FKS Odense, Vagn Jensen.

Læs mere om Motion på hjul på www.fks-odense.dk

Salling Bank ansætter trivselskonsulent

Salling Bank har gennem de senere år gjort meget for medarbejdernes sundhed og trivsel, bl.a. via betalt uddannelse, teambuilding aktiviteter, tilskud til motion, helbredsordninger og gratis frugt. Nu har banken ansat en trivselskonsulent, der skal koordinere indsatsen og tilføre nye aktiviteter for medarbejderne.

- Der er ingen tvivl om, at personalet er bankens hjerte og altså den vigtigste ressource. Vi har nu valgt at sætte yderligere fokus på medarbejdernes trivsel og har etableret et projekt, hvor vi vil fokusere på sund livsstil, sund kost, motion, stressbekæmpelse og meget mere, siger bankdirektør Peter Vinther Christensen

Idéen med at ansætte en trivselskonsulent er at sætte nye standarder, som også andre virksomheder vil kunne bruge.

- Vi har i dag mange gode tilbud til vore medarbejdere, men vi har alligevel besluttet os for at lægge overlæggen endnu højere. De fleste aktiviteter sker i fritiden, hvorfor vi har besluttet, at familiemedlemmer også er velkomne til f.eks. foredrag og forskellige sportsaktiviteter.

Ja tak til motionspolitik på arbejdspladsen

Mette Jacobsen, mangeårigt svømmeikon, er blevet klummeskribent for www.spn.dk Mette Jacobsen slår til lyd for, at alle danskere skal have et tilbud om en halv times motion hver dag i deres arbejdstid.

- Hvis danskerne fik lavet blot en halv times motion hver dag i deres arbejdstid, så ville der være færre sygemeldinger på jobbet, skriver Mette Jacobsen på baggrund af en undersøgelse af danskernes motions- og sportsvaner, hvor man har spurgt 2000 børn og unge samt 4000 voksne. (Se s. 4 og 5 i dette nr. af FIRMAIDRÆT).

"Der, hvor det ser værst ud, er hos de 30-39-årige. For efter 40 års alderen stiger tallene igen. Og de ældre holder sig bestemt heller ikke tilbage, når det handler om motion (...) Og hvordan kan det så være, at det ser så slemt ud med motionen, når danskerne er i trediveerne? Svaret er: Babyer, små børn og arbejde-arbejde-arbejde!!!"

Kvinderne i undersøgelsen angiver, at det primært er familielivet, der er årsag til, at de ikke dyrker regelmæssig sport, mens mændene i højere grad angiver, at det er arbejdet, som tager deres tid. Og det er faktisk mændene, der står for den negative udvikling.

Spørgsmålet er så, om det er en problemstilling, der kan gøres noget ved? Vi har en alkoholpolitik, og vi har en rygepolitik. Hvad med en motionspolitik? Hvis danskerne fik lavet blot en halv times motion hver dag i deres arbejdstid, så ville der altså være færre sygemeldinger, mere tid til børnene, og det øgede velvære og energiniveau ville komme både arbejdslivet og familielivet til gode".



FKS Odense tilbyder via Motion på hjul spinning, linedance og geocaching ude på de odenseanske virksomheder. Foto: Johnny Wichmann.

Nyborg. Ny rundtur til fynske herregårde

Søndag den 24. august lyder startskuddet til den årlige rundtur til nogle af de smukke fynske herregårde. Herregårdsløbet er Østfyns motionscykkeløb for familier, klubber, firmaer og enkeltpersoner ad smukke fynske veje forbi nogle af de mange fynske slotte og herregårde. Der er start og mål fra Gasværksvej ud for "Den grønne" i Nyborg, og der er ruter for enhver smag. Der er to familievenlige ruter på hhv. 25 og 45 km, og de seje kan prøve benene af på en 95 km og en 150 km rute. Arrangørerne lokker med gratis kaffe, te og rundstykker allerede fra kl. 7.30. Yderligere information og tilmelding på herregaard@mail.dk eller på www.herregaardsloebet.dk

Glejbjerg. Ny cykelrekord

Formanden for Aktiv Fritid Glejbjerg, Bjarne Knudsen, kunne tirsdag den 3. juni glæde sig over, at foreningen havde sat ny deltagerrekord i motionscykelkampagnen Tour de Pedal. Det smukke sommervejr i maj og juni trak mere end 650 cyklister ud på vejene omkring Glejbjerg til familieløb. Der blev kørt fem tirsdage og der deltog 185 cyklister i afslutningsløbet. Den hidtidige rekord fra 1997 på 182 deltagere blev dermed slået.

Efter 15,5 km vendte alle hjem til udgangspunktet i skolegården, hvor Glejbjergafdelingen af Andelskassen Sydvestjylland stod klar med grillpølser til de sultne cyklister. Efter pølserne var indtaget, var der over 50 lodtrækningspræmier skænket af sponsorer fra såvel Glejbjerg som fra de omkringliggende byer. Højdepunktet var naturligvis lodtrækningen af hovedpræmien, et gavekort på 2008 kr. skænket af Glejbjerg

Cykler & Legetøj ved Karna og Poul Erik Nielsen.

Esbjerg. Vestkystløbet satte rekord

11.690 tilmeldte løbere blev Vestkystløbet anno 2008 det største i løbets 34-årige historie. Vestkystløbet er arrangeret af Esbjerg Atletik og Motion og Esbjerg Firmaidræt, og i de seneste år har deltagerantallet ligget stabilt omkring de 10.000 løbere. Rekorddeltagelsen gav trængsel på skovstierne, der på de smalleste steder ikke er mere end tre meter bredde. Ifølge næstformanden for løbsudvalget, Jens Lykke fra Esbjerg Firmaidræt, vil man derfor overveje, om startgrupperne til næste år skal sendes af sted med fire min. mellemrum i stedet for hidtil tre min. Løbet blev vundet af de to kenyanere, Joseph Kimisi og Pauline Njeri, der løb de 9,2 km i hhv. 27,13 min. og 31,20 min.

Kolding. Familiedag for hele kommunen

Kolding Firma Sport blev hædret som Årets forening i DFIF 2007, og det markerer foreningen med at afholde et ÅBENT HUS arrangement lørdag den 23. august 2008 fra kl. 13.00 til 16.00 i og omkring Parkhallen.

- Alle i Kolding Kommune er velkomne i vores informationsbod til en snak om vores tilbud, og man kan også prøve forskellige aktiviteter. Alt er gratis undtagen forplejningen, oplyser formanden for Kolding Firma sport, H.C. Jørgensen, der opfordre folk til at have praktisk inde- og udendørs fodtøj med. Der spilles goalball fra 13.15 til 14.00 og tæppecurling fra 14.30. Man kan også prøve petanque, naturgolf og

frisbee-golf, og for de små er der ansigtsmaling og hoppeborg.

Skanderborg. Midsommerstafet med vokseværk

414 medarbejdere fordelt på 130 hold fra de lokale virksomheder deltog torsdag den 26. juni i den hidtil største Midsommerstafet der blev afviklet ved Skanderborg Sø og i Dyrehaven, hvor deltagerne med svingende hastighed tilbagelagde stafetruten på fem km og walkruten på syv km. Efter strabadserne samledes deltagerne og tilskuere om tre kæmpepander med paella, tilberedt over bål. Imens boltrede de medbragte børn sig i hoppeborge og på en opstillet forhindringsbane.

- Vi havde sol, og den friske vind generede ikke løberne. Det var en fantastisk aften, og alle så ud til at



Arrangørerne håber på op i mod 500 deltagere til næste års Midsommerstafet i Skanderborg. Arkivfoto DFIF.

hygge sig - jo flere man er, jo sjovere er det, lyder det fra en af arrangørerne, Per Boel, der glæder sig over, at det lykkedes at tiltrække 100 flere deltagere i forhold til arrangementet sidste år. Han håber, at det næste år bliver muligt at finde 500 personer i lokalområdet, der har lyst til at gå og løbe med Skanderborg Firma Idræt.

NYT OM NAVNE

Mie Kjer Thomsen er ny MotionsManager

DFIF har ansat Mie Kjer Thomsen som ny MotionsManager for Panterdagen – der er en motionsdag for aktive seniorer. Mie har netop afsluttet sin kandidatuddannelse i idræt og sundhed på Syddansk Universitet. Mie har tidligere været tilknyttet DFIF som instruktør i Motion på Arbejdspladsen, og har stor erfaring med friluftsliv. Mie er aktiv fodboldspiller på eliteniveau og fungerer også som fodboldunderviser på efterskoler.



Mie Kjer Thomsen er ansat som ny MotionsManager for PanterDagen.

Tage Carlsen 70 år på banen

DFIF's forbundsformand gennem mere end 23 år, Tage Carlsen, rundede den 30. maj 2008 de 70 år i fin stil. Tage Carlsen trådte efter eget valg tilbage som forbundsformand for DFIF i 2001, og var tillige i en lang årrække en meget respekteret præsident for det europæiske firmaidrætsforbund, European Federation of Company Sports. Lokalt har Tage Carlsen også nydt tilnavnet "Mr. ROFI", og han trak sig først sidste forår tilbage fra formandsposten i Ringkøbing og Omegns Firmaidræt, en post han bestred i 40 år. Tage Carlsen er om nogen primus motor i ROFI-Centret i Ringkøbing, og han har også i to perioder været medlem af Ringkøbing Byråd, valgt ind for Socialdemokratiet.

Fortjensttegn i Helsingør

I forbindelse med repræsentantskabsmødet den 29. maj 2008 i Helsingør Firma Idræt (HFI), modtog

fire frivillige ledere DFIF's fortjensttegn for deres mangeårige indsats for firmaidrætten.

Medlem af billardudvalget, Jørgen Hansen, blev valgt ind i udvalget i 1979 som medlem af firmaidrætsklubben Kosan Teknova Sport. Jørgen er tilsynsførende på udvalgte spilletage i forbindelse med træningsaftener, turneringer og stævner, og Jørgen er tidligere blevet hædret med HFI's hæderskrus i 2002.

Medlem af billardudvalget Lennart Nielsen, blev valgt ind i billardudvalget i 1979 som medlem af firmaidrætsklubben Kosan Teknova Sport. Lennart er også aktiv som tilsynsførende ved træningsaftener, turneringer og stævner i HFI. Lennart blev hædret af HFI med hæderskruset i 2002.

Revisor i HFI, Per Larsen, har været medlem af firmaidrætsklubben Maskin Værkstedernes Idrætsforening (M.V.I.) siden 26. september 1967. Han var i mange år kasserer i M.V.I., og efterfølgende i samme forening under navnet HV-Turbo Idrætsforening, hvor han i en længere årrække virkede som både næstformand og kasserer. Per blev revisor i HFI i 1981, og bestrider posten med stor regnskabskyndig ekspertise. Per er tidligere blevet hædret med HFI's Lederpokal i 1997, og med HFI's hæderskrus i 2007.

Revisor i HFI, Kurt Hansen, har tidligere været medlem af firmaidrætsklubben Kosan Teknova Sport. Kurt blev valgt til revisorsuppleant i 1984, og i 1988 blev han valgt han til revisor. Revisorposten bliver varetaget med stor faglig dygtighed i et tæt samarbejde med medrevisor Per Larsen. Kurt har gen-

nem talrige år været en værdsat dirigent ved HFI's repræsentantskabsmøder, og han blev i 2007 hædret for sit arbejde i HFI med foreningens hæderskrus.

Guldnål til Svend Åge Bødker

I forbindelse med receptionen i anledning af sit 25-års jubilæum som bestyrelsesmedlem i Helsingør Firma Idræt (HFI) den 24. maj 2008 fik Svend Aage Bødker tildelt forbundets guldnål af DFIF's forbundsformand Peder Bisgaard.

I sin motivation fremhævede Peder Bisgaard Svend Aages mangeårige arbejde for firmaidrætten på lokalt plan og kredsplan og – ikke mindst – på landsplan og pegede på, at Svend Åge nyder stor respekt for sit arbejde og sin person i alle firmaidrætskredse. Svend Aage Bødker modtog i 1986 HFI's lederpokal og i 1993 modtog han foreningens hæderskrus. I 1997 blev han hædret med DFIF's hæderstegn og i 2004 med DFIF's fortjensttegn.



Bestyrelsesmedlem i Helsingør Firma Idræt, Svend Aage Bødker, har modtaget DFIF's guldnål den 24. maj 2008.

"Bjergcyklisterne" cykler til Canada

Det blev "Bjergcyklisterne" fra Bjergby-Mygdal Skole nær Hjørring, der løb med hovedpræmien, en oplevelsesrejse til Canada, i Danmarks største motionscykelkampagne, Vi cykler til arbejde. "Bjergcyklisterne" havde tilsammen 60 cykeldage, og en af dem blev udtrukket blandt de mere end 1.2 mio. cykeldage, som de 9.000 hold tilsammen har indtastet.

Der deltog i alt 93.885 cyklister i kampagnen, de har tilsammen cyklet 1.207.847 dage. Sammenlagt blev det til over 11,5 mio. km i løbet af kampagnemåned. Hvis alle deltagere har valgt cyklen frem for bilen i kampagnemåned, svarer det til en CO2-besparelse på 1.883 ton CO2. For alle holdkaptajnerne var der en ekstra gulerod i form af en rejse til Cuba for én holdkaptajn. Her blev det en heldig holdkaptajn fra Arnold Busck i Købmagergade i København, der kan se frem til en ferieoplevelse ud over det sædvanlige.

Aktiviteter i DFIF – til bladet "Firmaidræt" og aktivitetskalenderen

I forbindelse med synliggørelse af jeres forenings aktiviteter (Åbne stævner) opfordres I til at lægge alle aktiviteter ind via aktivitetskalenderen på www.dfif.dk/foreningsnet - hvorefter menupunktet "Kalender" vælges, og der kan nu logges ind med jeres almindelige adgangskode. Derved sikrer I jer, at alle aktiviteter kommer med i bladet "Firmaidræt" for hver udgivelse. Skulle vejledning ønskes – kontakt Pia Ægidius Hansen på tlf. 65 31 65 60 eller via mail pia@dfif.dk

Følgende oplysninger skal bruges for oprettelse af aktiviteter:

- Idrætsgren
- Startdato/slutdato
- Arrangerende forening
- Kontaktperson
- Telefonnr.
- Tilmeldingsfrist
- E-mail-adresse/hjemmeside

Forebyggelsesfonden indkalder ansøgninger

Forebyggelsesfonden har nu åbnet for 2. ansøgningsrunde i 2008 for ansøgninger til Forebyggelsesfonden. Fra onsdag den 11. juni har man mulighed for at sende en ansøgning til fonden. Sidste frist for at sende en ansøgning i 2008 er den 26. august. Det anbefales, at man læser vejledninger og guider til ansøgningsprocessen grundigt. Efter den 26. august er næste mulighed for at søge om projektstøtte i foråret 2009. Vejledninger og guider kan findes på fondens hjemmeside www.forebyggelsesfonden.dk

2,5 millioner til "6 om dagen"

Fødevareministeriet bevilger 2,5 mio. kr. til "6 om dagen" kampagnen. Pengene er øremærket til målgruppen børnefamilier. Børnefamilierne spiser nemlig alt for lidt frugt og grønt. Hver tredje voksen og barn får mindre end den anbefalede mængde. Bag kampagnen står et nyt partnerskab, som består af producenter, forhandlere, statslige styrelser, patientforeninger samt frugt- og grøntsagsbranchens forskningsforening. Partnerskabet vil blandt andet have fokus på tilgængelighed – pris, synlighed, købsituation og tilberedelse – og forventer, at der bliver udviklet nye produkter, koncepter og metoder, f.eks. krydsmarkedsføring med produkter fra andre fødevarergrupper og nye convenienceprodukter.



DFIF

**Dansk
Firmaidrætsforbund**

Storebæltsvej 11 • 5800 Nyborg
Tlf. 65 31 65 60 • Fax 65 30 14 26
www.dfif.dk • dfif@dfif.dk

Ekspedition:

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

Styrelsen

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

Næstformand Ragna Knudsen
Bøgevej 32, Rindum
6950 Ringkøbing
Tlf. 97 32 23 15
Mobil 23 39 76 04
E-mail: ragna@dfif.dk

Claus Schou
Skovager 5
Gevninge
4000 Roskilde
Tlf. 46 37 05 21
Mobiltlf. 21 60 05 85
E-mail: claus.schou@dfif.dk

Helle Friis Kristiansen
Barbras Allé 5
9300 Sæby
Tlf. 98 46 10 32
Mobil 51 52 23 06
E-mail: helle.friis@dfif.dk

Svend Mandel Hansen
A. L. Drewsensvej 14, 2. th.
2100 København Ø
Tlf. 35 43 27 04
Tlf. arb. 72 37 66 38
E-mail: svend.mandel@dfif.dk

Generalsekretær

Jan Steffensen
Reventlowsvej 50, 1. th.
5000 Odense C
Tlf. 64 47 33 17
Mobiltlf. 40 33 99 20
E-mail: jst@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 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

Konsulenter Idræt & Motion

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

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

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

Ann Baunbæk Hansen
Gl. Grevegård 7, Skalbjerget
5492 Vissenbjerg
Telefon: 65 30 14 26
Mobil: 61 20 90 58
E-mail: abh@dfif.dk

Afdelingsleder Mpa

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

Foreningskonsulenter

Peder Trolle
Vestre Gade 8 B
2605 Brøndby
Tlf. 3635 1000
Mobil 6120 9059
E-mail: ptb@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

Lise Vestergaard
Højgade 19, Hammerum
7400 Herning
Telefon: 86 15 16 87
Mobil: 22 38 11 78
E-mail: lv@dfif.dk



De otte kursister sammen med instruktør Mads Kyed (tv). Fv er det Kras Rasmussen, Karsten Beck, Carsten Andersen, Søren Claus Callesen, Vilhelm Steensgaard Jensen, Peder Trolle, Sannie Kalkerup og Benthe Bruun Jensen, der til ære for fotografen holder alle kajakerne på plads med et fast greb om pælen.

Bli' dus med din kajak

Våddragten var en trofast følgesvend for otte kursister på kursus i havkajaksejlad

- Du bliver træet – men på den gode måde, siger Benthe Bruun Jensen, mens hun er i gang med at tage våddragten på igen.

Søndag efter frokost er trætheden til at tage og føle på hos de otte kursister, der siden lørdag formiddag har roet farvandet tyndt ud for Helnæs Mølle og Naturskole på Vestfyn. Våddragten har været en fast følgesvend på hele kurset, og arme og skuldre er ved at være godt brugte. Kursisterne er ved at gøre klar til de sidste øvelser på vandet, hvor det skal handle om sikkerhed, selvredning og kammeratredning.

Og netop dét, at kunne færdes sikkert på vandet i en havkajak, er en af grundene til, at Benthe sammen med gemalen Vilhelm Steensgaard Jensen fra Aalborg, har valgt at investere en weekend i et begynderkursus i havkajaksejlad på Helnæs.

Respekt for havkajaksejlad

Ægteparret har sommerhus ved Limfjorden, og det er et fælles ønske om at udforske Limfjorden fra søsiden, der har fået dem til at melde sig til kurset, hvor de bl.a. er blevet introduceret i ro-teknikker og kajaksikkerhed, relevant kajak- og sikkerhedsudstyr samt ro-beklædning, navigering, turplanlægning og færdselsregler på vandet.

- Det er ikke helt så svært, som jeg troede, og jeg har lært en masse ting, som jeg kan arbejde videre med. Men jeg har også fået bekræftet, at man skal have respekt for at sejle i havkajak. Nu kender jeg også mine begrænsninger, siger Benthe.

- Det har virkelig været et super godt kursus, og jeg har til fulde fået mine forventninger opfyldt. En af de rigtigt gode ting vi har lært er, hvordan du holder hovedet koldt og gør dig fri af kajakken, hvis du tipper rundt og hænger med hovedet nedad i vandet, siger Benthe, og roser instruktør Mads Kyed, der weekenden igennem har øst af sine erfaringer i havkajaksejlad.

- På trods af, at vi har været en noget uhomogen gruppe, og kommer med vidt forskellige forudsætninger og ønsker, har Mads formået at få alle kursister med, siger Benthe, der sammen med Vilhelm har besluttet sig for at købe to havkajakker når de kommer hjem.

- Vilhelm har sammen med sin kollega Carsten, der også har været med på kurset, planer om at arrangere ture i havkajak ud til den naturskønne ø Egholm i Limfjorden, siger Benthe, inden hun sætter kursen ud på vandet efter de andre kursister for at lære mere om selvredning og kammeratredning.