

# FIRMAIDRÆT

Nr 7 September 2008 | Magasinet fra Dansk Firmaidrætsforbund



## ARBEJDSPLADSEN MOTIONERER

- vind en rejse for hele holdet til  
Den Dominikanske Republik

TV2 holder formen ved lige i Beijing

6

Vestfyns Firmaidræt griber bolden

12

Succes for Motion på hjul

14





# LEDER

## Frugtbart samarbejde mellem foreningen og kommunen



Foto. Johnny Wichmann

” DFIF og firmaidrætsforeningerne er naturlige samarbejdspartnere for danske kommuner, der seriøst ønsker at fokusere på sundhedsfremme gennem arbejdspladsen”.

Dansk Firmaidrætsforbund (DFIF) og firmaidrætsforeningerne er nu begyndt at høste frugterne af den indsats på det sundhedsfremmende område, som er blevet gjort det seneste år. Det første formelle samarbejde mellem en forening og en kommune omkring en indsats om at løfte sundheden blandt de ansatte i kommunen er kommet godt i gang i Assens på Vestfyn.

Efter en succesrig sundhedscertificering af ældreområdet i Assens Kommune, har Vestfyns Firmaidræt på fornem vis grebet bolden, og er på banen med et omfattende tilbud om motion og sundhed til alle ansatte i kommunen. Det er naturligvis en udvikling, som DFIF hilser velkommen. Allerede for over halvandet år siden, da kommunerne fik ansvaret for den borgerrettede del af forebyggelsen, pegede DFIF netop på arbejdspladsen som et af de områder som kommunerne kunne rette deres indsats imod.

Det nye samarbejde mellem foreningen og kommunen er en direkte følge af, at DFIF's afdeling for Motion på Arbejdspladsen løbende har evalueret fremskridtene hos de 850 medarbejdere i ældreområdet i Assens Kommune. Svarene på spørgeskemaerne viste klart, at ønsket om motionstilbud stod højt på ønskelisten hos medarbejderne. Derfor har DFIF's Idræts- & motionsafde-

ling i samarbejde med har Vestfyns Firmaidræt udviklet et Motionskatalog der imødekommer de ønskede motionstilbud, og i bogstaveligste forstand bugner af sunde motions-tilbud.

Tilbuddet til de 3.800 ansatte i Assens Kommune er kommet i stand i et tæt samarbejde mellem Vestfyns Firmaidræt og en ny sundhedskordinator for alle kommunens ansatte, der skal arbejde med mange forskellige sundhedsfremmende initiativer, lige fra behandlinger hos en fysioterapeut, massør og psykolog til forskellige former for holdtræning og fyraftensarrangementer.

DFIF har mange års erfaring med at integrere motion og sundhedsfremme på de danske arbejdspladser. Dertil kommer en lang række gennemprøvede produkter som sundhedskampagner, sundhedscaféer, sundhedstjek, aktivitetsdage, pusterums-cd'er m.v. samt et tæt forgrenet netværk med ca. 8.000 kontaktpersoner på de største danske arbejdspladser.

Det gør DFIF og firmaidrætsforeningerne til naturlige samarbejdspartnere for danske kommuner, der seriøst ønsker at fokusere på sundhedsfremme gennem arbejdspladsen, og i DFIF er vi og vore foreninger parate til at indgå i et nyt samarbejde med de danske kommuner. Vi glæder os til samarbejdet!



# INDHOLD



Næste nummer af  
Firmaidræt udkommer  
onsdag den 1. oktober 2008

- 4 Logica fik certifikat på sundhed
- 5 DFIF kårer Danmarks sundeste arbejdsplads og Årets ildsjæl
- 6 TV2 holder formen ved lige i Beijing
- 8 Nyt motionscenter med plads til alle
- 10 Firmaidrætsfestival i Rovinj 2009 – mere ferie end sport
- 12 Vestfyns Firmaidræt griber bolden
- 14 Succes for Motion på hjul
- 16 Aktiviteter i DFIF efteråret 2008
- 17 Kursus: Sådan undgår du faldgruberne i bestyrelsesarbejdet
- 18 Kursustilbud fra DFIF efteråret 2008
- 20 Sundhed og motion på jobbet
- 21 Landet Rundt
- 22 Navne
- 23 Kort nyt
- 24 Panterdag i Dyrehaven

**Redaktion:** Redaktør John Thrane (ansv.) og kommunikationskonsulent Camilla Svenstrup.  
Årgang 51 nr. 7. 2008. 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.

**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 10. september 2008.

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

**Forside:** DFIF's store motionskampagne, Arbejdspladsen motionerer, bliver skudt i gang den 15. september. Foto. Mette Johnsen



Dansk  
Firmaidrætsforbund



# Logica fik certifikat på sundhed

**Logica** blev Danmarks første IT-virksomhed med certifikat på sundhed



- Sundheds-certificeringen betyder en blåstempling af arbejdet med reelt at give vores medarbejdere det sunde valg, siger HR-direktør i Logica, Dorte Gade. Privatfoto.

Logica (det tidligere WM-data) er, som den første IT-virksomhed i Danmark, certificeret for sin sundhedsindsats. Siden juli 2007 har Logica gennemført Dansk Firmaidrætsforbunds (DFIF) sundheds-certificeringsforløb – en proces, der har rusket op i hele organisationen og har skabt nye og sundere vaner. Overrækkelsen af diplom og certifikat fandt sted tirsdag den 19. august i forbindelse med Logicas deltagelse i DHL-Stafetten i Århus, hvor virksomheden deltog med hele 255 ansatte.

## Nystartet løbeklub

Ganske som med arbejdsmiljø kvalitetsstempler DFIF private og offentlige virksomheder, der lever op til fastlagte krav på Sundhedsstyrelsens indsatsområder: Kost, Rygning, Alkohol, Motion og Stress (KRAMS). I forbindelse med sundheds-certificeringen af Logica har medarbejderne som et af KRAMS-tiltagene med stor succes startet en løbeklub op, der har givet en markant konditionsforbedring for mange af virksomhedens medarbejdere, ligesom Logicas lokale afdelinger landet over løbende arrangerer forskellige motionstiltag inden for firmaidræt, såsom cykling, volleyball, fodbold, badminton,

bowling samt en lang række andre idrætter.

## Hjælp til "det sunde valg"

SundhedsCertificering® er en hånds-rækning til arbejdspladser, der ønsker en sundere hverdag. Certificeringen sætter ord og handling på sundhedsarbejdet og ruster virksomhederne til en kvalificeret sundhedsindsats.

- Samarbejdet med DFIF om at opnå en SundhedsCertificering® har klart løftet vores arbejde med at sætte gode rammer for vores medarbejdere på de fem KRAMS-områder, siger HR-direktør i Logica, Dorte Gade.

- Sundheds-certificeringen betyder en blåstempling af arbejdet med reelt at give vores medarbejdere "det sunde valg", mest tydeligt på kost- og motionsområderne. Certificeringen har medført væsentlige positive ændringer for vores medarbejdere på motionsområdet og ikke mindst bidrager den højere deltagelse i vores motionsaktiviteter til at skabe en endnu bedre arbejdsplads.

I forbindelse med DHL-Stafetten i København den 4. september vil der finde en ny overrækkelse og kåring sted for Logicas afdeling i København.

## SundhedsCertificering® bygger på to grundsten:

- Vejledning: Sundhedskonsulenten fra Dansk Firmaidrætsforbund vejleder virksomheden fra start til slut, og hjælper bl.a. virksomheden med en fornuftig organisering, strategi og økonomi for sundhedsarbejdet.
- Certificering: Virksomheden certificeres ud fra fastlagte krav på Sundhedsstyrelsens indsatsområder: Kost, Rygning, Alkohol, Motion og Stress.

Læs mere om SundhedsCertificering® på [www.sund.dfif.dk](http://www.sund.dfif.dk)





DFIF hædrer den arbejdsplads i Danmark, der har gjort en ekstra indsats for at motivere deres medarbejdere til en sund livsstil.

# DFIF kårer Danmarks sundeste arbejdsplads og Årets ildsjæl

**Dansk Firmaidrætsforbund** kårer Danmarks sundeste arbejdsplads i to kategorier – private og offentlige arbejdspladser

Dansk Firmaidrætsforbund (DFIF) kårer nu Danmarks sundeste arbejdsplads blandt de arbejdspladser, der den 1. september 2008 er Sundhedscertificeret af DFIF. Kåringen foregår på HR-Messen i Øksnehallen i København, torsdag den 2. oktober 2008, kl. 13.40 – 14.00 på "Speakers Corner". Kåring af Danmarks sundeste arbejdsplads 2008 finder sted inden for to kategorier, nemlig private og offentlige arbejdspladser.

*I kategorien private arbejdspladser er de nominerede:*

- Sparekassen Farsø
- Logica Danmark
- Kvadrat, Ebeltoft

*I kategorien offentlige arbejdspladser er de nominerede:*

- Hjemmeplejen i Tommerup - Ældreområdet i Assens Kommune
- Myndighed og Udvikling - Ældreområdet i Assens Kommune

Prisen gives til arbejdspladsen, der, ud over at opfylde certificeringskravene, har arbejdet særligt målrettet og engageret med den sundhedsfremmende indsats. Altså

gjort noget ekstraordinært for at motivere deres medarbejdere til en sund livsstil.

## Kåring af Årets ildsjæl 2008

Ved samme lejlighed kåres Årets ildsjæl, der gives til medarbejderen, der brænder for sundhedsarbejdet og gør en særlig indsats for at motivere sine kolleger til en sund livsstil.

*De nominerede til Årets ildsjæl er:*

- Jesper Grandt, Kvadrat
- Stinne Jørgensen, Logica Danmark
- Gert Hosbond, Sparekassen Farsø
- Michael Bjørn, Assens Kommune

Kåringen sker i samarbejde med følgegruppen for SundhedsCertificering®, hvor deltagerne er: Sundhedsstyrelsen, professor Bengt Saltin, professor Gisela Sjøgaard, lektor Kaya Roessler, læge Leif Skive samt politisk konsulent Krista E. Blaabjerg.

Yderligere oplysninger om Kåring af Danmarks sundeste arbejdsplads og Årets ildsjæl kan fås hos projektansvarlig Rikke Døssing, rikke@dfif.dk, 65 31 65 60, [www.sund.dfif.dk](http://www.sund.dfif.dk)





TV2-journalist Joakim Frøsig-Andersen fik tid til både arbejde, motion og sightseeing under OL i Beijing.

## TV2 holder formen ved lige i

### Som optakt til kampagnen

"Arbejdspladsen motionerer" i uge 38, 39 og 40 kan du her læse historien om en TV2-redaktørs motion på jobbet under OL i Beijing

# Beijing

Det netop overståede OL i Beijing har været oppe i gear. Atleterne – både de danske og udenlandske – har dystet sig til et væld af medaljer, og hele begivenheden er blevet omhyggeligt transmitteret, nedskrevet og hjemsendt af den tilrejsende skare af journalister fra hele verden. Faktisk er der mere end 20.000 af slagsen, og ca. 10.500 atleter.

Danmarks deltagelse består for pressens vedkommende både af tv,

radio og skrivende presse. På TV2 har man således haft omkring 45 personer i gang under hele OL, både i Beijing og hjemme i studierne i Odense.

De Olympiske lege er et gigantisk apparat, og når det først kører, er der hektisk aktivitet næsten døgnet rundt. For de danske journalister på TV2 betyder det, at der er blevet arbejdet fra morgen til aften – for norges vedkommende også

natten med – i bestræbelserne på at opdatere seerne i de danske stuer.

### Træning i Beijing

Joakim Frøsig-Andersen er til daglig redaktør på håndboldmagasinet "Time Out" og på "Håndboldlørdag". Under OL fungerer han som reporter i Beijing, hvor han bl.a. har fulgt de danske håndboldherrer i deres forsøg på at hente en me-



dalje hjem til Danmark. Og selv om der er masser af arbejde, forsøger han også at få tid til at motionere lidt selv.

- De første par dage var det hele en anelse forvirret, som det SKAL være, når man lander i en by på størrelse med halvdelen af Belgien. Men efterhånden fik vi styr på det, og så er der da også blevet tid til at motionere lidt selv, fortæller Joakim Frøsig-Andersen.

### **Fitnesscenter på 4. sal**

På TV2-journalisternes hotel Shen Zhen i det sydlige Beijing er der indrettet et fitnesscenter på 4. sal. Grunden til at det ligger dér og ikke i kælderen, som sådan noget normalt gør på hoteller, er fordi, tallet fire er et ulykkestal i Kina. Derfor bruges denne sal ikke til værelser – lidt i stil med 13. etage herhjemme i Danmark. Selv om det er rigtigt varmt i Beijing på denne tid af året, er det ikke rigtigt en god idé at løbe udenfor, fortæller TV2-journalisten:

- Smoggen hænger nemlig så tungt over Beijing, at solen aldrig rigtig brænder igennem, så det er vist ikke så sundt. Samtidig er trafikken tæt fra tidlig morgen til sen aften, så derfor blev det mest til centeret på 4. sal.

### **De flinke kinesere**

Efter den første uge, hvor de danske atleter ikke præsterede helt, som man havde håbet, er der i uge to og tre begyndt at falde medaljer af til danskerne, og det er, som om der er sket en tilvænnning til de kinesiske forhold. At kineserne er meget anderledes, og at det lige kræver lidt tilvænnning, kan Joakim Frøsig-Andersen godt skrive under på:

- På selve åbningsdagen af OL ville jeg lige træne lidt om morgenen inden åbningsceremonien. Det var som sædvanligt MEGET varmt, og sveden haglede af mig, så jeg drak rigeligt med vand. Efter ca. en times tid kom en af hotellets ansatte og stillede sig op og stirrede på mig, og så følte jeg egentlig nok, at mit træningspas var slut. Det viste sig, at han blot var klar til at tage mine tomme vandflasker. De er ekstremt tjenstvillige, kineserne, fortæller Joakim Frøsig-Andersen med et smil.

### **Motionen er vigtig**

Det vigtigste for journalisterne på TV2 i løbet af OL er naturligvis at få lavet nogle gode historier og få transmitteret det bedste af de danske præstationer hjem i stuerne. Derudover er det næsten lige så vigtigt, at journalisterne holder sig friske og undgår "slutrunde-kuller".

- Man lever lidt i en boble, når man er af sted til slutrunder, og OL er ingen undtagelse. Hvis man ikke sørger for at pleje sig selv, så kan det godt gå hen og blive rigtig hårdt i længden. Derfor sørger jeg for at holde mig i gang og pleje min fysiske form, så godt det er muligt, fortæller Joakim Frøsig-Andersen.

- Andre læser bøger eller ser fjernsyn, når de skal koble af for sig selv, men for mig er det altså motionen, som er vigtig, fortsætter han.

I løbet af hele OL har TV2 sendt fra klokken 04.00 om morgenen til kl. 23.30. Der har skullet produceres godt 300 timers tv i perioden fra fredag den 8. august til søndag den 24. august, og journalisterne har leveret indslag både til nettet, til radioen og til tv.



### **Arbejdspladsen motionerer 2008**

I uge 38, 39 og 40 kan du og dine kolleger deltage i DFIF's landsdækkende motionskampagne "Arbejdspladsen motionerer 2008". Undervejs i kampagneperioden – fra den 15. september til den 5. oktober – gælder det om at få motioneret mest muligt, og mindst 30 minutter om dagen. I kan danne hold på mellem 4-16 deltagere og i fællesskab, eller hver for sig, motionere jer frem til lodtrækningen om en rejse for hele holdet til Den Dominikanske Republik. Sidste frist for tilmelding er søndag den 14. september.

Info og tilmelding til "Arbejdspladsen motionerer 2008" foregår på kampagnesiden [www.dfif.dk/am](http://www.dfif.dk/am). Her kan du også læse de elektroniske kampagnemagasiner, som udgives op til og under kampagnen. De første tre magasiner ligger der allerede. Læs f.eks. om aktiv ferie på Sydfyn på idrætshøjskolen i Oure, og om Haderslev Kommunes initiativer for at få alle kommunens indbyggere til at hoppe med på vognen i DFIF's motionskampagne.



# Nyt motionscenter med

**Struer Firmaidræt** har åbnet dørene til et nyt fitness-center hvor der er plads til både eliten og den almindelige fitness-udøver

- Vi har fået det, ligesom vi ville have det!

Formanden for Struer Firmaidræt, Flemming Odde er en tilfreds mand, da han viser rundt i foreningens nye fitness-center, Struer Fitness, hvor de mere end 1.350 medlemmer nu har over 2.000 m<sup>2</sup> at boltre sig på.

Bygningen, der tidligere har huset bl.a. fagforeningen 3F's kontorer, blev overtaget ved årsskiftet 2008, og de første fire måneder blev brugt til at sætte lokalerne i stand således, at de præsenterer sig lyse og indbydende for medlemmerne.

- Jeg tør slet ikke sætte tal på, hvor mange timer vi har brugt, men det er blevet til rigtig mange aftener med at bryde ned og bygge op igen. Det meste af arbejdet er lavet med frivillig arbejdskraft, men vi har naturligvis haft professionelle VVS-folk og elektrikere til at lave installationerne.

Struer Fitness kunne slå dørene op den 3. maj, og den nye beliggenhed tæt på bymidten i Struer har allerede kunnet mærkes på medlemstallet.

- Vi har fået en meget bedre beliggenhed, og det har betydet større synlighed i byen. Vi kan se det på medlemstallet, og vi har ikke mindst fået tilgang af mange nye unge medlemmer, siger Flemming Odde.

- Det betyder helt sikkert noget, at lokalerne er lyse, og at der er god plads. Vores vægtafdeling er blevet dobbelt så stor, og kredsløbsafdelingen er også udvidet med

tre helt nye løbebånd og tre helt nye ellipsemaskiner. Samtidig har vi nu to lokaler til holdtræning, et til aerobic og et til spinning.

## Støtter eliten

En af de nye unge medlemmer er Jimmy Bøjesen, der er blevet kåret til Årets Sportsnavn i Struer i både 2006 og 2007, og som hører til i den danske ungdoms kajak-elite. Struer har stolte traditioner som kajakby, og Struer Firmaidræt er medsponsor til en maraton-kajak og sponsorerer Jimmy med fri træning i Struer Fitness.

- Det betyder rigtig meget for mig. Jeg behøver ikke at have et arbejde for at tjene penge til at betale for styrketræning, siger Jimmy, der har en hverdag, hvor der ikke er plads til et fritidsjob.

- Jeg går i 2.g i gymnasiet og træner 15 til 18 timer hver uge, inklusive træning på vandet, styrketræning og løbetræning.

Målet er OL i London om fire år, og Jimmy er, efter eksperternes udsagn, et af de største talenter i Danmark i mange år. Jimmy har også allerede markeret sig med to guldmedaljer, én sølv og én bronze ved de Nordiske Mesterskaber i Sverige samt tre danske mesterskaber på kortbane, herunder guld i enerkajak på 500 meter distancen.

## Vægt på servicen

De 1.350 medlemmer bliver servicebet af 36 instruktører, således at



der altid er instruktører på vagt, når centret har åbent. Den daglige ledelse er i hænderne på fysioterapeut Annette Felber Krogfelt, og samtidig er Gert Vonderlich ansat som instruktør. De resterende instruktører er alle frivillige.

- Vi har en politik, at alle vore instruktører skal være uddannede,



# plads til alle



*HR-chef Jane Graugård træner to til tre gange om ugen i fitness-centret sammen med sin mand og søster.*



*- Vi er her for medlemmernes skyld, siger instruktør Gert Vonderlich og formand Flemming Odde, der kan præsentere et topmoderne fitness center for borgerne i Struer.*



*Elite kajakroeren Jimmy Bøjesen er sponsoreret af Struer Fitness og træner næsten alle ugens dage i fitness centret.*

således at medlemmerne kan blive korrekt vejledt i brugen af maskinerne. Vi vil gerne have, at vore instruktører har en høj faglighed, så de kan yde en god service for medlemmerne, og så har vi en ambition om at være et center, hvor alle føler sig velkommen, siger Flemming Odde.

Et af de medlemmer, som føler sig velkommen er Jane Graugård, der har gået til fitness i Struer Fitness siden starten for en halv snes år siden. Jane arbejder som HR-chef ved Difko i Holstebro, og sætter pris på de fleksible tilbud i centret.

- Det er rigtig dejligt med det nye center, det er blevet super

godt. Jeg kommer sammen med min mand og søster to til tre gange om ugen. For mig er fitness rigtig godt, fordi det er fleksibelt i forhold til mine arbejdstider. Du bestemmer selv, hvornår du skal af sted, og så betyder det også meget, at vi kan gå sammen, siger Jane Graugård.



# Firmaidrætsfestival i Rovinj 2009

## – mere ferie end sport

**417 danskere** vil med til European Company Sport Games (ECSG) 2009 i den kroatiske by Rovinj



Om knap ni måneder går det løs. I dagene den 17.-21. juni 2009 slår den kroatiske by Rovinj dørene op for den internationale firmaidrætsfestival ECSG – European Company Sports Games – der er de europæiske firmaidrætsorganisationers svar på et OL for breddeidrætten og for ansatte fra mere end 25 landes virksomheder. I skrivende stund har 417 danske firmaidrætsudøvere gennem forhåndstilmelding tilkendegivet, at de er interesseret. Et meget flot antal set med DFIF's øjne. Senere på efteråret gælder det så den endelige tilmelding til ECSG 2009.

### På besøg hos værterne

Den 14. juni i år var 16 repræsentanter fra 10 forskellige europæiske lande på besøg i Rovinj for at se, hvilke idræts- og overnatningsfaciliteter de kroatiske værter kan stille til rådighed, når ECSG skal løbe af stablen næste sommer. Besøget i Rovinj gav indtryk af særdeles fine muligheder, hvad angår steder at bo og overnatte. Men knap så god en mavefønmelse, når det handler om de sports-

lige faciliteter. Om turen til Kroatien i juni 2009 bliver mere i feriens end i sportens tegn, vil tiden vise. Vi håber naturligvis på en god kombination af begge dele!

### Fantastisk feriested

Rovinj er, som Preben Christensen fra LTFU beskrev det i forrige nummer af Firmaidræt, et fantastisk feriested. Finansiell Times har kåret Rovinj til det næstbedste sted i verden at være turist. Det betyder også, at overnatningsmulighederne er mange – og helt i top. Arrangørerne af ECSG 2009 tilbyder bl.a. ophold i de to store feriebyer Amarin og Villas Rubin, som begge har både campingplads og lejligheder og plads til hver ca. 2.000 gæster. Amarin er placeret lidt uden for Rovinj, mens Villas Rubin ligger tættere på centrum. Store og små hoteller i og uden for centrum er der også nok af i tilbuddet fra de kroatiske festival-værter.

### Mange overnatningsmuligheder

Der er imidlertid mange andre mu-

ligheder end dem, arrangørerne tilbyder – både campingpladser og lejligheder. Det vil et par minutter på internettet afsløre. Firmaer som Vacans Soleil eller "Kør selv ferie" har telte stående i området, og det er oplagt at tage sig en uge før eller efter den internationale firmaidrætsfestival iført dykkerbriller og svømmefødder. I alle overnatnings-tilbuddene fra arrangørerne er der morgenmad og aftensmad med i prisen. Frokosten skal man derimod selv sørge for, og arrangørerne lover, at det vil være muligt at købe frokost på alle spillestederne under de fire dages idrætslege i Rovinj.

### Bliver de mon klar?

Mañana, mañana – i morgen, i morgen. Det ville måske have været en trøst, hvis der havde været håb om, at værterne i Rovinj rent faktisk ville have alle idrætsfaciliteterne på plads "i morgen". Men med de lidt mere vage forsikringer om, at det har de selvfølgelig "next year", levner det plads til en beret-





Den gamle by Rovinj, som den tager sig ud, set fra kanten af svømmebanen til ECSG 2009.

tiget portion skepsis hos en dansk generalsekretær. For nogle idrætters vedkommende ser det lovende ud, men for andre kan det blive en udfordring, som kroaterne måske – måske ikke – formår at løse, trods gode intentioner.

### Og så til spillestederne

I Rovinj findes der ikke nogen bowlingbaner. Som en løsning på det problem lejer arrangørerne 12 baner i Tyskland, som opstilles i en gammel tobaksfabrik. Det giver desværre en stor reduktion i antallet af mulige bowlinghold - 60 hold er maksimum. Fordelingen vil ske efter forhåndstilmeldingerne, og udregnes efter gennemsnittet af deltagere fra hvert land ved de sidste tre firmaidrætsfestivaler – i Salzburg (2003), Clermont-Ferrand (2005) og Aalborg (2007).

I golf står man med lidt af det samme problem. En måske to baner bliver det til. I Aalborg i 2007 brugte vi fire. Golfbanen er placeret på Titos gamle ferieø – charmerende bevares – men det betyder

samtidig, at der er enten en times sejlads til øen, eller en køretur på 25 minutter og så en mindre sejl-tur på 15 minutter. Bane nummer to er under opbygning og er lovet færdig i år. Det håber vi så, at den bliver.

### Bedre chancer for boldspillene

Når det kommer til rækken af boldspil, der skal afvikles under ECSG i Rovinj, kan faciliteterne måske følge lidt bedre med. Der er haller, både nyere og ældre, hvor bl.a. håndbold skal afvikles, og volleyball skal spilles i en stor tennishal. I dag består underlaget af rødt grus, som selvfølgelig skal fjernes. I stedet skal der så lægges et nyt gulv. Basketball placeres udendørs på asfaltbaner, men også her bliver underlaget ændret, så der kan spilles på det. Sports Zona Valbruna, hvor der bl.a. skal afvikles fodbold, bliver renoveret i september, og der bliver både kunstgræs-baner og almindelige baner at spille på. Badmintonhallerne nåede vi ikke at se

under vores koordinator-besøg, men begge hallerne ligger centralt i Rovinj.

### Fælles transport for danske deltagere

Fra DFIF's side arbejder vi på et forslag til fælles transport for de danske deltagere. Preben Christensen foreslog i sin artikel, at vi genoptager 1989-ideen med et tog. I Kroatien har man imidlertid ændret ruterne, så man ikke længere kan køre med tog hele vejen til Rovinj. Det kan man til Zagreb eller Triest, og så må man fortsætte med bus. De øvrige muligheder er et chartret fly til Pula (45 km fra Rovinj) eller en bus hele vejen. Vi arbejder på et forslag – og så krydser vi ellers fingrene for, at kroaterne når at blive klar med det hele til "next year". Man har jo lov at håbe!

Bulletin 2 om ECSG 2009 udsendes i september, og den endelige tilmelding skal ske senest december 2008. Følg med på hjemmesiden, som findes via [www.dfif.dk](http://www.dfif.dk), på siden med internationale links.





## Vestfyns Firmaidræt griber bolden



*- Samarbejdet med Assens Kommune har givet os så meget blod på tanden, at vi nu har lavet et udvidet Motionskatalog for efterårssæsonen til alle 3.800 ansatte i kommunen, siger formanden for Vestfyns Firmaidræt, Karsten Dittmann.*

**Efter Sundhedscertificeringen** af ældreområdet i Assens Kommune har Vestfyns Firmaidræt grebet bolden og er på banen med tilbud om motion og sundhed til alle ansatte i kommunen

Gennem en etårig periode har 850 medarbejdere i Assens Kommunes ældreområde og Dansk Firmaidrætsforbunds (DFIF) afdeling Motion på Arbejdspladsen (MpA) arbejdet med motion og sundhed. Indsatsen blev kronet den 23. juni med en SundhedsCertificering af alle 32 afdelinger, og dermed blev Assens Kom-

mune den første kommunale sundheds-certificerede enhed i Danmark.

### **Ønske om motionstilbud**

MpA har løbende evalueret fremskridtene hos de 850 medarbejdere i ældreområdet, og det stod hurtigt klart, at der var stor interesse for motionstilbud blandt medarbejder-

ne. Spørgeskemaerne afslørede også hvilke motionsformer der stod øverst på ønskesedlen, og før sommerferien udarbejdede DFIF's idræts- og motionsafdeling sammen med Vestfyns Firmaidræt et Motionskatalog med de ønskede motionstilbud.

Alle medarbejderne på ældreområdet i Assens Kommune fik i perio-



den fra den 5. maj og frem til den 27. juni mulighed for at prøve forskellige aktiviteter som f.eks. motionsboksning og steptræning, spinning samt løb eller gang.

Sideløbende med disse aktiviteter, valgte Assens Kommune at ansætte Bitten Bülow-Olsen som sundhedskordinator for alle kommunens medarbejdere. Som et direkte resultat af samarbejdet med Bitten Bülow-Olsen, er et nyt og udvidet Motionskatalog fra Vestfyns Firmaidræt på gaden her efter sommerferien som et tilbud til alle godt 3.800 ansatte i Assens kommune.

### Blod på tanden

Formanden for Vestfyns Firmaidræt, Karsten Dittmann er begejstret for samarbejdet med Assens Kommune.

- Det er et spændende tiltag, og samarbejdet med Assens Kommune har givet os så meget blod på tan-

den, at vi nu har sendt kommunen et udvidet Motionskatalog for efterårssæsonen, hvor aktiviteterne starter den 3. september og fortsætter frem til den 27. november, fortæller Karsten Dittmann.

Det nye motionskatalog bugner af sunde motionstilbud. Der er bl.a. mulighed for at gå på forskellige motionshold, gå til spinning og pilates, der er løbetræning for begyndere og floorball, og et tilbud om et forløb med teambuilding der kan styrke sammenholdet i en afdeling. Vestfyns Firmaidræt råder også over 12 kajaker og har instruktører, der planlægger og afvikler teambuildingsarrangementer.

- Vi har også et tilbud til alle medarbejderne om at få lavet en sundhedstest ved starten og slutningen af sæsonen, så man selv kan følge med i sin sundhed. Man kan få testet sit kondital, BMI

(Body Mass Index, red), fedtprocenten og få oplyst alderen på sin krop. Det hele foregår under fortrolige og anonyme omstændigheder, fortæller Karsten Dittmann, der håber at det nye samarbejde med kommunen bliver en succes.

### Kommunal sundhedsdag

Det seneste nye tilbud er, at Vestfyns Firmaidræt kan arrangere en Sundhedsdag for alle kommunalt ansatte. Sundhedsdagen kan sammensættes individuelt efter afdelingernes ønsker, og kan bl.a. bestå af en sundhedscafé, hvor medarbejderen får inspiration til en sund livsstil, et sundhedstjek, som giver tal på blodtryk, blodsukker, kondital, kolesterol, BMI m.m., og et foredrag om sund livsstil med gode råd om hvordan man kommer i gang, og hvordan man holder motivationen.

## Landsdækkende kampagner og stævner i Assens

Vestfyns Firmaidræt har trukket det landsdækkende motionsløb Danmarksstafetten, Denmark Open i Futsal og et stævne i floorball til Vestfyn. Yderligere information og tilmelding til Karsten Dittmann, mail [dittmann@privat.dk](mailto:dittmann@privat.dk)

### Danmarksstafetten – et 5 km stafetløb på Torø og Drejet

Her er der både en åben række og en skolerække for hold på fire personer. Der tilbydes også en vandrute på 6 km, hvor der ikke laves hold. Danmarksstafetten afvikles søndag den 21. september 2008 med start kl. 11.00. Sidste frist for tilmelding den 10. september.

### Floorballstævne den 2. november 2008 i Eberuphallen

Floorball er en udvidet udgave af skoletidens populære hockey, og der spilles på halv bane, så ALLE kan være med.

Et hold består af max. otte spillere med fire på banen ad gangen. Spilletiden bliver 2 x 10 min (kan korrigeres efter antal tilmeldte hold).

### Denmark Open i Futsal den 30. november 2008 i Eberuphallen

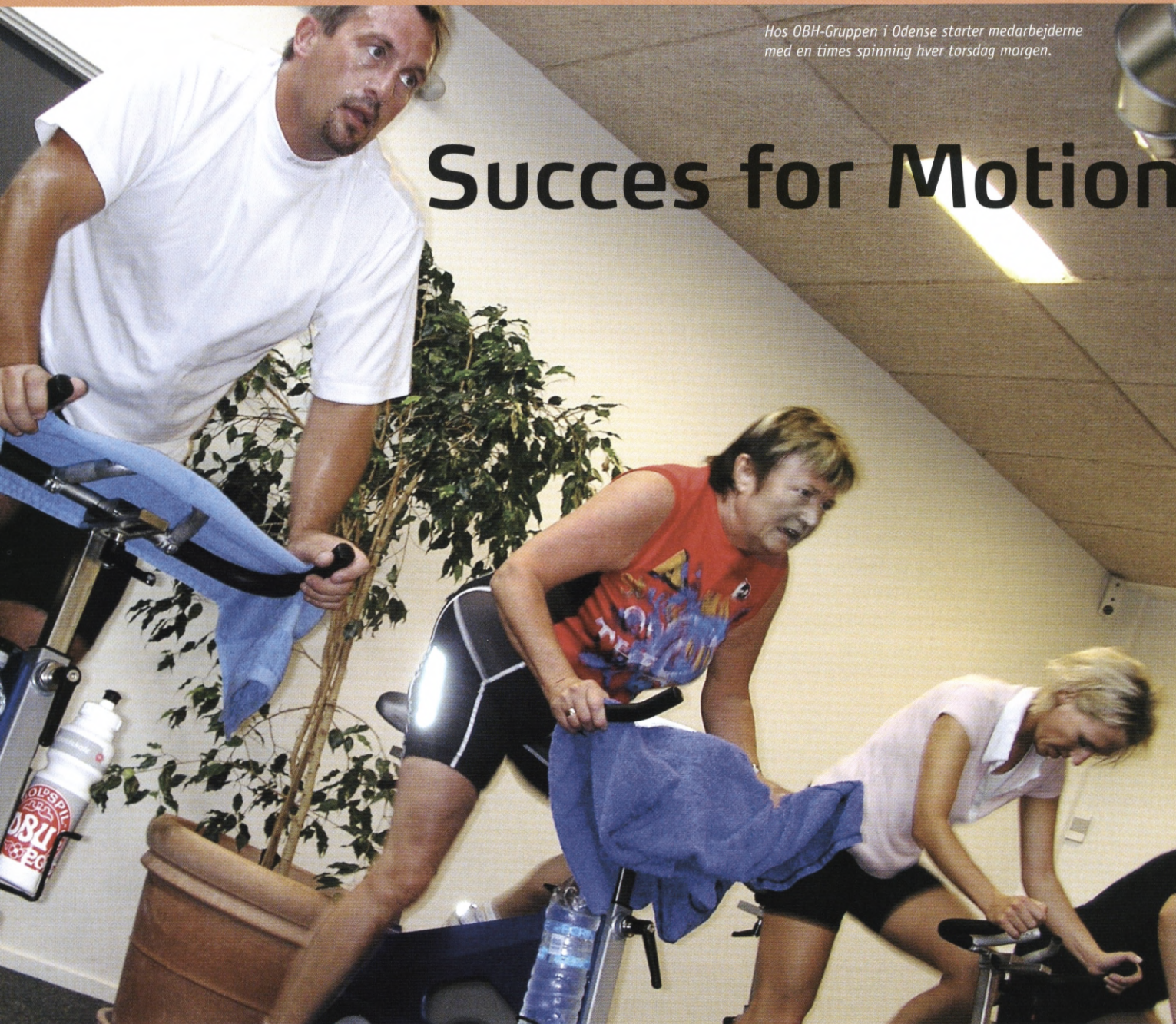
Futsal er kort fortalt indendørs fodbold uden bander og med fast målmand. Et hold består af max. ti spillere og der er fem på banen ad gangen. Futsal er et intenst og hurtigt spil med en bold der er tungere end normalt og næsten ikke hopper. Indkast sparkes, dødbolde tages hurtigt og spilletiden er 15 min.





Hos OBH-Gruppen i Odense starter medarbejderne med en times spinning hver torsdag morgen.

# Succes for Motion



TEKST & FOTO. JOHN THRANE, REDAKTØR, DFIF

## Firmaidrætten kommer ud på arbejdspladsen

De ni firmaidrætsforeninger på Fyn har sammen med DFIF ansat Lasse Sønnichsen som firmaidrætskonsulent med den opgave, at understøtte foreningerne i det opsøgende arbejde overfor de lokale virksomheder på Fyn. Indtil videre har indsatsen været koncentreret omkring Odense-området, men efter sommerferien har man taget fat i de andre fynske foreninger.

- Nu er der begyndt at komme

gang i det opsøgende arbejde. Lige nu handler det om Ærø Firma Sport, hvor vi har henvendt os til godt 80 virksomheder. Responsen har været meget positiv, og vi har fået tilbagemelding fra over 75 % af virksomhederne, der ønsker materiale tilsendt om motion på arbejdspladsen. Hos Vestfyns Firmaidræt har man fået gang i samarbejdet med Assens Kommune, og her er det udviklet et motionskata-

log med tilbud til alle ansatte, siger Lasse Sønnichsen, der har base hos FKS Odense.

- Det er nyskabende, at man tager ud på virksomheden og tilbyder motion, men det har vist sig at have en rigtig god effekt for interessen blandt medarbejderne. Både før og efter motionen bliver der skabt en social kontakt imellem kollegerne og afdelingerne.

I kølvandet på motionsprojektet



# på hjul

**Firmaidrætten i Odense** er ude med helt nyt tilbud til byens arbejdspladser

Det er torsdag morgen. Klokkeren er kvart i syv, da de første medarbejdere i OBH-Gruppen låser sig ind på deres arbejdsplads. Et kvarter senere sidder de alle omklædt på cyklerne i virksomhedens motionsrum. Klar til en times svæddryppende spinning.

Instruktør Lars Holm prikker med et tryk på ghettoblasteren hul på stilheden. En rockballade flænger luften. - I surrender myself - jeg overgiver mig, crooner Søren Huus fra Sabyia. Og det er lige, hvad de gør, de medarbejdere, som er mødt op til den ugentlige træning. Overgiver sig til Lars' kommandoer, til musikken og til den timelange duel med sig selv.

OBH-Gruppen, der er en landsdækkende ingeniørvirksomhed med hovedsæde i Odense, har siden virksomheden byggede sit nye domicil på Agerhatten for fire år siden, kunnet stille motionsrum til rådighed for medarbejderne. Men det er først nu – igennem et samarbejde med firmaidrætten i Odense

(FKS Odense) – at der er kommet rigtig gang i aktiviteterne.

## Opsøgende arbejde

FKS Odense stiller både med instruktør og spinningcykler på arbejdspladsen, og initiativet er blevet godt modtaget af medarbejderne. Det opsøgende arbejde fra FKS Odense er af forholdsvis ny dato, og er en udløber af det store motionsprojekt "Gang i Danmark", som i Odense kommune blev døbt "Gang i Odense".

I årets tre første måneder fik fem store virksomheder i Odense tilbudt motion på arbejdspladsen. Alle har siden holdt ved, og en undersøgelse har vist, at 40 procent af de medarbejdere, som tidligere var inaktive, nu er blevet motiveret for at dyrke motion. Det er på baggrund af den succes, at FKS Odense nu tilbyder alle virksomheder hjælp til at komme i gang. Og OBH-Gruppen er altså den første nye virksomhed, som har taget imod tilbuddet.

## God start på dagen

- Jeg kan kun give projektet min varmeste anbefaling. Vi har en professionel instruktør og får cyklerne leveret lige til døren, siger marketingchef Ann-Sofie Hviid fra OBH-Gruppen. Hun sidder selv på cyklen hver torsdag, og fremhæver også det sociale aspekt, der ligger i at træne sammen med kollegerne.

Ingeniør i OBH-Gruppen, Rune Linde Nielsen, er også begejstret for tilbuddet, der passer perfekt ind i et travlt arbejds- og familieliv.

- Firmsporten skal nok få succes med det koncept. For mig og min familie er det helt perfekt, at jeg kan starte dagen på den her måde. Og så er det jo rart med godt selskab og en god instruktør – I surrender!

Interesserede virksomheder kan henvende sig til firmaidrætskonsulent, Lasse Sønnichsen på FKS Odenses kontor, hvis de vil vide mere om motionsprojektet. Mailadressen er [ls@dfif.dk](mailto:ls@dfif.dk) og telefonnummeret til FKS Odense er 66 17 46 06.

"Gang i Odense", er FKS Odense begyndt at høste frugterne af den offensive strategi overfor virksomhederne.

- Sundhed og motion får en stadig mere fremtrædende rolle i virksomhedernes personalepolitik. Her skal firmaidrætten spille en mere opsøgende rolle og være parat med de rigtige tilbud, siger formanden for FKS Odense, Vagn Jensen, der ikke er i tvivl om, at konceptet

med at være mere offensiv og opsøgende er det rigtige.





- Vi har fem virksomheder hvor motionstilbuddet kører nu, og vi forventer, at der kommer flere til nu når vi kommer i gang efter sommerferien.

*Med base hos FKS Odense hjælper Lasse Sønnichsen de fynske firmaidrætsforeninger i det opsøgende arbejde overfor de lokale virksomheder på Fyn.*





# AKTIVITETER I DFIF 2008

IDRÆTSGREN	DATO	FORENING	KONTAKTPERSON	TELEFON	SIDSTE TILMELD.	E.MAIL/HJEMMESIDE
 <b>BILLARD</b>						
Albani Cup Senior	13-14/10-08	Odense	Arne Eilsøe	2240 1068	22/9-08	a.eilsoe@webspeed.dk
 <b>BOWLING</b>						
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
 <b>KEGLER</b>						
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
 <b>MOTIONSØB, GANG, CYKELLØB M.M.</b>						
Grænsev. i Naldtang	2/9-08	Sønderborg	Ruth Holm	7448 7372		www.fodslawsonderborg.dk
Aftenvandring	5/9-08	Lolland	Peter Jørgensen	2960 9954		
Etapevand. 24-timer	5-6/9-08	Brande	Inger-Marie Nielsen	9715 5861		www.fodslawbrande.dk
Æbletur til Fejø	6/9-08	Lolland	Peter Jørgensen	2960 9954		
SFS 50-års jubilæum	6/9-08	Sønderborg	Bent Holm	7444 2758		
Løkken - Hirtshals	6/9-08	Hjørring	Finn Gjesthede	9897 1698		www.fodslaw-hjoerring.dk
Panterdagen	7/9-08	Korsør	Anni Olesen	5837 5222		anniprimdahl@olesen.mail.dk
Riberhusmarch	7/9-08	Ribe	Werner Straadt	7542 4150		jes.werner@tdcadsl.dk
Løgstørvandring	7/9-08	Løgstør	Karl E. Mortensen	9867 6389		
Panterdagen	11/9-08	Odense	Svend Aage Nielsen	6618 0844		svendaan@nal-net.dk
Aftenvandring	12/9-08	Derud'a	Birgit Rasmussen	6086 4480		birgit.rasmussen@postkasse.com
Egebjergmarchen	13/9-08	Stenstrup	Benthe Nielsen	6226 3339		mkogbnielsen@nielsen.mail.dk
Jelling Vandring	13/9-08	Vejle	Annie Løff	7582 1287		annie.loeff@tunet.dk
Jyske Aas	13/9-08	Aalborg	Mie Pedersen	9834 1009		www.fodslaw-aalborg.dk
33. Guldborgsundmar.	13-14/9-08	Derud'a	Birgit Rasmussen	6086 4480		birgit.rasmussen@postkasse.com
Kerteminde Vandring	14/9-08	Munkebo	Arne Kristiansen	6597 6710		www.munkebofodslaw.dk
Vandr. på Rømmø	14/9-08	Tønder	Inger Halwas	7472 3808		inger@halwas.dk
Hav og Klit Vandring	14/9-08	Jammerbugt.	Erik Jørgensen	9827 1956		www.fodslaw-jammerbugten.dk
Panterdagen	14/9-08	Grenaa	Lis Tornbjerg	8633 7211		badminton@grenaafirmasport.dk
Grænsev., Ravnsbjerg	16/9-08	Sønderborg	Ruth Holm	7448 7372		www.fodslawsonderborg.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
Aftenløvfaldstur	20/9-08	Silkeborg	Carsten Pedersen	5057 1869		www.fodslaw-silkeborg.dk
Tordenskjoldsvandr.	20/9-08	Frederiksha.	Gunnar Jørgensen	9843 1760		gj-lindebo@webspeed.dk
Falkevandring	21/9-08	Sønderborg	Bent Holm	7444 2758		
Løvfaldstur	21/9-08	Silkeborg	Carsten Pedersen	5057 1869		www.fodslaw-silkeborg.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
30. Østsjællandsmar.	27/9-08	Køge	Lykke Gundersen	5663 3709		www.fodslaw-koegel.dk
35. Nørreskovvand. r.	28/9-08	Als	Bjarne Heesch	7445 9374		bjh@danfoss.com
Beringsvandring	28/9-08	Horsens	Carsten Andersen	2022 7946		fodslawhorsens@ofir.dk
Morsø March	28/9-08	Morsø	Povl Li Nielsen	9772 0563		www.morsfodslaw.dk
Slivsøvandring	4/10-08	Haderslev	Helge Tobiasen	7454 3085		www.fodslawhaderslev.dk
Fynboernes Oktoberv.	4-5/10-08	Fynboerne	Carl E. Henriksen	6614 7923		emil-pia@galnet.dk
Kartoffelmarch	5/10-08	Landstryger.	Hanne Moesgaard	7522 0612		
Dyssemarch	5/10-08	Grenaa	Geert Sørensen	8633 4475		j.sorensen@os.dk
Panterdagen	8/10-08	Svendborg	Birthe Bergmann	6321 5131		birthe.bergmann@svendborg.dk

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



# Sådan undgår du faldgruberne

**“Der er mange** flere faldgruber i det daglige arbejde, hvor foreningen, og ikke mindst os selv, kan blive stillet til ansvar for ting og beslutninger man i dagligdagen ikke tillægger den store betydning”



Kan du som bestyrelsesmedlem hæfte personligt for noget, der er besluttet på et bestyrelsesmøde, hvor du ikke var til stede?

Det spørgsmål er der nok ikke mange bestyrelsesmedlemmer i DFIF's foreninger der kan svare på. Derfor valgte Ib Østergaard og jeg at gøre noget ved vor uvidenhed ved at tilmelde os DFIF's kursus i Foreningens erstatningsretslige ansvar, der omhandler foreningens retsstilling, og hvordan den frivilliges retsstilling er i og overfor foreningen, dens ansatte, ledere og medlemmer.

Kursets instruktører, advokat Bertel Rasmussen og advokatfuldmægtig Martin Justesen fra Svendborg, førte os gennem de mest almindelige forekomne dagligdags juridiske spørgsmål i en idrætsforening, godt bakket op af DFIF's foreningskonsulent og altnuligmand Jan Grumstrup.

## Kurset er et "must"

Den generelle holdning til dette kursus er nok, at det er et "tørt" kursus, som sikkert ikke har et indhold, der vedrører en almindelig idrætsforening, hvor der kun er en

lille bestyrelse, nogle udvalg med frivillige ledere, måske opsyns- og/eller rengøringspersonale og ikke mindst idrætsaktiviteter i egne eller lejede faciliteter. Ja, sådan en forening, som vi alle kender.

Jeg vil nok sige, at vi har en anden holdning i dag! Jeg tror, jeg kan udtale mig på alle deltagernes vegne, når jeg siger, at kurset burde være et "must" for mindst to-tre personer fra alle DFIF's foreningsbestyrelser.

Efter en levende gennemgang af store dele af det retslige regelsæt, som vi bevæger os i, godt illustreret med sager fra det virkelige liv, herunder også de spørgsmål deltagerne selv havde med, kan jeg kun konstatere, at verden er meget mere kompliceret end jeg troede. Der er mange flere faldgruber i det daglige arbejde, hvor foreningen, og ikke mindst os selv – de frivillige ledere – kan blive stillet til ansvar for ting og beslutninger man i dagligdagen ikke tillægger den store betydning.

Uden at gå i detaljen vil jeg blot nævne nogle af de spørgsmål som kurset gav svar på:

- Kan foreningen blive pålagt at betale for varer som en af foreningens frivillige har indkøbt uden bestyrelsens vidende?
- Kan man bare fyre ansat rengøringspersonale fra den ene dag til den anden uden at det måske får økonomisk konsekvens for foreningen?
- Er man helt klar på, hvilke forsikringer man kan og skal have som forening?
- Udlejningsregler og erstatningsansvar i forbindelse med egne faciliteter (klubhuse eller haller)?

Det var nogle få emner, af alt det vi kom igennem. En stor tak til medkursisterne og instruktørerne for deres store engagement som bevirkede, at alle fik noget med hjem.

---

Næste DFIF kursus i Foreningens erstatningsretslige ansvar bliver afviklet den 6.-7. marts 2009. Læs mere om kurset på [www.dfif.dk/kurser](http://www.dfif.dk/kurser)

---





# KURSUSTILBUD FRA DFIF EFTERÅRET 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 op for en helt ny verden af muligheder.

**Instruktør:** Heidi Tang

**Dato:** 26. oktober 2008

**Sted:** Kolding

**Tilmeldingsfrist:** Senest den 26. september 2008

## ► TRÆNING MED STORE BOLDE

De store bolde er efterhånden ved at være udbredt i de fleste træningscentre landet over. De har en fantastisk effekt på træning af muskelkorsettet (coretræning, mave og ryg) og giver gode variationer til træningen. Dette kursus vil give en masse inspiration til, hvordan man bruger bolden, både i holdundervisning samt i "enmands" undervisning. Der vil være meget fokus på korrekt udførelse og instruktion i øvelserne.

**Instruktør:** Sharyn Dell

**Dato:** 21. november 2008

**Sted:** Kolding

**Tilmeldingsfrist:** Senest den 20. oktober 2008

## ► SPINNING - INSTRUKTØR- UDDANNELSE

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 week-ender. Der er ikke arrangeret overnatning på dette kursus. Prisen er ekskl. overnatning.

**Instruktør:** Bobby Croshaw m.fl.

**Dato:** 1.-2. november og 15.-16. november 2008

**Sted:** Randers

**Tilmeldingsfrist:** Senest den 10. oktober 2008

## ► PISTOL & RIFFEL - INSTRUKTØRUDDANNELSE

Du kan nu blive instruktør, både i pistol og riffel over tre weekender inden for ca. seks måneder. Under kursusforløbet vil du komme til, både teoretisk og praktisk, at arbejde med instruktionsteknik, våbenlære og skydning med begge våbentyper. Der er ikke arrangeret overnatning på dette kursus. Prisen er ekskl. overnatning.

**Instruktører:** Lone Christiansen og Keld L. Hansen

**Datoer:**

Pistol & Riffel 1 den 14.-16. november 2008

Pistol & Riffel 2 den 23.-25. januar 2009

Pistol & Riffel 3 den 15.-17. maj 2009

**Sted:** Vordingborg

**Tilmeldingsfrist:** Senest den 10. oktober 2008



Læs mere om kurserne og tilmeld dig på [www.dffif.dk](http://www.dffif.dk)  
Yderligere oplysninger, kontakt Helle Nielsen på tlf. 65 31 65 60.



# OPRÅB! – KALDER ALLE IDRÆTSINTERESSEREDE!



## Regionale idrætsmøder i nærheden af dig – kom og bidrag til udviklingen af din DM-idræt eller Åbne Aktiviteter.

DFIF afholder i den kommende tid 7 regionale idrætsmøder.

Her kan du høre om nye tiltag fra Idræt & Motion og DU vil få mulighed for at bidrage med inspiration og gode forslag til den videre udvikling af din idrætsgren.

Kom og deltag i dialog med andre engagerede folk fra regionens øvrige firmaidrætsforeninger.

Der serveres en let anretning på mødet.

Tilmeld dig hos DFIF på tlf. 65 31 65 60 eller sende en e-mail til

Nete Lindholm på [nete@dfif.dk](mailto:nete@dfif.dk)

Oplys dit navn, adresse, mødested og dato samt din idrætsgren.

**Vi glæder os til at se dig!**

### Regionale idrætsmøder 2008:

Dato	Tidspunkt	Mødested
22. oktober	18.00 - 21.00	Aalborg
27. oktober	18.00 - 21.00	Ikast
29. oktober	18.00 - 21.00	Århus
4. november	18.00 - 21.00	Fredericia
5. november	18.00 - 21.00	FKS Odense
10. november	18.00 - 21.00	Slagelse
12. november	18.00 - 21.00	KFS København

**Repræsentanter fra flg. idrætsgrene er inviteret:**  
Bowling, badminton, billard, fodbold, håndbold, dart, petanque, kegler, golf, riffel, pistol, volleyball, beachvolley, gokart, åbne aktiviteter (Tour de pedal, Danmarksstafetten, Motionstouren, Panterdag)



**Dansk  
Firmaidrætsforbund**

Storebæltsvej 11 · 5800 Nyborg  
Telefon 65 31 65 60 · Fax 65 30 14 26  
[www.dfif.dk](http://www.dfif.dk) · [dfif@dfif.dk](mailto:dfif@dfif.dk)



# SUNDHED OG MOTION PÅ JOBBET

## Scandic bygger fitnesscentre

Scandic vil være den sundeste virksomhed i rejsebranchen og lancerer nu et fælles fitnesskoncept for kædens 147 hoteller. Hotelkæden investerer knap 50 mio. kr. i nye fitnesscentre, og med de nye faciliteter vil Scandics gæster og medarbejdere få helt nye motionsmuligheder. Det er planen, at størstedelen af fitnesscentrene skal stå klar efter årsskiftet. Hotelkædens 6.000 medarbejdere har kigget på, hvilke områder, der kan forbedres. Dette har blandt andet ført til øget fokus på mad og motion, hjælp til tobaksafvænning, helseinspiratorer på alle hoteller samt mulighed for at låne cykler og gangstave.

- Der har ganske vist været fitnessrum på mange af vores hoteller i et stykke tid nu, men de har været af en varierende kvalitet. Ved at sikre en ensartet kvalitet og træningsfaciliteter på alle vores hoteller, tilfører vi en merværdi for den gæst, som ønsker at leve et sundere liv på rejsen, siger Martin Creydt, som er operativ chef for Scandic.

## Danmarks største firmaudflugt

DHL-Stafetten har, siden en beskedent start i 1983 med 25 hold fra 20 virksomheder, udviklet sig til Danmarks største firmaudflugt. I København løbes DHL-Stafetten nu over fem dage i Fælledparken, og arrangørerne fra Sparta Atletik og Motion regner med over 20.000 hold og 100.000 løbere. DHL-Stafetten er også nået til Aalborg, Odense og Århus, og alle steder kan arrangørerne melde om forrygende interesse for løbet. I Aalborg har man rundet de 4.000 deltagere. I Århus blev løbet afviklet over to

dage med rekorddeltagelse af over 27.000 løbere. I Odense måtte arrangørerne melde alt udsolgt med rekordtilmelding på 1.625 hold og over 8.000 løbere, og man overvejer at afvikle løbet over to dage i 2009.

## Arbejdsgivere bør tage ansvar for sundhed

Når danskerne er stressede, for fede eller ryger og drikker for meget - så forventer de, at arbejdsgiveren tager affære.

Danskerne oplever nemlig ikke længere deres fysiske og psykiske helbred udelukkende som et privat anliggende - i stedet forventer de, at arbejdsgiverne gør en aktiv indsats for sundheden. Det viser svarene i en undersøgelse, Capacent Epinion har foretaget for PFA Pension.

I en repræsentativ rundspørge blandt næsten 1.200 danskere forventer 86 procent, at arbejdsgiveren gør en aktiv indsats for at nedbringe medarbejdernes sygefravær. 93 procent mener, at arbejdsgiveren skal hjælpe med at nedsætte medarbejdernes stressniveau, men omkring halvdelen mener ligeledes, at arbejdsgiveren bør påtage sig en del af ansvaret for bekæmpelse af overvægt, rygestop, mere motion og sundere kost blandt medarbejderne. Hele 80 procent mener, at det er på sin plads med hjælp mod depressioner, mens 69 procent mener, at arbejdsgiveren skal hjælpe medarbejdere med stofproblemer til at nedsætte deres forbrug - også uden for arbejdstiden.

- Holdningen hænger sammen med, at grænserne mellem privat- og arbejdsliv er blevet mere flydende. De fleste arbejdspladser har i dag forskellige sundhedstilbud til

medarbejderne, men i takt med at skellet mellem privat- og arbejdsliv er blevet mere udvisket, så forventer medarbejderne mere end en god madordning. De forventer en meget opmærksom ledelse, siger direktør Lars Ellehave-Andersen fra PFA Pension.



Halvdelen af de ansatte mener, at arbejdsgiveren bør påtage sig en del af ansvaret for bekæmpelse af overvægt, rygestop, mere motion og sundere kost blandt medarbejderne.

## Kontant præmie til cyklister

Offentlige ansatte i Holland belønnes økonomisk, hvis de lader bilen stå i garagen og i stedet tager cyklen til jobbet. Cykler man til arbejde, bliver man belønnet med kilometerpenge til en takst, der er betydelig højere end befordringsgodtgørelsen til bilister. Kilometertaksten til cyklister er blevet tredoblet fra 5 til 15 cent, og det betyder, at cyklister får udbetalt 1,12 kr. pr. km. Samtidig med forhøjelsen af kilometertaksten blev det også besluttet at forlænge en ordning, hvor de offentlige ansatte kan køre gratis med offentlige transportmidler. Ordningen, der foreløbig omfatter 123.000 offentlige ansatte, skal både forbedre miljøet og medarbejdernes sundhed samt bekæmpe trafikkaos i de hollandske storbyer.



## ASSENS: Vestfyns Firmaidræt går med i Danmarksstafetten

En løbetur og en naturoplevelse på samme tid. Det er tilbuddet fra Vestfyns Firmaidræt, som er gået med i Danmarksstafetten, der afvikles på Drejet og på Torø den 21. september. Ruten starter i Torøhuse, går ud over Drejet og rundt om Torø langs med stranden.

- Løberne skal ikke regne med at slå deres personlige rekorder, for noget af vejen kommer de til at løbe på selve stranden. Til gengæld er det en naturoplevelse ud over det sædvanlige, siger formanden for Vestfyns Firmaidræt, Karsten Dietmann, der håber på deltagelse af mindst 50 hold. Alle virksomheder i Assensområdet vil blive inviteret til at stille et eller flere firmahold i den åbne række, ligesom skolerne i området vil også blive inviteret til at stille skolehold.

## SÆBY. Firmaidrætten har fået mere plads

Torsdag den 20. august kunne Sæby Firma Idræt (SFI) slå dørene op for et nyrenoveret og udvidet motionsrum i centeret på Sæbygårdsvej 32B. Foruden større lokaler med plads til flere brugere kan foreningen nu præsentere en hel stribet nye træningsmaskiner, der giver brugerne nye muligheder i form af blandt andet kredsløbstræning, ryg- og vægttræning.

- Vi har de senere år haft massiv fremgang, og vi har nu 3.300 medlemmer som flittigt benytter vore motionstilbud. Flere brugere kan nu komme i gang med at motionere, og det nye udstyr giver motionsrummet et kvalitetsløft, som vil give brugerne en masse positive motionsoplevelser, siger formanden for SFI, Helle Friis Kristiansen.

Medlemmerne strømmer til akti-

viteterne blandt andet i svømmehallen, hvor knap 700 medlemmer fra de mange boltre sig. Af nyheder på programmet i den sæson er rytmisk gymnastik, cheerdance, senioridræt og nye svømmehold.

- Vi vil meget gerne i kontakt med endnu flere virksomheder og firmaer, og vi har da også altid et godt tilbud, siger stedets daglige frontfigur Niklas Sørensen.

## Hillerød. Nyt LinedanceTræf

Fra fredag den 14. til søndag den 16. november afvikler Hillerød Firmasport og Hill Roots en stort anlagt LinedanceTræf i Frederiksborgcentret i Hillerød. Alle tre dage vil programmet stå på dans og workshops med masser af inspiration og erfaringsudveksling, lover Betty Ellegaard fra arrangørgruppen. Tilmelding senest den 30. september på Hill Roots hjemmeside [www.hillroots.dk](http://www.hillroots.dk)

## 11. IVV-Olympiade i Japan

I maj 2009 afholdes den 11. IVV-Olympiade i Japan. Her er der mulighed for at deltage i de sportsgrene, som er godkendt af IVV, f.eks. vandring, cykling, svømning. Der er vandreture fra 5 til 42 km, cykelture på 25 km og svømning fra 300 meter til 1.000 meter. Ny disciplin er Aqua Walking, gang i et ovalt bassin hvor distancen er fra 300 til 1000 meter.

Arrangørerne forventer flere tusinde deltagere til arrangementet, som afholdes som et rigtig OL med indmarch og åbning på stadion, hvor den olympiske ild bliver

tændt. Den store forskel er, at her kåres ingen vindere; alle som deltager er hver sin egen vinder.

IVV-Olympiaden finder sted i Kawaguchiko, som ligger tæt på Fuji - Japans højeste bjerg. Det er et meget smukt område med en del søer og store bjerge i baggrunden, så aktiviteterne bliver afholdt i meget naturskønne rammer.

Dansk Motions Forbund arrangerer i samarbejde med Nettravel tur til den 11. IVV-Olympiade fra den 12. maj til den 22. maj 2009. Den 14.-17. maj er der IVV-Olympiade, den 18. maj kører vi til Tokyo, hvor



vi skal bo og tage på sightseeing, indtil hjemrejsen den 22. maj.

Der kan læses mere om arrangementet på [www.dmf-ivv.dk](http://www.dmf-ivv.dk) eller [www.11th-ivv-olympiad.jp/english](http://www.11th-ivv-olympiad.jp/english) På adressen [www.dmf-ivv.dk](http://www.dmf-ivv.dk) kan det detaljerede program downloades. Her står blandt andet, hvordan du kan tilmelde dig til denne tur. Tilmelding senest den 25. oktober 2008.



# NYT OM NAVNE

## Ny foreningskonsulent i Landsdel Syd

DFIF har ansat Bo Ravn Bertelsen som ny foreningskonsulent. Bo er uddannet cand. mag i idræt og historie fra Syddansk Universitet i 2000, og kommer fra en stilling som lektor på Esbjerg Statsskole. Bo har erfaring fra foreningslivet både som håndboldtræner og -leder i DSIO (De Studerendes Idræt Odense) i Odense, og har både praktisk og teoretisk viden om idræt og folkesundhed. Bo har bopæl i Kolding og er tiltrådt jobbet den 11. august.



Bo Ravn Bertelsen er ny foreningskonsulent i Landsdel Syd. Foto Johnny Wichmann.

## Farvel til Jan Knudsen

Afdelingsleder i Idræts- & Motionsafdelingen, Jan Knudsen, har forladt DFIF pr. 1. august til fordel for et nyt job som forretningsfører i Odense Boldklub, hvor han skal være med til at udvikle samarbejdet mellem amatørafdelingen i Odense Boldklub og Odense Sport & Event. Jan Knudsen blev ansat som konsulent i DFIF i 1998 i det daværende Aktivitetsudvalg.

## Hæder til ledere i Holstebro

To frivillige ledere i Holstebro Firmaidræt (HFI) har modtaget fortjensttegn og hæderstegn af DFIF. Tidligere formand for skydeafdelingen i HFI, Henny Therkelsen, har modtaget DFIF's fortjensttegn. Henny kom med i skydeafdelingen i

1983, og har siddet i udvalget lige siden. Henny har bidraget med mange nye idéer og tiltag i afdelingen, og det var således også Henny, der fik idéen til at tage flugtskydning op i HFI. Henny siger aldrig nej, når det handler om at hjælpe til ved de store arrangementer og stævner, og hun modtog således allerede i 1985 Leo Frederiksens Mindepokal, der gives til en leder i firmaidrætten, der har virket til gavn for skyttesagen.

Formanden for HFI's golfafdeling, Bent Larsen, startede i golfafdelingen i 1998, og har lige fra starten været med til at præge udviklingen i afdelingen. For syv år siden blev Bent valgt til formandsposten i udvalget, og han har en stor andel i den positive udvikling i afdelingen, der nu tæller 60 medlemmer. Bent står for afviklingen af flere stævner hvert år, og han er sammen med udvalget naturligvis også klar til at afvikle DM-stævne i golf i maj måned 2009.

## Niels Bogø æresmedlem i KFIU

KFIU (Københavns Firma Idræts Union) har fået sit 21. æresmedlem. På bordtennisafdelingens årsmøde tirsdag den 22. april blev formand for bordtennisafdelingen i KFIU, Niels Bogø, udnævnt til æresmedlem. Niels har været formand for bordtennisafdelingen siden 1983 og formand for tennisafdelingen siden 1999, og han var i 1996-1997 næstformand for KFIU. Senest har han påtaget sig at være KFIU's repræsentant i et samarbejde med Københavns Firma Sport og Firma-Klubbernes Boldspil Union om etablering af golftilbud for KFIU's klubber.

- Niels har altid virket med 100% engagement både som aktiv og som leder for KFIU, og har altid bidraget til at fællesskabet fungerer på en god og konstruktiv måde, således at der bliver plads og mulighed for både det faglige og det fornøjelige, lød det fra næstformand i KFIU, Hans-Erik Jørgensen, da han motiverede hæderen.



Næstformand i KFIU, Hans-Erik Jørgensen, overrækker æresnål og diplom til bordtennisformand Niels Bogø (th).

## Skulderklap til frivillig leder i Odense

På FKS Odenses generalforsamling fik en mangeårig frivillig leder i foreningen et yderst fortjent skulderklap. Det skete i form af hæderen som årets leder i FKS Odense, hvor medlem af udefodboldudvalget, Poul Erik Erlingsen, fik overrakt FKS Odenses Lederpokal. Poul Erik blev indvalgt i motionsudvalget i FKS Odense for over 25 år siden, og var i mange år en af de drivende kræfter i udvalget. I en periode på syv år var Poul Erik desuden formand for støtteforeningen i FKS Odense, og de seneste år er det så fodboldafdelingen, der har nydt godt af Poul Eriks utrættelige arbejdsindsats.



## Nyt liv i gamle haller

I det nye nummer af "Tribune" sættes der fokus på nyt liv i gamle haller. Tal fra Lokale- og Anlægsfonden viser, at 75 % af alle danske idrætshaller er opført før 1983 og derfor i høj grad er modne til en renovering. Den dårlige og utidsvarende stand af hallerne har især i Jylland ført til en frygt for lukninger.

"Tribune" handler denne gang også om de nedlagte rådhus. En omfattende rundspørge til de nye kommuner viser, at ganske få kommuner har benyttet sig af muligheden til at ombygge de gamle rådhus om til kulturhuse eller andre nye tilbud til borgerne. Over 75 % af rådhusene er i dag enten rådhus eller har en kommunal funktion.



Det nye nummer af 'Tribune' kan downloades eller bestilles på adressen: [www.laa-fonden.dk](http://www.laa-fonden.dk)

## Ny lovpligtig mærkningsordning pr. 1. juli 2008

Pr. 1. juli 2008 er det lovpligtigt for motions- og fitnesscentre at informere om, hvorvidt de har indgået samarbejde med Anti Doping Danmark om dopingkontrol. Folkeetinget vedtog d. 15. maj 2008, at motions- og fitnesscentre fremover ved tydelig skiltning ved indgangspartiet og på en eventuel hjemmeside skal markere, om der foretages dopingkontrol eller ej. Det betyder, at såfremt et center ikke har indgået en samarbejdsaftale med Anti Doping Danmark, skal centret ligeledes informere herom. Yderligere information på [www.antidoping.dk](http://www.antidoping.dk)

## Stavgangskursus i DFIF – optakt til stavgangstafet

Kurset henvender sig til undervisere, der har erfaring med at undervise i stavgang og som har deltaget i forskellige stavgangskurser. Endelig skal man være indstillet på at stå for DFIF's stavgangstafet i egen forening. Kurset skal inspirere til videreudvikling af at undervise i stavgang på foreningsplan, samt via stavgangstafetten at sætte fokus på stavgang i Danmark.

Instruktører på kurset er Nina Bergendorff, Søren Madsen og Kirstine Langagergaard, og det afvikles søndag den 28. sept. kl. 10-17 i Nyborg. Kurset er gratis, men deltagere betaler selv for transport til kurset. Tilmelding senest fredag den 19. sept. 2008. Tilmelding via hjemmeside eller e-mail: [abh@dfif.dk](mailto:abh@dfif.dk)



**DFIF**

**Dansk  
Firmaidrætsforbund**

Storebæltsvej 11 • 5800 Nyborg  
Tlf. 65 31 65 60 • Fax 65 30 14 26  
[www.dfif.dk](http://www.dfif.dk) • [dfif@dfif.dk](mailto:dfif@dfif.dk)

### Ekspedition:

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

### Styrelsen Konsulenter Idræt & Motion

Formand Peder Bisgaard  
Kighusvænget 21  
3400 Hillerød  
Tlf. 48 26 96 43  
Mobiltlf. 24 45 30 15  
E-mail: [pbs@dfif.dk](mailto:pbs@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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto:jesper@dfif.dk)

Afdelingsleder  
kommunikation  
Lars Borup Andersen  
Kissendrupvej 18  
5800 Nyborg  
Mobiltlf. 40 16 85 60  
E-mail: [lb@dfif.dk](mailto: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](mailto:jt@dfif.dk)

Kommunikations-  
konsulent  
Camilla Svenstrup  
Thuresensgade 4, 2. tv  
5000 Odense C  
Telefon: 66192093  
Mobil: 61556264  
E-mail: [camilla@dfif.dk](mailto:camilla@dfif.dk)

Bo Ravn Bertelsen  
Konsul Graus Gade 10  
6000 Kolding  
Telefon 75 53 00 59  
Mobil 26 74 00 59  
E-mail: [brb@dfif.dk](mailto:brb@dfif.dk)

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

Carsten Hansen  
Westermannsvej 15, st.  
5230 Odense M  
Telefon: 65 91 04 01  
Mobil: 40 45 78 67  
E-mail: [ch@dfif.dk](mailto:ch@dfif.dk)

Steen S. Pedersen  
Baumgartensvej 25  
5000 Odense C  
Mobil: 40 51 10 02  
E-mail: [steen@dfif.dk](mailto: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](mailto:abh@dfif.dk)

### Afdelingsleder MPA

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

### Forenings- konsulenter

Peder Trolle  
Vestre Gade 8 B  
2605 Brøndby  
Tlf. 3635 1000  
Mobil 6120 9059  
E-mail: [ptb@dfif.dk](mailto: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](mailto: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](mailto:tl@dfif.dk)

Jan Grumstrup  
Vibevej 20  
9500 Hobro  
Tlf. 98 51 01 01  
Mobiltlf. 40 33 98 32  
E-mail: [jg@dfif.dk](mailto: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](mailto:lv@dfif.dk)



# Panterdag i Dyrehaven

Højt humør og puls hos aktive seniorer i Skanderborg



Panterdagen – en motionsdag for aktive seniorer – var nået til Skanderborg en solbeskinnet torsdag formiddag, der udover en omgang sjov motion, også bød på hyggeligt samvær og højt humør for de 33 seniorer, der var mødt frem i den smukke natur i Dyrehaven. En af motionsaktiviteterne var frisbeegolf, hvor man med en frisbee skal ramme et lille målnet.

- Det er svært med den blæst, siger en af seniorerne, da frisbee'en lander et stykke væk under et træ. Så er Ingelise Olsen mere heldig. I tredje forsøg rammer hun målet, og det udløser straks anerkendende bemærkninger fra medspillerne, der for de flestes vedkommende kommer fra Aktiv Fritid Skanderborg (AFS).

## Folk med en sund livsstil

Udover frisbeegolf bød Panterdagen på så forskellige aktiviteter som krolf – en blanding af golf og krocket, vikingespil og tremands-skitur på brædder. Derudover kunne man vælge mellem gåtur med eller uden stave på tre forskellige distancer eller en cykeltur på 20 km.

Forinden kunne seniorerne også få tjekket helbredet i Hjertereforin-

gens telt, og det tilbud var der mange, der benyttede sig af.

- Der har været mange forbi vores telt for at få målt blodtrykket, og det er faktisk overraskende godt hos alle. Det er folk med en sund livsstil, der deltager i arrangementet her, siger Anne Kubiak, der er medlem af lokalkomiteen for Hjertereforeningen i Skanderborg.

## Nye ansigter

De fleste deltagere i Panterdagen kommer fra AFS, der tæller ca. 85 medlemmer i alderen fra 60 til 78, der mødes flere gange om ugen til motion og samvær. Det var anden gang, at AFS afviklede Panterdagen, der både henvender sig til medlemmerne og til folk uden for foreningen.

- Vi var lidt færre i år, men vi glæder os da over, at der kom en håndfuld nye ansigter, siger formanden for AFS, Ove Olsen, der håber på en gentagelse af Panterdagen næste år.

- Vi er mange seniorer i Skanderborg, og Panterdagen er et fantastisk positivt arrangement, så vi skal prøve at få tilbuddet ud til så mange foreninger i lokalområdet som muligt.