

Firmaidraæt



Dansk Firmaidrætsforbund



3

Marts • 2003



Formandsmødet. Oplæg til ny struktur

Ny firmaidrætsfestival i 2005

Livsstilsklub - Odense. Vejningen er vigtig

Nye tider i Dansk Firmaidrætsforbund



- Det været glædeligt at konstatere, at både IU, AU og UU har bearbejdet debatkataloget på en særdeles perspektivrig måde, fastslår forbundsformand Peder Bisgaard, DFIF.

I forbindelse med efterårets formandsmøde proklamerede styrelsen udsendelse af et debatkatalog, hvor man anmodede om stillingtagen til **følgende emner:**

- Nyt navn
- Ny struktur for idrætter, aktiviteter og uddannelse
- Kredsens fremtidige opgaver.

De 3 emner har alle været genstand for en del diskussion i forbindelse med min turné rundt til alle kredsene.

Dette var en væsentlig årsag til, at styrelsen vurderede, at tiden var inde til en fornyet debat, der blandt andet havde til formål at afklare, om vi skulle foretage et navneskifte fra Dansk Firmaidrætsforbund til et mere moderne og mundret navn. Også sektionerne og ikke mindst kredsene havde været genstand for megen snak – her drejede diskussionen sig især om,

hvorvidt der fortsat var behov for disse organisatoriske led i vores struktur.

Debatkatalog

Det var styrelsens helt klare ønske, at foreningerne denne gang skulle tage del i ansvaret for eventuelle ændringer i forbundet helt fra starten og ikke først, når der forelå et eller flere konkrete forslag. Kort sagt skulle

foreningerne føle sig som en integreret del af forbundet.

På den baggrund valgte styrelsen at udsende det tidligere nævnte debatkatalog, med hvilket diskussionsforløbet skulle sparkes i gang ude i foreningerne, fortsætte i kredsene og på et kredsformandsmøde, og herefter resultere i et debatoplæg på formandsmødet i april i år.

Det er styrelsens opfattelse, at processen langt hen ad vejen har været vellykket. Vi har kunnet konstatere, at mange foreninger og stort set alle kredse – trods en lidt fاملende start – tog udfordringen op og behandlede emnerne seriøst og konstruktivt.

Positiv modtagelse

Ikke mindst har det været glædeligt at konstatere, at både IU, AU og UU har bearbejdet debatkataloget på en særdeles perspektivrig måde – ikke mindst AU, der fremkom med nogle tanker, der viste sig at være meget i tråd med styrelsens oplæg til en ny struktur for idræt, aktiviteter og uddannelse.

Ved det netop afholdte kredsformandsmøde blev alle kredsens konklusioner på de 3 emner fremlagt. Med udgangspunkt i disse arbejdede man hen imod en fælles løsning. Der var naturligvis ikke fuld enighed hele vejen rundt, men der forelå dog nogle helt klare tilkendegivelser:

- Tiden er moden til at skifte navn
- En sammenlægning af IU og AU kan give en bedre udnyttelse af forbundets ressourcer
- Sektionerne bør nedlægges
- Kredsene skal fortsat bestå, men

med færre opgaver og en tilrettet tilskudsnøgle.

“Det er styrelsens opfattelse, at processen langt hen ad vejen har været vellykket. Vi har kunnet konstatere, at mange foreninger og stort set alle kredse – trods en lidt fاملende start – tog udfordringen op og behandlede emnerne seriøst og konstruktivt”.

Med disse forholdsvise klare udmeldinger in mente har styrelsen nu udsendt et debatoplæg indenfor de 3 emneområder. Det bliver spændende at se, om forbundet virkelig er klar til at

tage så store beslutninger. Styrelsen tror på det og ser med forventning hen til formandsmødet i april. ■



indhold



- 4 Tipsloven tæt på vedtagelse
- 5 Formandsmødet. Oplæg til ny struktur i forbundet
- 6 Fælles grundlov mod doping
- 7 Ny firmaidrætsfestival i 2005
- 8 Fakkellæden. Danskerne skal bevæge sig
- 9 Floorball på Foreningens dag i Holstebro
- 10 Hvad er et blad uden billeder?
- 11
- 12 Holbæk. Oplæg til en ny livsstil
- 13 Livsstilsklub Odense. Vejningen er vigtig
- 14 På kursus i en ny livsstil
- 15 Vil du med til Cuba
– så deltag i Vi cykler til arbejde
- 16 Åbne stævner i DFIF 2003
- 17 PR-kursus. Find en tone så du bliver hørt
- 18 Kurser i DFIF foreningsprogram SuperNova
- 19
- 20
- 21 Landet rundt
- 22 Navne
- 23 Kort nyt
- 24 Bøj og stræk på Odense Universitetshospital



Næste nummer af Firmaidræt udkommer den 24. april 2003.

Tipsloven tæt på vedtagelse

Regeringspartier og S holder fast i forslag til ny tips- og lottolov. Radikale tøver med at støtte.

I Forslaget til en revision af tipsloven, der bl.a. skal styrke Dansk Tipstjenestes spilmonopol ved at forbyde udenlandske bookmakerfirmaer at reklamere i Danmark, gik forholdsvis glat igennem 2. behandlingen i Folketinget den 18. marts.

Både regeringspartierne, socialdemokraterne og venstrefløjten vil fastholde en beskyttende ring om Dansk Tipstjeneste. Dansk Folkeparti, SF og de Radikale støtter lovforslaget, men især de Radikale stiller sig tøvende overfor, om man via lovgivning kan sikre monopolet.

De Radikale ønsker at få belyst, om den nye lovs skærpede regler mod annoncering og spil for udenlandske spilludbydere i praksis vil betyde, at omsætningen hos de udenlandske bookmakere vil falde. Der skal laves en mere tilbundsående analyse af konsekvenserne af en ny spillelovgivning, men det forslag fandt ikke fremme blandt de andre partier.

Radikal kritik

- Vi har bedt om at få et udvalgsarbejde - eventuelt sideløbende med, at vi vedtager det her - sådan at vi er forberedt om et par år,

når vi kan se, at hele den ene side af den indtægtskilde, som vi alle sammen gerne vil værne om, er undermineret af det spil, som får en større og større betydning på det danske marked. Men det kan ikke lade sig gøre, sagde de Radikales skatteordfører, Anders Samuelsen.

Anders Samuelsen kritiserede i skarpe vendinger, at det ikke har kunnet lade sig gøre at få rejst en debat om støtten til hestesporten.

- Nu kanaliserer man en frygtelig masse millioner kroner over til hestesporten, oven i købet nogle millioner, som hestesporten nærmest gerne vil være fri for,

hvis hestene til gengæld kunne blive sluppet fri - om man så må sige - til et samarbejde med svenskerne. Men heller ikke der kan det lade sig gøre, sagde Anders Samuelsen.

Kritikken blev afvist af arkitekten bag lovforslaget, Venstres Leif Mikkelsen.

- Det er i hvert fald svært at finde ud af, hvor de Radikale er i denne sag. (...) Om en undersøgelse er der kun at sige, at skatteministeren under førstebehandlingen gav tilsagn om selvfølgelig at ville se på denne udvikling og nøje følge den, og det er fint for os, sagde Leif Mikkelsen.

FMI til firmaidrætten

Ifølge lovforslaget skal DFIF overtage FMI (Foreningen til fremme af Motion og Idræt i dagtimerne), uden at der dog følger en økonomisk kompensation med. I 2002 modtog FMI 3,5 mio. kr. fra Kulturministeriet, og det beløb kan DFIF ikke afsætte fremover.

DFIF har allerede i et hørings svar DFIF understreget, at forbundet ikke kan binde over 10 % af forbundets indtægter i tilskud til FMI. DFIF peger på, at en tilpasning under alle omstændigheder være en nødvendighed, og DFIF ønsker løbende at vurdere, hvordan FMI's organisation og struktur fungerer bedst og så indrette økonomien derefter.

DFIF har samtidig peget på en overgangsordning med en økonomisk kompensation, og efter hvad Firmaidræt erfarer, stiller både regeringspartierne og socialdemokratiet sig positive overfor en ordning som foreslået både af FMI og DFIF. ■

Hærvejsvandring

For 31. gang
300 km »hyggetur« på syv dage
6. - 12. juli 2003

Den 31. hærvejsvandring starter i Slesvig søndag den 6. juli 2003 og følger den gamle hærvej. Undervejs ser vi den storslåede jyske natur og de mange historiske mindesmærker, afsluttende med fælles indmarch gennem Viborg lørdag den 12. juli.

De enkelte dages distancer varierer fra ca. 25 km. til ca. 50 km. Derfor kræves der en rimelig god træningstilstand for at få det fulde udbytte af turen.

Prisen er 1.775 kr. der inkluderer

- Bustransport til slesvig eller hjemtransport fra Viborg.
- Morgen- og aftensmad på kro eller lignende.
- Suppe på middagsrast og vand/saftevandsdepoter.
- Overnatning på skoler eller haller.
- Transport af bagage.
- Sanitetstjeneste.

Øvrig forplejning kan købes til FODSLAWs lave priser.

Har du lyst til at opleve fællesskabet på denne tur, kan du få yderligere oplysninger eller tilmelde dig hos:

VANDREFORENINGEN FODSLAW

Li. Sct. Hans Gade 9, Postboks 268

8800 Viborg

Telefon 8661 3588

Telefax 8661 3589

E-mail admin@fodslaw.dk

Internet www.fodslaw.dk





Oplæg til en ny struktur

Formandsmødet. Medlemsregistrering, nyt navn, ny struktur for udvalgene og færre opgaver for kredsene.

sens egne overvejelser i retning af et mere enkelt og slagkraftigt navn.

Hvis formændene siger ja, skal navneskiftet vedtages endeligt på repræsentantskabsmødet i november

2003 med ikrafttræden den 1. januar 2004.

Udvalgene nedlægges

Forbundsstyrelsen fremkommer også med et forslag til en radikal ændring af strukturen for forbundets udvalg. Idræts- og Aktivitetsudvalget lægges sammen i et nyt udvalg med navnet "Idræt og Motion", og Uddannelsesudvalget nedlægges.

De fremtidige arbejdsopgaver for "Idræt og Motion" udføres i et samarbejde med "Idræts- og Motionsafdelingen", og et udpeget netværk af frivillige ledere med særlige kompetence på de specifikke områder – såkaldte supervisorer. Idrætssektionerne nedlægges, og deres funktioner varetages af "Idræt og Motion".

Forbundets uddannelsespolitik skal fremover fastlægges af styrelsen, og

uddannelsesaktiviteterne udvikles af konsulenter og frivillige i samarbejde med hvert enkelt udvalg. De løbende driftsopgaver varetages og administreres af et uddannelsessekretariat.

Forbundsstyrelsen peger på flere fordele ved den nye udvalgsstruktur: Ved et bredere samarbejde samt en bedre strukturering og koordinering af mål, strategier og opgaver kan organisationen effektiviseres og forbundets kerneområder synliggøres. Dette giver på sigt en bedre service over for foreninger, udvalg og styrelse, og en bedre udnyttelse af forbundets ressourcer.

Færre opgaver til kredsene

Med udgangspunkt i konklusionerne fra kredsformandsmødet foreslår styrelsen, at kredsene fortsat skal bestå, men med reducerede arbejdsopgaver. Kredsene skal fremover fungere som samtalefora til gensidig inspiration og idéudveksling, og sørge for afvikling af DM-kvalifikationsstævner. Som en konsekvens af de færre opgaver, foreslår styrelsen en ny tilskuds-nøgle til kredsene. █

Der er lagt op til en livlig debat når DFIFs formænd mødes til formandsmøde den 26.-27. april på Nyborg Strand.

Materialet til formandsmødet udsendes i disse dage, og indeholder bl.a. et oplæg til medlemsregistrering således at det bliver fælles fodslav om principperne for medlemsregistrering i alle forbundets foreninger. Det er forbundsstyrelsens anbefaling, at medlemsregistreringen både kan indeholde medlemmer fra den aktivitet som foregår i foreningen, og fra aktiviteter der foregår ude i de tilsluttede klubber.

I materialet er også indeholdt et oplæg til, hvorledes medlemmerne i Motion på Arbejdspladsen skal registreres, og det er forbundsstyrelsens anbefaling, at der ikke er forskel på disse medlemmer og andre der er aktive på arbejdspladserne.

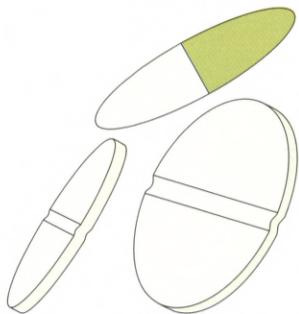
Firmaidræt Danmark

Forbundsstyrelsen foreslår, at forbundet ændrer navn til "Firmaidræt Danmark". Forslaget tager udgangspunkt i de udmeldinger der fremkom på kredsformandsmødet den 28. februar – 1. marts i Middelfart, samt styrel-

FORMÆNDENE SKAL DEBATTERE:

- Medlemsregistrering
- Nyt navn: Dansk Firmaidrætsforbund ændrer navn til Firmaidræt Danmark
- Aktivitets- og Idrætsudvalget lægges sammen til et nyt udvalg "Idræt og Motion".
- Nedlæggelse af Uddannelsesudvalget.
- Kredsene skal fremover fokusere på to arbejdsopgaver: 1) Gensidig inspiration og idéudveksling. 2) afvikling af DM kvalifikationsstævner.

Fælles grundlov mod doping



Antidoping: Fælles regelsæt er et afgørende skridt mod en ren sport, siger kulturministeren.

Regeringer fra hele verden og alle olympiske idrætsorganisationer har nu anerkendt en fælles grundlov for dopingbekæmpelse. Det skete ved den store antidopingkonference i Bella Centret, som den internationale antidopingorganisation WADA (World Anti Doping Agency) afholdt fra den 3.-5. marts.

En af WADAs vigtigste opgaver har været en verdensomspændende harmonisering af antidoping-regler og straffe, både indenfor idrætsorganisationer og offentlige myndigheder. Med den fælles grundlov er der nu for første gang skabt et fælles regelsæt for blandt andet sanktioner og appelmuligheder, ligesom der nu er skabt enighed om de stoffer, der skal betragtes som doping.

Alle lande bakker op

Som vært for konferencen har Kulturminister Brian Mikkelsen ført forhandlinger med de deltagende regeringer. Langt henne i konference var der stor usikkerhed om, hvorvidt alle lande ville underskrive den såkaldte københavner-deklaration, som forpligter regeringerne til antidopingarbejdet. Den sidste dag lykkedes det for Brian Mikkelsen at få endeligt tilsagn fra samtlige deltagende regeringer. Samtidig har også Det Internationale Fodboldforbund (FIFA) og Det Internationale Cykelforbund (UCI) efter intense forhandlinger anerkendt den fælles grundlov som udgangspunkt for deres fremtidige dopingarbejde.

- Vi har med københavner-deklarationen taget et stort og afgørende skridt mod en ren sport. Regeringer og sportsorganisationer verden over er for første gang blevet enige om regler, sanktioner og forbudte stoffer,

og det betyder, at vi fremover kan stå sammen i kampen mod doping. Det giver håb for, at morgendagens atleter kommer til at kæmpe på talent og træning, frem for på adgangen til den nyeste bioteknologi, udtaler Brian Mikkelsen.

De Olympiske Lege i Athen 2004 bliver næste milepæl i kampen mod doping. Inden legene begynder, skal de forskellige idrætsgrene have opfyldt grundlovens krav. Det bliver WADA, der her og i andre sammenhænge skal overvåge om idrætsorganisationerne og verdens regeringer overholder de forpligtelser, de har påtaget sig i København. Kulturministeren vil som medlem af WADAs forretningsudvalg løbende følge dette arbejde.

Et stort skridt fremad

Også Danmarks Idræts-Forbund (DIF) er tilfredse med konferencens resultat, og formanden for DIF, Kai Holm, kalder resultatet for et stort skridt fremad.

- Jeg glæder mig over, at store og vigtige lande som USA, Rusland, Storbritannien, Frankrig, Tyskland, Italien, Spanien, Japan, Australien, Canada og Kina har underskrevet regeringernes fælles erklæring, som bakker op om det fælles anti doping kodeks, og som derudover tilkendegiver, at man vil ramme modvillige idrætsorganisationer på pengepungen. På idrætssiden glæder jeg mig tilsvarende over den overvældende opbakning til anti doping kodekset fra både internationale specialforbund og nationale olympiske komiteer. Det har ikke været verdens nemmeste sag at nå til enighed om ét sæt regler på tværs af de så mange forskellige traditioner

og kulturer, som findes nationalt og inden for de forskellige idrætsgrene, siger Kai Holm.

Næste skridt er at få implementeret WADAs anti doping kodeks i forbundenes egne regelsæt, og det er her den virkelige kamp kommer til at stå. Det bliver især interessant at følge, hvorledes FIFA og UCI vil tackle det videre forløb.

- På konferencen i København fik vi en dialog med FIFA om dopingregler, som vi ikke tidligere har haft. Det er positivt, men dialogen afslørede samtidig, at der fortsat er en vis modvilje fra FIFA's side mod at underlægge sig en fælles strafferamme på to år. En aftale mellem WADA og FIFA om at nedsætte en arbejdsgruppe, der ser nærmere på sanktionsregler, synes imidlertid at sikre fodboldens implementering af anti doping kodekset. Vi bliver imidlertid først helt sikre herpå, når vi nærmer os OL i Athen 2004, siger Kai Holm.

- Hvad angår UCI, viste konferencen, at såvel WADAs som IOC's tålmodighed med UCI's enegang i sanktionspolitikken er ved at være opbrugt. Jeg tror, at UCI vil blive tvunget til at implementere kodekset. Ellers vil cykelsporten blive fjernet fra det olympiske program, siger Kai Holm.

Læs mere om WADAs antidopingkonference på www.doping.dk

Ny firmaidrætsfestival i 2005

Mellem 12-15.000 mennesker deltog i dagene den 6.-8. september 2002 i den første firmaidrætsfestival i Kolding. Nu følges succesen op med en ny festival i år 2005.

Dansk Firmaidrætsforbund inviterer til idræt, motion og samvær med en ny firmaidrætsfestival i år 2005. Dansk Firmaidrætsforbunds styrelse har netop truffet beslutning om at videreudvikle forbundets festivalkoncept med en ny firmaidrætsfestival i juni 2005. Arrangementet vil indeholde firmaidrættens traditionelle DM-stævner kombineret med et varieret udbud af såkaldte »drop-in aktiviteter«, der skal medvirke til at gøre afviklingen af firmaidrætsfestivalen til en stor folkefest for værtsbyens borgere.

Dansk Firmaidrætsforbunds formand, Peder Bisgaard, siger om den kommende festival:

- Grundet de rigtig gode erfaringer

med den første firmaidrætsfestival, har vi valgt at gentage konceptet. Vi nåede vore mål om at give vore medlemmer en stor oplevelse, få aktiveret værtsbyen og skabe en øget synlighed omkring forbundets aktiviteter – vi har et attraktivt koncept, som vi gerne vil følge op på.

Der er ikke truffet beslutning om, hvor firmaidrætsfestivalen i 2005 skal afholdes. Alle interes-

serede byer har mulighed for at byde ind på værtsrollen. ■



Firmaidrætsfestivalen i Kolding den 6.-8. september 2002 blev skudt i gang af Prins Joachim ved en festligt åbningsceremoni ved Slotssøen.

Motion i stedet for medicin

Ny håndbog dokumenterer, at motion kan forebygge sygdom

Motion kan både forebygge og behandle en lang række sygdomme. Det dokumenterer en ny håndbog til læger, som Sundhedsstyrelsen og Dansk Selskab for Fysisk Aktivitet og Sundhed står bag.

I bogen gennemgår de to danske professorer, Bente Klarlund Pedersen og Bengt Saltin fra Rigshospitalet, videnskabeligt materiale om motions positive indflydelse på 27 diagnoser. Håndbogen er en udløber af, at læger nogle steder i landet nu udskriver "recepter på motion", og den blev re-

vet væk på Sundhedsstyrelsens symposium om fysisk aktivitet, hvor 370 læger, sygeplejersker og fysioterapeuter, fik dokumentation om motions gavnlige virkning på en lang række sygdomme.

På symposiet blev det understreget, at den fysiske aktivitets betydning for forebyggelse, rehabilitering og behandling ikke længere hviler på en antagelse. Nu kan denne sammenhæng dokumenteres.

- Fysisk aktivitet i arbejds- eller fritidslivet beskytter mod død af alle år-



sager, men i dag er inaktivitet så stort et problem, at der er en betydelig risiko for at dø for tidligt, udtaler Bente Klarlund Pedersen.

Læs mere om symposiet og "Fysisk aktivitet – en håndbog om forebyggelse og behandling" på Sundhedsstyrelsens hjemmeside www.sst.dk ■



Danskerne skal bevæge sig

Fra lørdag den 10. maj sender Sundhedsstyrelsen en fakkel af sted fra Skagen med kurs mod hovedstaden, hvor den ankommer lørdag den 17. maj i Tivoli. Undervejs kommer den igennem alle danske amter. TV2 sender hver dag fra ruten og håber, at tusindvis af danskere vil gøre FAKKELKÆDEN til en synlig og festlig begivenhed.



Fakkelkæden skal sætte fokus på Sundhedsstyrelsens kampagne for at få voksne danskere til at være fysisk aktive i mindst 30 minutter om dagen. Foto. Johnny Wichmann.

Målet er at sætte hele Danmark i bevægelse, og skabe opmærksomhed om, at vi alle sammen skal røre os mindst 30 minutter om dagen. TV2s kameravogne følger FAKKELKÆDEN hver dag fra kl. 08.15 til 22.20, og sender 3 gange om dagen indslag fra ruten i forbindelse med TV2's vejrudsigst. Også TV2's nyheder, Go'morgen Danmark, lokalradioerne, P3 og den skrivende presse vil dække FAKKELKÆDEN ugen igennem.

30 minutters daglig motion

FAKKELKÆDEN skal sætte fokus på Sundhedsstyrelsens anbefaling om min. 30 minutters daglig fysisk aktivitet, og de 30 minutter kan sagtens opdeles i to gange 15 minutter eller tre gange 10 minutter.

Alle former for fysisk aktivitet tæller, så det også kan blive en del af hverdagen. Cykelturen til og fra arbejde, fangeleg med ungerne, gåturen til stoppestedet, støvsugning, ha-

vearbejde, hundeluftning mv. Baggrunden for anbefalingen er den videnskabelige dokumentation for, at fysisk aktivitet er forebyggende i forhold til livsstilssygdomme som f.eks.

hjerte-karsygdomme, sukkersyge, forhøjet blodtryk og kræft.

Din klub kan også være med

Faklen skal bringes fra by til by af alle, der har lyst til at bevæge sig på den ene eller anden måde, og din klub eller forening kan være med til at sætte præg på FAKKELKÆDEN. De ovennævnte byer bliver nemlig også rammen om en aktivitetsdag, hvor fantasien og glæden ved at bevæge sig får frit spil: Gymnastik på gågaden, skattejagt i parken, tovtrækning på torvet, klatrevæg på rådhuset eller samba i sidegaderne?

Når I har fundet på en aktivitet kontakter I FAKKELKÆDE Sekretariatet og fortæller os om jeres idé. Det vigtigste er, at det er en fysisk aktivitet – og det skader jo ikke, hvis den også er sjov. █



Her kommer Fakkelkæden igennem

FAKKELKÆDEN starter på Skagens Gren lørdag den 10. maj, og herefter går turen gennem Frederikshavn, Brønderslev, Aalborg, Viborg, Århus, Silkeborg, Herning, Vejle, Ribe, Haderslev, Assens, Odense, Svendborg, Spodsbjerg, Tårs, Nakskov, Maribo, Vordingborg, Næstved, Skælskør, Slagelse, Holbæk, Roskilde, Hillerød, Frederiksberg og København.

Bornholm besøges også, og FAKKELKÆDEN slutter i Tivoli lørdag den 17. maj med et stort festligt arrangement.

Vil du være med til at bære Faklen gennem Danmark, så kontakt FAKKELKÆDE Sekretariatet på tlf. 70 24 75 13 eller på mail: ce@la-familia.dk Læs mere på www.30minutter.dk

Floorball på Foreningens dag

Floorball, Squash, Indoor Soccer, golf og aktiviteter for børnefamilier er i centrum, når Holstebro Firmaidræt afholder Foreningens Dag den 26. april.

I perioden fra den 26. april til den 1. maj bliver der i Holstebro afviklet Fagenes Fest. På åbningsdagen har Holstebro Firmaidræt valgt at afholde Foreningens Dag. Det sker fra kl. 10.00-17.00 på Holstebro Stadion og de omkringliggende grønne arealer.

Holstebro Firmaidræt ønsker med arrangementet at præsentere nye idrætter som squash og Indoor Soccer samt idrætterne floorball og golf, der allerede er på programmet. Samtidig skabes en spændende og festlig kulisse via et væld af tilbud fra DFIFs aktivitetsudvalg.

På squashesiden er det planen, at Herning squashklub stiller med et antal spillere, som hver time leverer 10 minutters opvisningskamp og i de efterfølgende 50 minutter underviser/

hjælper interesserede kommende squashspillere. For at lokke deltagere til, arrangeres der lodtrækning om squashudstyr på stadion om eftermiddagen.

Indoor Soccer præsenteres

Sideløbende arbejdes der i øjeblikket på at kunne tilbyde et præsentationsstævne i Indoor Soccer i Stadion Hallen. Her skal hver kamp vare ti minutter, der spilles med 5 mands hold, og det tilstræbes, at hvert hold får minimum 3 kampe.

Holstebro Firmaidræt har allerede floorball på programmet, men laver i forbindelse med Foreningens Dag en firmaturnering på ½ bane for ikke etablerede spillere. Holstebro Firmaidræts eget hold skal indledningsvis

spille opvisningskamp, hvorefter foreningens spillere fungerer som dommere i firmaturneringen. Der spilles 2 gange 10 minutter med 4 mandshold, og hvert hold tilbydes 2-3 kampe.

Hvis man som hold har lyst til at tilmelde sig både Indoor Soccer og floorball, vil dette også være muligt, da de to turneringer ikke afvikles samtidig.

Endelig kan Holstebros borgere få lejlighed til at prøve kræfter med golf på den 9 hullers bane, som i forvejen benyttes flittigt af Holstebro Firmaidræts medlemmer.

Masser af aktiviteter

Palle Krintel, formand for Holstebro Firmaidræt, kalder arrangementet et udstillingsvindue for firmaidrætten.

- Vi har et ønske om at fremvise vore nuværende tilbud og nye spændende idrætter for Holstebros borgere, idet flere af de traditionelle idrætter går tilbage medlemsmæssigt. Og da LO og Kulturperlen i Holstebro spurgte os, om vi ville bidrage til Fagenes Fest med en firmaidrætsdag, var vi ikke i tvivl. Det vil være et glimrende udstillingsvindue for Holstebro Firmaidræt.

Aktivitetsudvalget fra DFIF bidrager til at gøre Foreningens Dag opsigtsvækkende ved at tilbyde en lang række aktiviteter.

Specielt for børn og børnefamilier tilbydes bl.a. en Stjerne-træfbane, der bringer deltagerne igennem konkurrencer i øksekast, bueskydning, softgun og hole in one golf m.m. Der vil også være mulighed for at prøve kræfter med rafte- og rebaktiviteter.

På seniorområdet tilbydes tæppecurling, boccia, krolf og naturgolf, og for folk i alle aldre vil der være mulighed for at deltage i motionscykelløb eller tage et slag petanque. ■



Bliv teknisk student på
Odense Tekniske Gymnasium

CS
Odense Tekniske Skole
Odense Tekniske Gymnasium



Hvad er et blad uden billeder?

Masser af input til entusiastiske bladredaktører på digitalt kursus i billedbehandling.



Bladredaktørerne var enige om, at der er behov for et nyt kursus så man kan lære at sammenkøre de to programmer Photoshop og PageMaker.

Så mødtes vi igen, dvs. nogle fra sidste kursus i november 2002, og nogle fra det første kursus i digital bladproduktion ét år tidligere. Denne gang drejede det sig om digital billedbehandling, nu skulle der billeder, tegninger og vignetter ind i

artiklerne, og selvfølgelig på en fiks måde, så layoutet på foreningsblade- ne bare kommer helt i top.

Man lærte at der er forskel på farvesammensætninger og farvekom- binationer, og at det absolut ikke er ligegyldigt hvordan man gør det. Vi

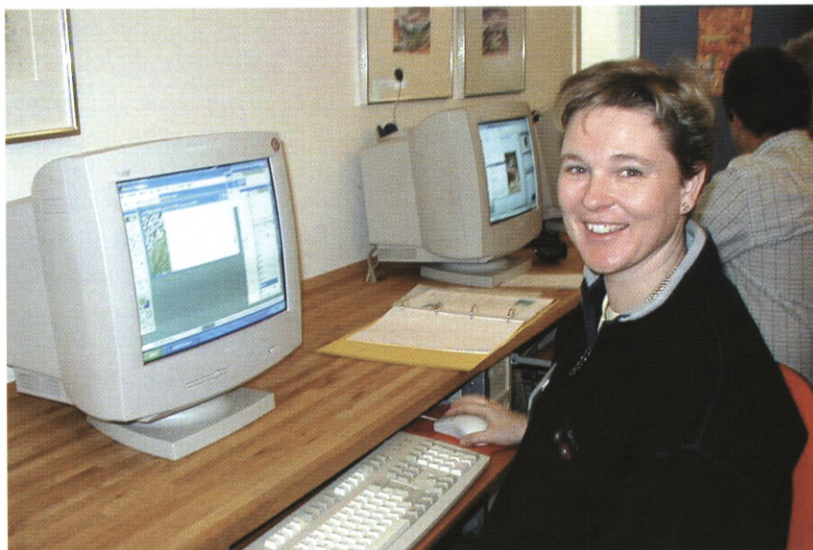
lærte at udnytte 4-farve teknikken fuldt ud, så nu må vi håbe, at vi alle engang får råd til at få farver på bla- dene. Vi lærte også at beskære bille- derne, at lægge skygger på, lave ud- tonet frilægning og farvelægge illu- strationer.

Vi lærte en masse om scanning, raster, dpi og kloning, manipulering og gråtoner, fjerne røde øjne og male himlen blå!

En ny verden

Det var alt sammen utrolig spændende, det var en helt ny verden der åbenbarede sig på skærmene, og am- bitionsniveauet for kursisterne var højt, spændende lige fra at lave et pænt nyhedsbrev, til slet og ret at blive verdensmester i digital billedbe- handling.

Kursisterne skrev flere sider nota- ter, for det var jo vigtigt at huske al- le instruktørernes tommelfingerregler, også efter kursets afslutning, således at man havde nogle ledetråde når



Jeg glæder mig til at komme hjem og bruge de nye værktøjer jeg har lært, siger Jette Lillebæk fra Vejle Firma Sport.

man skulle i gang derhjemme.

Ganske vist fik man en udførlig arbejdsmappe med hjem, som man kunne gå frem efter, men små fif og gode råd til den enkelte kursists egne behov er guld værd, især når de kommer fra så dygtige og erfarne instruktører som Susanne Lind og Joan D. Olsen.

Én ting var man helt enige om, nemlig et nyt kursus inden for et halvt års tid, hvor man over en weekend, fra fredag til søndag, fik lov til at arbejde med egne emner, og hvor man kunne lære at sammenkøre de to programmer PageMaker og Photoshop, som en rigtig god videreuddannelse af lokale bladredaktører, så her er der noget for UU at arbejde videre med.

Nye værktøjer

Med på kurset var Jette Lillebæk fra Vejle Firma Idræt, som var med på kurset i PageMaker i november 2002. Jette syntes selv at hun havde arbejdet for lidt med det hun lærte sidst, men det skyldtes nok at hun manglede nogle ting som hun kunne bruge til sit blad, eksempelvis tabeller.

- Jeg har virkelig fået nogle værktøjer at arbejde videre med, så jeg glæder mig meget til at komme hjem og arbejde med egne materialer, og få brugt det jeg har lært, fortæller Jette, der synes det ville være "være kanon", hvis kurserne blev koblet sammen.

- Jeg synes, at det har været svært for mig at få billederne i mit blad til at stå skarpe og klare, men jeg synes jeg virkelig har lært meget på dette kursus, men jeg manglede det at få disse to programmer til at arbejde sammen.

Næsten verdensmester

Hans Pinderup fra Skjern-Tarm-Ølgod Firma og Familieidræt (STØFI) var med på PageMaker Kurset for godt et år siden.

- Jeg har brugt PageMaker meget, og fået lavet nogle ændringer i vores blad med forside og sidehoveder. De ting vi lærte har jeg brugt utrolig meget, og det har givet mig mod på at prøve nogen af de ting som vi ikke nåede at lære på kurset, men vi fik sparket til at komme godt i gang, fortæller Hans Pinderup.

- Vi har fået utrolig meget med hjem i denne weekend, og selvom jeg næsten føler mig som sådan, er der selvfølgelig ingen af os der er verdensmester på nuværende tidspunkt. Det er ligesom at tage et kørekort, du skal først til rigtig at lære når du har fået kortet. Vi får de grundlæggende principper her, nu skal vi hjem og lære, nu vil vi kunne skære billederne rigtig til, vi kan lave gråzoner og meget mere, det vil også hurtigt kunne ses i vores blad.

Kobles sammen

Hans Pinderup synes også, at det vil være en god idé, hvis Uddannelsesudvalget i DFIF lavede et kursus, hvor de to programmer PageMaker og Photoshop blev koblet sammen.

- Det ville være rigtig godt at lave et kursus om et halvt års tid, en opfølgning hvor man bruger lidt længere tid, et døgn er for lidt til at køre de to programmer sammen, men jeg mener at der skal gå ca. ½ år mellem hvert kursus, vi skal hjem og prøve at bruge det ene, inden man bygger ovenpå med det næste, så skal verdensmesteren i maven nok vokse sig stor, siger Hans Pinderup.

Glade, trætte og tilfredse kursister, med hovederne fyldt til bristepunktet med spændende informationer, så er der noget ved at være kursusleder.

Jeg ved, at UU og Jane Have Andersen allerede er i fuld gang med at arbejde på opfølgningskurset, så hvem ved, måske ses vi til efteråret? ■



Selvom det jo ikke er sådan, så føler jeg mig næsten som verdensmester i Photoshop efter sådan et kursus, siger Hans Pinderup fra STØFI.

Oplæg til en ny livsstil

Holbæk Firma Sport opretter ny livsstilsklub for overvægtige.

Hvis livet er for fedt, kan det være svært at gøre noget ved det, når kiloene på sidebenene er en hæmsko blandt de normalvægtige i motionscentret.

Det vil Holbæk Firma Sport gøre noget ved med sit nye tilbud om medlemskab af en livsstilsklub. Tilbuddet har lokket cirka 35 holbækkere af huse til en orienteringsaften om livsstilsklubben på Slotsmarksskolen.

Klaus Olsen, der i dag arbejder som livsstilskonsulent på Ebeltoft Kurcenter, kender problemet med overvægt indefra. Han har tabt 105 kilo, og han er mødt op for at fortælle, hvor galt det kan gå.

- Jeg vidste, at jeg måtte gøre noget, hvis min næste station ikke skulle være den etværelses med låg. Eller en urne, for så ville jeg selvfølgelig veje mindre, fortæller han.

Ingen blandt tilhørerne ser ud til at have problemer i noget nær samme vægtklasse som dem, Klaus har haft. Alligevel kan de nikke genkendende til flere af de situationer, han beskriver. Blandt andet fortæller han, at han har droppet forholdene til Nupo, Cambridge og alle de andre slankemidler på pulver- og pilform.

- Der er ingen lette løsninger, siger han og understreger, at folk skal være villige til forandringer for at lægge deres livsstil om og opnå varige vægttab.

Pulverkure har godt nok betydet vægttab for Klaus, men han har altid taget de tabte kilo på igen. Han har også opnået betydelige vægttab ved at sulte sig selv, tage vanddrivende midler og træne meget. Ind imellem forskellige kurophold faldt han for ka-



Hvis man vil opnå et varigt vægttab, skal folk være villige til at lægge deres livsstil om, siger lederen af den nye livsstilsklub i Holbæk, Jeanette Lund, der her ses sammen med Klaus Olsen, der i dag arbejder som livsstilskonsulent for Ebeltoft Kurcenter.

lorietunge fristelser. Hans vægt gik med andre ord op og ned, og i slutningen af 90'erne nåede den op på rekorden - 235 kilo.

Klaus' vej ud af overvægten gik gennem et 15 ugers ophold på Ebeltoft Kurcenter, og i dag arbejder han som livsstilskonsulent på stedet.

- Motion har været en væsentlig del af at overholde kostplanen. Man tænker, at man ikke skal sætte det hele over styr, når man har været ude og motionere, fortæller han.

Socialt samvær skal føre til vægttab

Livsstilsklubben skal skabe et forum for bevægelse og kostplanlægning, der lægger vægt på det sociale samvær.



Anette Mortensen fra Holbæk synes at livsstilsklubben er et godt tilbud og hun regner med at melde sig ind.

- Det tiltaler mig, at man kan deltage sammen med folk, der er på samme plan. Man står ikke i motionscentret sammen med alle de tynde, siger Anette Mortensen fra Holbæk.

Hun har brugt en aften på orienteringsmødet om Holbæk Firma Sports nye livsstilsklub, og hun regner med at melde sig ind. Klubbens medlemmer mødes første gang på mandag til vejning, socialt samvær og udveksling af erfaringer med kost og motion. Livsstilsklubben handler nemlig ikke kun om fysisk aktivitet. Den handler i høj grad om socialt samvær med andre, der har problemer med vægten. Dertil kommer selvfølgelig tilbud om fysiske aktiviteter bl.a. motion for

mave, baller og lår samt badminton.

På længere sigt kan klubbens medlemmer selv sammensætte programmet ud fra deres ønsker. Hvis der er tilstrækkeligt med interesserede, kan de oprette et spinning-hold, hvor de under kyndig vejledning af en instruktør for lov at svede på motionscyklerne. De kan også samles i mindre grupper og arrangere gåture, cykelture eller ture i svømmehallen. Medlemmerne af livsstilsklubben skal kort sagt motivere hinanden i ugens løb, og hver mandag mødes de til vejning og socialt samvær.

Artiklerne "Oplæg til en ny livsstil" og "Socialt samvær skal føre til vægttab" er her gengivet i redigeret form, og har været bragt i Holbæk Amts Venstreblad den 8. marts.



Vejningen er vigtig

I livsstilsklubben i Odense har de mistet et menneske siden starten i januar måned.

Der står kildevand på bordene og snakken går livligt blandt de 20 medlemmer af livsstilsklubben i Odense, der er samlet til den ugentlige vejning mandag aften. Efter tur går man over i hjørnet og bliver vejjet. Plus eller minus i denne uge?

- Den ugentlige vejning er en vigtig motivationsfaktor, og vi gør meget ud af at fortælle folk, at de skal møde op til vejningen, selvom de måske har taget lidt på, fortæller Tove Aagaard, der sammen med Maja Jensen er instruktører i livsstilsklubben i Odense.

Tove og Maja har på deres egen krop prøvet hvad det vil sige at være overvægtig, men har med hjælp af ophold på hhv. Ebeltoft Kurcenter og Samsø Højskole, lagt deres livsstil om.

Peptalk om mad og motivation

Efter vejningen er der peptalk om gode madvaner, og spørgelysten hos forsamlingen er stor. Det fyger med spørgsmål og svar om kalorier og fedtfattigt mad gennem luften, og Tove og Maja øser af deres erfaring og supplerer hinanden fantastisk godt.

Tove finder lommeregneren og tabellerne frem for at beregne ugens vægttab. Imens giver Maja gode råd om hvordan man bevarer motivationen.

- I skal sætte jer nogle realistiske mål, og så skal I ikke gå så meget op i tal. Det er vigtigt, at I taber jer for jeres egen skyld, og I skal finde glæden og de gode grunde til at dyrke motion, siger Maja.

Tove er færdig med tallene, og nu kommer sandhedens time.

- Vi har tabt 13,3 kg i denne uge, og siden starten har vi tilsammen

tabt 81,3 kg. Det er faktisk et helt menneske, siger Tove, og humøret i forsamlingen stiger endnu et par grader.

Har prøvet alle kure

Brian Olsen er en af de 3 mænd i forsamlingen, og det er kæresten Camilla Busch, som har hevet ham med. Brian har nu gået i livsstilsklubben i fire uger, og har smidt 5,4 kg.

- Det er hamrende godt, og det er det bedste jeg nogensinde har prøvet, siger Brian, der trods sine kun 26 år taler af erfaring. Han har prøvet alle slankekure, også Letigen ordineret af lægen, men han kunne ikke tåle pillerne.

- Jeg har faktisk aldrig rigtigt været generet af, at jeg vejer for meget. Jeg har kunnet alle ting, og har været spejder og er aktiv i fritiden, men jeg har også et hårdt fysisk arbejde som slagteriarbejder på Danish Crown, og sidste år begyndte jeg at få problemer med helbredet, fortæller Brian.

Sidste år i januar toppede vægten med 141 kg, hvorefter han gik på kur sammen med kæresten og tabte 17 kg, men et halvt år efter havde han taget det hele på igen.

- Jeg har fået motivationen til at tabe mig tilbage, og det er mit mål at smide ét kg om ugen. Jeg synes især at motionstilbuddene om tirsdagen og onsdagen er rigtig gode, siger Brian, der også bakkes op i den nye livsstil af kæresten Camilla, der har tabt 10 kg siden den 1. januar 2003. ■

- Jeg har fået motivationen til at tabe mig tilbage, siger Brian Olsen, der her får checket fedtprocenten. Instruktør Tove Aagaard kontrollerer at alt går rigtigt til.



LIVSSTILSKLUB – ODENSE

Startet den 13. januar i FKS, Odense. 40 medlemmer. Mandag er der vejning og socialt samvær. Tirsdag er der styrketræning og aerobic på Sct. Hans Skole. Onsdag er der boldspil og cirkeltræning på Odense Friskole. Torsdag er der gåtur.



På kursus i ny livsstil

Masser af ideer og inspiration på det første landsdækkende livsstilskursus i Danmark.



Lederne af livsstilskubberne fik inspiration på landets første livsstilskursus.

Nu skulle det ske – et kursus med masser af ildsjæle. Weekenden d. 7-9 marts havde længe været sat af til Livsstilsklub - Danmarks første fælles kursus, og mine forventninger var store. For efter i et halvt år intensivt at have arbejdet med opstart af livsstilsklubber i hele landet og have mødt de mange nye ildsjæle og nye ledere i livsstilskubberne, så skulle det hele nu bestå sin første prøve på landets første livsstilskursus arrangeret af Ebeltoft Kurcenter, Uubberup Højskole og Dansk Firmaidrætsforbund.

Længe ventet kursus

Allerede ved tilmeldingen til kurset kunne livsstilskonsulent Klaus Olsen,

Flemming Darre, direktør for Ebeltoft Kurcenter, og jeg konstaterer, at dette fælles kursus var ventet af ildsjælene, for udover deltagelse af de nye livsstilskubledere, deltog også nye instruktører og endog et par formænd for foreningerne.

Forventningerne blev vel indfriet, for ideer og inspiration fløj igennem atmosfæren fra start til slut. Pro-

grammet rummede ideer og inspiration til svedig gymnastik, sjov motion, vandgymnastik, step, aerobic samt naturligvis tid af sat til dialog og input fra Ebeltofts diætist og fra fysioterapeuten samt motivation fra Flemming Darre. Og det vigtigste af det hele, udveksling af klubbernes egne indhøstede erfaringer og "hvad gør vi", var berigende for de nye ledere. Så hoved og krop blev godt fyldt op og ideerne blev fuldstændt ved søndagens tænketank.

Ild til sjælen

- Det hele var fantastisk, især da lederne fortalte om klubbens opståen, muligheder og klubaftener, og da vi gik i tænketank om fremtidens muligheder. Jeg har fået mere ild til sjælen, og blev mere udrustet til vor egen første klubaften, fortæller lederen af Livsstilsklub - Holbæk, Jeanette Lund, som skulle have sin første klubaften dagen efter kurset. Denne klubaften blev også en succes for Livsstilsklub - Holbæk, for 32 nye medlemmer meldte sig ind i klubben denne aften. █



Nye instruktører og et par foreningsformænd deltog på kurset.

KOST, MOTION OG MOTIVATION

Livsstilsklub en ny og sund livsstil - en klub for overvægtige. Her er der etableret livsstilsklubber:

Livsstilsklub - Frederikshavn: Frederikshavn Firma Klubber, tlf. 98 42 70 63.

Livsstilsklub - Esbjerg: Esbjerg Firmaidræt, tlf. 7513 0470.

Livsstilsklub - Struer: Struer Firmaidræt, tlf. 97 85 35 04.

Livsstilsklub - Aalborg: Aalborg Firmasport, tlf. 98 19 05 22

Livsstilsklub - Aarhus: Århus Firma Sport, tlf. 86 78 62 22.

Livsstilsklub - Odense: Firmasport Klubbernes Sammenslutning, tlf. 66 17 46 06.

Livsstilsklub - Holbæk: Holbæk Firma Sport, tlf. 46 40 68 92.

Snart også i Silkeborg, Vejle, København og Varde!

Information og materialer om livsstilsklubber i Danmark fås hos: DFIFs uddannelses- og livsstilskonsulent Jane Have Andersen på tlf. 6531 6560 eller mobil 4045 7862 E-mail: jha@dfif.dk



Vil du med til Cuba?

Vi cykler til arbejde-kampagnen kører igen den 28. april – 25. maj 2003. Saml et hold, og cykel en af de flotte præmier hjem. Hovedpræmien er en rejse til Cuba.

Hvorfor er det nu, Dansk Cyklist Forbund og Dansk Firmaidrætsforbund afholder Vi cykler til arbejde-kampagnen?

Svaret er enkelt: Cykelturen til og fra arbejde giver den halve times daglige motion, eksperter anbefaler. Det er med andre ord en smart og effektiv måde at holde sig sund og rask på, uden det koster tid og penge. Desuden sparer cykelturen miljøet for bilos og forbrændt CO₂. At man så oven i købet får frisk luft, sparer penge til benzinen og bliver bragt direkte fra dør til dør er en helt anden sag ...

Sådan gør du

Du kan tilmelde lige så mange hold fra din arbejdsplads, som du vil. Holdene skal være på mindst 4 og højst 16 deltagere. For hver dag, der cykles til og/eller fra arbejde, får holdet 1 point. Holdene skal sammenlagt cykle mindst halvdelen af arbejdsdage i de fire uger, kampagnen varer, for at have gennemført kampagnen. Jo flere der er på holdene, og jo flere dage der cykles, jo flere point får holdet. Det er antallet af point, der afgør, hvor mange chancer holdet har for at vinde. Pointene noteres på et

køreskema, der indtastes på hjemmesiden eller indsendes til sekretariatet umiddelbart efter de fire kampagneuger.

www.vicykler.dk

Præmierne er absolut værd at cykle efter. Hovedpræmien er et eksklusivt ni-dages eventyr på Cuba. Der kan også vindes flotte cykler, lækre rygsække, smarte cykelhelme eller en tur i bif-phen. Der er selvfølgelig præmier til alle på de vindende hold, uanset hvor mange, der er på holdene.

Man kan tilmelde sig på hjemmesiden www.vicykler.dk hvor du også kan læse mere om kampagnen. |

AF JOHN THRANE, REDAKTØR, DFIF. FOTO. DAN HILLGAARD.

Succes - trods tilbagegang

Det blev holdet fra Enemark Bilpleje, Esbjerg, der for andet år i træk løb med titlen som årets mestre på DM i indendørs fodbold på stor bane. Holdet fra Esbjerg har deltaget de seneste 3 år, og de har med kløgt og taktisk snilde spillet sig ind som de rette vindere af mesterskabet, fortæller Ib Østergaard fra Fredericia Fag- og Firmaidræts Forbund.

Der deltog 21 hold i stævnet, lidt færre end tidligere år, men Ib Østergaard er dog godt tilfreds taget i betragtning, at holdidrætterne i disse år er under alvorlig pres fra andre tiltag.

- Vi spillede 57 kampe, og det er dejligt at se spillernes iver og entusiasme på den noget større bane, der måler 44 x 62 meter. Banens størrelse, og det at det er indendørs, sætter sit tydelige præg. Det er ikke nok bare at have en god kondition. Der skal en del teknik og en masse taktisk

snilde til for at vinde kampe, siger Ib Østergaard.

- Det kunne man se i de første kampe, hvor spillerne lige skulle finde sig til rette, før end der kom gang i de gode kampe.

Dramatisk uheld

Desværre var stævnet ikke forskånet for uheld. En af spillerne fra Provianten, Fredericia, måtte en tur på skadestuen efter en nærkamp med målmanden fra Metal Sliberiet Quick. Det var et hændeligt uheld, men det så dramatisk ud, da der i nakken kom en kraftig hævelse. Falck blev tilkaldt, og de løb ingen risiko. Spilleren blev pakket godt og forsvarligt ind, inden de kørte til Vejle sygehus. Her blev spilleren skannet og fik hurtigt konstateret, at der ikke var brud, men at han skulle blive natten over til observation.

I stævnet deltog hold fra Lunder-

skov, Give, Esbjerg, Struer, Nyborg, Horsens, Vejle og Fredericia, og det var 11. gang at stævnet blev afviklet. Stævnet bliver afholdt igen i februar 2004, lover Ib Østergaard, der håber at endnu flere hold næste år vil finde vej til Fredericia. |












Enemark Bilpleje, Esbjerg, vandt for 2. år i træk DM i indendørs fodbold på stor bane i Fredericia.



Stævner 2003

1. april til 31. august 2003

Idrætsgren	Dato/Måned/år	Forening	Kontaktperson	Telefon	Sidste tilmeld.
Senioridræt					
En dag i naturen	22. maj 03	Næstved	Bent Børsting	55 45 02 70	8. maj 03
 Gang og vandring					
Ryslinge Marchen	22.-23. aug. 03	Wabblerne	Fl. Rasmussen	62 67 15 25	
Hærvejsvandring	6.-12. juli 03	Fodslaw		86 61 35 88	
 BILLARD					
Albani Cup	24.-25. maj 03	FKS Odense	Arne Kristensen	66 10 99 67	1. maj 03
 BOWLING					
Bymesterskab	10. maj 03	Esbjerg	EFIs kontor	75 13 04 70	11. april 03
 CYKLING					
Vi cykler til arbejde	28. april til 25. maj	Hele landet	Tilmelding på / www.vicykler.dk	65 31 65 60	
Tour de Pedal	Maj måned	Hele landet		65 31 65 60 / www.dfif.dk	
Tour de Pedal	25. maj				
	25 års Jubilæumsdag	Hele landet		65 31 65 60 / www.dfif.dk	
Danmark Rundt	16.-19. juni 03	Politiets IF	Elisabeth Sørensen	25 39 80 44	
 Fodbold (ude)					
Hannerupstævnet	10. aug. 03	Fredericia	Ib Østergaard	40 19 58 76	28. juni 03
 KEGLER					
Kegler	26.-27. april 03	Nyborg	Bernt Larsen	65 31 68 55	14. apr. 03
 MOTIONSLØB					
Påskeløb	21. april	Fredericia	Bent Østergaard	75 93 25 14	På dagen
Vestkystløbet	1. juni 03	Esbjerg	EFIs kontor	75 13 04 70	
Kongebroløbet	13. sept. 03	Middelfart	MFS	64 41 20 90	24. aug. 03
Danmark-Stafetten	22. maj 03	København	Eli Rasmussen	32 53 53 42	
Danmark-Stafetten	25. maj 03	Ry	Erik Kjær Kristensen	86 89 21 56	
Danmark-Stafetten	11. juni 03	Hillerød		48 26 73 20	
Danmark-Stafetten	14. juni 03	Svendborg		62 22 58 09	
Danmark-Stafetten	15. juni 03	Næstved	Aja Andersen	55 73 56 84	
Danmark-Stafetten	23. aug. 03	Frederikshavn		98 43 86 25	
 PETANQUE					
St. Bededags Cup	16. maj 03	Ringe	Søren Hansen	62 66 16 13	13. maj 03
Petanque	24. maj 03	Middelfart	Bodil Christensen	64 41 26 79	1. maj 03
Fredericia Åben	9.-10. aug. 03	Fredericia	Poul Erik Andersen	75 92 76 39	25. juni 03
 RIFFEL 50 M					
Riffel 50 m	21. juni 03	FKS Odense	Leif Sørensen	66 17 63 20	30. maj 03
Riffel 50 m	16. -17. aug. 03	Middelfart	Vagn Ove Jensen	64 41 50 30	2. aug. 03

Få din forenings åbne stævne eller arrangement
med på DFIFs aktivitetskalender.

Send en e-mail til Firmaidræts redaktion, e-mail jt@dfif.dk
med oplysninger om tidspunkt, sidste frist for tilmelding,
arrangerende forening og tlf. eller e-mail for kontaktperson.

Find en tone der bliver hørt



Hvordan sikre du dig, at din forenings budskab bliver hørt? Tag på et 3 timers kursus i PR og markedsføring for foreninger og kredse.

Råber alle højt, bliver ingen hørt. Sådan siger et gammelt mundheld. I dag råber mange højt. Firmaer, organisationer, foreninger og enkeltpersoner. Kampen om bladernes spalteplass og sendetid i radio og TV er hård – og den bliver hårdere.

Også på sportssider og i sportsudsendelser. En række foreninger – med de store foreninger og populære idrætsgrene i spidsen – har indset, at de for at blive hørt i koret må finde en tone, der har gennemslagskraft. Hvordan bliver den enkelte firmaidrætsforening hørt i dette blandede kor?

PR for foreninger og kredse

Ja, et af midlerne er at agere professionelt i forhold til de medier, hvor man ønsker at blive synlig. Derfor indgår der i Dansk Firmaidrætsforbunds PR-strategi et 3-timers kursus i *PR og markedsføring for foreninger*.

Kurset henvender sig til foreninger, kredse og i princippet også landsdele. Målgruppen er de mennesker, som i deres daglige foreningsarbejde har ansvaret for kontakt med pressen

samt for intern og ekstern information.

Kurset indeholder definitioner på PR og markedsføring samt konkrete eksempler på disse begreber. I fællesskab besvarer lærer og kursister spørgsmålet *Hvad kan en idrætsforening bruge PR og markedsføring til?*

Kursisterne får desuden en vejledning i tilrettelæggelse af intern og ekstern PR. I løbet af kurset får man også gennemgået en metode til at analysere foreningens image.

Pressens spilleregler

Udarbejdelse af pressemeddelelser udgør en væsentlig del af kurset, og derfor gennemgås de spilleregler, der gælder for samarbejdet med journalister og redaktører. Der er også en praktisk opgave for kursisterne. Samtidig får man svar på spørgsmålene: Hvad er en god historie, og hvad er en nyhed? Endvidere får deltagerne

flere bud på, hvordan foreningens PR-arbejde kan organiseres.

Alle deltagere får udleveret hæftet *PR og markedsføring for foreninger* samt nogle arbejdsopgaver. Der ydes et tilskud på 1.000 kr. pr. kursus plus 50 kr. pr. deltager og kurset kan bestilles hos DFIFs uddannelsesudvalg på forbundskontoret. Foreninger og kredse kan også bestille kurset direkte hos foreningskonsulenterne.

PR og markedsføring indgår i kredsens lederuddannelse.

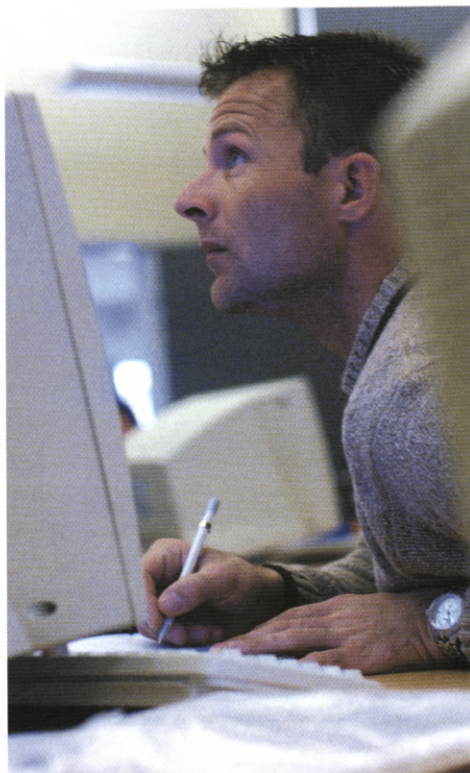
De øvrige kurser har titlerne:

- Jeg – en dirigent
- Kend din organisation
- Kommunikation og samarbejde
- Lederpleje – et fælles ansvar

Kurser i DFIF foreningsprogram SuperNova



Kurstilbud fra Dansk Firmaidrætsforbund her og nu



EDB SuperNova, Finans-firma/medlem

1. Basiskursus den 24. -25. maj 2003 i Nyborg

Forudsætninger for deltagelse:

- Kursisten har kendskab til EDB.
- Kursisten har adgang til SuperNova i foreningen.

Formål: At give deltagerne en grundlæggende viden om finans- og firma/medlemsmodulet således, at den enkelte kursist efter gennemført kursus vil være i stand til selvstændigt, at oprette et foreningsregnskab, oprette og vedligeholde et medlemskartotek, foretage kontingentopkrævning samt bogføring af daglige posteringer, udskrive labels, aktivitetsstatistikker, diverse lister med ønskede medlemsudtræk, periodiske balancer samt foretage en årsafslutning af regnskabet.

I kursusforløbet gennemgås følgende underpunkter:

- Elementær bogføring
- Opstart af SuperNova
- Oprettelse og vedligeholdelse af medlemskartotek
- Import/eksport af medlemmer
- Tilpasning af aktiviteter, aldersgrupper og priser
- Kontingentopkrævning via girokort
- Tilpasning af kontoplan
- Oprettelse af regnskabsperioder
- Tilpasning af kassekladder
- Bogføringsøvelser
- Udskrift af balancer, labels, medlemslister, statistikker og indberetningsskemaer.
- Årsafslutning af regnskab
- Kendskab til anvendelse af regnskabstal som grundlag for budget

Pris: 1400 kr. Foreningspris: 900 kr.

Tilmelding: senest den 10. april 2003



EDB SuperNova.

Idræt 1

Basiskursus (badminton, bordtennis, dart, fodbold, håndbold, petanque, volleyball)

Tid: den 24.-25. maj 2003 i Nyborg

Forudsætninger for deltagelse:

- Kursisten har kendskab til EDB
- Kursisten har adgang til SuperNova i foreningen
- Kursisten har det fornødne kendskab til regler og turneringsformer i den valgte idræt

Formålet med kurset er, at give kursisterne et indblik i SuperNova's idrætsmoduler. Efter endt kursus vil den enkelte kursist være i stand til selvstændigt at:

- Foretage netopdatering
- Oprette lokale stævner/turneringer i de aktuelle kampformer
- Udarbejde program for og afvikle stævner/turneringer i SuperNova
- Formidle resultater og stillinger
- Tilmelde elektronisk til DM

Kursisterne vil under kurset berøre oprettelse af og import/eksport af firmaer/medlemmer, tilrette diverse rapporter via Word og Excel samt tilmelde elektronisk via SuperNova til DM stævner som nævnt ovenfor.

Kursusindhold "Basis"

- Net opdatering
- Indføring i SuperNova via fællesopgaver
- Firma/medlem gennemgang
- Gennemgang af almindelige kampformer
- Orientering om fremmed-klub kartotek
- Elektronisk tilmelding
- Tekstbehandling (basalt)
- Opgaver
- E-mail / HTML

Pris: 1400 kr. Foreningspris: 900 kr.

Tilmelding: senest den 10. april 2003

EDB SuperNova.

Idræt 2

Basis kursus (bowling, billard, kegler, skydning)

Tid: den 24.-25. maj 2003 i Nyborg

Forudsætninger for deltagelse:

- Kursisten har kendskab til EDB.
- Kursisten har adgang til SuperNova i foreningen.
- Kursisten har det fornødne kendskab til regler og turneringsformer i den valgte idræt.

Formål: Give deltagerne en grundlæggende viden om idrætsmodulerne skydning, kegler, billard og bowling, således at den enkelte kursist, i den valgte idræt, vil være i stand til selvstændigt at:

- Foretage netopdatering
- Oprette lokale turneringer/stævner
- Udarbejde stævneprogram
- Afvikle stævner/turneringer
- Formidle resultat og stillinger
- Håndtere snitkartotek

Kursusindhold "Basis."

- Netopdatering
- Firma/medlem
- Genvejstaster
- Programmet generelt – gittermenuer
- Oprette turnering i Wizard
- Afvikle turnering
- Tekstbehandling
- Snitkartotek. Generelt
- Elektronisk tilmelding
- Diverse udskrifter

Pris: 1400 kr. Foreningspris: 900 kr.

Tilmelding: senest den 10. april 2003

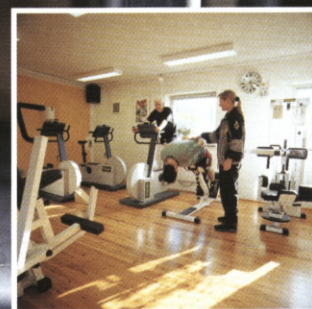
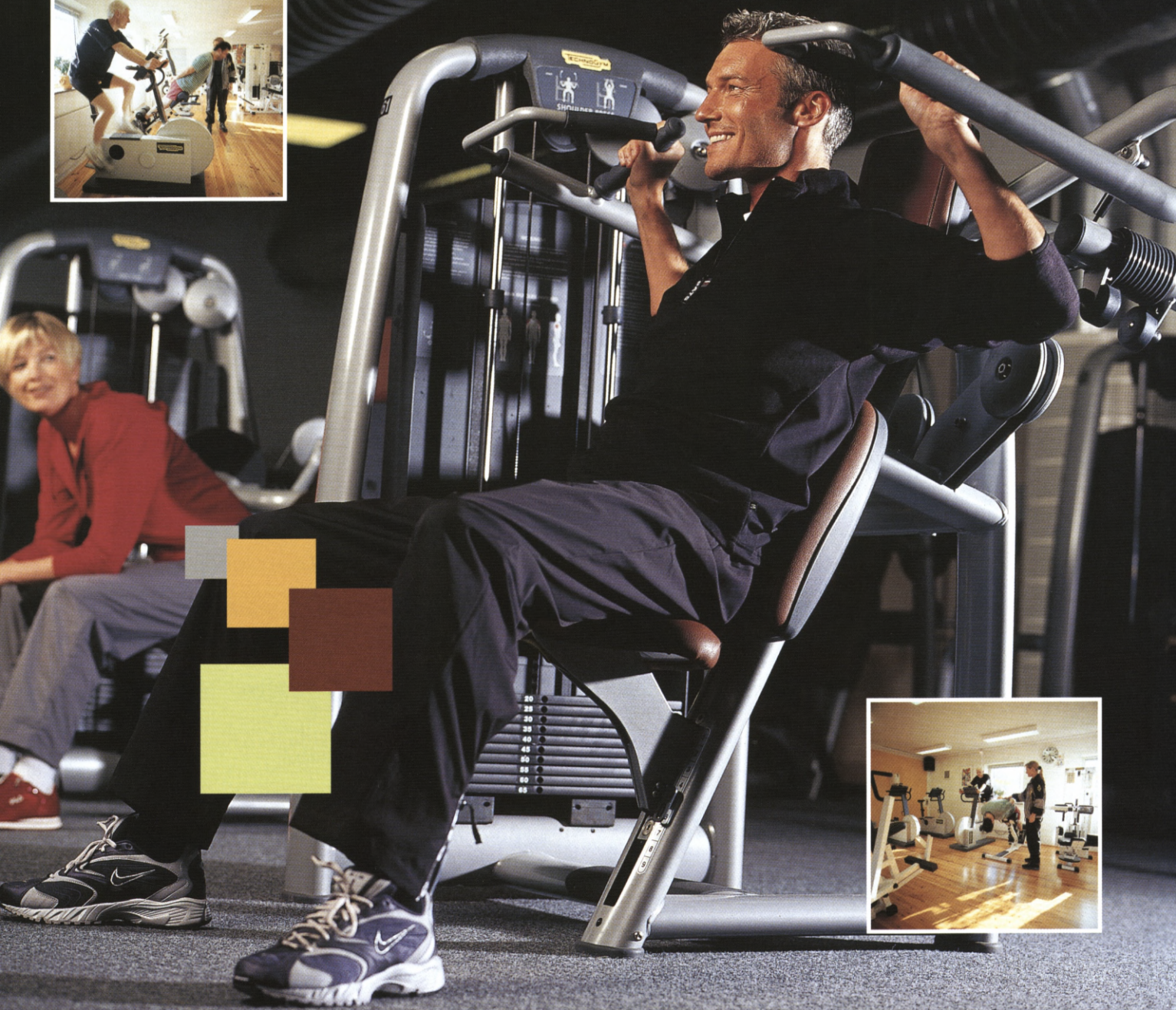
Vi du høre mere om kurserne eller vil du have tilsendt et gratis katalog med alle de spændende kursustilbud? Kontakt DFIF på tlf. 6531 6560, eller send en mail til uddannelseskonsulent Jane Have Andersen på jha@dfif.dk



**Dansk
Firmaidrætsforbund**

Storebæltsvej 11, 5800 Nyborg,
tlf. 65 31 65 60, fax: 65 30 14 26,
e-mail: jha@dfif.dk og www.dfif.dk

Firma Motion



“Når Virksomhed og Medarbejdere skal ha’ det godt”

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

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

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

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

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

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

Man mødes til træning, på tværs af organisationen og det skaber ofte relationer man ellers ikke ville have fået.

Relationer giver forståelse og bedre kommunikation i dagligdagen. Samtidig

giver det motivation i træningen og i arbejdet.

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

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

TECHNOGYM
The Wellness Company™

PEDAN A/S
- din wellness partner -

KØBENHAVNSVEJ 224 - 4600 KØGE
Tlf. 56 65 64 65
info@pedan.dk - www.pedan.dk



Landet rundt

Næstved.

En dag i naturen

Næstved Firma Sports Senioridrætsafdeling afvikler "En dag i Naturen" den 22. maj 2003. Det foregår på Sønderdresset i Herlufsholm fra kl. 10.00 til kl. 13.00, og arrangørerne byder på masser af aktiviteter som seniorerne ikke lige kan prøve til daglig. - Det bliver en god, spændende, lærerig og ikke mindst sjov dag, med mulighed for at købe lidt til ganen og maven. Vi byder bl.a. på stifinder, bueskydning, øksekast, kompasgang, vikingespil, petanque, krocket og mini-orientering, fortæller Aja Andersen fra Næstved Firma Sport, som tilmed oplyser, at man kan dyrke seniorsport i Næstved Firma Sport hver torsdag mellem kl. 09.00 og kl. 11.30 i Næstved Hallerne.



Robin Hood. Seniorerne kan teste evnerne med bue og pil på Søgræsset i Herlufsholm den 22. maj.

Det koster 25 kr. at deltage, hvis ikke man i forvejen deltager med Næstved Firma Sports Senioridræt. Af hensyn til flere af aktiviteterne og Støtteforeningens forplejning er det nødvendigt med tilmelding. Det skal ske til Bent Børsting på telefon 55 45 02 70 eller på e-mail-adressen borstng@post.opasia.dk senest den 8. maj 2003. █

Farsø.

Godt år for firma- og familieidrætten

Det er gået Farsø Firma- og Familieidræt ganske godt siden begyndel-

sen for 10 år siden. Således nåede medlemsantallet sidste år op på 1.100, mens overskuddet rent økonomisk kom til at lyde på 50.000 kroner. Derfor var det også en tilfreds formand, Ole Ricks, der kunne lade sig genvælge til posten på generalforsamlingen for nylig. Her kunne han blandt andet berette om, at sidste års Tour de Pedal-arrangement havde været en stor succes med 1.192 cyklede ture mod 515 året før. De mange cykelture betød da også, at Farsø Firma- og Familieidræt blev hædret med et gavekort på 5.000 kroner i landskonkurrencen. █

Greve.

Nu kommer firmaidrætten til Greve

Tag en kollega med og kom og dyst mod andre arbejdspladser i badminton, bueskydning og tæppecurling. Det foregår 12. april 2003 i Greve Idrætscenter, hvor der arrangeres et stort 3-kampsstævne. Stævnet er for alle ansatte i virksomhederne i Greve, og er en slags temperaturmåling på, om der er basis for at starte firmaidræt i Greve. Derfor er det vigtigt at deltage, hvis man synes at idræt og motion med arbejdskolleger kunne være sjovt. Firmaidræt er også en mulighed for at dyste med andre firmaer - med fællesskab og samvær før og efter kampene. Bag idéen om firmaidræt i Greve står kommunens idrætskonsulent Michael Nørbæk, erhvervsforeningerne i Greve, Tune og Karlslunde samt Dansk Firmaidrætsforbund. █

Roskilde.

Firmaidrætten skal være synlig

Lørdag den 22. marts 2003 kunne Roskilde Firma- og Familieidræt fejre sin 50-års fødselsdag, men trods de mange år på bagen, er idrætsklubben langt fra blandt de mest kendte eller de mest synlige i byen. Derfor er det også den nye formand, Claus Schou's erklærede mål, at gøre

firmaidrætten i Roskilde mere synlig og skabe bedre forhold. Roskilde Firma- og Familieidræt råder nemlig hverken over egne haller eller baner, og det har lige kostet 25 medlemmer i svømmeafdelingen, fordi kommunen valgte at tage svømmetid fra firmaidrætten.

- Firmaidræt er et godt alternativ til den etablerede idræt. Vores mål er at styrke sammenholdet på virksomhederne gennem motion, sundhed og samvær. Hvor kan man ellers se direktøren og palledrengen spille badminton i samme hal, siger Claus Schou. █

Pandrup.

Firmaidrætten går i dybden

Der er stor interesse for at lære at dykke i Pandrup Firma- og Familieidræt. Dykkerafdelingen omfatter nu knap 50 personer mellem 8 og 65 år. De fleste træner i brugen af snorkel, maske og svømmefødder, men foreningen har nu også investeret i et komplet sæt dykkerudstyr, som frit kan benyttes under træningen. Fra foråret bliver det muligt at tage det såkaldte PADI-dykkercertifikat, og i den forbindelse har firmaidrætten etableret et samarbejde med en instruktør med flere års erfaring i at uddanne dykkere i Danmark såvel som i udlandet, fortæller formanden for Pandrup Firma- og Familieidræt, Søren Jensen. Til sommer planlægges flere fælles arrangementer, hvor dykkere vil kunne besøge kendte udflugtsmål rundt om i landet. █

Næstved.

20 år med DK-Stafetten

Når startskuddet lyder for Danmark-Stafetten i Næstved den 15. juni 2003, er det 20. gang at Næstved Firma Sport og HG Atletik og Motion arrangerer motionsløbet, der hvert år samler over 350 hold. Det mangeårige samarbejde markeres ved, at hvert 20. hold er gratis med i løbet. Så kom ud af starthullerne og find nogle som vil være med til at løbe, lyder opfordringen fra løbsarrangørerne. █



Nyt om navne

Lederpris til Pelle Dresler

Formanden for Frederiksværk Kommunes Folkeoplysningsudvalg, Pelle Dresler, Frederiksværk Familie- og Firma-Sport, er blevet hædret som Årets leder i Frederiksværk Kommune. Det skete på Idrættens Dag i Frederiksværkhallen, og hæderen blev overrakt af borgmester Helge Friis. - Jeg er utrolig glad for denne hæder, det er et skulderklap for mange års frivilligt arbejde, sagde en lettere rystet Pelle Dresler, der sammen med hæderen også modtog et kontant skulderklap på 5000 kr. Pelle Dresler har beklædt næsten samtlige tillidsposter i foreningen, heriblandt både formands- og næstformandsposten, og i øjeblikket er han formand for petanqueafdelingen. Det er ikke mindst hans fortjeneste, at Frederiksværk Familie- og Firma-Sport i dag er anerkendt som en loyal og troværdig samarbejdspartner i byens idrætsliv. Også på forbundsplan er Pelle Dresler et kendt ansigt som mangeårigt medlem af Dansk Firmaidrætsforbunds Idrætsudvalg indtil november 2001, og han modtog således forbundets Fortjensttegn i f.m. Frederiksværk Familie- og Firma-Sports 25 års jubilæum den 3. maj 2002. ■

Ny projektkonsulent i DFIF

Dansk Firmaidrætsforbunds afdeling for Motion på Arbejdspladsen har ansat **Morten Bierbaum** i en stilling som projektkonsulent. Morten Bierbaum er 32 år og har i de seneste år arbejdet som international konsulent og fundraiser på EU-Centret ved Erhvervsrådet i Herning-Ikast-Brande. Her har hans primære rolle været at udvikle, lede og informere om nye erhvervsrettede projekter og herunder opsøge fondsmidler og hente midler hjem på vegne af EU-Centret. I Dansk Firmaidrætsforbunds afdeling

for Motion på Arbejdspladsen vil Morten Bierbaum komme til at arbejde med at udarbejde det overordnede projekts forretningsgrundlag. Han vil ligeledes blive beskæftiget med at planlægge og gennemføre de lobbyopgaver og den fundraising, som skal være med til at finansiere Motion på Arbejdspladsen. Morten Bierbaum tiltræder stillingen den 25. marts 2003. ■



Morten Bierbaum er ansat som projektkonsulent i DFIFs afdeling for Motion på Arbejdspladsen.

Fortjensttegn til Carl Lund

Redaktør af Kalundborg Firma Sports medlemsblad, **Carl Lund**, er blevet hædret med Dansk Firmaidrætsforbunds fortjensttegn. ■



Redaktør Carl Lund, Kalundborg Firma Sport, har modtaget Dansk Firmaidrætsforbunds Fortjensttegn.

Carl Lund har siddet i bestyrelsen for Kalundborg Firma Sport i 29 år, og har været redaktør af medlemsbladet

i 20 år. Carl Lund har i løbet af den lange ledergerning beklædt stort set alle lederposter i foreningen, og har efter eget ønske valgt at træde tilbage som redaktør i f.m. generalforsamlingen den 5. marts. Carl Lund har været formand, sekretær, næstformand, formand for bil-lardudvalget og formand for petanqueudvalget og så naturligvis redaktør. Carl Lund har været en fast deltager på forbundets bladkurser og redaktørtræf, og hans omhyggelige arbejde med foreningens medlemsblad indbragte ham hæderen som redaktør af Årets Blad i Dansk Firmaidrætsforbund i 2000. Carl Lund er æresmedlem i Told*Skat Fritid og i Kalundborg Firma Sport, og har tidligere modtaget forbundets hæderstegn. Han har siddet i Kalundborg Idrætsunions forretningsudvalg, og har siddet i Dansk Firmaidrætsforbunds Vestsjællands Amtskreds. Fortjensttegn blev overrakt Carl Lund i f.m. generalforsamlingen i Kalundborg Firma Sport af styrelsesmedlem i Dansk Firmaidrætsforbund, **Kurt Petersen**. ■

Ny formand i Roskilde Firma- og Familieidræt

Claus Schou er på generalforsamlingen i Roskilde Firma- og Familieidræt blevet valgt til ny formand. Han afløser **Gerda Errild**, der har været formand for foreningen i 10 år, men nu er flyttet til Frederikssund. Ny kasserer i foreningen er **Gerda Larsen**, og den tidligere kasserer **Ole Johansen** er nu sekretær. ■

Ny formand hos skytterne

De Danske Skytteforeninger (DDS) har fået ny formand. Efter 8 år på formandsposten valgte **Carsten Iversen** at stoppe på skytternes årsmøde i VingstedCentret den 22.-23. februar. Han blev afløst af næstformand **Christian Kjær Pedersen**, der blev valgt til formandsposten med 172 ja og 4 blanke stemmer.



Kort nyt

Snooker-bord til salg

Fåborg Firma-Sport vil gerne sælge et nyrenoveret snooker-bord. Bordet måler udvendigt 3,80 m x 2,00 m. og er komplet med lamper, støvdækken, køer, baller, trekant og pointtavle. Snooker-bordet sælges for højeste bud. Henvendelse til Fåborg Firma-Sport, Knud Erik Andreasen, mail faaborg@dfif.dk eller tlf. 62 61 01 55 / 62 61 96 58.



Dansk Firmaidrætsforbund

Nu starter LøbeTouren

Fra den 1. april til den 30. september afvikler en række af DFIFs foreninger LøbeTouren, der er et træningsløb, hvor formålet er at få så mange som muligt ud at motionere. Der er mulighed for at gå, lunte, jogge eller løbe – man bestemmer selv tempoet. Samtidig kan foreningerne konkurrere indbyrdes om, hvem der får afviklet flest ture. Alle kan deltage uanset køn, alder eller kunnen. Følgende foreninger har LøbeTouren på programmet:

- Bramming Firma Idræt
- Firmsport Klubbernes Sammenslutning, Odense
- Fredericia Fag- og Firmaidrætsforbund
- Politiets Idrætsforening i Fredericia
- Frederikshavn Firma Klubber
- Grindsted Firma Idræt
- Holstebro Firmaidræt
- Københavns Firma Sport
- Middelfart Firmsport
- Nyborg Firma Sport
- Ry Familie og Firma Idræt
- Sæby Firma Idræt

- Vordingborg Firma Sport
- Aalborg Firmsport

Læs mere om LøbeTouren på www.dfif.dk

Internetgolf 2003

Dansk Firmaidrætsforbund (DFIF) inviterer igen til en åben landsdækkende golfturnering – Internetgolf 2003. Finalerne spilles på La Manga i uge 3, 2004. Alle golfspillere med et gældende DGU kort, eller tilsvarende fra en udenlandsk golfunion, som er over 18 år ved turneringens start den 1. maj, kan deltage. Der kræves ikke medlemskab af DFIF. Turneringen afvikles som en Stableford-turnering med handicap. Der spilles fem runder fra maj til september 2003. Spillerunden i september skal dog være afviklet senest søndag d. 14. september. Scoren bliver indtastet måned for måned på DFIF's hjemmeside www.dfif.dk Efter de fem indledende runder, inviteres de otte bedst placerede i hver række til semifinaler på Sct. Knuds golfbane i Nyborg fredag den 10. oktober 2003. Vinderen af hver række indbydes herefter til det endelige finalemøde på La Manga banerne i Spanien i uge 3 i 2004. Læs mere på www.dfif.dk

Forygende firmadag med floorball

Herning Firma Idræt inviterer alle firmaer i Herning og omegn til en forrygende firmadag med floorball den 12. april. Stævnet afvikles i Gymnasiehallen, HP Hansens vej 8 i Herning. Sidste frist for tilmelding er den 4. april, og det koster kun 300 kr. pr. hold at deltage. Der er præmier til alle puljevindere, og til de samlede vindere er førstepremien et weekendophold for 8 personer plus ledsagere på Rønbjerg Feriecenter med Caribbean Night aftenfest. Tilmelding til Herning Firma Idræt, Silkeborgvej 12, 7400 Herning tlf. 97 12 86 42 eller på mail: herning@dfif.dk



Dansk Firmaidrætsforbund

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

Ekspedition:

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

Generalsekretær

Svend Møller
Cedervænget 14
5700 Svendborg
Tlf. 6222 5733
Mobiltlf. 4013 8733
E-mail: sm@dfif.dk

Styrelsen:

Formand Peder Bisgaard
Kighusvænget 21
3400 Hillerød
Tlf. 4826 9643
Fax. 4824 9643
Mobiltlf. 2445 3015
E-mail: bis@dfif.dk

Næstformand

Jørn Godt
Schultzvej 5
6091 Bjert
Tlf. 7557 2322
Mobiltlf. 4091 4274
E-mail: jgo@dfif.dk

Tonny B. Andersen
Løvetandsvej 73
8870 Langaa
Tlf. 8646 7104
Fax. 8646 7114
Mobiltlf. 2081 7252
E-mail: tba@dfif.dk

Kurt Petersen
Lumbyesvej 12
4200 Slagelse
Tlf. 58 52 75 35
Mobiltlf. 4045 7859
E-mail: kurt_pet@dfif.dk

Knud Johansen
Bragesvej 12
8680 Ry
Tlf. 8689 3326
Fax. 8689 3326
E-mail: kj@dfif.dk

Adm.chef

Jan Steffensen
Ærtekillen 6
5492 Vissenbjerg
Tlf. 6447 3317
Fax. 6447 3387
Mobiltlf. 4033 9920
E-mail: jst@dfif.dk

Redaktør

John Thrane
Capellavænget 12
5210 Odense NV
Tlf. 6616 0888
Mobiltlf. 2045 5502
E-mail: jt@dfif.dk

Uddannelseskonsulent

Jane Have L. Andersen
Lyngvænget 8
5800 Nyborg
Tlf. 6531 7253
Mobiltlf. 4045 7862
E-mail: jha@dfif.dk

IT-chef

Lars Borup Andersen
Kissendrupvej 18
5800 Nyborg
Mobiltlf. 4016 8560
E-mail: lb@dfif.dk

Aktivitetskonsulenter:

Bo Isaksen
Vestergade 3
5881 Skårup
Tlf. 6223 1433
E-mail: au.bo@dfif.dk

Jan Knudsen
Westermansvej 15
5230 Odense M
Tlf. 6591 0803
Fax. 6591 0803
Mobiltlf. 4045 7860
E-mail: au.jan@dfif.dk

Idrætskonsulent

Anette Hvidtfeldt
Læssøegade 135
5230 Odense M
Tlf. 6619 1936
Mobiltlf. 2423 7525
e-mail: hv@dfif.dk

PR- og informationskonsulent:

Jesper Ræbild
Dyrehavevej 53
5800 Nyborg
Telefon: 6531 8220
Mobil: 2329 8067
E-mail: jesper@dfif.dk

Foreningskonsulenter:

Jørgen Rasmussen
Lovvej 10, Pederstrup
4700 Næstved
Tlf. 5576 1635
Fax. 5576 0335
Mobiltlf. 2142 1635
E-mail: jr@dfif.dk

Sannie Kalkerup
Skovhaven 6, Eskilstrup
4560 Vig
Tlf. 5932 8384
Fax. 5932 8441
Mobiltlf. 4045 7863
E-mail: sk@dfif.dk

Jan Rask
Fåborgvej 28A
5762 Vester Skerninge
Tlf. 6224 1101
Mobiltlf. 2029 1822
E-mail: jan.rask@dfif.dk

Torben Laursen
Gl. Kongevej 48
6200 Aabenraa
Tlf. 7463 2515
Fax. 7463 2514
Mobiltlf. 4045 7864
E-mail: tl@dfif.dk

Jan Grumstrup
Vibevej 20
9500 Hobro
Tlf. 9851 0101
Fax. 9852 0235
Mobiltlf. 4033 9832
E-mail: jg@dfif.dk

TEKST & FOTO. JOHN THRANE, REDAKTØR, DFIF

Bøj og stræk på OUH



Motion på fynske Arbejdspladser opfordrer til at man får indført en motionspolitik på alle arbejdspladser.

Odense Universitetshospital sætter fokus på motion på arbejdspladsen.

■ - Jeg har det allerede meget bedre, lyder det nede bagfra i forsamlingen på 20-25 sygeplejersker og lægesekretærer, der er samlet foran InformationsCentret i Universitetshospitalets forhal.

Plejepersonalet er blevet lokket ned i forhallen til pausegymnastik, anført af instruktør Trine Andersen fra Motion på fynske Arbejdspladser.

På 10-12 min. arbejder Trine og plejepersonalet sig igennem en række små øvelser, der skal strække musklerne i nakke, ryg og arme. Til slut udleveres et farvet elastik, så de ansatte kan lave nogle enkle styrketræningsøvelser for armene og skulderne.

- Det handler om at vise de ansatte nogle enkle øvelser på jobbet, som kan løsne op for nogle af de spændinger som dårlige arbejdsstillinger og -vaner kan give. Vores mål er at gøre det lige så legalt at bruge 10 min. på pusterumsøvelser eller pausegymnastik, som der er at gå ud at ryge, siger Trine Andersen.



Pusterumsøvelser på arbejdspladsen skal løsne op for nogle af de spændinger som dårlige arbejdsstillinger kan give.

Motion i en travl hverdag

Under overskriften "Bevægelse i hverdagen" har InformationsCentret i to måneder haft fokus på Motion på Arbejdspladsen, og en udstilling har vist eksempler på, hvordan man kan kombinere bevægelse med en travl hverdag.

Og travlhed er noget som de ansatte på Odense Universitetshospital kan snakke med om.

- Problemet er, at der ikke er tid til at lave øvelser i arbejdstiden. Vi bliver nødt til at lave dem i vores frokostpause, og der er mange som ikke vil bruge tiden på øvelser. Jeg vil hellere slappe af med min kaffe i pausen, siger Christina Nygaard, der arbejder på akutortopædisk afdeling.

Trine Andersen håber dog på en holdningsændring både hos de ansatte og hos arbejdsgiverne til motion på arbejdspladsen.

- De fleste arbejdspladser har en rygepolitik og en alkoholpolitik, og det vil være oplagt at lave en motionspolitik. De ansatte oplever det som et stort personalegode, og arbejdsgiverne får glattere og mere sunde medarbejdere, siger Trine Andersen. ■