

# FIRMAIDRÆT

Nr 8 September 2007 | Magasinet fra Dansk Firmaidrætsforbund



## GANG I DANMARK

Samarbejde på tværs mellem organisationer og kommuner

Firmaidrætten i bevægelse 6

DM i gokart. Close race i Vojens 8

Firma Multi Motion – udfordringer til alle 16



# LEDER



Foto. Johnny Wichmann

## Dansk Firmaidrætsforbund bevæger sig

Man kunne fristes til at sige "ja naturligvis bevæger vi os" – det ligger jo i sagens natur, at vi som idrætsforbund skal være i konstant udvikling.

Samfundet er i stadig bevægelse og forandring – og det skal DFIF også være for målrettet at kunne tilbyde den danske befolkning de motions- og idrætsaktiviteter, som efterspørges.

Der er øget fokus på arbejdspladsen fra kommercielle udbydere af motion, sundhed og fitness. Tipsmidlerne er under pres fra internationale aktører, der agerer ulovligt på det danske spillemarked, og folks idrætsvaner ændrer sig, i takt med at der kommer flere pendlere. Det er nogle af de mest centrale udfordringer, DFIF står overfor, hvis forbundet til stadighed skal være en attraktiv aktør i dansk idræt.

I august og september har mere end 200 frivillige idrætsledere i DFIF været samlet til møde i de 14 kredse landet over.

Emnet har været "DFIF i bevægelse", og her har foreningslederne sat fokus på emner som DFIF's styrker, hvilke trusler forbundet står

overfor, hvilke problemer, der skal tackles fremover og hvilke muligheder, der er for at fastholde og udbygge vores position som det tredjestørste idrætsforbund i Danmark, og som en bredt funderet, seriøs samarbejdspartner.

Det har været en stor glæde at være vidne til debatten på møderne, og opleve det store engagement som de frivillige ledere i firmaidrætsforeningerne lægger for dagen. De skal have ros for at have taget handsken op, og for at bakke op om "DFIF i bevægelse".

Møderne har tilvejebragt et værdifuldt materiale, med masser af input til den styregruppe som skal føre processen videre.

Inden længe vil resultaterne være tilgængelige på DFIF's ForeningsNet, og næste skridt er, at styregruppen vil arbejde videre med udarbejdelse af forslag til vision, mission, værdigrundlag samt overordnede målsætninger for forbundet. Et arbejde, der skal sikre, at DFIF også i fremtiden står stærkt rustet til at møde udfordringerne fra et idrætsbillede i konstant forandring.

"Det har været en stor glæde at være vidne til debatten på møderne, og opleve det store engagement som de frivillige ledere i firmaidrætsforeningerne lægger for dagen."

# INDHOLD



Næste nummer af  
Firmaidræt udkommer  
onsdag den 24. oktober 2007

- 4 Assens Kommune. Først med SundhedsCertificering
- 5 DR motionskampagne. Kom i gang med dine kolleger
- 6 Firmaidrætten i bevægelse
- 8 DM i gokart. Close race i Vojens
- 10 DM i holddart. Travl weekend for dart-leder
- 11 DM i petanque. Double up for Britta og Torben
- 12 Gang i Danmark. Samarbejde på tværs
- 13 Gang i firmaidrætten i Frederikshavn Kommune
- 14 Gang i Holbæk. Senioridræt har ingen alder
- 16 Udfordringer til alle i Firma Multi Motion
- 18 Linedance nonstop
- 21 Nye kandidater til forbundets centrale ledelse
- 24 Åbne stævner i DFIF
- 25 Kursustilbud fra DFIF
- 26 Aerobic Education i firmaidrætten
- 28 Sundhed og motion på jobbet
- 29 Landet Rundt
- 30 Navne
- 31 Kort nyt
- 32 Succes for Danmark-Stafetten i Ringsted

**Redaktion:** Redaktør John Thrane (ansv.) og kommunikationskonsulent Camilla Svenstrup.  
Årgang 50 nr. 8. 2007. 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:** Torsdag den 4. oktober 2007.

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

**Forside:** Team CoastZone.dk med Torbjørn Gasbjerg (bagerst) Annika Langvad og Søren Strunge var hurtigst på den lange 90 km rute ved årets Firma Multi Motion. Foto. John Vellema.



Dansk  
Firmaidrætsforbund



10. september blev der sat skub i en række medarbejderaktiviteter, som er et led i processen mod, at Assens Kommune bliver sundhedscertificeret

# Assens Kommune først i Danmark med SundhedsCertificering®

**30 afdelinger** inden for kommunens ældreområde skal sundhedscertificeres af Dansk Firmaidrætsforbund

Dansk Firmaidrætsforbund (DFIF) har indledt et samarbejde med Assens Kommune omkring SundhedsCertificering af 30 afdelinger – i alt 850 medarbejdere inden for kommunens ældreområde. Dermed bliver Assens Kommune frontløber på den forebyggende sundhedsindsats som den første kommune, der lader sine medarbejdere sundhedscertificere. Kommunens indgangsvinkel til projektet er et ønske om at skabe øget kompetenceudvikling for de ansatte og reducere sygefraværet.

## Attraktiv og vigtig arbejdsplads

- Med projekt SundhedsCertificering sætter vi spot på vores ældreområde som en attraktiv og vigtig arbejdsplads. Målet med projektet er først og fremmest, at medarbejderne oplever, at vi som virksomhed

anerkender den indsats, de yder i hverdagen. Vi vil vise, hvor højt vi prioriterer, at de har det godt på arbejdet – til glæde for både dem selv, kolleger og borgere, siger formand for social- og seniorudvalget i Assens Kommune, Lene Due.

## Fokus på KRAMS

En SundhedsCertificering fra DFIF skal give medarbejderne et såkaldt "KRAMS". Det betyder, at der skal skabes sunde tiltag på områderne Kost, Rygning, Alkohol, Motion og Stress. SundhedsCertificeringen ruste samtidig kommunen til et målrettet og struktureret sundhedsarbejde og inkluderer et længerevarende rådgivningsforløb.

- Projektet tager helt konkret afsæt i den enkelte medarbejder og den enkelte gruppes behov. Det er meget vigtigt for os, at projektet bliver vedkommende, så det store

fokus på sundhed også "lever videre" hos medarbejderne efter forløbet og dermed integreres i hverdagen," fortæller kommunens ældrechef Michael Bjørn.

## Bred enighed om valg af SundhedsCertificering

- Projektet blev valgt på en temadag for alle områdets ledere samt tillids- og sikkerrepræsentanter, hvor forskellige virksomheder gav bud på projekter om kompetenceudvikling og reduceret sygefravær. Der var bred enighed om at vælge DFIF's SundhedsCertificering, da projektet helt tydeligt er målrettet medarbejderne, siger Michael Bjørn, der også kan fortælle, at området har ansat en fysioterapeut og en ergoterapeut, der udelukkende har til opgave at arbejde med medarbejdernes daglige arbejdsmiljø.

# Kom i gang med dine kolleger

**"Kom i gang, Danmark"** hedder en ny motionskampagne, som DR lancerer på dr.dk, i radioen og i fjernsynet

Så er det op af kontorstolen! Den 10. september sætter DR og Indenrigs- og Sundhedsministeriet gang i en ny kampagne "Kom i gang Danmark" med masser af motion til dig og dine kolleger. Blandt tilbuddene er 500 nye motionsruter og et nyt stort website der skal give danskerne inspiration til at passe motion ind i dagligdagen.

## 500 nye motionsruter

Søndag den 16. september var der officiel åbning af ikke færre end 500 nye motionsruter, og der er masser af gode grunde til at trække i trænings-tøjet og hive dine kolleger med ud på en af de nye motionsruter. Dansk Atletik Forbund har i samarbejde med kommunerne udvalgt op til 5 ruter i hver af de deltagende kommuner, som med garanti vil give dig og dine kolleger mange gode oplevelser og samtidig en masse motion.

## Motion i arbejdsdagen

Er du en af dem, der sidder lidt for mageligt på kontorstolen, så er der hjælp at hente på DRs nye website [www.dr.dk/motion](http://www.dr.dk/motion). Her finder du gode råd og konkrete øvelser, som kan hjælpe dig i gang – både derhjemme og på jobbet.

Øvelserne på jobbet er koncentreret om forskellige brancher og er enkle og nemme at udføre, uanset om du er trænet eller ej. Og de kan foregå alle steder, fx ved skrivebordet eller i frokoststuen.

Deltager du i Gang i Arbejdspladsen, kan du på sitet finde masser af

inspiration til den daglige motion sammen med dine kolleger.

## Motion med radioen

Fra den 10. september lancerer DR motionskampagnen 'Kom i gang, Danmark', hvor danskerne på P3, P4, DR1 og [dr.dk/motion](http://dr.dk/motion) kan få tips til, hvordan de kommer i gang og får pulsen op.

- Dr.dk/motion bliver hele omdrejningspunktet i kampagnen, og hele ideen bag sitet er, at man skal kunne dyrke motion hvor som helst og når som helst, forklarer projektleder Niels Hagen Rasmussen fra DR Programmer/aktualitet.

Sammenlagt vil der være fire timers video på [dr.dk/motion](http://dr.dk/motion), og brugerne kan selv sammensætte det hele i bidder, som det passer dem.


---

Motionskampagnen "Kom i gang Danmark" lanceres af DR og Sundhedsministeriets "Gang i Danmark"-projekt i samarbejde med en række aktører - Danske Fysioterapeuter, Dansk Atletik Forbund, Fagligt Fælles Forbund 3F, DGI, DFIF og Dansk Erhverv.

---

Konkurrence: Få en god oplevelse med dine kolleger og deltag samtidig i konkurrencen om at kåre Danmarks bedste motionsrute. På [www.gangidanmark.dk](http://www.gangidanmark.dk) kan du finde mere information om konkurrencen og de 500 ruter.

---



Fysioterapeuten Lotte Paarup giver på [www.dr.dk/motion](http://www.dr.dk/motion) gode bud på, hvordan man får motion ind i hverdagen, og på netstedet vil der både være et danseunivers, et legeunivers og et konkurrenceunivers.

# Firmaidrætten i bevægelse

**DFIF i Bevægelse.** En række SPOT-analyser har sat fokus på styrker og trusler for DFIF i det fremtidige idrætsbillede

- Jeg ser sådan på det, at udviklingen i Dansk Firmaidrætsforbund (DFIF) er blevet meget managementagtig gennem de sidste år. Det ser jeg som en stor trussel for DFIF, og de frivillige tænkes ikke nok med ind i DFIF, sagde kredsformanden for Nordsjælland, Palle Lindstrøm, da Firmaidræt Nordsjælland og Roskilde Amtskreds satte SPOT på DFIF i Ravnsborghallen i Køge den 6. september.

- Jeg hilser derfor dette initiativ velkommen, hvor man lokalt ude i foreninger og kredse sætter SPOT på DFIF og forsøger at afdække trusler, styrker, problemer og muligheder for firmaidrætten, sagde Palle Lindstrøm.

## Møder i samtlige kredse

I august og september måned har der været hektisk mødeaktivitet i samtlige 14 kredse, hvor der er blevet udarbejdet en SPOT-analyse af forbundet. Kredsbestyrelsen samt to repræsentanter fra hver forening er blevet inviteret, og inviteres. Om kort tid vil alle de udarbejdede SPOT-analyser blive lagt ud på DFIF's ForeningsNet.

På grundlag af SPOT-analyserne vil en styregruppe arbejde videre med udarbejdelse af forslag til vision, mission, værdigrundlag samt overordnede målsætninger for forbundet.

To dage før, den 4. september, havde Storstrømskredsen og Vestsjællandskredsen samlet 16 forenings- og kredsledere i Næstveds lokaler, og også her var debatten ivrig, og forslagene var mange og idérige.

Resultaterne fra de to møder viste sig at have flere sammenfald i vurderingen af DFIF's styrker, trusler og problemer. På styrkesiden blev bl.a. fremhævet DFIF's flade struktur, ligesom den store fleksibilitet samt DFIF's brede palet af aktivitetstilbud blev vurderet til at være nogle af de største aktiver for forbundet.

## Trussel fra kommerciel side

Begge møder vurderede på trusselsiden, at den mulige økonomiske konsekvens af de verserende sager imod Danske Spils monopol på sigt kan være en af de største trusler, men også ændringerne i idrætsbillede blev vurderet som en markant trussel. Her pegede de frivillige ledere på "zapper-kulturen" samt den stigende konkurrence fra de kommercielle idrætstilbud fra eksempelvis fitnesscentre.

- Arbejds- og familielivet har ændret sig meget de seneste år. Samtidig betyder udbredelsen af de kommercielle idrætstilbud, at man i højere grad kan dyrke motion når det passer den enkelte, sagde kredsformand for Storstrømskredsen Bjarne Sørensen og fortsatte:

- Man ønsker ikke længere at afhængige af en fast træningstid eller et hold. På sigt bør vi i DFIF nok

forsøge at indrette os efter den tendens, når vi laver nye aktiviteter.

## Fokus på foreningsudvikling

På begge møder blev der fremhævet, at en af de helt store interne udfordringer som DFIF står overfor i fremtiden, er den manglende evne til at rekruttere nye (og unge) frivillige ledere.

Beskrivelsen af styrker, trusler, problemer og muligheder blev herefter brugt som springbræt til at tænke i fremtidige muligheder for DFIF. Her blev mange idéer vendt, lige fra idrætsakademier og regionale aktivitetscentre til et styrket samarbejde på tværs af foreninger og en større fokus på foreningsudvikling.

Både i Køge og i Næstved blev arbejdsformen ved brug af SPOT-analysen positivt modtaget. At den samtidig holdes lokalt blev betragtet som et godt udgangspunkt til forankring af den videre udviklingsproces i DFIF på alle niveauer.

## Debatteres på repræsentantskabsmødet

En nedsat styregruppe skal frem til november udarbejde forslag til: Vision, mission, værdigrundlag samt overordnede mål for DFIF, og styregruppen vil fremlægge et forslag til debat på repræsentantskabsmødet i Hillerød til november.

Herefter skal forslaget til høring ude i kredse og foreninger, hvorefter styregruppen tilretter forslaget med udgangspunkt i de tilsendte høringssvar. Forslaget fremlægges



Diskussionen gik livligt i alle grupperne da DFIF's styrker, trusler, problemer og muligheder blev debatteret på kredsmøderne. Foto Peder Trolle.

til godkendelse på formandsmødet, som hvis forslaget indhold kræver det, konverteres til et ekstraordinært repræsentantskabsmøde.

Herefter følger fase 2, hvor der skal udarbejdes en række strategier i forhold til de målsætninger, der

sættes i fase 1. Processen for denne fase vil blive besluttet på baggrund af erfaringer fra fase 1 og de mål, som der her er formuleret.

## DFIF i Bevægelse. Styregruppen er nedsat

- Peder Bisgaard, forbundsformand
- Ragna Knudsen, forbundsstyrelsen
- Axel Petersen, Idræts- & Motionsudvalget
- Kurt Petersen, MpA-udvalget
- Ib Østergaard, Kommunikationsudvalget
- Finn Nielsen, Landskredsen
- Kurt Bannerhoff, Helsingør Firma Idræt
- Jan Steffensen, generalsekretær
- Jan Knudsen, afdelingsleder Idræts- & Motionsafdelingen
- Bo Isaksen, afdelingsleder MpA-afdelingen
- Lars Borup Andersen, afdelingsleder Kommunikationsafdelingen
- Jan Grumstrup, foreningskonsulent
- Per Nedergaard Rasmussen, projektleder

# M@ilMotion



## Motion i din indbakke

Få dagens Mail-motionsøvelse  
GRATIS på din skærm hver dag!

Tilmeld dig det den nye M@ilmotion, og få udover den daglige motionsøvelse, et godt motionsråd og dagens sunde opskrift.

M@ilmotion - et sundt nyhedsbrev til dig og dine kolleger på alle hverdage.

Tilmeld dig på [www.dfif.dk/mpa](http://www.dfif.dk/mpa)



Dansk  
Firmaidrætsforbund

DFIF

# Close race i Vojens

**Gokart.** Spænding til sidste sekund ved DM-stævnet i gokart i Vojens Gokartcenter

- Det er timingen ind i svingene, der er det afgørende. Du skal bremse ned inden svinget, og så give fuld gas gennem svinget. Ellers mister du for meget fart.

Kim Palsbjørn fra Danske Bank, giver gerne fiduserne videre, imens han spejder efter holdkammeraten der kæmper hårdt om 3. pladsen med de forsvarende mestre fra "SAS Dreamteam" fra KFIU (Københavns Firma Idræts Union).

Vi er til DM i firma gokart, der bliver kørt på Vojens Gokartbane med Haderslev Familie og Firma Sport som arrangør. De 18 deltagende hold giver den gas, og folkerne med benzin i blodet kæmper om hver eneste meter på banen.

Og det er ikke mange meter der skiller nummer et og to, da kørerne passerer det ternede flag. Efter to timers kørsel i finaleheatet og 90

omgange, er tilskuerne og kørerne vidner til en hårfin afgørelse mellem de lokale helte fra Haderslev Familie og Firma Sport, "De Sønderjyske Drenge" og holdet fra "Ostebuen" fra LTFU (Lyngby-Taarbæk Firmaidræts Union).

## Favoritterne på førstepladsen

Det ser ellers længe ud til, at "Ostebuen" i gokart nr. 23 med to gange brødre bag rattet, Jesper og Jacob B. Pedersen samt Allan og Carsten Sparholt, vil sætte sig på DM-titlen. I den første time i finalen kører nr. 23 med Carsten bag rattet som et urværk, og sætter også finalens hurtigste omgangstid med 1.17.145 min.

Efter en time er der chaufførskifte, og det bliver dyrt. Gokart nr. 23 kører af banen to gange indenfor få minutter, og det koster i sid-



ste ende sejren, da gokart nr. 14 med "De Sønderjyske Drenge" kører fejlfrit frem til det ternede flag.

- Vi lå ellers rigtig fint, og det kørte godt, men jeg spandt af banen to gange, og det kunne vi ikke køre ind igen, siger en ærgerlig Jesper B. Pedersen, der også er DFIF's idrætsansvarlige for gokart.

## Taktisk spil

- Alle fire kører på holdet skal på banen, så der er også en hel del taktik med i spillet, ligesom et tvunget pitstop med tankning af benzin også er med til at give



Guld, sølv og bronze ved DM i gokart for firmahold. "De Sønderjyske Drenge" (i midten), "Ostebuen" (tv) og "SAS Dreamtem".





Et tvunget pitstop med påfyldning af benzin er en del af det taktiske spil.

Gokart nr. 23 med Carsten Sparholt bag rattet tæt forfulgt af gokart nr. 14 med Per Poulsen ved rattet.

spænding om udfaldet, siger Jesper.

Og reglen om køerskift var tæt på at blive afgørende. Gokart nr. 14 måtte skifte chauffør to gange inden for de sidste seks min., men de havde nået at opbygge et forspring på 40 sekunder ned til gokart nr. 23. Det var lige akkurat nok, så Per Poulsen, Per Langelund, Piet Nielsen og Peter Mathiesen kunne køre først over målstregen på hjemmebanen i Vojens.

Holdet fra "Ostebuen" kører til dagligt i LTFU's turnering, og de fire holdkammerater havde forbed-

ret sig grundigt til DM-stævnet. De havde taget turen til det sønderjyske tre gange for at træne på banen, således at de kendte banen.

- Det har været et godt DM-stævne, og jeg vil da gerne rose alle kørerne for fair og sportslig kørsel, lyder det fra Carsten Sparholt, der helt sikkert er med, når det går løs på Mou Gokartbane ved Aalborg næste år.

### Titelforsvar næste år

"De Sønderjyske Drengene" havde håbet på en plads i finalen, men de havde ikke regnet med en topplacering.

- Vi er et rent amatørhold, men vi har da alle kørt gokart førhen. Når du først har lært det, så er det ligesom med at cykle – du glemmer det aldrig. Så selvom det er 5-6 år siden, vi har kørt, varede det ikke længe, inden vi fik gang i hjulene ud på banen, siger holdleder og reservekører Ib Christiansen, der også var stævneleder ved DM'et.

- Nu bliver vi nødt til at tage til Aalborg næste år for at forsvare titlen, og så må vi jo bevise, at det ikke kun var hjemmebanen, der blev afgørende, griner holdlederen.



Der manglede intet ved DM-stævnet i gokart i Vojens, heller ikke det traditionelle "champagnebad".

# Travl weekend for dart-leder

**Holddart.** Vordingborg hentede to medaljesæt med hjem fra DM-stævnet i Hjørring



*DFIF's idrætsansvarlige for dart, Elin Mortensen, strøg helt til tops i mix-3 rækken sammen med Ole Nielsen og Henrik Korfitzen (th).*

DFIF's idrætsansvarlige for dart, Elin Mortensen havde en travl weekend i Hjørring den 8. - 9. september.

Elin styrede sammen med Per Svenningsen fra Hjørring Firma Sport afviklingen af stævnet, og samtidig skulle hun også spille dart sammen med holdkammeraterne på mix-3 holdet fra Vordingborg Firma Sport.

- Jeg må ærligt indrømme, at jeg var ved at blive lidt stresset, og det kunne kun gå, fordi stævnet ikke var så stort som det individuelle

stævne, og så fordi folkene fra Hjørring Firma Sport havde styr på arrangementet, siger Elin Mortensen.

## Medaljer med hjem

Vordingborg Firma Sport stillede med flere hold til DM-stævnet i holddart, og folkene fra Vordingborg kunne glæde sig over, at de ikke have taget den lange tur til Hjørring forgæves.

Dartspillere fra Vordingborg hentede nemlig medaljer og førstepladser med hjem til foreningen i både mix-3 og i mix-4 rækken.

I rækken for 2-mands-hold var der Naskov Firma & Familie Sport, der kunne drage hjem med medaljerne i tasken.

I mix-3 rækken var det Elin Mortensen, der sammen med Ole Nielsen og Henrik Korfitzen strøg helt til tops.

- Jamen det var jo hele køreturen værd. Det var en lidt speciel oplevelse både at dele præmier ud til vinderne, og så også selv få overrakt medaljer og præmier, siger Elin Mortensen.

Selvom holdet gik hele vejen til tops, holdt det dog hårdt at nå

frem til de afsluttende kampe.

- Det kunne faktisk være gået galt i kvartfinalen mod Horsens. Vi stod lige i vundne kampe og sæt, så vi måtte ud og spille ét sæt ekstra om at gå videre. Her trak vi så det længste strå, fortæller Elin Mortensen, der også fik noget med hjem, som hun kunne arbejde videre med i jobbet som idrætsansvarlig.

## Senere afvikling

- Mange af deltagerne har spurgt mig, om DFIF ikke kan rykke DM-stævnet til slutningen af september eller måske helt frem til starten af november måned. Der er mange ude i klubberne og foreningerne, som ikke er kommet i gang med at spille dart endnu her i september, og ude i klubberne har man også svært ved at få fat i folk hen over sommeren, når der skal tilmeldes hold. Det er helt klart noget, som vi må tage op sammen med Idræts & Motionsudvalget ved først kommende lejlighed, siger Elin Mortensen.

**Se alle resultaterne fra DM-stævnerne i dart og petanque på [www.dfif.dk](http://www.dfif.dk)**

# Rutinerede kræfter i Hjørring

Det var de rutinerede kræfter, der stod bag DM-stævnerne i petanque og holddart i Hjørring. To gange Per, med efternavnene Møller Jensen og Svenningsen, var ankermand for de to stævner, der samlede 200 petanquespillere og

80 dartspillere i det nordjyske.

- Det er da en anstrengende weekend, og der er noget at se til i ugerne op til hvor det hele går løs, siger Per Svenningsen.

Begge ledere har prøvet det før. I 2005 arrangerede Hjørring Firma

Sport det individuelle mesterskab i dart med over 200 deltagere.

- Nu sover jeg da roligt om natten. Det gjorde jeg ikke for to år siden. Vi har kun set glade og tilfredse mennesker over det hele, og det er jo lønnen i sig selv, siger Per

# Double up for Britta og Torben

**Petanque.** Britta og Torben Skalshøj vandt både triple og double-turneringen ved DM-stævnet i Hjørring

Det er ikke for meget sagt, at ægteparret Britta og Torben Skalshøj er bidt af en gal petanquekugle. Når man så oven i købet har talent for det finlurlige franske spil, så ligger det jo lige for at tage begge mesterskaber med hjem til Aalborg.

Britta og Torben strøg nemlig helt til tops i både double- og i triple-turneringen, da Hjørring Firma Sport i weekenden den 8. - 9. september lagde baner og værtskab til årets DM-stævne. I triple fik de god hjælp af tredjemanden, Christian Larsen, der blev lokket med til mesterskaberne, men i double sørgede de selv for at guldet kom med til Aalborg.

## God til taktikken

- Vi spiller petanque flere gange om ugen, og i sæsonen spiller vi turneringer hver weekend, fortæller Britta, der startede med at spille petanque for fem år siden. Torben kastede de første petanquekugler for syv år siden.

- Vores styrke er nok, at vi er gode til at koncentrere os. Vi går ikke og snakker så meget, men koncentrerer os om spillet, og så tror vi på, at det kan lykkes, selvom

vi er bagud. Vi fortsætter bare, og tror på at vi kan vinde, og bliver ikke nervøse selvom vi er bagud med 7-0, fortæller Britta.

- Og så er Torben en god taktiker. Han kan nogle gange se nogle andre løsninger, og så tager vi nok nogle flere chancer og satser lidt mere end de andre.

## Lang weekend

Med otte kampe i triple om lørdagen og otte kampe i double om søndagen, fik Britta og Torben rig lejlighed til at teste taktikken.

I 1/8 dels finalen i triple mod Hillerød 5 med Hanne Petersen, Charley W. Pedersen og Peter Grosen Rasmussen på holdet var det dog tæt på at være slut. Nordjyderne var bagud 11-4, og fik sig kæmpet op på 12-12, hvor Hillerød-folkene havde to chancer for at lukke kampen, inden nordjyderne vandt kampen 13-12.

Finalen i triple blev vundet med 13-4 over et af de mange hold fra Familie- og Firmaidræt Korsør med Jens A. Jensen, John Adolph og Jytte Jensen på holdet.

Finalen i double blev vundet med



Britta og Torben Skalshøj hentede begge titler ved DM-stævnet i petanque i Hjørring.

13-2 over sidste års mestre Inge Larsen og Charley W. Pedersen fra Hillerød Firmasport.

Mesterskaberne i Hjørring samlede 200 petanque-spillere fra hele landet, og de havde især om søndagen fornøjelsen af ideelt vejr med sol og varme.



Svenningsen, der primært koncentrerer sig om dart-turneringen.

Petanque-turneringen var lagt i hænderne på Per Møller Jensen, der også er uddannet petanquedommer og -instruktør.

- Vi fik jo ros for DM-stævnet for to år siden, så vi besluttede at prøve at afvikle petanque og dart sam-

men. Vi har banerne, cafeteriaet og overnatningsmulighederne samlet på ét sted ved Vendia-hallen, og derfor var vi over 200 til aftenfesten lørdag aften. Vi måtte ud og leje et telt for at få plads til alle, men det fungerede fint, og alle havde en hyggelig aften, siger Per Møller Jensen.



## Samarbejde på tværs

**Gang i Danmark** skaber samarbejde mellem idrætsorganisationer, patientforeninger og kommuner i otte lokale partnerskabsgrupper

Det seneste halve år er der blevet arbejdet på højtryk i otte udvalgte kommuner, der deltager i lokale partnerskabsprojekter under Indenrigs- og Sundhedsministeriets landsdækkende satsning på fysisk aktivitet og forebyggelse, "Gang i Danmark". Bag partnerskabsprojekterne i de otte kommuner står repræsentanter fra idrætsorganisationerne Dansk Firmaidrætsforbund (DFIF) og Danske Gymnastik- og Idrætsforeninger (DGI), fra patientforeningerne Hjerteforeningen, Kræftens Bekæmpelse, Gigtforeningen og Diabetesforeningen samt de involverede kommuner. Igennem år 2007 og et stykke ind i 2008 samarbejder de lokale partnerskabsgrupper om at sætte gang i Holbæk, København, Odense, Esbjerg,

Sønderborg, Viborg, Ringkøbing-Skjern og Frederikshavn.

### To plus to giver mere end fire

Initiativerne i de otte kommuner rammer et bredt spektrum af målgrupper og er et mønstereksempel på, hvordan to plus to giver mere end fire, når organisationer, lokale foreninger og kommuner sætter sig sammen og samarbejder. I Odense f.eks., får medarbejderne på fem virksomheder mulighed for at få tjekket helbredet på sundhedscaféer, efterfulgt af rådgivning og vejledning om at komme i gang med fysiske aktiviteter, der passer til de ønsker og behov, medarbejderne har. I Ringkøbing-Skjern kan indbyggerne bl.a. få smagsprøver på sundhedstilbud i en række Sundhed by Night

arrangementer over de kommende måneder. Og i Københavns Kommune har 60.000 medarbejdere for nylig fået et tilbud om løbetræning med i kuverten sammen med den månedlige lønseddel. Blot eksempler på de resultater, der foreløbigt er kommet ud af samarbejdet i de otte lokale partnerskabsgrupper.

### Synliggøre eksisterende tilbud

Aktiviteterne i de otte kommuner retter sig mod hhv. arbejdspladser, motionsuvante voksne, seniorer, byens rum samt skoler og dagtilbud, og det drejer sig i høj grad om at synliggøre eksisterende tilbud fra de medvirkende organisationer og foreninger. I Sønderborg kan Sønderborg Familie og Firma Sport f.eks.

Lokale partnerskabsgrupper sætter fokus på fysisk aktivitet i otte udvalgte kommuner.

glæde sig til, at der bliver ekstra fokus på deres "Multimotion mod julesul", mens Esbjerg Firmaidræt står stærkt med flere løbstilbud, bl.a. via sin mangeårige erfaring som medarrangør af Vestkystløbet. I Viborg Firmaidræt kan man fremover drage nytte af et netværk af motionsambassadører, som samarbejdet med de øvrige i den lokale partnerskabsgruppe nu gør muligt.

### Aktuelt for kommunerne

Partnerskabsprojekterne under Gang i Danmark kommer samtidigt med, at kommunerne fra i år har overtaget opgaver og ansvar for forebyggelse og sundhedsfremme. Den kombination har gjort det særligt aktuelt og relevant for kommunerne at gå med ind i samarbejdet. I fire af de otte kommuner udgør deltagelse i DFIF's motionskampagne Gang i

Arbejdspladsen en del af partnerskabsprojekterne, ligesom Motion på Arbejdspladsen (MpA) skal ud med aktiviteter og sundhedstilbud på en lang række arbejdspladser i stort set alle otte kommuner.

**Læs mere om partnerskabsprojekterne i de otte udvalgte kommuner på DFIF's hjemmeside på [www.dfif.dk/mpa/gangidanmark](http://www.dfif.dk/mpa/gangidanmark)**

AF CAMILLA SVENSTRUP, KOMMUNIKATIONSKONSULENT, DFIF

# Gang i firmaidrætten i Frederikshavn kommune

**Partnerskabsprojektet** Gang i Frederikshavn har styrket samarbejdet mellem firmaidrætsforeningerne i Sæby og Frederikshavn

Når nu man kun bor omkring 12 km fra hinanden, så kan man lige så godt samarbejde. Bruge hinandens styrker og få skabt positiv synergi til fordel for medlemmerne. Den erkendelse er Sæby Firma Idræt (SFI) og Frederikshavn Firma Klubber (FFK) for længst nået frem til. De to foreningers involvering i partnerskabsprojektet Gang i Frederikshavn har nu sat yderligere skub i samarbejdsprocessen.

### Sundhedscaféer som springbræt

I uge 37 lyder startskuddet til Gang i Frederikshavn, og her lægger de to foreninger ud med otte sundhedscaféer for medarbejdere og ledelse fra arbejdspladserne i lokalområdet. Sundhedscaféerne foregår på skift i Sæby og i Frederikshavn i foreningernes lokaler, hvor de køres

som fyraftensarrangementer med start sidst på eftermiddagen.

- I løbet af to dage i Frederikshavn har vi haft omkring 75 personer på besøg i sundhedscaféerne, fortæller Jørgen Christensen, der er formand for FFK.

- Det er jo et springbræt til at få fat i de motionsuvalte voksne på arbejdspladserne og give dem information om tilbuddene i både SFI og her hos os. Alene i Frederikshavn fik vi udleveret 10-turs kort til 35 mennesker, der ikke har dyrket firmaidræt før, fortsætter han, med henvisning til at de to foreninger som opfølgning på sundhedscaféerne bl.a. tilbyder de motionsuvalte gratis deltagelse i motionsaktiviteter i en periode.

### Fremtid gearret til pendlere

Idéer til fremtidens samarbejde mellem

de to foreninger er der mange af. Fx overvejer de at lade medlemmerne benytte tilbuddene hos hinanden, så et medlemskab i Sæby automatisk giver adgang til aktiviteterne i Frederikshavn og omvendt. Den model skal geare foreningerne til en fremtid, der uden tvivl er præget af pendlere, som flytter sig frem og tilbage mellem arbejde og hjem.

- Vi er nødt til at flytte os fra vores egne faste forestillinger om, hvad der er bedst. Det handler jo om, hvad vores medlemmer ønsker, og hvad deres behov er, siger Jørgen Christensen.

- Vi fokuserer på mulighederne frem for begrænsninger, supplerer formanden for SFI, Helle Friis Kristiansen og slår fast, at det gensidige foreningssamarbejde i sig selv er en mulighed.

# Senioridræt har ingen alder

**Markedsdag** åbnede Gang i Holbæk, der samlede godt 100 seniorer, deriblandt den 92-årige petanquespiller Inger Damsø

*Inger Damsø på 92 år blev en flot nummer to i petanque-konkurrencen.*



Den 92-årige petanquespiller Inger Damsø er et levende eksempel på, at senioridræt ikke har nogen alder. Inger Damsø er til daglig medlem af Motion & Trivsel under Holbæk Firma Sport, og hun deltog den 22. august i petanqueturneringen på aktivitets- og markedsdagen, der åbnede Gang i Holbæk.

Den lokale partnerskabsgruppe i projektet spillede ud med en markedsdag, hvor Holbæks seniorer kunne tage det første skridt mod at få flere holbækkere til at dyrke motion. På markedsdagen fik deltagerne præsenteret nogle af de idrætsmuligheder for seniorer, som eksisterer i kommunen. Og så blev der ellers sat Gang I Holbæk med manér.

## Formand kastede de første petanquekugler

Formand for Sundhedsprojektudvalget Ulla Solvang åbnede markedsdagen og hilste initiativet særdeles velkomment.

- Motion styrker jo helbredet, forebygger sygdomme, giver energi og bedre livskvalitet. Og når det så kombineres med sjov og samvær og måske udvidelse af sit netværk, kan det vel ikke være bedre.

Efter åbningen kastede Ulla Solvang og formanden for Motion & Trivsel, Inga Petersen, de første petanquekugler, og så kunne mere end 100 seniorer begive sig ud til aktiviteterne.

## Markedsplads og sundhedscafé

På markedspladsen var petanquebanerne, boder og en sundhedscafé

klar til at tage imod dagens deltagere. Boderne var bemandede med de idrætsorganisationer og patientforeninger, som står bag projektet, og de kunne fortælle deltagerne om deres tilbud og aktiviteter. Rigtig mange benyttede også lejligheden til at få tjekket helbred og sundhed i DFIF's sundhedscafé, hvor Martin Braad og Morten Jacobsen var fuldt optaget hele dagen.

- Det er generelt gode sundhedsresultater, som seniorerne har kunnet præsentere, fortalte Martin Braad efter en travl dag.

## Tai Chi for seniorer

På græsarealerne ved Holbæk fodboldstadion var der budt op til kroket, golf, woodball, stavgang og Thai Chi. Thai Chi er en ny aktivitet, som seniorerne blev præsenteret for, og der var mange på besøg i workshoppen. Ægteparret Lone og Kurt Poulsen fra Vipperød var også med.

- Det er dejligt og behageligt, men samtidigt også lidt anstrengende for knæene. Men det nok fordi vi ikke har den rigtige teknik og anstrenger nogle muskler, som vi normalt ikke får brugt så meget, sagde de efter lektionen.

## 92 år og travl dame

Lad os vende tilbage til 92-årige Inger Damsø. Hun har været medlem af Motion & Trivsel siden 1999, og deltager hver uge i gymnastik og i foreningens andre aktiviteter, bl.a. petanque hver onsdag. På aktivitets- og markedsda-



Seniørerne blev introduceret til Thai Chi og workshoppen trak mange deltagere.

gen endte hun på en flot 2. plads blandt 50 deltagere i petanqueturneringen.

- Det har været et fint arrangement, som meget gerne må gentages, og en god idé med en sundhedscafé. Vi var jo mange seniorer, som benyttede os af muligheden, fortalte Inger Damsø.

Inger Damsø er en udsædvanligt aktiv dame. Hus og have holder

hun selv, dog med lidt hjælp fra sønnen til "de tunge ting" i haven, som hun siger. En gang om ugen er hun af sted på et af kommunens plejecentre, hvor hun serverer kaffe for de ældre, strikker til Røde Kors – og så bliver der også løst lidt Sudoku hver formiddag.

- Det holder hjernecellerne i gang, siger hun, da vi møder hende efter dagens aktiviteter i Holbæk.

Og så er Inger "ude af døren" igen. Hun skal lige nå hjem, inden hun skal til banko i aften.

Den lokale styregruppe kan nu fortsætte samarbejdet med sundhedsafdelingen i Holbæk Kommune med de 17 forskellige konkrete initiativer under Gang i Holbæk, som man vil forsøge at få startet op inden for de næste otte måneder.

## Ny udendørs træningskultur i kommunerne

Med kommuners overtagelse af ansvaret for danskernes sundhed er der kommet mere fokus på værdien af fysisk aktivitet, som et væsentligt led i den forebyggende sundhedsindsats. Den danske TræningsPavillon er ganske unik og med til at skabe en ny udendørs træningskultur. De nyudviklede MiniTræningspavilloner har hver 3 til 4 træningspladser med muligheder for at kombinere mange traditionelle øvelser med mere alternative udfordringer. De er blevet præmieret med Den Danske Designpris 2007. Udviklingsarbejdet er blevet støttet af Lokale- og Anlægsfonden og MiniTP ligeledes af DFIF. MiniTræningsPavilloner kan opstilles i alle miljøer, men oftest i forbindelse med parker, strande, idrætscentre eller motionsstier til løb, stavgang og cykling.



Vinder:  
Den Danske Designpris 2007

### Salg og markedsføring:

[lars@wiskum.com](mailto:lars@wiskum.com), Tlf. 40 15 10 62

### Administration:

Alkenvej 9, Svejstrup, 8660 Skanderborg, Tlf. 51 20 80 10, [info@TrainingPavilion.com](mailto:info@TrainingPavilion.com)

[www.trainingpavilion.com](http://www.trainingpavilion.com)

  
**TRÆNINGSPAVILLONEN**<sup>APS</sup>

# Udfordringer til alle i Firma Multi Motion

**Alle** – såvel nybegynderne som de garvede – fik masser af udfordringer i årets udgave af Firma Multi Motion

Årets udgave – den fjerde i rækken – af Firma Multi Motion bød på masser af udfordringer, både for de garvede adventure race hold og for firma- og familiehøld, der havde lyst og mod på at tilbringe en lørdag i den fynske natur i og omkring Langesø nord for Odense.

Startlisten var fyldt op med 70 hold, der prøvede kræfter med en samlet distance på henholdsvis 55 km og 90 km med 9 sløjfer med O-løb og MTB-orientering, hvor holdene skulle løse finurlige opgaver, der ikke kun stillede krav til fysikken – men også til samarbejdet.

Der skulle løses matematikopgaver, dykkes i Morud Friluftsbad, evnerne med et golfjern blev udfordret, præcisionen blev testet med luftgevær, og en test på en forhindringsbane med pagaj og kano skulle også bestås. Blev opgaverne

ikke løst, kostede det strafomgange i skoven og tidstab.

## Verdensmester til start

Hurtigste hold på den lange distance blev mix-holdet fra "Team CoastZone.dk", der med den nykårede verdensmester på sprinterdistancen i MTB-orientering i Tjekkiet, Torbjørn Gasberg, i spidsen, satte et hårdt tempo fra start til slut. Blot 5 timer og 20 sekunder var holdet, der også talte Annika Langvad og Søren Strunge, om at tilbagelægge de 90 km og gennemføre de 9 samarbejdsopgaver.

"Team CoastZone.dk" er blandt Danmarks bedste adventure race hold, og Torbjørn Gasberg og Søren Strunge hente en bronzemedalje med hjem til Danmark ved VM for hold i MTB-orientering i august måned.

- Det er super sjovt med de mange små samarbejdsopgaver, der ikke kun stiller krav til fysikken, men også til tankevirksomheden. Jeg synes, det er sejt, at der også er hold med, der er mere motionsprægede, siger Torbjørn Gasbjerg, der tidligere har dyrket O-løb på eliteplan.

Annika var ny på holdet, men det fik ikke de to garvede adventure race herrer til at sætte farten ned.

- Vi supplerer hinanden rigtig godt alle tre, og vi vinder rigtig meget på orienteringsdelen.

## Afveksling fra rugby

Den korte distance i damerækken blev vundet af de tre piger fra "The All Backs", Anni Jul Hansen, Maria Hornbech Olsen og Mathilde Højbye-Mortensen, der til daglig får deres motion i rugbyklubben på



"Team Blodrus" med Anders H. Larsen (tv), Ask Vest Christiansen og Klavs Madsen fra Institut for Idræt, Syddansk Universitet, var først hold i mål på 55 km ruten.



Højt humør hos Team DLG United fra Rødovre med Henning Karstensen, Claus Engkebølle og Karina Wallstrøm, der gennemførte den korte distance 55 km på godt 8 og en halv time.





Hurtigste hold på 90 km distancen, Team CoastZone.dk med Torbjørn Gasbjerg (forrest), Annika Langvad og Søren Strunge lander efter at have overstået kano-forhindrebanen.



De tre piger fra Frederiksberg Rugby Klub, "The All Backs", Maria Hornbech Olsen, Mathilde Høybye-Mortensen og Anni Jul Hansen, puster ud efter 6 og en halv time i den fynske natur.

Frederiksberg og på det danske rugbylandshold for kvinder.

- Det er superfedt at bruge både kroppen og hjernen, og en fantastisk måde at få frisk luft på. Området er utroligt flot, og vi kommer helt sikkert igen næste år, siger de tre piger, da de puster ud efter seks og en halv time på farten i skoven og på vejene i Langesø.

Og det får de også lejlighed til næste år, lover Steen Sulstad Pedersen fra DFIF, der står bag konceptet med Firma Multi Motion.

- Vi regner med at udbrede konceptet til nogle af DFIF's foreninger til næste år. Der er planer om at arrangere løb i Aalborg, Sønderborg, Skanderborg og København – og så naturligvis også her på Fyn i Langesø igen næste år.

---

#### De hurtigste tider 55 km

Damer: "The All Backs" i tiden 6:24:35 timer

Mix: "Novo Nordisk LMS" i tiden 5:55:49 timer

Herre: "Team Blodrus", Syddansk Universitet i tiden 4:18:51 timer

#### De hurtigste tider 90 km

Damer: "WATeam" i tiden 7:20:50 timer

Mix: "Team CoastZone.dk" i tiden 5:00:20 timer

Åbne: "Team Classic Poker" i tiden 6:06:03 timer

---



# Linedance nonstop

**Linedance-træf 2007** fik over 100 deltagere ud på dansegulvet i Hillerød

- På mandag kan vi nok ikke gå på grund af ømme fødder, men det er lige meget, udbryster Helle Borbiconi grinende. Sammen med omkring 100 andre danseentusiaster deltog hun i weekenden den 31. august - 2. september i firmaidrættens første linedance-træf i Hillerød. Og der blev danset nonstop. Linedancerne var på gulvet hele tiden og holdt kun ganske korte pauser, hvor der blev taget en slurk vand eller sludret med sidemanden.

## Mere end country og cowboystøvler

Hallen i FrederiksborgCentret i Hillerød emmer af livsglæde og danselyst denne sensommerweekend, og musikken fra den rutinerede DJ Verner følger et flere sider langt program, så danserne på forhånd ved, hvilke danse, der spilles. Og selv om programmet også byder på "Rodeo Hustle" og "Irish Stew" i traditionel linedance-stil, så hører størstedelen af musikken og dansene

ikke hjemme inden for country-genren. For linedance anno 2007 er meget mere end cowboystøvler og "Back to Louisiana". Vals, soul, 60'ers klassikere, pop, cha-cha, disco og mambo veksler mellem hinanden fra dans til dans, og da sangen "Go greased Lightning" fra filmen Grease sættes på, kommer næsten alle i hallen på gulvet og giver deres version af de legendariske trin, som 1970'ernes John Travolta og Olivia Newton John dansede.



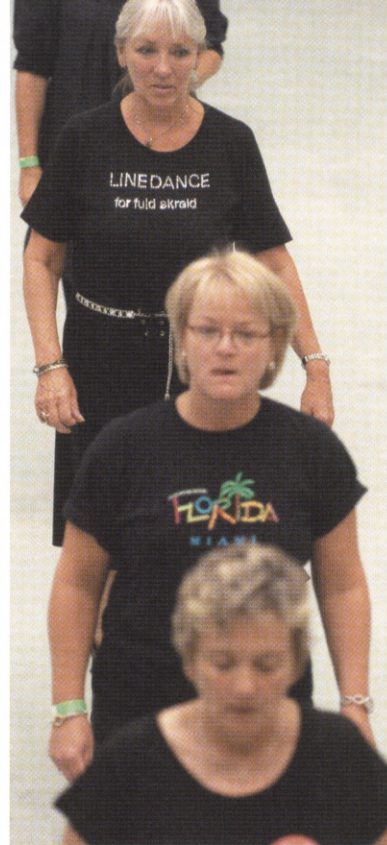
Hallen i Hillerød emmede af livsglæde og danselyst ved firmaidrættens første linedancetræf.

- Med linedance-træffet 2007 har firmaidrætten og Hillerød Firmasport virkelig sat Nordsjælland på linedance-kortet, supplerer Niels B. Poulsen, der er en af weekendens instruktører og i øvrigt tidligere verdensmester i linedance.

De praktiske opgaver omkring træffet er lagt i hænderne på Betty Ellegaard, der til hverdag også holder styr på foreningens linedance-afdeling "Hill Roots". Hun glæder sig over opbakningen til linedance-træffet, og er rigtig godt tilfreds med weekendens forløb.

### I vækst – også i firmaidrætten

Træffet i Hillerød bekræfter, at linedancens popularitet er stigende. Flere og flere danskere får i disse år øjnene op for at bruge linedance som motionsform. Den udvikling gælder også inden for firmaidrætten, hvor omkring 15 foreninger i dag tilbyder linedance til medlemmerne. I 2008 er linedance valgt som idrætsligt fokusområde i DFIF, og det betyder ekstra bevilgning til motionsaktiviteten, fx i form af støtte til firmaidrætsforeninger, der har mod på at starte linedance op lokalt. Næste års linedance-træf ligger også fast. Den 14. - 16. november 2008 bliver der igen budt op til dans.



Betegnelsen linedance dækker ganske enkelt over, at der dances på linje.

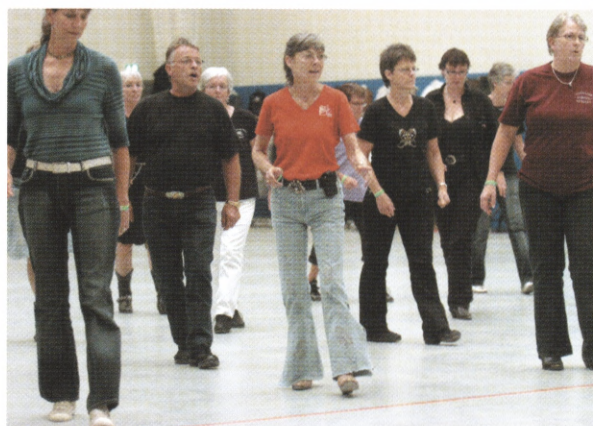


På mandag kan vi nok ikke gå på grund af ømme fødder, lød det grinende fra Helle Borbiconi til højre. Til venstre er det Ulla Torp fra Cannonball Linedancers i Frederiksværk.

### Nordsjælland på linedance-kortet

Både deltagerne og instruktørerne roser arrangementet i Hillerød, som Hillerød Firmasport står bag.

- Der er kanongode workshops for dansere på alle niveauer, stemningen er super, og der er masser af danse på listen at vælge mellem, siger Ulla Torp, der danser og underviser i linedance hos Cannonball Linedancers i Frederiksværk på sin sjette sæson.



Sangen "Greased Lightning" fra filmen Grease fik stort set alle på dansegulvet til Linedancetræf 2007.



# Sundheds Certificering®

Tænk sundhed  
ind i jobbet!

- ✓ Sunde medarbejdere
- ✓ Sund virksomhed
- ✓ Sund økonomi



Dansk  
Firmaidrætsforbund

**DFIF**

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

# Kandidater til forbundets centrale ledelse

**På de næste** tre sider præsenterer Firmaidræt syv frivillige ledere i DFIF, der stiller op til valg til poster i forbundets centrale ledelse på det kommende repræsentantskabsmøde i Hillerød til november



**Helle Friis Kristiansen, 42 år.**  
Formand for Sæby Firma Idræt.  
Gift med Peder, to børn.  
Kandidat til styrelsen.

*Hvad er din baggrund for at søge "jobbet" som frivillig leder i den centrale ledelse i DFIF?*

Min baggrund for at stille op som frivillig leder er mit ønske om, at være med til at løse de fremtidige opgaver med baggrund i mine meninger, holdninger og ikke mindst erfaringer fra mit arbejde i Sæby Firma Idræt og bestyrelsesarbejdet i Sæby Svømmebad & Wellness-center.

*Hvorfor vil du gerne arbejde i den centrale ledelse i DFIF?*

Jeg vil gerne være med til at sætte præg på den fremtidige udvikling i DFIF og de frivillige foreninger.

*Hvad kan du bidrage med af kvalifikationer og kompetencer til arbejdet i DFIF's centrale ledelse?*

Gode samarbejdsevner, udvikling og nytænkning. Samtidig arbejder jeg som projekt- og udviklingskoordinator og er i øjeblikket i gang med en Diplomuddannelse i Kost, Krop og Sundhed i Århus.

*Hvilke mærkesager har du?*

Det frivillige foreningsliv og se mulige nye samarbejdsrelationer for foreningerne, samt udvikling og nytænkning for fremtiden.

*Hvad vil du stå for/være kendt for i dit arbejde som frivillig leder i DFIF?*

En tillidsfuld og engageret frivillig leder med fokus på udvikling og nytænkning.



**Svend Mandel Hansen, 51 år.**  
Chefkonsulent i Skat. Gift med Kirsten Lekdorf. Formand for SKAT Fritid & Idræt siden 1998.  
Kandidat til styrelsen.

*Hvad er din baggrund for at søge "jobbet" som frivillig leder i den centrale ledelse i DFIF?*

Har været med i firmaidrætten siden min ansættelse i toldvæsenet i 1972. Mangeårig næstformand og senere formand for Toldvæsenets Idræts- og Fritidsforbund (nuværende SKAT Fritid & Idræt). Blev i 2003 valgt ind som suppleant til styrelsen.

*Hvorfor vil du gerne arbejde i den centrale ledelse i DFIF?*

Finder det interessant at være med til at sætte dagsordenen, præge udviklingen og i visse situationer at hive i nødbremsen.

*Hvad kan du bidrage med af kvalifikationer og kompetencer til arbejdet i DFIF's centrale ledelse?*

Bredt kendskab til de offentlige bevillingsregler, som DFIF som tilskudsmodtager i et vist omfang er underlagt. Har foruden en bred idrætslig baggrund også en solid administrativ erfaring.

*Hvilke mærkesager har du?*

Vil gerne være med i løsningen af fremtidens udfordringer for DFIF i relation til økonomi, aktivitetsudbud og problemstillingerne omkring foreningstankens overlevelse i Danmark.

*Hvad vil du stå for/være kendt for i dit arbejde som frivillig leder i DFIF?*

At have en holdning og have bidraget til et sikkert fundament for DFIF, såvel økonomisk som aktivitetsmæssigt.



**Flemming Odde, 43 år. Formand for Struer Firmaidræt (Årets forening i DFIF 2006). Kandidat til suppleant til styrelsen.**

*Hvad er din baggrund for at søge "jobbet" som frivillig leder i den centrale ledelse i DFIF?*

Jeg har været formand i Struer siden 1995, og inden da har jeg været træner og leder i andre foreninger.

*Hvorfor vil du gerne arbejde i den centrale ledelse i DFIF?*

Jeg tager det som en udfordring og vil gerne være med til at gøre DFIF mere kendt. Og fordi jeg synes, det er spændende.

*Hvad kan du bidrage med af kvalifikationer og kompetencer til arbejdet i DFIF's centrale ledelse?*

Vi har været meget igennem i Struer - så min erfaring omkring at "kæmpe sin sag" og få det ført ud i livet i foreningen, har lært mig meget.

*Hvilke mærkesager har du?*

DFIF og de frivillige ledes problemstillinger ude i foreningerne.

*Hvad vil du stå for/være kendt for i dit arbejde som frivillig leder i DFIF?*

En man kan stole på samt være med til at få flere nye og unge ledere ind i DFIF og få DFIF plantet solidt på Danmarkskortet.



**Jeanette Thornberg. Regnskabsuddannet, 43 år, gift med Frank, to børn. Næstformand i LTFU (Lyngbu-Taabæk Firmaidræts Union). Kandidat til suppleant til styrelsen.**

*Hvad er din baggrund for at søge "jobbet" som frivillig leder i den centrale ledelse i DFIF?*

Engageret i LTFU i mere end 20 år. I 2001 blev jeg valgt som kasserer, og i 2007 som næstformand. Efter at have deltaget på seminaret "Kvinder på Toppen", har jeg fået "blod på tanden" med det idrætspolitiske arbejde.

*Hvorfor vil du gerne arbejde i den centrale ledelse i DFIF?*

Det er spændende og udfordrende. Jeg ønsker at engagere mig politisk og være med til at tage beslutninger i alles interesse. Jeg vil gerne have en mere ligelig fordeling af mænd og kvinder i den centrale ledelse.

*Hvad kan du bidrage med af kvalifikationer og kompetencer til arbejdet i DFIF's centrale ledelse?*

Mange års leder- og bestyrelseserfaring. Jeg er meget resultatorienteret, ansvarsbevidst og struktureret. Derudover er jeg udadvendt, fleksibel og humoristisk.

*Hvilke mærkesager har du?*

Vi har i DFIF et underskud af kvindelige ledere. DFIF skal have flere kvindelige ledere, og det vil jeg meget gerne arbejde for og informere om hvordan frivilligt ledelsesarbejde kan kombineres med familielivet. Jeg vil gerne understrege, at det er kompetencerne, der skal i spil, ikke kønnet. Derudover er jeg meget engageret omkring uddannelse og udvikling og er selv i gang med foreningslederuddannelsen i DFIF.

*Hvad vil du stå for/være kendt for i dit arbejde som frivillig leder i DFIF?*

At jeg er meget engageret, energisk og udviklingsorienteret. Og så selvfølgelig, at jeg kan medvirke til at mindske de barrierer, der er, så vi får flere kvindelige ledere i den centrale ledelse.

**Spørgsmål:**

1. Hvad er din baggrund for at søge "jobbet" som frivillig leder i den centrale ledelse i DFIF?
2. Hvorfor vil du gerne arbejde i den centrale ledelse i DFIF?
3. Hvad kan du bidrage med af kvalifikationer og kompetencer til arbejdet i DFIF's centrale ledelse?
4. Hvilke mærkesager har du?
5. Hvad vil du stå for/være kendt for i dit arbejde som frivillig leder i DFIF?



**Knud Johansen. Ingeniør, 56 år. Gift med Jytte. 3 voksne børn. Formand for Ry Familie og Firma Idræt. Kandidat til formand for DFIF's Kommunikationsudvalg.**

**Svar:**

1. Et ønske om at DFIF står som den organisation der bidrager til at øge sundheden i Danmark igennem arbejdspladsen, og at gøre en forskel så DFIF fortsat udvikler sig i en god og sund retning.
2. Det er der centrale beslutninger tages og hvor udviklingen af forbundet primært skabes.
3. Fra mit arbejde i DFIF's centrale ledelse medbringer jeg en dybtgående viden om de forventninger vores brugere stiller til et forbund inden for frivillig idræt samt en viden om informationsteknologi og et kendskab til regnskab og budgetlægning i en organisation.
4. At øge kendskabet til DFIF på en professionel og effektiv måde, og at DFIF har et højt kvalitetsniveau i enhver form for kommunikation.
5. Troværdig og god humor. For at tage banebrydende initiativer, og for at være god til at formidle komplekse emner på en enkelt måde.



**Aja Andersen. Overtrafikkontrolør ved DSB. 48 år. Mange år i Næstved Firma Sports ledelse. Bladredaktør med ansvar for PR. Kandidat til DFIF's Kommunikationsudvalg.**

**Svar:**

1. Jeg har i mange år interesseret mig for synlighed, og har gennem Næstved Firma Sport fået noget er-

faring lokalt. Jeg tror, det er meget vigtigt, at der i DFIF centralt tilføres de lokale vinkler, når der skal træffes beslutninger.

2. Det er spændende og lærerigt.
3. Jeg kan bidrage med en kreativitet, og en holdning til, at vi hele tiden kan gøre det bedre. Mine kompetencer er erfaring fra den lokale forening, men jeg er selvlært.
4. At vi hele tiden har foreningernes vinkel med i arbejdet. At det ikke bliver "kontor-beslutninger", men at os med rødder i foreningerne, er med til at præge beslutningerne.
5. At jeg er med til at gøre en forskel, og at jeg overholder tidsfrister.













**Bjarne Thisgaard. Afdelingschef ved KiM's. 45 år. Gift med Charlotte, en søn på 8. Formand for Nordfyns Firmaidræt. Kandidat til DFIF's udvalg for Motion på Arbejdspladsen.**

**Svar:**

1. En interesse for organisationsarbejde, naturen og motion. Medstifter af Nordfyns Firmaidræt i 2005.
2. DFIF er en spændende organisation med mange muligheder.
3. Har i mange år deltaget i firmaidræt både organisatorisk og aktivt derfor stor erfaring med virksomheden som udgangspunkt.
4. Jeg ser for mange mennesker røre sig for lidt, derfor er mærkesagen helt klart motion og ikke mindst sundhed på arbejdspladsen.
5. Være med til at gøre DFIF til et endnu større aktiv/samarbejdspartner for virksomheder.

# ÅBNE STÆVNER I DFIF 2007

IDRÆTSGREN	DATO	FORENING	KONTAKTPERSON	TELEFON	SIDSTE TILMELD.	E.MAIL/HJEMMESIDE
 <b>BADMINTON</b> Glade dage Odense-stævne	10-11/11-07 11/11-07	Fredericia Odense	Karen Sørensen Henning Simonsen	7592 0781 7678 4505	1/10-07 7/10-07	knkp@post.tele.dk simons@post2tele.dk
 <b>BILLARD</b> Albani Cup Seniorstævne	15-16/10-07	Odense	Arne Eilsøe	2240 1068	24/9-07	a.eilsoe@webspeed.dk
 <b>BOWLING</b> Åbent Bymesterskab Vælt en and Åbningsstævne Glade dage 9-PIN stævne	5-7/10-07 28/10-07 3/11-07 10-11/11-07 17-18/11-07	Kolding Svendborg Odense Fredericia Aabenraa	KFS' kontor SFS' kontor Ib Raakilde Frank Jensen Rasmus Jørgensen	7553 3322 6222 5809 6618 4188 7595 7361 7462 9927	10/10-07 Stævnedagen 1/10-07 5/11-07	www.koldingfirmasport.dk www.firmasport.dk irn@fks-odense.dk inge-frank@get2net.dk rasdrejer@webspeed.dk
 <b>DART</b> FKS Åben	20-21/10-07	Odense	Bente Breer	2534 9406	1/10-07	bhhh@webspeed.dk
 <b>INDEFODBOLD</b> Futsal Glade dage Futsal Futsal på stor bane	3/11-07 10-11/11-07 18/11-07 25/11-07	Esbjerg Fredericia Odense Fredericia	Kontoret Ib Østergaard Preben Grønborg Ib Østergaard	7513 0470 4019 5876 2966 8576 4019 5876	1/10-07 10/11-07	e.f.i@esenet.dk jirdata@post5.tele.dk preben_g@kabelmail.dk jirdata@post5.tele.dk
 <b>KEGLER</b> Keglestævne Keglestævne Keglestævne Glade dage Keglestævne	20-21/10-07 3-4/11-07 10-11/11-07 17-18/11-07 24-25/11-07	Kolding Haderslev Sønderborg Fredericia Tønder	KFS' kontor Leif Juul Ingerlise Dahl Lone Pedersen Ninna Christensen	7553 3322 7452 1899 7445 8707 4086 4240 7372 3090	1/10-07	www.koldingfirmasport.dk leifjuul@mail.tele.dk ingerlise.dahl@gmail.com lone@taulovnet.dk ninnac@webspeed.dk
 <b>MOTIONSLOB, GANG, CYKELLØB M.M.</b> Nørreskovvandring Beringsvandring Morsø March Østsjællandsmarch Slivsvandring Fynboernes march Sydhavsvandring Kartoffelmarch Dyssemarch Blå Baretters March Fregat March Aftenvandr. Rebild Blå Baretters March Teglværks Vandring Rebild March Moesgaardvandring Allehelgensmarch Dybdal March Ole Rømer March Odense Å vandring Kræftens Bekæmpel. Efterårstur i Ans	23/9-07 23/9-07 23/9-07 30/9-07 6/10-07 6-7/10-07 7/10-07 7/10-07 7/10-07 14/10-07 14/10-07 20/10-07 21/10-07 21/10-07 21/10-07 28/10-07 3/11-07 3/11-07 4/11-07 4/11-07 4/11-07 4/11-07	Als Horsens Morsø Køge Haderslev Fyn Nykøbing F. Landstryger Grenaa Blå Baretter Ebeltoft Aalborg Blå Baretter Sønderborg Aalborg Århus Ravsted Bjerringbro Storkbh. Odense Als Kjellerup	Bjarne Heesch Carsten Andersen Povl Li Nielsen Lykke Gundesen Helge Tobiasen Carl Emil Henriksen Erik Christiansen Hanne Moesgaard Geert Sørensen Jørgen H. Knudsen Uffe Petersen Mie Pedersen Jørgen H. Knudsen Ruth Holm Mie Pedersen Anders Jensen Gregers Knudsen Knud Riisgaard Jens A. Pedersen Bodil Rasmussen Bjarne Heesch Leif Sloth	7445 9374 2022 7946 9772 0563 5663 3709 7454 3085 6614 7923 5485 7508 7522 0612 8633 4475 7556 2967 8635 0030 9834 1009 7556 2967 7448 7372 9834 1009 8629 5458 7464 7420 8668 2147 4362 7128 6619 0778 7445 9374 8665 8080	j.bjh@danfoss.com fodslawhorsens@ofir.dk post@morsfodslaw.dk www.fodslaw-koege.dk info@fodslawhaderslev.dk emil-pia@galnet.dk j.sorensen@os.dk koseli@post.tele.dk uffe@fodslaw-ebeltoft.dk www.fodslaw-aalborg.dk koseli@post.tele.dk post@fodslawsonderborg.dk www.fodslaw-aalborg.dk aarhus.fodslaw@tiscali.dk ibibsen@mail.dk bodil@night.dk bjh@danfoss.com leifslloth@c.dk	
 <b>SKYDNING</b> Glade dage Riffel og pistol	10-11/11-07 17-18/11-07	Fredericia Esbjerg	Erik Vang Mikael Toft	7592 7269 7513 4159	1/10-07	fredericia@dfif.dk e.f.i@esenet.dk
 <b>VOLLEYBALL</b> Glade dage	10-11/11-07	Fredericia	Karl G. Sørensen	7592 0525	1/10-07	fredericia@dfif.dk
 <b>FISKERI</b> Til Hirtshals Til Nyborg Til Hvide Sande Til Skærbæk	29/9-07 13/10-07 27/10-07 3/11-07	Esbjerg Esbjerg Esbjerg Esbjerg	Karl Johan Bjerrum Karl Johan Bjerrum Karl Johan Bjerrum Karl Johan Bjerrum	7514 4880 7514 4880 7514 4880 7514 4880		karl-johan@esenet.dk karl-johan@esenet.dk karl-johan@esenet.dk karl-johan@esenet.dk



# KURSUSTILBUD FRA DFIF

## ► PILATES

Har du undervist i pilates, og er du klar til inspiration til nye og sværere øvelser med udgangspunkt i måtteøvelser? På kurset får du øvelser, idéer samt supervision af din egen undervisning. Der vil indgå enkelte forslag til brug af redskaber.

### Indhold

- Balancetræning
- Træning og stabilitet af bækkenbund
- Øvelser med bold og elastik
- Rygliggende øvelser
- Fremliggende øvelser
- Sideliggende øvelser
- Knæ-fire-stående øvelser
- Siddende øvelse
- Stående øvelse

**Instruktør:** Alice Sjørsvlev

**Dato:** 3. november 2007

**Sted:** Nyborg

**Tilmeldingsfrist:** Senest den 1. oktober 2007

## ► INSTRUKTØRKURSUS PISTOL OG RIFFEL 1

Her er et kursustilbud til dig, som vil være med til at påvirke foreningens fremtid.

Du kan nu blive gul instruktør, både i pistol og riffel, via et kursusforløb på 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.

### Indhold

- Sikkerhed herunder våbenlov
- Skydningens elementer
- Øret
- Våbnets opbygning
- Indskydning
- Rensning af våben
- Skydesimulator, RIKA
- Instruktions teori, opbygning af en lektion
- Lektionsplanens opbygning

### Instruktører:

Lone Christiansen, Keld L. Hansen og Helge Hansen

**Dato:** 2. - 4. november 2007

**Sted:** Middelfart

**Tilmeldingsfrist:** Senest den 30. september 2007

## ► FIRMA MULTI MOTION – AR- RANGØRKURSUS

Firma Multi Motion er adventure-erace for motionister og firmahold. Kurset vil gennem en kombination af teori og praksis formidle, hvordan etableringen af et lokalt Firma Multi Motion kan forløbe. Vi sætter fokus på de praktiske tiltag, som skal gøres under forberedelserne og afviklingen af løbet. Kursisterne får mulighed for selv at prøve eksempler på aktiviteter.

### Indhold

- Kort introduktion til adventurracesporten
- Planlægning af Firma Multi Motion, bl.a.
- Valg af målgruppe
- Ressourcer
- Organisering og ansvar
- Økonomi
- Sværhedsgrad, længde og omfang af aktiviteter
- Sikkerhed
- Valg af aktiviteter
- Sponsorer
- Publikum
- Mediedækning
- Samarbejdspartnere
- Evaluering af løbet
- Praktiske øvelser/opgaver i naturen

### Instruktører:

Mads Kyed og Steen Pedersen

**Dato:** 3. - 4. november 2007

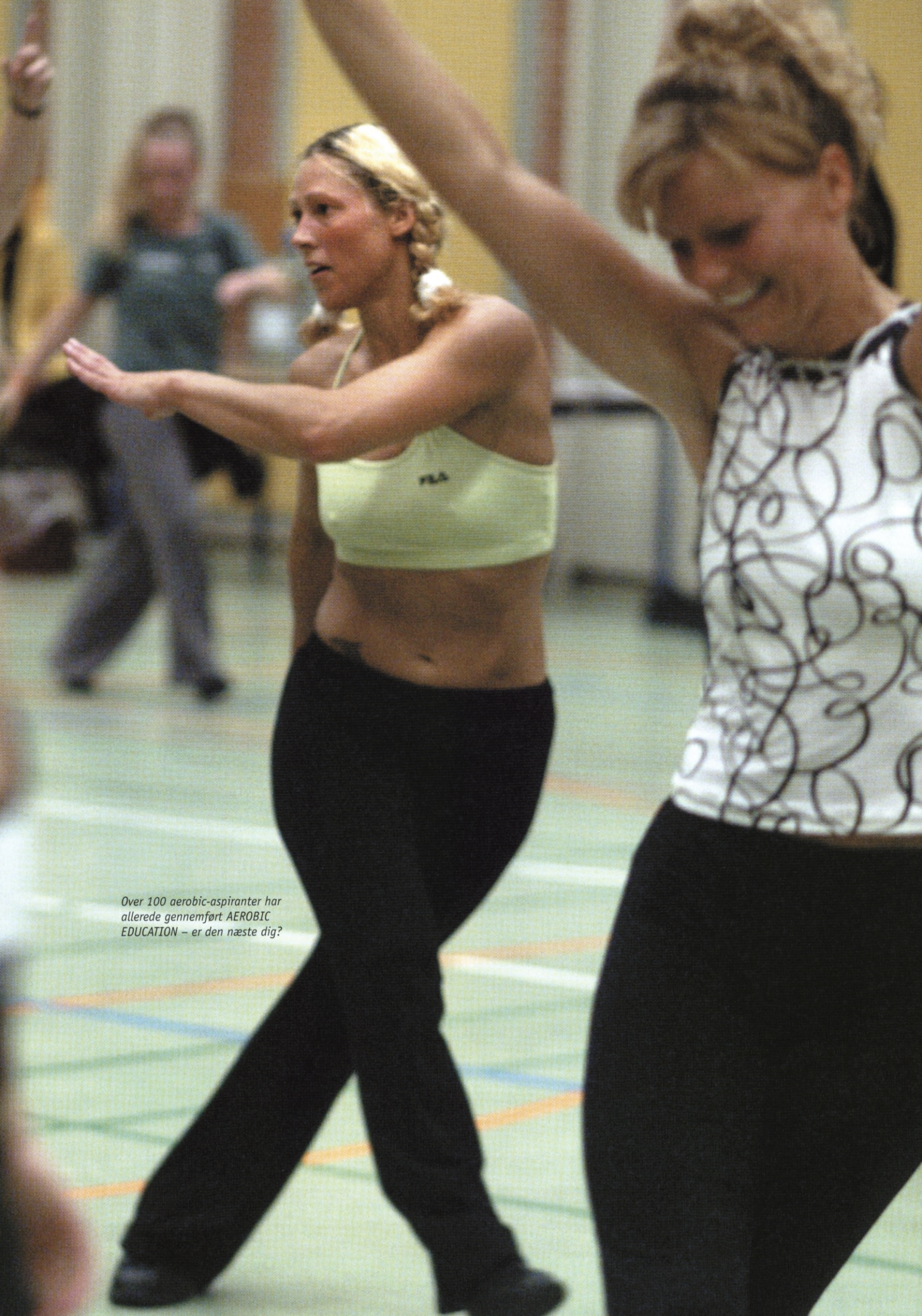
**Sted:** Vissenbjerg

### Tilmeldingsfrist:

Senest den 1. oktober 2007

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

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



*Over 100 aerobic-aspiranter har allerede gennemført AEROBIC EDUCATION – er den næste dig?*

# AEROBIC EDUCATION i firmaidrætten

**Kom i bedre form** – og bliv et gladere menneske  
– med Danmarks bedste og mest seriøse aerobicuddannelse

Dansk Firmaidrætsforbund (DFIF) har udbudt instruktøruddannelsen i aerobic siden efteråret 1994, og over 100 aerobicinstruktør-aspiranter har været igennem AEROBIC EDUCATION (tidligere Keep Fit aerobic). De fungerer nu som aerobicinstruktører og koreografer i de foreninger, fitness-studier og firmaklubber, hvor de har deres daglige virke, og er virkelig gode ambassadører for uddannelsen.

Vi har i årenes løb uddannet både mænd og kvinder, unge og ældre, større og mindre. Den yngste instruktør er en 16-årig pige fra Skjern-Tarm-Ølgod Firma Idræt og den ældste er en mand på 71 fra København.

Der er også eksempler på, at uddannelsen bruges til personlig udvikling. En kvindelig selvstændig direktør, der gerne ville være bedre til at stå foran en forsamling og give instruktion, valgte denne utraditionelle vej i stedet for et talerkursus for ledere. De eneste bivirkninger er, at man kommer i bedre form, og at man bliver et gladere menneske!

## Rummelig uddannelse

Aspiranterne til vores AEROBIC EDUCATION kommer primært fra firmaidrætsforeningerne, fitnesscentre og dansestudier og fra de virksomheder og institutioner, der har motion på arbejdspladsen. Derudover melder der sig også i stigende grad enkelte kursister i privat regi.

Vi rummer tilsyneladende alle, og det skyldes utvivlsomt, at det er Danmarks bedste og mest seriøse uddannelse til prisen. Der er masser af ud-

dannelser, der lover at kunne uddanne folk på få måneder – ja, ofte ned til få uger. Og så koster det oven i købet stadig det samme som hos DFIF.

Noget af det, der trækker folk til AEROBIC EDUCATION er, at de får så megen opbakning og støtte undervejs. Uddannelsens motto er nemlig: "Med det gode, med det gode" og "Intet er godt nok".

Det første motto hentyder til, at det alt sammen skal foregå i en positiv ånd og med ros. Det andet motto hentyder til, at det først er rigtig godt, når det når perfektionsniveau, hvilket nærmest aldrig sker, for vi skal fejle for at lære og blive dygtigere.

## Lyst, energi og vilje

Det eneste der kræves for at kunne klare AEROBIC EDUCATION, og for at blive en god instruktør er tre ting:

- 1) LEV = Lyst – Energi – Vilje
- 2) Et praktiksted - det kan DFIF godt hjælpe dig med
- 3) At du har et helbred, der tillader dig at udfolde sig på motionsplan

Til sidst er der det økonomiske aspekt. Nogen vælger at betale hele uddannelsen selv, så de ikke er bundet af noget eller nogen. Andre vælger at få den betalt af den forening eller studie, hvor de også er i praktik. Men jeg har også hørt om kursister, der betaler en del selv og får resten dækket af foreningen eller studiet.

Hvis du har lyst til at få mere at vide om AEROBIC EDUCATION, kan du henvende dig til DFIF. Du skal altid være meget velkommen.

---

Foreningspris: Kr. 7.400 som dækker kursus 1, 2, 3 & 4, overnatning, forplejning og materialer  
**Pris:** Kr. 11.500 som dækker kursus 1, 2, 3 & 4, overnatning, forplejning og materialer

---

**Læs mere om AEROBIC EDUCATION og tilmeld dig på [www.dfif.dk](http://www.dfif.dk)**

**Yderligere oplysninger, kontakt Helle Nielsen på tlf. 65 31 65 60.**

# SUNDHED OG MOTION PÅ JOBBET

## Spring på cyklen og vind ekstra år

Hop på cyklen mindst en time om dagen, så får du lov til at leve seks år længere. Det viser nye tal fra Sundhedsstyrelsen, der lanceres som led i DR og Gang i Danmarks nye kampagne "Kom i Gang Danmark". Men mindre motion kan dog også gøre det. Hvis du kommer op af sofaen og begynder at bevæge dig blot en halv time om dagen, vil du også leve både længere og undgå mange år med alvorlig sygdom. Ved bare små ændringer i dine motionsvaner kan du få adskillige år ekstra at leve i. Er du f.eks. en inaktiv 40-årig, kan en cykeltur på en time om dagen give dig seks år mere at leve i.



*Cykel dig til et længere liv. En time om dagen giver seks år mere på bundlinjen, viser nye tal fra Sundhedsstyrelsen. Arkivfoto Johnny Anthon Wichmann.*

- Gevinsterne er overraskende markante. Og resultaterne viser, at alle kan opnå en gevinst, uanset alder, og uanset om man har et par kilo ekstra på sidebenene. Så det er aldrig for sent at gå i gang. Man kan derfor sige, at danskernes største pensionsgevinst findes på de danske gader og stræder, fordi vi kan få et så meget bedre og længere liv ved en relativ begrænset indsats, udtaler Sune Krarup-Pedersen fra Sundhedsstyrelsen. Mere information på [www.dr.dk/motion](http://www.dr.dk/motion)

## Tilbud om løbetræning på lønsedlen

60.000 medarbejdere i Københavns Kommune har for nylig modtaget et tilbud om løbetræning i kuverten sammen med lønsedlen. I tilbuddet får medarbejderne mulighed for at mødes en gang om ugen og løbe sammen under vejledning af rutinede løbetrænere.

Bag initiativet står Folkesundhed København og Partnerskabsgruppen Gang i Danmark, der bl.a. består af DGI, Dansk Firmaidrætsforbund, Diabetesforeningen og Kræftens Bekæmpelse. Det er ikke første gang, at kommunen tilbyder sunde vaner til sine ansatte. I 2004 fik de et gratis rygestopkursus i julegave som led i en ny rygepolitik.

## "Gang i Arbejdspladsen" i Tønder

398 ansatte i Tønder Kommune fordelt på 45 hold har meldt sig til motionskampagnen "Gang i Arbejdspladsen". Kampagnen har til formål at få flere til at tage trappen og lade elevatoren passe sig selv, og hvis man er heldig, kan der vindes en rejse for hele holdet til Lanzarote. Kampagnen løber fra 17.

september til 7. oktober. Hvis du ikke har tilmeldt dig og dit hold endnu, kan det sagtens nås. Sidste frist for tilmelding er den 26. september. Se mere på [www.dfif.dk/kampagne](http://www.dfif.dk/kampagne)

## Frugt og motion giver flere ansøgere

En daglig kurv med frisk frugt, sund mad i kantinen og et tilbud om firmafodbold kan være afgørende parametre, når virksomheder konkurrerer om de bedste ansøgere. Medarbejdersundhed er blevet et vigtigt punkt på dagsordenen i det danske erhvervsliv, og i dag er det en faktor, mange virksomheder slår på, når der skal rekrutteres nye medarbejdere, skriver Jyllands-Posten og 24timer.

## Sundhedscafé hos Århus Firma Sport

Århus Firma Sport inviterer 25 virksomheder på sundhedscafé tirsdag den 11. september.

På sundhedscaféen får medarbejderne "tjek" på sundheden i afslappede og uformelle omgivelser, hvor de kan få foretaget målinger af kolesteroltal, blodsukker, kondital, blodtryk, BMI (Body Mass Index) og fedtprocent. Medarbejderne får desuden mulighed for at udforme en personlig "motionskontrakt". Blandt deltagerne er bl.a. rådmanden for Sport & Fritid, Flemming Knudsen. Direktør for Århus Firma Sport, Carsten Pedersen, udtaler:

- Arrangementet er gratis for deltagerne, og er det første i en række af arrangementer, hvor Århus Firma Sport ønsker at etablere en række spændende aktiviteter for sine medlemsklubber, der rækker ud over de tiltag, man normalt forbinde med firmasporten.

# LANDET RUNDT

## **Esbjerg. Starter Idræt om Dagen i EFI-hallerne**

Seniorer, børn og alle andre, som har tid i dagtimerne, får nu mulighed for at dyrke motion hver torsdag formiddag i EFI-hallerne i Esbjerg, skriver Jyske Vestkysten. Arrangementet løber af stabelen første gang torsdag den 13. september fra kl. 10-12. Efter en fælles opvarmning kan deltagerne prøve en række forskellige motionsformer, lige fra gymnastik, badminton og stavgang til f.eks. keglespil, bob, dart, floorbal og tæppecurling. Idræt om Dagen er et led i kampagnen Gang i Esbjerg med følgende arrangører: Esbjerg Idrætsråd, Esbjerg Kommune, Danmarks Idræts-Forbund, Dansk Firmaidrætsforbund og DGI Sydvest.

Det er gratis for alle at deltage i Idræt om Dagen første gang. Efterfølgende deltager børn gratis, mens voksne betaler 25 kr. pr. gang. Imellem udfoldelserne vil der være forfriskninger i form af kaffe med videre til de voksne og saftevand til børnene.

- Vi forsøger med dette tilbud at sætte fokus på motion og bevægelse i hverdagen og samtidig at få flere generationer til at få glæde af



*Esbjerg sætter fokus på motion og bevægelse i hverdagen med et motionstilbud til alle. Arkivfoto. DFIF.*

hinanden, fortæller sundhedskonsulent Kurt Smidt fra Esbjerg Kommune.

## **Frederikshavn. EM i taxa-sport**

Frederikshavn Taxa Sport var i weekenden den 15. - 16. september vært for et EM-stævne med deltagelse fra 300 taxa-folk fra Tyskland, Norge, Polen og Danmark. Der er tale om en form for jubilæumsstævne, idet det er 10 år siden, at de første fra Frederikshavn begyndte at deltage i diverse taxastævner. EM-stævnet begynder fredag aften med indskrivning, lodtrækning, spisning og underholdning i FFK-hallen. I weekenden dystes der i bowling, golf, billard, skydning, badminton, dart, fiskeri og fodbold.

## **Skælskør. 25 år på banen**

Skælskør Firmsport fejrer den 13. oktober med en stor jubilæumsfest i Skælskør-Hallen, at det er 25 år siden foreningen blev stiftet. Skælskør Firmsport har i jubilæumsåret 300 medlemmer, og tilbyder aktiviteter i badminton, indendørsbold, volleyball og styrketræning i motionscenter. - Vi vil gerne være flere, så derfor hilser vi nye forslag til aktiviteter og nye medlemmer og frivillige ledere velkomne i foreningen, siger formand Bjarne Zola Hansen.

## **Tønder. Ny formand søges**

Walter Petersen har i 15 år været formand for Firmsport Tønder. Nu vil han gå af, og han spejder efter en afløser, skriver Jyske Vestkysten. Firmsporten i Tønder afvikler repræsentantskabsmøde mandag den 17. september, og det vigtigste punkt på dagsordenen er

valg af en ny formand. Walter Petersen kan aflevere en forening med et sted mellem 800 og 900 medlemmer, med mange aktiviteter og en fin økonomi. Han kan yderligere tilbyde, at han vil stå til rådighed for den nye formand - i alt fald i et stykke tid.

- Vi har skrevet rundt til medlemmerne, men der er ingen kandidater. Jeg håber, der dukker en eller flere op på repræsentantskabsmødet, siger Walter Petersen.

Ulysten til at påtage sig et organisationsarbejde har foreningen mærket på flere punkter.

- Der er mange, der deltager i aktiviteterne, men det kniber meget mere, når det drejer sig om at være med til at arrangere eller organisere. Det tiltrækker ikke mange, og samme tendens ser man i medlemmernes valg af aktivitet, siger Walter Petersen. Holdsport som fodbold og håndbold går tilbage, mens de individuelle sportsgrene, hvor man kan træne, når man selv har tid og lyst, tiltrækker flere af medlemmerne.

## **Kolding. Profilavis med Ugeavisen**

Kolding Firma Sport har sendt en profilavis på gaden i samarbejde med Kolding Ugeavis. I profilavisen bliver alle Kolding Firmsports aktiviteter præsenteret, lige fra bowling og petanque til idræt om Dagen. Der er også blevet plads til en præsentation af Kolding Firma Sport seneste succes, Livsstilsklubben, hvor de 45 medlemmer mødes hver mandag hele efteråret og venteren til en times motion med bodytoning, gymnastik med bold og pilates. Efter motionen er der vejledning og gode råd om sund kost.

## Mindeord ved Aksel Sørensen's død

*Næstformand i Viborg Firmaidræt  
Christian Bornhøft, skriver disse  
mindeord om Aksel Sørensen.*

Det var med sorg, at vi i Viborg Firmaidræts bestyrelse modtog meddelelsen om Aksel Sørensen's død. Ved hans alt for tidlige bortgang, har vi mistet en nær ven og en god kollega.

Aksel indtrådte i Viborg Firmaidræts bestyrelse i 1974 som leder af skydeudvalget. Ud over ledergerningen i udvalget var han også aktiv deltager i skydning. Han har i en periode beklædt posten som næstformand i bestyrelsen, hvor han i 1995 blev valgt som formand for foreningen. En post som han varetog indtil sin død. Igennem sit lange virke i firmaidrætten modtog Aksel en del hædersbevisninger. I 1977 blev han tildelt foreningens lederpokal og i 1980 Nüchel-pokalen - foreningens højeste udmærkelse.

Aksel's arbejde i firmaidrætten var kendetegnet ved entusiasme og ihærdighed. Hans store kærlighed for firmaidrætten var ikke kun til gavn for sporten i Viborg Firmaidræt, men også i stor udstrækning på kreds- og landsplan, idet han i flere perioder har været tilknyttet bestyrelsen i Viborg Amtskreds.

Aksel var kendetegnet ved et altid smilende og venlig væsen, og ingen, der søgte hans hjælp, gik forgæves. For os i bestyrelsen var det ikke kun hans erfaring indenfor foreningsarbejdet, som vi havde gavn af, havde vi private ting der skulle laves, var hjælpen fra Aksel ikke langt væk.

Mindet om Aksel vil for altid være en del af Viborg Firmaidræt og der vil for altid stå respekt om

hans person og den indsats han har ydet for firmaidrætten i Viborg. Vores tanker går i denne svære tid til hans kone Else og deres børn. Æret være Aksel's minde.

## Mindeord om Aksel Sørensen

*Forbundsformand Peder Bisgaard,  
DFIF, skriver disse mindeord om  
Aksel Sørensen.*

Det er med stor sorg, at vi har erfaret, at Aksel Sørensen er afgang ved døden d. 30. august 2007.

Det var gennem firmaidrætten, at mange af os kom til at lære Aksel Sørensen at kende. Aksel har i en længere årrække været formand for Viborg Firmaidræt, hvor han har ydet en utrættelig indsats.

Aksel indtrådte i Viborg Firmaidræts skydeudvalg i 1974 og har siden spillet en stor rolle for firmaidrætten både lokalt og nationalt, blandt andet som ankermand når DFIF's landsdækkende skydestævner var henlagt til Viborg.

Udover tillidsposter i Viborg Firmaidræt, har han også haft tillidsposter i Viborg Amtskreds og i DFIF's skydeudvalg, i hvilket han har beklædt formandsposten. At Aksel Sørensen har været en vigtig mand for firmaidrætten understreges af, at DFIF gennem årene har hædret ham hele tre gange. Således har Aksel Sørensen både modtaget Leo Frederiksen's mindepokal i 1983, hæderstegnet i 1984 og fortjensttegnet i 1999. Vore tanker går til Aksel's familie. Æret være Aksel Sørensen's minde.

## Grete Fokdal æresmedlem i Aalborg SeniorSport

Aalborg SeniorSport har udnævnt instruktør Grete Fokdal som æresmedlem for sin store indsats og enestående engagement i Senior-



*Grete Fokdal – æresmedlem i Aalborg SeniorSport.*

Sporten i Aalborg siden starten i 1995. Grete Fokdal har lige fra Aalborg SeniorSports start været instruktør fire dage om ugen, og har nu i en alder af 75 år valgt at stoppe som instruktør. Ud over instruktørgerningen har Grete Fokdal taget livlig del i foreningens sociale liv, og hun forventer at fortsætte som deltager på et af foreningens hold i den nye sæson.

## Hæder i Ringkøbing

Ved generalforsamlingen i Ringkøbing og Omegns Firmaidræt (ROFI) modtog to frivillige ledere DFIF's hæderstegn.

Medlem af skydeudvalget i ROFI, Jens Kr. H. Pedersen, der i mere i 20 år har udført et stort stykke arbejde for skydeudvalget og for foreningen.

Redaktør af ROFI-Nyt, Hans Herping, der har været redaktør af ROFI's medlemsblad i flere omgange. Hans Herping stod også bag ROFI's 25 års jubilæumsskrift i 1997. Hæderen blev overrakt af den afdgænde formand for ROFI, Tage Carlsen.

## Idrættens frivillige får bedre forhold

Satserne for skattefri godtgørelse til ulønnede medhjælpere i idrætsforeninger med videre er hævet. Skatterådet har den 21. august besluttet at hæve satserne for skattefri godtgørelse til ulønnede medhjælpere i idrætsforeninger med videre. De samlede ændringer af godtgørelsessatserne fremgår her:

- Godtgørelse af telefon- og internetforbrug er hævet fra 1.200 kr. til 2.000 kr.
- Merudgifter til fortæring er hævet fra 50 kr. pr. dag til 60 kr. pr. dag
- Skattefri godtgørelse til administration er hævet fra 800 kr. til 1.200 kr.
- Køb, vask og vedligeholdelse af særlig beklædning er hævet fra 1.500 kr. 1.650 kr.
- Godtgørelse til idrætsdommere er hævet fra 150 kr. pr. kamp til 200 kr. pr. kamp og fra max. 300 kr. pr. dag til 400 kr. pr. dag.

Ændringerne har virkning fra 1. september 2007.

## Gode råd om rygepolitik

Fra den 15. august 2007 må der ikke ryges indendørs på danske arbejdspladser, hverken offentlige eller private. Ved arbejdspladser forstås steder, hvor der udføres arbejde for en arbejdsgiver, uanset om det er lønnet eller ulønnet.

Det kan man læse mere om i en pjece med gode råd om rygepolitik, som er udsendt af Dansk Erhverv. I pjecen er der eksempler på rygepolitik for virksomheder og arbejdspladser, som er i overensstemmelse med de nye regler om rygning på arbejdspladsen. Det er eventuelt muligt at søge offentlig støtte til tilbud til medarbejdere om rygeafvænnning. Læs mere om rygfrit miljø og rygepolitik på Dansk Erhvervs hjemmeside [www.danskerhverv.dk](http://www.danskerhverv.dk)

## MailMotion – nu også med dagens opskrift og motionsråd

Knap 4.000 mennesker modtager hver dag en mail fra Dansk Firmaidrætsforbund med dagens motionsøvelse. Og nu er der godt nyt til mailmotionisterne. Sammen med dagens motionsøvelse kan der nu også hentes inspiration til madlavningen i dagens opskrift, og i dagens motionsråd er der gode tips til at få arbejdet mere motion ind i hverdagen. Dagens opskrift og motionsråd ligger sammen med instruktionen til dagens motionsøvelse. Tilmeld dig til MailMotion på [www.dfif.dk/mpa/mailmotion/](http://www.dfif.dk/mpa/mailmotion/)

## Gang i Arbejdspladsen – gi' din kollega det røde kort

Den 17. september går det løs med Dansk Firmaidrætsforbunds motionskampagne Gang i Arbejdspladsen. Deltagerne kan dog godt gå i gang med træningen og varme kollegerne op til de kommende motionsuger i uge 38, 39 og 40. Blandt de nye tiltag i årets kampagne er "det røde kort", som man - med et glimt i øjet - kan give til en kollega, man synes rører sig for lidt. Der kan fx dømmes "nærkamp", hvor kollegaen opfordres til at lægge arm med sidemanden. Sidste mulighed for at tilmelde sig er onsdag den 26. september. Tilmeld dig og dit hold på [www.dfif.dk/am/index.asp](http://www.dfif.dk/am/index.asp)

## Tilmeldingen til Internetskydning 15 m er åben

Internetskydning er en åben landsdækkende riffel- og pistolturnering på 15 m. Firmaidrættens giver dig mulighed for, fra én af vores foreningers baner, at deltage i en turnering over fem skydninger, og du er også velkommen, selvom du ikke er medlem af DFIF.

De tre bedste fra hver række i såvel riffel som pistol bliver inviteret til en afsluttende finaleskydning i Vingstedcentret i april/maj hvor de endelige vindere kåres.

Læs mere og tilmeld dig på [www.dfif.dk/im/ovrigidraet/internetskydning\\_vinter.asp](http://www.dfif.dk/im/ovrigidraet/internetskydning_vinter.asp)



**DFIF**

**Dansk  
Firmaidrætsforbund**

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

### Ekspedition:

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

### Generalsekretær

Jan Steffensen  
Ærteken 6  
5492 Vissenbjerg  
Tlf. 64 47 33 17  
Mobiltlf. 40 33 99 20  
E-mail: [jst@dfif.dk](mailto:jst@dfif.dk)

### Styrelsen

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

Næstformand Jørn Godt  
Schultzvej 5  
6091 Bjert  
Tlf. 75 57 23 22  
Mobiltlf. 40 91 42 74  
E-mail: [jgo@dfif.dk](mailto:jgo@dfif.dk)

Tonny Andersen  
Løvetandsvej 73  
8870 Langaa  
Tlf. 86 46 71 04  
Mobiltlf. 20 81 72 52  
E-mail: [tba@dfif.dk](mailto:tba@dfif.dk)

Ragna Knudsen  
Bøgevej 32  
6950 Ringkøbing  
Telefon: 97 32 23 15  
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)

### 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)

### IT-konsulent

Troels Majlandt  
Rådervænget 81  
5800 Nyborg  
Privat 65 31 86 88  
Mobil 21 20 49 40  
E-mail: [tm@dfif.dk](mailto:tm@dfif.dk)

### Kommunikationskonsulent

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)

### 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 Idræt & Motion

Jan Knudsen  
Teglhøjen 57  
5690 Tommerup  
Telefon: 65 91 08 03  
Mobil: 40 45 78 60  
E-mail: [au.jan@dfif.dk](mailto:au.jan@dfif.dk)

### Konsulenter Idræt & Motion

Jane Have L. Andersen  
Lyngvænget 8  
5800 Nyborg  
Telefon: 65 31 72 53  
Mobil: 40 45 78 67  
E-mail: [jha@dfif.dk](mailto:jha@dfif.dk)

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

### Foreningskonsulenter

Peder Trolle  
Vestre Gade 8 B  
2605 Brøndby  
Telefon: 35 36 10 00  
Mobil: 61 20 90 59  
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)

Per Nedergaard Rasmussen  
Elmeallé 9, V. Nebel  
6040 Egtved  
Telefon: 7555 3028  
Mobil: 6161 4055  
E-mail: [pnr@dfif.dk](mailto:pnr@dfif.dk)

Lise Vestergaard  
Ildervej 24, 8680 Ry  
Telefon: 86 15 16 87  
Mobil: 22 38 11 78  
E-mail: [lv@dfif.dk](mailto:lv@dfif.dk)

# Succes for Danmark-Stafetten i Ringsted

Den 1. september lød startskuddet til den første Danmark-Stafet i Ringsted



77 hold deltog i den første udgave af Danmark-Stafetten i Ringsted, der havde start og målområde i Anlægget.

- Vi håbede på succes, og det må man sige, vi har fået, siger Gitte Sommer fra Ringsted Badminton, der har været primus motor bag motivationsløbet.

77 hold stillede op til Danmark-Stafetten i Ringsted, og stemningen var høj blandt deltagerne i målområdet ved Anlægget.

- Selv vejret var med os. Det tror jeg også var medvirkende til den gode stemning, der var blandt alle deltagerne. Der blev heppet og klappet, når deltagerne kom løbende ind i målområdet, og de fleste gav den lige en ekstra skalle i opløbet, siger Gitte Sommer.

Et af holdene var "Hattedamerne" fra 4-H, som hører under landboforeningerne. De havde læst om Danmark-Stafetten i den lokale ugeavis og fik lyst til at deltage. De fire kvinder løber ikke til daglig, men syntes, det kunne være sjovt at deltage, fordi det var et stafetløb.

Deres påklædning er almindelige

bukser, et par gode sko at gå i, og den grønne 4-H-trøje. Som krydderi på deres out-fit har de alle fire hatte på og et slips bundet om halsen.

## Med igen næste år

Afslappet sidder "Hattedamerne" og nyder solens stråler og stemningen i målområdet, mens de venter på deres veninde, der er ude på sidste tur. De har alle tre valgt at gå de 5 km, og synes, det har været en fantastisk flot tur rundt på skovstier og i byens gader.

- Det har virkelig været en god oplevelse. Det har været nemt at finde vej, og arrangørerne har virkelig styr på tingene, siger de tre "Hattedamer" og de har bestemt planer om at deltage næste år.

Alle løbstider kan ses på [www.diba.dk](http://www.diba.dk) – både holdets samlede tid og ens individuelle tid.

Bag Danmark-Stafetten i Ringsted står fire samarbejdspartnere, DiBa, Ringsted Badminton, Ringsted Firma Sport og DFIF.



Maskinel Magasinpost

Afsender:

Postbox 7777

7000 Fredericia

ID NR. 42136