

Idræt | Motion | Samvær

Firmaidræt



Dansk Firmaidrætsforbund

5

Maj • 2004



Formandsmøde.
Nye udfordringer for foreningerne

FMI overdraget til DFIF

Motion på arbejdspladsen
hos gardehusarerne



Der var engang - men hvad med fremtiden?



Peder Bisgaard, forbundsformand, DFIF

Med udgangspunkt i "de gode gamle dage", hvor fodboldbanerne summede af aktivitet og sidelinierne af samvær og medlemstilgangen var i positiv retning, forsøgte jeg ved formandsmødet at drage sammenligninger med de aktuelle medlems- og aktivitetstal, hvilket ikke just giver anledning til de store begejstringsudbrud.

Alt for mange steder viser tendensen, at det ikke er lykkedes at stoppe nedgangen i de traditionelle firmaidrætsaktiviteter. Desværre viser det sig også, at der hvor nedgangen har været størst, har foreningen heller ikke formået at sætte noget i stedet, altså opstartet nye aktiviteter. Resultatet er derfor en konstant nedgang i mange foreninger. Andre steder har man dog med nytænkning og satsninger bevist, at nedgang kan vendes, og netop dette burde give stof til eftertanke.

Idrætsforsker Bjarne Ibsen gav sit bud på en fremtidens firmaidrætsforening, hvor han opsatte 3 muligheder – scenarier – hvor foreningen udvikler det bestående grundlag, hvor virksomhederne overtager de motions- og sundhedsmæssige forpligtelser via egne motionsklubber eller hvor firmaidrætsforenin-

gen er den udfarende kraft, også med MpA-aktiviteter. Derudover påpegede Bjarne Ibsen, at firmaidrættens har et stort uopdyrket medlemspotentiale, et potentiale, der ikke nødvendigvis behøver en lokal firmaidrætsforening, men alene kan "nøjes" med et direkte medlemskab af DFIF. Spørgsmålet var derfor om vi ville have dem med eller lade dem være?

Der burde derfor være basis for en god debat om, hvordan foreninger og DFIF bliver klar til fremtidens udfordringer. Debatten i grupperne var livlige, men udbyttet i forbindelse med plenumsnakken viste desværre, at uanset hvordan man vender og drejer en kamel, så vender bagdelen altid bagud! Omskrevet til firmaidrætsprog betyder det, at uanset erkendelse, intentioner, forståelse m.m., så får tilskud og penge desværre altid en for central rolle, denne debat desværre ingen undtagelse.

Debatten viste, at DFIF "naturligvis" skal have fat i de mange potentielle medlemmer, men det skulle være gennem foreningen. Ingen kunne forklare, eller ville erkende, hvorfor vi i dag netop ikke har dem som medlemmer i foreninger. Ikke en erkendelse om, at det måske skyldes firmaidrættens manglende synlighed i området, ikke en erkendelse af, at den lokale firmaidrætsforenings tilbud måske ikke matcher ønsker og behov for virksomhedens ansatte, og ikke en erkendelse af, at de tilbudte tider for lokalforeningens aktiviteter ikke er tilrettet nutidens fleksible behov.

"Al firmaidræt under DFIF" var én af visionerne i "Vision 2003", men

hvis vi bliver ved med at være så låste i vore holdninger om, at alt skal gå gennem de lokale foreninger, så er jeg bange for, at vi er meget, meget langt fra denne vision. Der er over 2,8 millioner arbejdspladser i Danmark, og set i forhold til vores medlemstal er der jo et kæmpe potentiale, der venter, men hvorfor kan lokalforeningerne ikke få fat i disse medlemmer?

Hvorfor må *alle* Danske Banks ansatte ikke være med, hvorfor må store virksomheder, f.eks. Grundfos, der ligger i en ikke-DFIF kommune ikke være med, hvorfor må virksomheder, der satses på andre aktiviteter end den lokale forening ikke være med?

Kort sagt: Hvorfor udelukker vi virksomheder, der ikke behøver en lokalforening. Det står ganske enkelt i direkte kontrast til både vores formålsparagraf, vision og ikke mindst vores ønske om, at "alle kan være med".

Der skal ikke herske tvivl om, at lokalforeningen er vores 1. prioritet, hvilket også kommer til udtryk i den tilskudspolitik, der føres i DFIF. Derfor skal et medlemskab udenom foreningerne naturligvis ske på andre vilkår – også økonomiske. Og vil virksomheden gøre brug af lokalforeningens tilbud, skal medlemskab naturligvis gå derigennem. Men det er vigtigt at slå fast, at der nødvendigvis ikke er tale om opstartstilskud, aktivitetstilskud, opstartstilskud etc. til disse virksomheder, men alene et tilbud om at *alle kan være med!*

Vi kan ikke i fremtiden tillade os at sige nej tak til disse mange firmaidrætsudøvere. Derfor må og skal vi finde en løsning, der tilgodeser alle parter. ■



Indhold



- 4 Formandsmøde. Nye udfordringer for foreningerne
- 5 Formandsmøde. Hvad sagde formændene?
- 6 Formandsmøde. Idræt & Motion i centrum
- 7 Formandsmøde. Banebrydende samarbejde med Novo Nordisk
- 8 FMI overdraget til firmaidrætten



- 9 Regnfuldt FMI-Træf
- 10 Livsstilsklub. Ligner de andre formænd
- 11 Livsstilsklub. Lone er klassens duks
- 12 Motion på arbejdspladsen hos gardehusarerne



- 13
- 14 Kampagne. "Rør dig 30 min. om dagen"
- 15 Motionsportal Fyn.dk/30 minutter
- 16
- 17 Konstruktivt Idrætsmøde 2004
- 18 Finalestævne i Internetskydning
- 19 Hvad har de gang i i Farsø?
- 20 Hyggetur til Ho Feriecenter
- 21 Landet Rundt
- 22 Navne
- 23 Kort nyt
- 24 Seniorer i naturen

Næste nummer af Firmaidræt udkommer den 23. juni 2004.



Bjarne Ibsen gav et bud på fremtidens udfordringer for firmaidrætsforeningerne.



Nye udfordringer for foreningerne

Formandsmøde. Store variationer i medlemsudviklingen i forbundets foreninger giver stof til eftertanke.

I De seneste 4 år har DFIF's foreninger måtte sige farvel til 20.000 fodboldspillere, en nedgang på 30 %, og i håndbold, en anden af de traditionelle firmaidrætsgrene er tilbagegangen på knap 4.000 spillere eller 41 %.

Det var langt fra opløftende medlemstal som formanden for DFIF, Peder Bisgaard, kunne præsentere for formændene på formandsmøde i april, hvor fremtidens firmaidrætsforeninger var til debat. Formanden fremhævede en lang række foreninger, der de senest år har fremvist konstant faldende medlemstal. I 1999 havde DFIF et samlet medlemstal på 345.000, i 2003 er tallet 315.000.

- Hvis vi kigger på vore indberetninger kan man hos nogle foreninger finde en gennemgående tendens i form af "næsten" konstant faldende medlemstal. Det kunne være interessant at kigge på udviklingen - eller måske mere udviklingen - af de enkelte aktiviteter og idrætter i de enkelte foreninger, sagde Peder Bisgaard, der dog også fremhævede, at der ikke er tale om negative tal over hele linien. Der er også foreninger der ikke alene holder "skansen", men også kan fremvise flotte fremgange.

Flere muligheder

Idrætsforsker Bjarne Ibsen fra Institut for Forskning i Idræt og Folkelig Oplysning pegede i et oplæg på en række scenarier for fremtidens firmaidrætsforening.

Udvikling af det bestående:

1. Firmaidræt er primært turneringer, stævner og aktiviteter for "firmahold" og "firmaklubber".
2. Det overlades til arbejdsgiveren at organisere Motion på arbejdspladsen
3. De traditionelle aktiviteter udvikles og fornyes
4. DFIF står for en dobbelt-strategi som i dag, dvs. 1) organiserer og inspirerer turneringer, stævner og aktiviteter for firmaidrætsforeninger og 2) udvikler og inspirerer til motion på arbejdspladsen.

Motion på arbejdspladsen:

1. På alle større arbejdspladser oprettes klubber eller afdelinger, som medarbejderne selv organiserer og har ansvaret for.
2. DFIF (landsorganisationen) giver konsulenthjælp til oprettelse af sådanne klubber
3. Tips- og lottomidler kanaliseres i stigende grad direkte til motionsklubberne på arbejdspladserne.
4. Motionsklubberne på arbejdspladserne kan være direkte medlem af DFIF.
5. Firmaidrætsforeningerne står fortsat for de traditionelle firmaidrætsaktiviteter. I

Seks spørgsmål til formændene

Til den efterfølgende cafedebat fik formændene stillet disse 6 spørgsmål. Se næste side hvad fem af deltagerne svarede.

1. Skal firmaidrætsforeninger i højere grad tage bestik af ændringerne i befolkningens idræts- og motionsvaner set i relation til den voksende interesse for spinning, styrketræning, stavgang, målrettet motionstræning m.v.?
2. Hvordan kan foreningen give medlemmerne mulighed for at dyrke idræt på en måde, så de i højere grad selv bestemmer hvornår, med hvem og hvordan de vil dyrke idræt?
3. Skal fremtidens firmaidræt i højere grad forgå:
 - på arbejdspladsen end udenfor arbejdspladsen
 - i arbejdstiden i stedet for efter arbejdstid
 - foregå "sammen med kolleger" i stedet for "sammen med idrætsaktive fra andre arbejdspladser
4. Skal idræts- og motionsklubber på hver enkelt arbejdsplads kunne være direkte medlem af DFIF?
5. Skal den enkelte firmaidrætsforening i højere grad være det "lokale videnscenter" til udvikling af motion på arbejdspladsen, eller skal det være landsorganisationen, der har denne rolle?
6. Hvilke af de 3 skitserede scenarier for fremtiden skal DFIF satse på?
 - a) udvikling af det bestående
 - b) motion på arbejdspladsen
 - c) firmaidrætsforeningen i centrum for MpA.

Det siger formændene

Firmaidræt har efter formandsmødet bedt 5 deltagere om at svare på spørgsmålene fra cafedebatten, der er gengivet på side 4. Svarene er forkortet af redaktionen.

Bjarne Hansen, Skælskør Firmasport.



1. Ja, hvis de er store nok og hvis de har faciliteterne.

2. Kun hvis man har sine egne

faciliteter. Vi deler med andre i Skælskør.

3. Udenfor arbejdspladsen fordi ideen med firmaidræt er at man skal møde mennesker fra andre arbejdspladser.
4. Nej.
5. Der skal være et samarbejde mellem DFIF og foreningerne. Vi skal ikke være bange for nye tiltag.
6. Vi skal udvikle det bestående, men vi skal satse på alle tre.

Ib Østergaard, Vejle Amt.



1. Ja, firmaidrætten skal være omstillingsparat uden at det går ud over vore kerneydelser.

2. Mange arbejdspladser har i dag skifteholdsarbejde, derfor skal vi tilbyde fleksible tidspunkter.
3. Udenfor arbejdspladsen af hensyn til fællesskabet med andre. MpA skal være et tillægsvalg.
4. Vi skal have flere medlemsformer, så motionsklubber på arbejdspladserne kan være medlem af DFIF igennem foreningen.

5. Den skal ligge hos landsorganisationen.
6. Udvikling af det bestående og af MpA.

Jan Rasmussen, Ebeltoft Firma & Familie Idræt.



1. Vi må ikke øse en masse tilbud ned over vore medlemmer, så der til sidst kun kommer

få til det hele.

2. Det har vi ingen mulighed for da vi er en lille by med relativt få faciliteter.
3. Udenfor arbejdspladsen.
4. Absolut nej.
5. Forbundet skal have den bærende rolle med den lokale forening som medspiller.
6. Vi skal værne om de gamle idrætter, krydret med lidt nyt.

Kim Pejtersen, Ry Familie og Firma Idræt.



1. I Ry er vi hele tiden åbne for andre motions og samværsformer.

2. Pengene skal helt ud til medlemmerne.

Der skal også være en identitet med det at dyrke en aktivitet under DFIF.

3. Folk skal have lyst til at være med, derfor må det være tilbu-

denes tilslutning der afgør det spørgsmål.

4. Det ser jeg ikke noget problem i.
5. Det er ikke et enten eller. Som der er blevet udtrykt fra mange sider, er det et spørgsmål om samarbejde.
6. Jeg synes man skal lade efterspørgslen styre. Vi skal ikke holde fast i det bestående bare for at bevare vores identitet. Identiteten bør ligge i vores holdninger om samvær og motion.

Peter Dorf Kristensen, Idrætsansvarlig, billard.



1. Der skal ikke være tvivl om, at vi skal være lydhøre overfor ændringer.

2. Hvis det

er praktisk muligt, bør foreningerne åbne mulighed for, at man kan dyrke sin idræt, når man har lyst.

3. Jeg tror ikke på, at det skal foregå på arbejdspladsen, for så er der ingen grund til at udøveren er medlem hos os, og heller ikke at det skal være i arbejdstiden. Det er der ikke tid til i dag.
4. Ja det må de da gerne, hvis de vil.
5. Det skal være den lokale forening, som har den direkte kontakt til arbejdspladsen.
6. Vi skal udvikle og dyrke det bestående, og så skal vi udvikle vores tilbud til de mange seniorer. Her kan vi få mange "kunder".

Idræt & Motion i centrum

Formandsmøde. Oprettelsen af en ny afdeling og et nyt udvalg for Idræt & Motion, FMI's fremtid og tipsmidlerne var centrale elementer i styrelsens beretning.

I Idræt & Motion - ny struktur og nye arbejdsvaner

- Ingen var i tvivl om, at arbejdet med opbygningen af den nye afdeling og det nye udvalg for Idræt & Motion ville blive en kæmpeopgave – både for de frivillige i selve udvalget og ikke mindst for konsulenter og sekretærer. Men jeg er fuld af beundring over det engagement, den entusiasme og den loyalitet, der fra alle sider bliver vist, for at denne øvelse skal lykkes – og det er jeg sikker på, at den gør.

Sådan lød det indledningsvis fra forbundsformand Peder Bisgaard, der nøje redegjorde for den nye

struktur på idræts- og motionsområdet og beskrev de kommende års indsatsområder, som er foreningerne, idræts- og motionsaktiviteter, senioridræt/FMI, trendaktiviteter og kampagner.

Prioritering af indsatsområderne

I sin beskrivelse af den nye arbejdsform, lagde forbundsformanden meget vægt på, at der nu bliver foretaget en prioritering af indsatsområderne og aftalt procedurer for sagsfremstilling, projektbeskrivelser m.m. Det blev ligeledes pointeret, at arbejdet fremover styres via udviklingsplaner, der sikrer, at projekterne løbende kan tilrettes eller standses efter behov.

- Det drejer sig om at få opbygget et godt netværk omkring de valgte idrætsansvarlige samt få udpeget et supervisor-netværk. Indsatsområderne – og de dertil knyttede idræts- og motionsaktiviteter – skal prioriteres i drift, udvikling eller afvikling – og sidst, men ikke mindst, skal vi ud og styrke foreningerne med al den support, som foreningerne ønsker og der er ressourcer til, sagde Peder Bisgaard.

Overtagelse af FMI

Et af indsatsområderne for Idræt & Motion er senioridræt/FMI og heri indgår overtagelsen af FMI.

Forbundsformanden pointerede, at overgangsfasen indtil 1. april 2006 skyldes den kendsgerning, at så længe Kulturministeriet giver DFIF tilskud til at videreføre FMI, føler DFIF en forpligtelse til at fortsætte uden de store ændringer for projekterne. Fra april 2006 an-

ser DFIF dog en implementering af FMI-aktiviteterne, som en del af DFIF's senioridrætsaktiviteter, for værende det optimale.

- Vi er af den helt klare overbevisning, at vi vil kunne levere et bedre serviceniveau i kraft af, at der står et større konsulentkorps og administrativt apparat bag, ligesom man lokalt vil kunne opnå nogle helt klare fordele ved et tættere samarbejde med den lokale firmaidrætsforening. Det vigtigste er, at I som foreninger er klar til at indgå i en dialog med de projekter, der henvender sig – tag godt imod dem, tag en snak om mulighederne – kort sagt vær åbne. Husk på, at disse potentielle nye medlemmer uden tvivl kan være med til at skaffe foreningen flere medlemmer – og garanteret også nye ledere og aktiviteter, lød det fra Peder Bisgaard.

Dansk Tipstjeneste

DFIF's samlede tilskud andrager nu ca. 34 millioner kroner årligt. Det er dette tal tillagt den normale pristalsregulering, der fremover bliver forbundets indtægt, medmindre der bliver tale om nedgang eller en kraftig stigning, således at DFIF indgår i en procentvis deling med Skatteministeriet.

- Men meget kan blive ændret, hvis der falder en EU-dom, der kræver ophævelse af tipsmonopolet – hvilket dog vil være stik imod skatteministerens forudsigelser, udtalte forbundsformanden, der endvidere bemærkede, at man fremover kan forvente, at beløbsmodtagerne vil gå mere i brechen for at forsvare tipsmonopolet, end vi hidtil har set. **I**

DFIF har pr. 1. april 2004 overtaget ansvaret for omkring 200 FMI-projekter landet over. "Tag godt i mod dem, sagde forbundsformand Peder Bisgaard da han fremlagde forbundsstyrelsens beretning for foreningsformændene.



Banebrydende samarbejde med Novo Nordisk

På det nyligt afholdte Formandsmøde løftede DFIF og Novo Nordisk A/S sløret for en 3-årig samarbejdsaftale omkring kampagnen "Arbejdspladsen Motionerer".



Vi anser DFIF for værende en særdeles interessant samarbejdspartner, udtalte kommunikationschef i Novo Nordisk, Mike Rulis.

Sponsorering har igennem flere år været et emne til debat i DFIF. Ord er nu blevet til handling, idet DFIF og Novo Nordisk har indgået en 3-årig værdibaseret samarbejdsaftale omkring kampagnen "Arbejdspladsen Motionerer" gældende for perioden 2004-2006. Novo Nordisk vil i denne periode være DFIF's eneste samarbejdspartner i relation til denne kampagne – MpA's andre aktiviteter berører ikke dette samarbejde.

Samarbejdsaftalen giver "Arbejdspladsen Motionerer" en økonomisk saltvandsindsprøjtning, der sikrer kampagnen gunstige vilkår de næste tre år. Mindst lige så vigtigt er det, at kampagnen får en yderst professionel samarbejdspartner, der helt på linje med DFIF, har store ambitioner om at udvikle og udbrede kampagnen år for år.

Kommunikationschef Mike Rulis fra Novo Nordisk holdt på For-

mandsmødet søndag d. 25. april et meget inspirerende indlæg.

Forebyggelse af type-2 diabetes

Mike Rulis gav en bred introduktion til Novo Nordisk som virksomhed med særligt fokus på diabetesbehandling – et område, hvor Novo Nordisk er, og har som vision at vedblive, verdens førende virksomhed. Mike Rulis pointerede, at Novo Nordisk har som mål at overvinde diabetes ved at finde bedre metoder til forebyggelse, diagnose og behandling. Virksomheden vil arbejde aktivt for at fremme samarbejdet mellem alle parter i behandlingssystemet for at nå dette mål.

I forhold til samarbejdet omkring "Arbejdspladsen Motionerer" er det specielt behandling af type-2 diabetes, som er i fokus. Denne type diabetes er langt den mest udbredte – ca. 90-95 % af alle tilfælde – og er karakteristisk derved, at en af

behandlingsformerne er regelmæssig motion. Både derfor, og fordi Novo Nordisk sammen med DFIF ønsker at forbedre den generelle sundhed og livskvalitet i Danmark, har man i Novo Nordisk fundet det interessant at indgå i dette samarbejde.

Stort potentiale

Mike Rulis gav i sit indlæg udtryk for, at "Arbejdspladsen Motionerer" er en kampagne med stort potentiale, hvilket bl.a. illustreres af, at DFIF formåede at opnå hele 10.000 deltagere i 2003 – kampagnens første år. Et deltagerantal, som Mike Rulis dog er sikker på kan blive meget større via et ambitiøst og tæt koordineret samarbejde DFIF og Novo Nordisk imellem.

- Jeg er overbevist om, at vi kan lære af hinanden og skabe et frugtbart samarbejde, lød det afsluttende fra Mike Rulis, der selv tilhører en virksomhed med stolte firmaidrætstraditioner og stort fokus på vigtigheden af at kunne tilbyde sine medarbejdere motionsaktiviteter før, under og efter arbejdstid.

Kampagnen "Arbejdspladsen motionerer" løber af stabelen i ugerne 37, 38 og 39. Motionskampagnen løber i ugerne 37, 38 og 39, fra mandag den 6. september til søndag den 26. september. Der er åbent for tilmelding fra uge 24 og sidste frist for tilmelding er mandag den 30. august 2004. |

Efter overdragelsen af FMI til DFIF, vil FMI projekterne også kunne trække på bistand fra DFIF's konsulentstab.



Dansk Firmaidrætsforbund har formelt overtaget driften af FMI pr. 1. april 2004.

FMI overdraget til firmaidrætten

DFIF har formelt overtaget driften af FMI (Foreningen til fremme af Motion og Idræt i dagtimerne) pr. 1. april 2004. Det skal dog understreges at FMI fortsætter som selvstændig enhed og med selvstændig bestyrelse i implementeringsperioden frem til 31/3 2006.

Herefter overgår FMI's aktiviteter som en fuld og helt integreret del af Idræts- og Motionsafdelingen i DFIF.

Nyheder og information til FMI's projekter vil i fremtiden blive bragt gennem DFIF's forbundsblad Firmaidræt, hvor vi vil orientere om forløbet frem mod 2006. Alle projekter har fået et skema tilsendt, hvor de bl.a. skal tilkendesive hvem og hvor mange, der i fremtiden gratis skal have tilsendt Firmaidræt.

DAI stopper i FMI i 2006

Med Kulturministerens beslutning om, at DFIF skal overtage FMI's forpligtelser i 2006, var det ligeledes nødvendig at udarbejde et forslag til det fremtidige samarbejde mellem DFIF og DAI (Dansk Arbejder Idrætsforbund).

Et forslag fra DFIF's ledelse blev drøftet på FMI's bestyrelsesmødet d. 27. april. Her kunne DAI's repræsentation i bestyrelsen meddele, at DAI ikke så sig i stand til at opfylde de i samarbejdsforslaget anlagte betingelser. DAI's repræsentanter fortsætter dog bestyrelsesarbejdet frem til 2006.

Med implementeringen af FMI under DFIF er der sket en styrkelse af den resurse-mæssige manpower, der i fremtiden vil være tilgængelig at trække på for FMI projekterne. Ud over stadig at kunne trække på Gert Raasdal, og til en vis grad også Carsten Hansen, så er det nu også i forskellige sammenhænge muligt at inddrage øvrige konsulenter i DFIF's Idræts- og Motionsafdeling. Der vil i den kommende tid blive udsendt detaljeret materiale desangående.

Rundtur til projekter

Carsten Hansen og Gert Raasdal vil i samarbejde med DFIF's forbundskonsulenter udarbejde en plan for en rundtur til udvalgte FMI projekter og DFIF's foreninger, for at få ført samarbejdet mellem projekter og foreninger ud i livet.

Turneen skal give et overblik over de lokale muligheder og eventuelle ønsker for et nærmere samarbejde mellem DFIF's foreninger og omkringliggende FMI projekter.

Foreningerne og projekterne vil i den nærmeste fremtid blive kontak- taret med henblik på at få sat et møde med konsulenterne i stand. Store FMI projekter vil blive besøgt enkeltvis, mens de mindre projekter vil søges indkaldt samtidig i et overskueligt geografisk omfang.

Konsulenterne drager i første omgang ud med 5 forskellige modeller der ønskes afdækket og siden efterprøvet.

- FMI projekter kan optages som selvstændig afdeling i en DFIF forening.
- Associeret medlemskab af en DFIF forening, med (måske) begrænsede fordele.
- Som selvstændig afdeling i en nuværende (geografisk nærme- ste) forening, hvor der ikke i selve lokalområdet eksisterer en DFIF forening.
- FMI projekter kan etablere sig som en DFIF forening, hvis en sådan ikke eksisterer i relativ nær afstand.
- De enkelte FMI projekter kan tilbydes direkte medlemskab under Idræts- og Motionsafdelingen i DFIF.

Velkomstfolder

DFIF har udarbejdet en velkomst- folder, hvor FMI projekterne bydes velkommen i "familien". Her kan man læse om DFIF, og om de mange nye muligheder der vil være muligt at trække på i fremtiden. Folderen er ligeledes udsendt til samtlige DFIF foreninger, således at også disse er velorienterede om de kommende mu- ligheder for samarbejde lokalt mellem DFIF foreninger og FMI projekter.

Folderen blev uddelt på FMI Træf- fet, og vil herudover blive sendt ud til samtlige projekter. Skulle man mod forventning IKKE have mod- taget denne VELKOMSTFOLDER, kan man henvende sig til Gert, og vi vil straks fremsende den. |

Regnfuldt FMI Træf

Rekorddeltagelse med 900 deltagere til regnfuldt FMI-Træf i Nordjylland.



I dagene 26. – 28. april afholdtes det traditionelle FMI træf for 14. gang. For anden gang i historien på Rønbjerg Feriecenter, og i samarbejde med Løgstør Ældreidræt.

Træffet i år havde rekordtilmelding med over 900 deltagere, hvilket må siges at være bevis på at FMI Træffet både i form og indhold, er noget vore mange FMI medlemmer rundt om i landet ser frem til at deltage i.

Bestyrelsen besluttede på sit møde i Rønbjerg under træffet, at der selvfølgelig ligeledes skal afholdes FMI Træf i 2005. Træffet er planlagt til dagene 9.- 11. maj 2005.

Til Lolland i 2005

Som bekendt entrerer FMI altid med lokale projekter med henblik på planlægningen og afviklingen af træffet.

Vi vil derfor, så snart vi har fået en endelig bekræftelse på en forespørgsel til Lalandia i Rødby, hvor træffet tænkes afholdt, kontakte lokale FMI projekter og DFIF foreninger med henblik på en samarbejdsaftale.

Skulle et enkelt hjertesuk knyttes til arrangementet, så må det blive vejret tirsdag, hvor regnen stille silede ned det meste af dagen. Men det lod dog på ingen måde de mange glade deltagere påvirke synderligt. Alle gik til aktiviteterne med stor ildhu og entusiasme. Så også en stor tak til deltagerne i træffet for at holde den humørmæssige fane højt, også selv om solen denne dag havde valgt at tage en sygedag i det nordjyske.

I forbindelse med afholdelsen af træffet i Rønbjerg, vil FMI gerne rette en kæmpe tak til de mange frivillige fra Løgstør Ældreidræt, som med ildhu og akkuratesse bidrog til en fantastisk flot afvikling af træffet. Ligeledes en kæmpe buket roser til personalet på Rønbjerg Feriecenter, der fik alt det øvrige praktiske til at køre på en smidig og servicemindet måde. |



Stavgang i regnvær. Solen havde valgt at holde en sygedag i det nordjyske til årets FMI-træf.

Gang i stavgang

Stavgang er en mega-succes. FMI kontoret i Brøndby og DFIF's forbundskontor i Nyborg bliver dagligt bestormet med henvendelser fra foreninger og enkeltpersoner, der ønsker mere viden, ønsker bestilling af Gådage, efterlyser instruktørkurser o.s.v.

Vi forsøger efter bedste evne – og i samarbejde med DAI, DGF og DAF – at tilgodese så mange af

disse henvendelser det overhovedet er muligt for os at løse, også rent praktisk.

For at servicere alle så godt som muligt, har vi ændret lidt på fordelingen af opgaverne omkring stavgang. Fremover skal man aftale Gådage og ved udlån af stave henvende sig til:

DFIF, Carsten Hansen tlf. 65 31 65 60 / E-mail: ch@dfif.dk

Ved køb af stave skal man henvende sig til:

FMI, Gert Raasdal tlf. 43 26 24 41 / E-mail: gra@dfif.dk

FMI stavene er såkaldte teleskopstave med fødder til brug på asfalt og handske. Prisen pr. sæt er kr. 235. Ekstra fødder sælges for kr. 45. Herudover skal påregnes udgift til forsendelse. (Pt. kr. 60 pr. 10 sæt stave). |



Ligner de andre formænd

Ny livsstil og motion. Alle medlemmerne i livsstilsklubben i Aabenraa Firma Idræt har det samme mål. Vægttab og en sundere livsstil.

- Uha, det går vist ikke, lyder det fra den lune formand for livsstilsklubben i Aabenraa Firma Idræt, Hans Jørgen Christensen, der selv mener, at han vægtmæssigt ligner 90% af formændene under DFIF's foreninger.

Formanden for Aabenraa Firma Idræt, Hans Jørgen Christensen, indrømmer det gerne: Han skal helst tabe sig 10-12 kilo og grunden er, at lige nu ligner han 90 % af de andre formænd i firmaidrættens foreninger. Det siger han i hvert fald selv, og det vil han gerne lave om på, selv om han ved, at det er svært.

- Jeg skal til at tage mig sammen, så jeg ikke bliver ved med at ligne alle de andre formænd i DFIF, lyder det med humor i stemmen fra den sønderjyske formand, som også har påtaget sig formandsposten i den livsstilsklub, der blev etableret den 5. januar i år.

I dag tæller livsstilsklubben 37 medlemmer, hvoraf de 20-25 møder op hver onsdag, når der kaldes til samling i Aabenraa Svømme- og Idrætscenter. Her byder programmet på vejning, klubmøde og gymnastik eller vandaerobic. Pris for at være med på årsbasis er 350 kr., hvoraf de 50 kr. går til Aabenraa Firma Idræt. Dertil kommer et bidrag på 20 kr. for vandaerobic i svømmehallen.

Konen skubbede på

Hans Jørgen Christensen er både en populær formand og lidt af en lun fætter. Så når han bliver spurgt,

hvorfor han selv er med i livsstilsklubben, lyder svaret: "Min kone har skubbet på". Og så skynder han sig at fortælle, at også Aabenraa Firma Idræts kasserer, Rasmus Jørgensen er med; plus et par andre mænd, men ellers er det mest pigerne, der møder op.

- Vi har plads til alle, og det uanset køn, alder og vægt. Nogle af deltagerne vejer langt over 100 kg og vil tabe sig rigtig meget, mens andre bare vil smide et par kilo. Det har vi det fint med, for det er ene og alene op til den enkelte, hvad der skal ske. Det rager ikke os andre, selv om målet for alle deltagere er vægttab og en sundere livsstil, understreger Hans Jørgen.

100 interesserede

Starten på livsstilsklubben i Aabenraa Firma Idræt er gået over al forventning, og Hans Jørgen er ikke bange for at kalde klubben for en succes.

- Jamen, jeg kan kun sige, at det er gået langt bedre end vi troede. Da vi inviterede til det første orienterende møde håbede vi på, at der mødte 15-20 personer op. Der kom over 100 interesserede, og mange af dem er blevet medlem, siger Hans Jørgen.

- Det skyldes også, at vi blandt medlemmerne har et par stykker, som på deres egen krop har prøvet, hvad det vil sige at have rigtig mange kilo på kroppen. De nyder stor respekt hos de øvrige deltagere, fordi de ved, hvad de snakker om. De ved, hvad det betyder at være overvægtig og hvor svært det er, at komme ned på en acceptabel vægt.

Tid til sig selv

Hans Jørgen har været bestyrelsesmedlem i Aabenraa Firma Idræt siden 1977 og formand de to seneste år. 1. januar i år gik han som 58-årig på frivillig pension fra TDC, så nu har han tiden til at gøre noget for medlemmerne. Nu håber han blot på, at han også får "tid" til at gøre lidt ved sig selv.

- Som ung havde jeg ingen vægtproblemer. Efter jeg er holdt op med at dyrke sport, er vægten steget; det kan nok ikke undgås. Nu skal den imidlertid gerne falde, så jeg må se at tage mig sammen. Ikke fordi jeg ikke har tabt mig, men forbi jeg har taget det tabte på igen. Tænk lige på, hvad der ryger ind, når vi er til formandsmøde hos DFIF, lyder det fra den lune sønderjyde. |



Lone er klassens duks

Kampen mod kiloene kræver jernvilje og masser af sved på panden.

Lone er klassens duks. Ingen tvivl om det. Et vægttab på godt 17 kilo fra februar til maj taler sit tydelige sprog, for det kan ses. At skifte størrelse 44 ud med størrelse 38, går ikke upåagtet hen. Men ikke nok med det: Der skal ryge endnu 10 kilo. Målet er, at nålen på vægten skal stoppe ved 65 kilo.

Ny badedragt

- Mit mål er at tabe mig yderligere 10 kg, og det skal nok lykkes. Det er helt fantastisk, at jeg allerede nu har nået en vægt, jeg ikke havde drømt om for bare få måneder siden. Det giver masser af selvtillid og troen på, at det endelige mål nok blive nået, siger en glad Lone Lehmkuhl, som kan gå sommeren i møde uden at skulle tænke på, om det nu går an at smutte i badedragten. Det største problem her

og nu er nok, at der skal en helt ny – og noget mindre – til.

Lones flotte resultat er imidlertid ikke kommet af sig selv. Det store vægttab har krævet både en jernhård vilje og masser sved på panden. Hun lever i dag en meget sund tilværelse, og det har hun tænkt sig at blive ved med.

Tanken om, at vægten igen skulle stige, er nok til ikke at få hende til at "falde i".

Rigtig kost og motion

- Vi ved det jo godt. Der er kun én måde at komme ned i vægt på: Den rigtige kost og motion. Og begge dele er blevet en naturlig del af min hverdag, siger sønderjyden med henvisning til, at alt det fede er blevet skåret væk fra maden samtidig med, at tørstegning er en selvfølge.



- Der står masser af motion på programmet og så en rigtig kost, siger Lone Lehmkuhl, der er gået fra størrelse 44 til 38 på blot 4 måneder.

- Og så står der motion på programmet. Motion i form af gåture, cykling, sjipling og brug af stepmaskine. Dertil kommer så den ugentlige aften her i livsstilsklubben, så det er ikke forkert at sige, at der ligger en helhjertet indsats bag mit vægttab, siger Lone Lehmkuhl. |

Livsstilsklubber i Danmark



Vil du have smil, opbakning, kostvejledning og motion til at tabe dig? Vil du have en sundere livsstil?

Så prøv livsstilsklubben. Der er intet krav om tilknytning til et firma. Klubben er for alle, der vil tabe sig gennem et skønt samvær med andre, og du kan melde dig ind, når du har

lyst. Det koster så lidt og giver så meget. Der er over 20 livsstilsklubber fordelt over hele landet.

Yderligere informationer om Livsstilsklubber i Danmark fås hos konsulent Jane Have Andersen på tlf. 65 31 65 60 eller E-mail: jha@dfif.dk |

Læs mere om livsstilsklubberne på www.dfif.dk.

Arbejdspladsen motionerer

Gardehusarregimentet i Slagelse har formuleret en idrætspolitik med afsæt i ideerne bag "Motion på Arbejdspladsen".

Sidste år havde jeg fornøjelsen af at deltage i Dansk Firmaidrætsforbunds repræsentantskabsmøde. Her hæftede jeg mig særlig ved paneldebatten om "Motion og sundhed på arbejdspladsen". Ideen og tankerne bag "Motion på Arbejdspladsen" synes jeg er meget tiltalende og på sin vis også nødvendige, hvis man vil være med til at skabe en arbejdsplads til glæde og gavn for den enkelte, fællesskabet og ikke mindst effektiviteten.

En god arbejdsplads med tilfredse medarbejdere smitter naturligvis også af på hjemmefronten, hvor det gerne skulle udmønte sig i øget overskud til familien og de private sysler.

Krav til fysikken

Til dagligt arbejder jeg som chef for uddannelsessektionen ved Gardehusarregimentet med ca.

1000 værnepligtige soldater, 626 militært fastansatte og 215 civil fastansatte. For de militært ansatte har vi i sagens natur formuleret en idrætspolitik med specifikke fysiske krav til den enkelte. Dog kan jeg godt nikke genkendende til udtalelsen fra formanden for Dansk Politidrætsforbund, Per Larsen: "Selv i vores system, hvor vi er afhængige af at kunne løbe en tyveknægt op, møder vi folk, der ikke finder motion særlig smart".

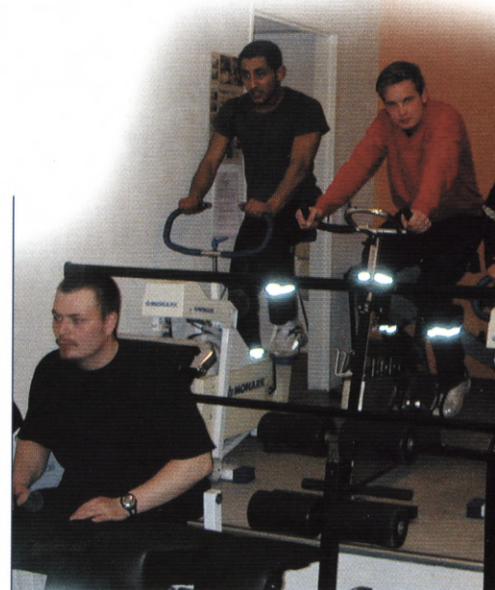
Lidt sammen holdning ser jeg også hos os militært ansatte, for hvem god fysisk form ligeledes kan blive afgørende.

For de civil fastansatte stiller forsvaret ikke helt de samme krav, selvom civil ansatte som en del af deres ansættelsesforhold også skal kunne udsendes i internationale missioner næsten side og side med de militære, om end i overvejende administrative funktioner.

For alle personalegrupper

Efter paneldebatten på repræsentantskabsmødet blev jeg derfor inspireret til at gå hjem og undersøge, hvordan det egentlig stod til med idrætspolitikken for vores civil ansatte ved Gardehusarregimentet. Der var ikke formuleret en egentlig idræts- eller motionspolitik, men hvis man havde lyst til at motionere, kunne man lige snige sig til lidt badminton i regi af den stedlige garnisons idrætsforening; Slagelse & Næstved Garnisoners Idrætsforening (SNGI), og det oftest i en frokost-pause eller efter arbejdstids ophør.

Gardehusarregimentet har været hårdt ramt af ansættelsesstop og utilstrækkeligt udmålte lønsummer, hvorfor alle lige så stille men sikkert er kommet ind i et forceret og hæsblæsende arbejdstempo, for at kunne nå de mange prioriterede opgaver. Det opskruede tempo, hvor alle har løbet hurtigere, har dog ikke



Vedtagelsen af en idræts- og motionspolitik skal få folk med stillesiddende arbejde op af stolene og gøre arbejdspladsen endnu mere attraktiv.



Skydning med salonriffel på 15 m skydebane på kasernen.



Chefsergent Leif Lund instruerer civil ansatte, der skal prøve at skyde med salonriffel på skydebanen.



forbedret den enkeltes kondition – tværtimod. Det har derimod kun øget behovet for at kunne koble fra i perioder, men uagtet behovet har ingen eller kun meget få gjort det.

Derfor faldt det ligefor at få formuleret en idrætspolitik for de civilt ansatte også. Det gjaldt om at finde en ordlyd, som arbejdsgiver og arbejdstager kunne stå inde for, og alligevel skulle politikken være så fleksibel, at ingen ville kny, hvis idrætten blev prioriteret væk en periode.

I samarbejde med den stedlige Idrætsofficer fik jeg udarbejdet en tekst til idrætspolitik, som nu er blevet godkendt. (Se modstående side).

Gode forhold skal udnyttes

Ved Gardehusarregimentet har vi adgang til mange forskellige motionsfaciliteter i dagligdagen, ligesom instruktørstøtte, finansiering og tildeling af haltider (vi har to gode gymnastiksale) heller ikke er noget stort problem. På denne baggrund har vi egentlig optimale vilkår, som næsten alle andre arbejdspladser vil være grønne af misundelse over.

Vi har bare ikke været gode nok, til at lade det komme til gavn for de civilt ansatte også. Det håber jeg nu meget, at den nye idræts- og motionspolitik kan ændre på, så vi får alle folk med stillesiddende arbejde op af stolene, så vi kan være med til at gøre arbejdspladsen endnu mere attraktiv og dermed være med til at optimere virksomheden. |

Fakta

Gardehusarregimentet med ca. 1000 værnepligtige soldater, 626 militært fastansatte og 215 civilt fastansatte har vedtaget denne idrætspolitik:

Idræt og motion styrker sundhed og trivsel

- *God fysisk form og fysisk aktivitet er med til at forebygge helbredsmæssige skavanker, intensivere arbejdsglæden generelt og minimere sygdomsfraværet. Derudover er udøvelse af idræt og motion medvirkende til at styrke fællesskabet.*
- *For militært personel er god fysisk form en nødvendighed for at kunne klare de påvirkninger som øvelsesaktivitet, udsendelser og lignende medfører. Gardehusarregimentet tilsikrer derfor, at personellet kan opbygge og vedligeholde en god fysisk form ved at give mulighed for at træne i tjenesten indenfor den daglige tjenestetid.*
- *Gardehusarregimentet giver endvidere mulighed for at civilt ansat personel kan dyrke idræt eller motionsrelaterede aktiviteter en time om ugen i arbejdstiden, i det omfang tjenesten tillader det. På tilsvarende vis forventes det, at den civilt ansatte i fritiden selv viderefører træningen i et eller andet omfang. Den civilt ansatte, bør stedse have en sådan fysisk form, at han/hun kan udsendes i internationale missioner jf. gældende ansættelsesforhold.*
- *Gardehusarregimentet tilbyder, at personellet kan deltage i de af Idrætssektionen initierede idrætsaktiviteter:*
 - 1) *Morgensvømning hver mandag fra kl. 07.45 – 08.45.*
 - 2) *Variierende idræts- og motionsaktiviteter jf. idrætoversigten hver fredag kl. 13.00 – 14.30.*
- *Gardehusarregimentet tilbyder derudover den enkelte genoptræning eller individuelle genoptrænings- og styrketræningsprogrammer.*
- *Er den enkelte bemyndiget til selvstændigt at gennemføre idræt eller motion, skal dette gennemføres på tjenestestedet eller i svømmehallen. Ordningen må ikke bruges til eksempelvis at cykle tidligere hjem fra arbejde.*
- *Medlemmer af Slagelse og Næstved Garnisons Idrætsforening kan benytte motionsrummet til egen træning. Derudover kan medlemmer deltage i civile konkurrencer inden for Dansk Militært Idrætsforbund.*
- *Gardehusarregimentet opfordrer alle, såfremt tjenesten tillader det, til at deltage i de forskellige Forsvarsmesterskaber og mesterskaber under Hærens Operative Kommando.*

Motion i stedet for medicin

”Rør dig 30 minutter om dagen”. Sundhedsstyrelsen afvikler på ny en landsdækkende motionskampagne i uge 24.

I De fleste danskere ved godt, at det er sundt at bevæge sig, men de færreste ved, at det er lige så farligt at være inaktiv, som det er at ryge. Faktisk er risikoen for at dø af fysisk inaktivitet lige så stor som risikoen for at dø af rygning.

Det er et stigende sundhedsproblem i den vestlige verden, at vi ikke bevæger os ret meget til hverdag. Flere kører i bil, det fysiske arbejde overtages af maskiner, og sport er noget man følger på TV-skærmen.

Sundhedsstyrelsens kampagne ”Rør dig 30 minutter om dagen” blev afholdt for første gang i 2003, fordi et stort antal undersøgelser har vist en voldsom stigning i forhold til sygdomme relateret til inaktivitet, fx hjerte-karsygdomme, fedme og sukkersyge. Fysisk inaktivitet er derfor blevet et af de største problemer for folkesundheden i den vestlige verden.

Flere er inaktive

I år kører kampagnen ”Rør dig 30 minutter om dagen” igen i uge 24, i samarbejde med alle landets amter samt København og Frederiksberg kommuner. ”Rør dig 30 minutter om dagen” kampagnen bundler i den sundhedsmæssige udvikling i Danmark som peger i retning af flere og flere inaktive, og som følge heraf flere og flere syge borgere.

Omkring 30 % af den danske befolkning bevæger sig i dag så lidt, at det går ud over deres sundhed. Det er den dårlige nyhed. Den gode nyhed er, at der ikke skal så meget til for at ændre tingene til det bedre.

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at alle voksne er fysisk aktive mindst 30 min. hver dag. Med fysisk aktivitet menes alle former for bevægelse, som øger pulsen og åndedrættet.

Rask gang er et godt eksempel – du behøver ikke nødvendigvis kaste dig ud i sveddrypende træning. Det handler om at få nye vaner i hverdagen. Mere cykling og gang – mindre bil og bus. Flere trapper og færre elevatorer. Mere aktiv leg og mindre passiv underholdning.

Hvorfor motion?

Fordi din krop er skabt til det og fordi bevægelse giver energi og overskud. Den bedste måde du kan styrke hjerte lunger, muskler sener, led og knogler, er ved at bruge din krop mest muligt. På den måde bevarer du bedst din styrke og bevægelighed og samtidig gavner du dit helbred. Når du bevæger dig regelmæssigt, forebygger du sygdomme som åreforkalkning, sukkersyge, forhøjet blodtryk, blodpropper i hjertet og i hjernen, tyktarmskræft, brystkræft og knogleskørhed. **I**

Fakta

Fysisk inaktivitet en undervurderet risikofaktor, når det drejer sig om sygdomme og dødelighed. Virkningen af fysisk aktivitet er bedst undersøgt for hjerte-karsygdomme og dødelighed. Der er dokumentation for, at dødeligheden og forekomsten af hjerte-karsygdomme er ca. dobbelt så stor hos inaktive som hos aktive. I undersøgelser, hvor konditionstallet er målt, er dødeligheden ca. 5 gange så høj hos gruppen med den dårligste kondition. Se ud fra et sundhedsperspektiv er det vigtigt at bemærke, at den største effekt på risikofaktorer opnås ved at øge mængden af fysisk aktivitet blot en lille smule hos helt inaktive personer.

Kilde: Sundhedsstyrelsen.



Ta' cyklen til arbejde. Sundhedsstyrelsen anbefaler at alle voksne skal være fysisk aktive mindst 30 min. om dagen.



Motionsportal - Fyn.dk/30minutter

På motionsportalen vil du bl.a. kunne finde en række 30 min. motionsruter – en i hver af de fynske kommuner.



Fyns Amt, Fyn.dk og Trimguiden lancerer en ny motionsportal til kampagnen "30 min. om dagen".

I uge 24 fra den 6. juni til den 11. juni afholder Sundhedsstyrelsen sin landsdækkende motionskampagne "Rør dig 30 minutter om dagen" i samarbejde med landets amter. Fyns Amt har i samarbejde med de fynske idrætsorganisationer, klubber og foreninger samt en række andre interessenter, planlagt en masse aktiviteter og motionstilbud til de fynske borgere.

Som en af de helt centrale ting i kampagnen, har Fyns Amt i samarbejde med Fyn.dk og Trimguiden.dk udviklet en motionsportal som

slår dørene op i uge 24. Formålet med motionsportalen er at skabe et samlet netværk som er både let tilgængeligt og nemt at bruge, med informationer omkring motionsmuligheder på Fyn.

Portalen kommer i første omgang til at indeholde en interaktiv korttjeneste, med et antal 30 minutters motionsruter – én i hver kommune. Herudover vil der findes en oversigt over eventuelle idræts- og motionsarrangementer på Fyn, fordelt på de respektive kommuner.

Du kan bruge Fyns Amts kampagne som inspiration til, og oplysning omkring motionsmulighederne på Fyn.

Med dette netværk er det Fyns Amts mål, at lave en tjeneste til de fynske borgere, som fortæller dem om de motionstilbud de kan få på Fyn, både dem der er gratis i form af f.eks. gåture og alle andre. Forhåbentlig kan uge 24 blive platformen til en masse fynboers nye og mere aktive livsstil. |

Motionsportalen finder du på www.fyn.dk/30minutter

Udvalgte aktiviteter i uge 24 i Fyns Amt

Søndag d. 6. juni

Aktivitet	Tid	Sted	Kontakt
Åbning.	20-22	Flakhaven, Odense	Jakob Thøger Michelsen
Start på Motionsfoto konkurrence	20-22		tlf. 22 35 37 33

Mandag d. 7. juni

Åben petanque	18.00	Nyborg	Nyborg Firmasport, 65 35 30 75
Petanque	18.30	Ringe	Aktiv Fritid, Middelfart, 62 66 16 13
Løbeturen	18.30	Nyborg	Nyborg Firmasport, 65 35 30 75
Petanque	19.00	Middelfart	Middelfart Firmasport, 64 41 20 90

Tirsdag d. 8. juni

Stavgang	19.00	Nyborg	Nyborg Firmasport, 65 35 30 75
Petanque	19.00	Middelfart	Middelfart Firmasport, 64 41 20 90

Onsdag d. 9. juni

Løbeturen	18.30	Nyborg	Nyborg Firmasport, 65 35 30 75
Kom og vær med Petanque	19.30	Odense	FKS, Odense, 66 17 46 06

Torsdag d. 10. juni

Stavgang	15.30	Nyborg	Nyborg Firmasport, 65 35 30 75
Petanque	09.30	Middelfart	Middelfart Firmasport, 64 41 20 90
Petanque	18.30	Ringe	Aktiv Fritid, Middelfart, 62 66 16 13

Fredag d. 11. juni

Afslutning på Flakhaven i Odense. Udstilling og kåring af vindere af ugens Motionsfoto konkurrence.

Udover ovennævnte, forventes deltagelse af en lang række lokalforeninger under DIF, DGI og DFIF samt andre interessenter, bl.a. Kræftens Bekæmpelse. DFIF udsender gratis inspirationskurser i Pusterums CD'er til fynske kommuner, og DFIF opstiller sjove kinesiske udendørs motions redskaber på gågader eller torve i en række fynske kommuner. Fyns Amt etablerer i uge 24 et motionsnetværk, bestående af 30 minutters motionsruter i alle fynske kommuner.

Fyns Amts kampagnesekretariat:

Jakob Thøger Michelsen • Dansk Firmaidrætsforbund • Storebæltsvej 11, 5800 Nyborg
Telefon: 65 31 65 60 • Fax: 65 30 14 26 • Mobil: 22 35 37 33 • Mail: jakob@dfif.dk

Læs mere på www.fyn.dk/30minutter

FirmaMotion



“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 indefra 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

Konstruktivt idrætsmøde

God og saglig debat på Idrætsmødet, der valgte erfarne folk til de nye funktioner som idrætsansvarlige for DM-idrætterne.

I Idrætsmødet den 1. maj markerede starten på en ny tid med et nyt udvalg, Idræt & Motion, og en idrætsansvarlig i alle DM idrætsgrene. Den nye struktur for idrætten i DFIF blev vedtaget på repræsentantskabsmødet i november 2003, og det er ingen hemmelighed, at bølgerne forud for vedtagelse af den nye struktur til tider har gået højt.

Den nye struktur for idrætten DFIF, betød et farvel til Idrætsudvalget på 3 personer og 12 idrætssektioner med hver to medlemmer. Idrætsudvalgets ansvarsområder, primært afvikling og udvikling af DM-idrætter i DFIF, ligger nu i Idræts- & Motionsudvalget, og idrætssektioner er afløst af en idrætsansvarlig (IA).

Der var dog rolige vande på Idrætsmødet, og formanden for Idræt & Motion, Axel Petersen, var fuld af fortrøstning efter Idrætsmødet, hvor alt forløb i en god og konstruktiv tone.

- Jeg synes at vi havde et godt Idrætsårsmøde, med en god og saglig debat på møderne i de forskellige idrætsgrene, siger Axel Petersen, der ser frem til at arbejde sammen med de nye idrætsansvarlige.

- Jeg er meget glad for at kunne konstatere, at vi på Idrætsmøderne fik valgt erfarne og gode folk over hele linien. Jeg er sikker på, at udvalget og de nye folk i et godt samarbejde vil udvikle idrætten i DFIF.

Bowling vakant

Der kunne dog ikke vælges en idrætsansvarlig for bowlingsporten i DFIF til afløsning af Vagn Jensen, Odense og Torben Frandsen, Kolding. DM-stævnet i bowling er det største stævne med 1400-1500 deltagere.

- Det er selvfølgelig en kedelig situation, at vi ikke har kunnet finde en person der vil gå ind og være idrætsansvarlig for bowling, siger Axel Petersen.

- Vi har rettet henvendelse til forskellige personer, men de har alle takket nej. Det er klart, at vi ikke blot vil lade bowlingsporten sejle sin egen sø, så hvis det ikke lykkes at finde en person der vil være idrætsansvarlig i denne omgang, må udvalget sammen med konsulenterne gå ind og stå for det næste DM-stævne i bowling, siger Axel Petersen.

De nye, men også prøvede kræfter, der nu kan kalde sig idrætsansvarlige er: Badminton: Otto Hansen, Slagelse. Billard: Peter Dorf Kristensen, Aalborg. Bordtennis: Erik Christiansen, Aalborg. Dart: Henrik Korfitzen, Vordingborg. Fodbold: Svend Aage Bødker, Helsingør. Håndbold: Egon Møller Olesen, Aalborg. Kegler: Peter Christensen, Tønder. Petanque: Poul Erik Andersen, Fredericia. Pistol: Jan Thorsted, Ringkøbing. Riffel: Vibeke Schlebaum, Roskilde. Volleyball: Jørgen Larsen, Morsø.

Hæder til frivillige ledere

Idrætsmødet hædrede DFIF også to frivillige ledere for deres store arbejde for firmaidrætten.

Kjeld Østergaard fik Leo Frederiksens Mindepokal, der uddeles til en skytte der har gjort en stor indsats for skyttesagen i DFIF. Kjeld er formand for skydeafdelingen i Haderslev Firma og Familie Sport (HFFS) og kredsformand for riffel i Sønderjyllands Amtskreds. Han blev i 1990 valgt ind i skydeudvalget og blev i 1994 valgt som formand for skydning. Kjeld var en af hoved-



Kjeld Østergaard, Haderslev, modtog Leo Frederiksens Mindepokal på Idrætsmødet 2004 på Hotel Nyborg Strand.



Conny W. Petersen, Sønderborg, modtog Knud Busch Mindepokal på Idrætsmødet 2004 på Hotel Nyborg Strand.

kræfterne, da HFFS i 2002 byggede 11 nye skydebaner med et dertilhørende multirum.

Conny W. Petersen, formand for håndboldudvalget i Sønderborg Familie- og Firma Idræt (SFS), modtog Knud Busch Mindepokal, der gives til en leder der har gjort en stor indsats for håndboldspillet i DFIF.

Conny har været med i håndboldudvalget siden 1994, og i 1997 blev hun valgt til formand for udvalget. Conny sidder også med i Sønderjyllands Amtskreds, hvor hun repræsenterer håndbold. Conny har gjort et stort stykke arbejde ved de seneste DM-stævner i håndbold og fodbold i SFS, og hun modtog i 2001 Margrethe og Jens Lunds pokal, der gives til en person fra SFS's udvalg der har gjort et godt stykke arbejde. I



Finalestævne i Internetskydning



De glade vindere af holdkonkurrencen i pistolskydning fra Herning. Fra venstre er det Poul Erik Riis, Jytte Hougensen, Jens Peter H. Nielsen, Frank Schmycker og Edel Poulsen. Th. formanden for Idræt & Motionsudvalget i DFIF, Axel Petersen.

I Vinteren igennem har over 650 skytter i DFIF hver måned konkurreret på livet løs i Internetskydning, der har afløst den gamle Hjemmebaneskydning, hvor skytterne indsendte skiverne til forbundet når sæsonen var slut.

Skytterne skyder stadig på hjemmebane, men nu foregår indberetningen via DFIF's hjemmeside www.dfif.dk, og lørdag den 17. april samlede Idræt & Motionsudvalget de 3 bedste skytter i hver række til finalestævne i Vingsted Centret. Finalestævnet foregik som et handicapstævne, hvor alle skytter dystede mod alle, og med en afsluttende skydning medlem dagens 10 bedste riffelskytter og 10 bedste pistolskytter. Stævnet samlede 32 riffelskytter og 18 pistolskytter der sluttede en spændende dag med spisning og præmieoverrækkelse i Vingsted Centrets restaurant.

Overrasket pistol-vinder

- Finalestævnet er jo noget som vi alle ser frem til. Det er jo alle tiders idé, og det er spændende, at man hurtigt kan gå på nettet og

se hvordan man ligger, siger Jens Peter Holbech Nielsen fra Herning Firma Idræt, hvor man skyder og registrerer til Internetskydning én bestemt træningsaften hver måned.

Herning Firma Idræt vandt holdkonkurrencen i pistolskydning, og de tog også en 1. plads med hjem til Herning, da Edel Poulsen vandt finalen. Det er første år, at Edel Poulsen skyder pistol, og hun har et gennemsnit på 126 point. I finalerunden skød hun 168 point, og med et handicap tillæg på 42 point gav det 1. pladsen med 200 point. (Det er det max. man kan score).

- Jeg er meget overrasket. Jeg skød personlig rekord to gange, og det skyldes måske, at jeg lige har fået min egen pistol, og den ligger rigtig godt i hånden, sagde en glad Edel Poulsen, der kunne drage hjem til Herning med flotte glas fra Rosendahl og et weekendophold for to på Hotel Storebælt.

Rutineret riffelskytte

Det kunne Bente Lohmann fra FKS, Odense også. Bente vandt finalestævnet i riffelskydning, men der var måske ikke helt så overraskende. Bente er nemlig en gammel kending fra utallige DM-stævner i DFIF, hvor hun har hentet masser af præmier med hjem til Odense. Bente er også en respekteret skytte i DDS, hvor det netop er blevet til en 2. plads ved landmesterskaberne. Ved finalestævnet satte Bente konkurrenterne til vægs med 200 point og 7 krydstiere i den indledende runde, og i finalerunden blev det til 200 point og 5 krydstiere.

- Jeg må indrømme, at jeg ikke træner så meget mere, men jeg skød nogenlunde op til det jeg plejer. Jeg har skudt i over 20 år, og nøjes efterhånden med at tage ud til stævner, fortæller Bente, der stiller op i Veteran A-klassen.

Holdkonkurrencen i riffelskydning blev vundet af Århus Firmasport. **I**

For alle aldersgrupper:

TOP KVALITET

**STAVGANG
POWER WALKING
NORDIC WALKING**

BEMÆRK PRISEN!

Populært • Øger fedtforbrændingen • Bedre kropsholdning
Lindrer spænding i nakke og skuldre • Frisk luft • Bedre kondition



654 592 Vandrestave
Justerbar/teleskop i trinløs længde fra 61 - 135 cm. Leveres komplet med gummibeskyttere og 55 mm plastkrave. 18 mm aluminiumsstav med stålspid. Håndgreb af kunststof/kork med rem. Farve sort med rødt tryk.

1 par kr.	269,- + moms
20 par kr.	4.580,- + moms
30 par kr.	6.690,- + moms
40 par kr.	8.600,- + moms

Vandrestav justerbar/teleskop! Topkvalitet fra din idrætsleverandør:








KOMPLET FORENINGSPAKKE

TRESS

Danmarksvej 34 • 8660 Skanderborg

Ring 86 52 22 00 www.tress.dk



Hvad de har gang i?



Velvære for krop og sjæl. Farsø Firma- & Familieidræt kombinerer kultur og motion til en virkningsfuld cocktail af markedsføring og rekruttering af nye medlemmer.

Først kultur og derefter motion. Stavgang er også blevet populært til Farsø Firma- & Familieidræts "Motion & Kultur" arrangementer.

De 3 år gamle "Dronning Ingrid Hallerne" danner de flotte rammer for foreningens seneste tiltag "Motion & Kultur" der har kørt siden januar. Hallerne er opført bl.a. med hjælp fra Lokale og Anlægsfonden med den forudsætning, at kulturelle arrangementer skulle trække "foreningsløse" ind i sportshallerne og inspirere til motionsaktiviteter.

En anderledes forening

Farsø Firma- & Familieidræt (FFF) er på flere måder en anderledes firmaidrætsforening idet foreningen ikke har traditionelle idrætsgrene på programmet, men formår at tiltrække et, i forhold til kommunens størrelse, stort antal enkeltmedlemmer. Hallernes koncept er derfor perfekt til en forening der ofte evner at tænke anderledes.

De kulturelle aktiviteter strækker sig over koncert med visesangeren Pia Raug, foredrag af folketingets formand Christian Mejdahl og et morsomt teaterstykke "Pensionistens hemmelighed" ved Vendssyssel Teater. Bagefter er der motionsaktiviteter som stavgang, kurvebold eller svømning.

Målgruppen har været de foreningsløse seniorer, og i alt 60 forskellige personer har været med i de 14 tirsdage der har været ar-

rangementer. Mange er meldt ind i FFF og er begyndt at dyrke andre aktiviteter.

God signalværdi

Økonomisk har "Motion & Kultur" ikke været en guldgrube for FFF, men man ved, at markedsføring koster penge, og at det er signalværdien om en aktiv og spændende forening der er væsentlig. De mange presseklip viser, at investeringen er givet godt ud, og formanden for FFF, Ole Rieks slår fast, at foreningen helt sikkert kaster sig over "Motion & Kultur" igen til efteråret.

- Vi har spurgt deltagerne om evt. ønsker til programmet og om de gerne vil komme igen. Et overvældende flertal siger ja, så vi tror på konceptet. Opgaven er nu at få endnu flere deltagere og forhåbentlig også en bedre økonomi, siger Ole Rieks.

Motionscenter for kedeligt

Åse Christensen, 55 år, er en af de "foreningsløse" der har deltaget i næsten alle FFF's "Motion & Kultur" arrangementer i løbet af foråret. Hun kommer helt sikkert igen til efteråret.

"Hvorfor dyrker du ikke idræt normalt?"

- Familie og arbejde har taget næsten hele min tid siden jeg var ung, så det er egentlig først nu at jeg har overskuddet til at komme i gang igen. Som helt ung dyrkede jeg håndbold, men siden er det ikke rigtig blevet til noget.

"Hvad er det gode ved "Motion & kultur?"

- Jeg har prøvet at gå lidt i motionscenter, men det er for kedeligt. Her bliver man underholdt, får motion og et fint socialt samvær. Man får det hele med hjem.

"Hvilke af foreningens motionsaktiviteter kunne du bedst lide?"

- Stavgang. Jeg vil helst være udendørs og man får rørt alle muskler – og samtidig er der rig mulighed til at snakke med hinanden om naboens nye have og hvad der ellers falder en ind, siger Åse Christensen. |



- Motionscenter er lidt for kedeligt. Ved "Motion & Kultur" bliver du underholdt og får motion oven i købet, siger Åse Christensen, der har kastet sig over stavgang.

Oversigt åbne stævner i foreninger under DFIF i sæsonen 2004

Idrætsgren	Dato/Måned/år	Forening	Kontaktperson	Telefon	Sidste tilmeld.
Bowling Vælt en and	31. okt. 04	Svendborg	SFS kontor	62 22 58 09	
Kegler Keglestævne	6.-7. nov. 04	Sønderborg	Laila S. Axelsen	22 52 64 47	
Skydning Riffel 50 m	19. juni 04	Odense	Leif Sørensen	66 17 63 20	
Riffel 50 m	21.-22. aug. 04	Middelfart	Marianne Enemark	64 40 10 91	2. aug. 04
Motionsløb og marcher					
Danmark-Stafet	27. maj 04	København		383 4 78 10	
Danmark-Stafet	9. juni 04	Hillerød		48 26 73 20	
Danmark-Stafet	12. juni 04	Svendborg		62 22 58 09	
Danmark-Stafet	13. juni 04	Næstved	Aja Andersen	55 73 56 84	
Vestkystløbet	13. juni 04	Esbjerg		75 13 04 70	
Hærvejsmarchen	4.-10. juli 04	Fodslaw	www.fodslaw.dk	86 61 35 88	
Kongebroløbet	11. sept. 04	Middelfart	MFS's kontor	64 41 20 90	23. aug. 04
Julemærkemarchen	5. dec. 04	Hele landet	Ingolf Romlund	86 29 37 52/	

Få din forenings åbne stævne eller arrangement med på DFIF's aktivitetskalender for sæsonen 2004.

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

AF JOHN THRANE, REDAKTØR, DFIF. FOTO. HANS JØRGEN CHRISTENSEN, AABENRAA FIRMA IDRÆT.

Hyggetur til Ho

Der er dømt hygge og socialt samvær, når Senioridrættens under Aabenraa Firma Idræt hvert år den sidste uge i april drager på "weekendtur" til Ho Feriecenter ved Blåvand. Det er egentlig slet ikke en weekendtur, fordi man tager af sted om mandagen og kommer hjem om torsdagen.

- Vi kalder det bare en forlænget "weekendtur", fordi alle deltagerne er pensionister eller efterlønsmodtagere, og vi har jo god tid til at tage af sted i hverdagene, hvor det jo også er meget billigere at leje feriehytter end i weekenden, fortæller formanden for hyggetu-

Vinderne af Den gyldne Kegle i bowlingturneringen i Ho. Fv. er det Søren Holst, Agnes Pedersen, Anne Marie Andersen og Erik Zimmerman.



ren, Kjeld Larsen, med et smil på læben.

Hyggeturen til Ho er startet blandt bowlingspillerne i Senioridrættens, der også spiller med i Aabenraa Firma Idræts løbende bowlingturnering. Initiativet kom fra Kjeld Larsen, der tidligere har kørt turistbus og arrangeret rejser.

- Det er 3. gang vi var af sted, og deltagerantallet er vokset støt fra gang til gang. Sidste gang var vi 54 personer i alderen fra 87 år og nedefter, fortæller Kjeld, der også har hustruen Rita Larsen med på turen.

Overnatningen foregår i 6 mands feriehytter, hvor man selv sørger

for frokosten. Morgenkaffen skal man selv lave, men morgenbrødet er inkl. i opholdet, og bliver leveret ved døren! Programmet står på hygge, konkurrencer og afslapning, og der er fællesspisning om aftenen. Der bliver spillet petanque, minigolf, lotteri-spil og så naturligvis også en bowlingturnering.

- Hvis der er andre seniorer i nogle af DFIF's foreninger der synes, at det lyder som en god idé, og måske er interesseret i en fællestur med en bowlingturnering, er man meget velkommen til at kontakte os i Aabenraa, slutter Kjeld Larsen. |



Landet rundt

Bramming. Gang i motionen

Tour de Pedal i Bramming Firma Idræts regi bliver nu udvidet. Interessen for arrangementet har nemlig været så stor, at foreningen åbner op for deltagere, der ønsker at gå ruterne, klare dem på rulle-skøjter eller via stavgang. Tour de Pedal-aftenerne i Bramming Firma Idræt har været velbesøgte med omkring 125 deltagere.

- Det er hyggelige aftener, hvor det hele er overstået på halvdelen time, og ud over motionen får deltagerne også et socialt samvær over en sodavand og præmieuddelingen efterfølgende, fortæller formand for Bramming Firma Idræt Aksel Lønne. |

Aalborg. Portland på pedalerne

Aalborg Portland er én af de mange aalborgensiske virksomheder, der deltog i dette års "Vi cykler til arbejde" kampagne. I alt 16 hold fra virksomheden deltog i kampagnen og det skyldes ifølge flere af deltagerne blandt andet det sammenhold, som kampagnen giver medarbejderne. Samtidig er Aalborg Portland som virksomhed også glad for at se sine medarbejdere bruge cyklen frem for bilen, og glad for, at kampagnen hvert år får folk, der tidligere benyttede sig af bilen som transportmiddel, til at fortsætte med at bruge cyklen - også efter kampagnens ophør.

- Det falder fint i tråd med vores overordnede holdning herude til motion og sundhed.

Vi har prøvet at bygge videre på det ved at kigge på maden i kanti-



Aalborg Portland opfordrer de ansatte til at tage cyklen på arbejde. Arkivfoto. DFIF.

nen og gøre den mere fedtfattig. Vi har et motionscenter, hvor omkring halvdelen af de 600 ansatte er medlemmer, og de må tage deres familie med, fortæller afdelingsleder Steen Skrubbeltang fra Interessekontoret på Aalborg Portland. |

København. Konkurrence skal få flere på cyklen

En tredjedel af borgerne i Københavns Kommune benytter cyklen som transportmiddel til og fra arbejde. Den andel bør være større, mener Vej & Park under Københavns Kommune. Forvaltningen har derfor iværksat en konkurrence for en række arbejdspladser, som har til opgave at være cykelambassadører for andre arbejdspladser. "Slutspurten", som konkurrencen hedder, går ud på at tilbagelægge flest mulige kilometer per medarbejder i løbet af fire uger. Vinderen af konkurrencen vil blive hædret på Rådhuspladsen den 17. maj. Konkurrencen blev afholdt samtidig med den landsdækkende "Vi cykler til arbejde" kampagne, som i år har 15.000 deltagere i København. - Vi er heldige, at så mange københavnere cykler i forvejen, men det ville være dejligt, hvis endnu flere gjorde det. Det er selvfølgelig godt for sundheden, men det betyder også, at den øvrige trafik kan afvikles mere hensigtsmæssigt, udtaler kontorchef i Vej & Park, Niels Tørsløv. |

Ikast. Ældreidræt - et populært tilbud

Det har vist sig at være en meget populær beslutning, at Jens og Bodil Randrup tilbage i 1998 bestemte sig for at etablere en idrætsforening for ældre i Ikast. Godt nok krævede det en stor indsats fra parrets side, men med hjælp fra blandt andre Dansk Firmaidrætsforbund og Ikast Firma Idræt gik drømmen i opfyldelse, og i dag har foreningen, Senior Sport

& Motion, 192 medlemmer, der kan dyrke sportsgrene som badminton, gymnastik, volleyball, tennis, kroket og mange flere.

- Aktiviteterne tjener mange gode formål - naturligvis det, at vi får noget motion, men også det rent sociale vægtes højt. Det er vigtigt, at man som ældre har mulighed for at foretage sig noget i hverdagen, fortæller Jens Randrup, der understreger, at hverken han eller hans kone nogensinde har fortrudt, at de kastede sig ud i dette projekt. |

Bramming. Familien skal med

Bramming Firma Idræt melder sig nu klar til som den første at yde økonomisk støtte til udvidelsen af Bramming Sportscenter. I alt 25.000 kroner bliver det til. Sådant lød meldingen fra foreningens generalforsamling, hvor det også blev besluttet at skifte navn fra Bramming Firma Idræt til Bramming Firma- og Familieidræt.

- En hel del mennesker ved ikke, hvad vi står for og ved ikke, at de i virkeligheden også kan være med. Vores medlemmer må tage ægtefælle, ven, nabo eller hvem, de har lyst til, med. Ja, folk kan faktisk være med uden at have relation til et firma, forklarer formand Gurli Jensen. |

Næstved. Klar til Danmark-Stafetten

Så er det endnu engang tiden at kridte løbeskoene og gøre klar til årets Danmark-Stafet i Næstved, der løber (!) af stabelen søndag den 13. juni. Det er igen i år HG atletik og Næstved Firma sport der skal forsøge at gøre dagen til en oplevelse for alle. Man tilmelder sig i hold på 3 eller 4 personer. Tilmelding foregår til DiBa, Axelstorv 4, hvor man også skal betale for deltagelsen. Yderligere info hos Aja Andersen på tlf. 55 73 56 84. |



Nyt om navne

60 års fødselsdagsreception

Dansk Firmaidrætsforbunds mangeårige næstformand og formand for Kolding Firmasport, **Jørn Godt**, fylder 60 år den 20. maj 2004. Den runde dag markeres med en uformel reception for venner, bekendte og forretningsforbindelser i Parkhallen i Kolding lørdag den 12. juni 2004 fra kl. 11-15. |

Fortjentstegn til Kate Hansen

Kate Hansen, Kalundborg Firma Sport, har modtaget Dansk Firmaidrætsforbunds fortjensttegn. Kate Hansen var en af de bærende kræfter ved opstarten af Kalundborg Firma Sport (KFS) i 1974, og hun blev da også valgt til posten som kasserer for den nystartede forening. Kate blev i 1979 valgt som formand for KFS, og var formand frem til 1981, da hun grundet videreuddannelse måtte trække sig fra posten. I perioden fra 1980 til 1990 var Kate dog stadig aktiv på fodboldbanerne og i badminton, og da foreningen i 1990 manglede en formand, trådte Kate til. Kate Hansen trådte efter eget valg tilbage fra formandsposten på generalforsamlingen i KFS den 3. marts 2004. Hæderen blev overrakt af forbundskonsulent **Sannie Kalkerup**, DFIF i forbindelse



med et åbent hus arrangement ved Kate Hansens 60 års fødselsdag. |

Kate Hansen, netop afgået formand for Kalundborg Firma Sport, har modtaget forbundets fortjensttegn. Tv. ses forbundskonsulent Sannie Kalkerup.

Forbundets Guldnål til Jens Ipsen

På årsmødet i Sønderjyllands Amtskreds den 25. marts modtog den afgående formand for kredsen, Jens Ipsen, Dansk Firmaidrætsforbunds Guldnål.



Jens Ipsen, Sønderborg Familie og Firma Sport, har modtaget Dansk Firmaidrætsforbunds Guldnål.

Det er ikke for meget sagt, at firmaidræt er en livsstil for Jens Ipsen. Jens startede karrieren som firmaidrætsleder for snart 40 år siden, da han blev valgt ind i bestyrelsen for Sønderborg Familie og Firmasport, og han har igennem årene beklædt mange forskellige formandsposter og funktioner i foreningen, bl.a. som formand for fodboldudvalget, medlem af badmintonudvalget, og fra 1982 – 1992 som formand for Idrætsudvalget i SFS. Jens sidder i øjeblikket i foreningens svømmeudvalg og i SFS's egen fodboldkommerklub, ligesom han hjælper til med alt forefaldende arbejde, lige fra at hjælpe med til at starte et nyt udvalg op, og til udbringning af SFS's medlemsblad.

- Du har aldrig holdt dig tilbage, hverken fra det organisatoriske arbejde eller når der skulle gives en hånd med ved opstilling af stande på jeres firmamesser, sagde DFIF's næstformand **Jørn Godt**, da han motiverede hæderen.

- På kredsplan har du jo været formand for Sønderjyllands Amtskreds i de 25 år, hvor kredsene har eksisteret i den nuværende form, men allerede i den gamle Sønderjyllandskreds var du at finde, og det er ikke mindst din fortjeneste, at Sønderjyllands Amtskreds i dag regnes for at være en af forbundets stærkeste og mest velfungerende kredse.

- For dit enorme uselviske og særdeles aktive og årelange arbejde for firmaidrætten, på lokalt såvel som på kreds- og forbundsplan, vil jeg gerne på DFIF's vegne sige dig rigtig mange tak, sagde Jørn Godt, da

han overrakte forbundets Guldnål til Jens Ipsen. |

Hæderstegn i Sønderborg

Ved generalforsamlingen i Sønderborg Familie og Firma Sport, modtog to af foreningens ledere Dansk Firmaidrætsforbunds hæderstegn.

Egil Lorenzen har været med i skydeudvalget side 1984. Egil er udvalgets IT-mand, der klarer alle udvalgets problemer og opgaver, når det handler om EDB. Egil er også meget aktiv som deltager i skydestævner landet over, og når der afholdes møder i Sønderjyllands Amtskreds, så er Egil altid at finde som deltager.

Lise Thorsen startede i 1994 i SFS som sekretær i forretningsudvalget. I 1995 overtog hun redaktørposten for SFS's blad, og Lise siger aldrig nej, hvis der er opgaver der skal løses for foreningen. Da der således skulle startes Livsstilsklub op i SFS, var Lise også klar til at give en hånd med her. I dag tæller klubben over 30 medlemmer, og det er Lise der er udvalgets kontaktperson i foreningen.

Hæderen blev overrakt af næstformand i DFIF, **Jørn Godt**, Kolding. |

Ny bestyrelse for Team Danmark

Kulturminister Brian Mikkelsen har offentliggjort den nye bestyrelse for Team Danmark. Formand for bestyrelsen bliver **Carl Holst**, amtsborgmester i Sønderjyllands Amt. De øvrige bestyrelsesmedlemmer er **Mette Jacobsen**, elitesvømmer, **Steen Pedersen**, landstræner i badminton, **Eva Wulff Helge**, lektor på Institut for Idræt - Københavns Universitet, **Birgitte Nielsen**, partner i Nielsen & Axelsen Rådgivningsfirma, **Ole M. Daugbjerg**, koncernkommunikationsdirektør i Danfoss A/S, **Kurt Trangbæk**, rektor for Roskilde Amtsgymnasium og tidligere elitegymnast samt **Gert Nielsen**, næstformand i Danmarks Idræts-Forbund. |



Kort nyt

Spil golf i Portugal for 100 kr.!

For tredje år i træk arrangerer Dansk Firmaidrætsforbund en åben landsdækkende golfturnering for alle danske golfspillere. Der er tale om Internetgolf, hvor Internettet, både hvad angår tilmelding og resultatformidling, spiller en vigtig rolle.

Semifinalen afholdes igen i år på Sct. Knuds Golfklubs bane tæt ved Nyborg Fjord. Det sker i oktober. Til semifinalen inviteres de otte bedste spillere efter de fem indledende runder fra hver af de otte rækker. De otte deltagere dystes om en finaleplads.

Finaledeletagerne sendes til Costa Azul i Portugal, hvor den endelige finale afholdes i februar 2005. Turen inkluderer fly, ophold i dobbeltværelse på det firestjernede Hotel Sana Park og fem gange greenfee m.m. Finalen afvikles som en tre runders turnering over tre dage på tre forskellige golfbaner.

Den samlede pris for at deltage i Internetgolf er 100 kr. pr. deltager. Det er muligt at tilmelde sig frem til den 31. maj 2004 på www.dffif.dk.

Splid i Venstre om portostøtte

Folketingsmedlem for Venstre Eyvind Hesselbo retter et skarpt angreb mod afskaffelsen af portostøtten og kritiserer Post Danmark for at have hævet portoen med mere end de 180 millioner kroner, som puljen på finansloven blev beskåret med, skriver dagbladet Børsen. Eyvind Hesselbo peger på, at Post Danmark har øget sine indtægter fra bladportoer med yderligere cirka 350 millioner kroner, og dermed har Post Danmark skabt en alvorlig krise for mindre blade, den grafiske branche og kultur- og foreningslivet. Han foreslår derfor et loft over portoer i de kommende to til tre år. Partifællen Svend Heiselberg anklager kritikerne af den nye portoordning, inklusive kritikerne i sit eget parti, for at ville score billige point på sagen og for at tale mod bedre viden. Dansk Folkeparti efterlyser en granskning af hele portostøtten og foreslår en støtteordning, hvor kun de udgivelser, som folk har bedt om at modtage, får

portostøtte, og kun for de første 25.000 eksemplarer.

Regler om frivilligt arbejde lempet

Det blive i fremtiden lettere at være efterløner og arbejdsløs og så samtidig udføre frivilligt arbejde i foreningslivet. På DIF's årsmøde takkede formanden Kai Holm således regeringen – i dette tilfælde Beskæftigelsesministeriet – for at ministeriet har lempet reglerne for efterlønnere og arbejdsløse, så de kan deltage i foreningsarbejde uden at blive trukket i ydelse. De nye regler træder i kraft den 1. august.

Nye spinninginstruktører

I forrige nummer af Firmaidræt bragte vi en oversigt over nye spinninginstruktører i DFIF. Her kommer navnene så også med et billede af de glade instruktører. **Bjarne Jacobsen, Anette Dyhr, Carsten Kjær, Alice Jensen, Lena Bro Jensen, Bo Dammark, Benny Dammark, Kjeld Thorup.** Instruktører på kurset var **Knud Erik Juhl, Conni Einfeldt Kibsgaard og Morten Lindorf Nielsen. Dan Lund** var kursusleder og **Sebastian B. Rasmussen** var supervisor.



Nye spinninginstruktører i Dansk Firmaidrætsforbund.

Adresseændringer til Firmaidræt

Efter at de nye portoregler er trådt i kraft, koster det nu 5 kr. hvis Post Danmark skal give meddelelse om en adresseændring. Husk derfor at give besked om nye modtagere og flytninger til DFIF's forbundskontor, 65 31 65 60, eller på mail til sekretær Pia Hansen på mail reception@dffif.dk



DFIF

Dansk Firmaidrætsforbund

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

Ekspedition:

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

Generalsekretær

Svend Møller
Cedervænget 14
5700 Svendborg
Tlf. 62 22 57 33
Mobiltlf. 40 13 87 33
E-mail: sm@dffif.dk

Styrelsen

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

Næstformand Jørn Godt

Schultzvej 5
6091 Bjert
Tlf. 75 57 23 22
Mobiltlf. 40 91 42 74
E-mail: jgo@dffif.dk

Tonny B. Andersen

Løvetandsvej 73
8870 Langaa
Tlf. 86 46 71 04
Fax. 86 46 71 14
Mobiltlf. 20 81 72 52
E-mail: tba@dffif.dk

Ragna Knudsen

Bøgevej 32
6950 Ringkøbing
Telefon: 97 32 23 15
E-mail: ragna@dffif.dk

Knud Johansen

Bragesvej 12
8680 Ry
Tlf. 86 89 33 26
Fax. 86 89 33 26
E-mail: kj@dffif.dk

Souschef

Jan Steffensen
Årtekilen 6
5492 Vissenbjerg
Tlf. 64 47 33 17
Fax. 64 47 33 87
Mobiltlf. 40 33 99 20
E-mail: jst@dffif.dk

Afdelingsleder kommunikation

Lars Borup Andersen
Kissendrupvej 18
5800 Nyborg
Mobiltlf. 40 16 85 60
E-mail: lb@dffif.dk

Redaktør

John Thrane
Capellavænget 12
5210 Odense NV
Tlf. 66 16 08 88
Mobiltlf. 20 45 55 02
E-mail: jt@dffif.dk

PR- og informationskonsulent

Jesper Ræbild
Dyrehavevej 53
5800 Nyborg
Telefon: 65 31 82 20
Mobil: 23 29 80 67
E-mail: jesper@dffif.dk

Afdelingsleder Idræt & Motion

Jan Knudsen
Sortebrovej 25
5690 Tommerup
Telefon: 65 91 08 03
Telefax: 65 91 08 03
Mobil: 40 45 78 60
E-mail: au.jan@dffif.dk

Konsulenter Idræt & Motion

Jane Have L. Andersen
Lyngvænget 8
5800 Nyborg
Telefon: 65 31 72 53
Telefax: 65 30 14 26
Mobil: 40 45 78 62
E-mail: jha@dffif.dk

Anette Hvidtfeldt

Læssøgade 135
5230 Odense M.
Telefon: 66 19 19 36
Telefax: 65 30 14 26
Mobil: 24 23 75 25
e-mail: hv@dffif.dk

MPa konsulenter

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

Morten Bierbaum

Stakdelen 95
5220 Odense SØ
Mobiltlf. 21 64 66 46
E-mail: mb@dffif.dk

Foreningskonsulenter

Jørgen Rasmussen
Løvej 10, Pederstrup
4700 Næstved
Tlf. 55 76 16 35
Fax. 55 76 03 35
Mobiltlf. 21 42 16 35
E-mail: jr@dffif.dk

Sannie Kalckerup

Skovhaven 6, Eskilstrup
4560 Vig
Tlf. 59 32 83 84
Fax. 59 32 84 41
Mobiltlf. 40 45 78 63
E-mail: sk@dffif.dk

Torben Laursen

GL. Kongevej 48
6200 Aabenraa
Tlf. 74 63 25 15
Fax. 74 63 25 14
Mobiltlf. 40 45 78 64
E-mail: tl@dffif.dk

Jan Grumstrup

Vibevej 20
9500 Hobro
Tlf. 98 51 01 01
Fax. 98 52 02 35
Mobiltlf. 40 33 98 32
E-mail: jg@dffif.dk

Per Nedergaard Rasmussen

Kirkebakken 15
6040 Egtved
Telefon: 75 55 00 12
Mobil: 61 61 40 55
E-mail: pnr@dffif.dk

Lise Vestergaard

Ildervej 24
8680 Ry
Telefon: 86 15 16 87
Mobil: 22 38 11 78
E-mail: lv@dffif.dk

TEKST & FOTO. AJA ANDERSEN. NÆSTVED FIRMA SPORT.

Seniorer i naturen

Med over 100 deltagere scorede senioridrætten i Næstved Firma Sport endnu en fuldtræffer med "En dag i naturen".

I Skyerne hang faretruende over Sønderdresset i Næstved, da Senioridrætten i Næstved Firma Sport holdt "En dag i Naturen", men det kunne heldigvis ikke tage pippet fra hverken arrangørerne eller deltagerne. Med sædvanlig gejst og entusiasme begav deltagerne sig i gang med de mange aktiviteter, som vikingespil, kroket, petanque, krummelure, miniorientering og kompasgang, men også de lidt mindre prøvede aktiviteter som øksekast og bueskydning.

Frisk luft og hygge

Vi listede os lige så stille ind i skoven, hvor et hold på 7-8 kvinder var på vej ud at finde orienteringsposter. Ja, hvis ikke det var fordi alderen havde sat charmerende spor på kvinderne, så havde vi aldrig gættet, at det ikke var skolepiger, der fjantede sig af sted. Stille og roligt slentrede de af sted og talte om hverdagens små, og lidt større fortrædeligheder, mens de fniste af og med hinanden.

- Vi hygger os altid, når vi er sammen, siger Kirsten Nielsen fra Næstved, og fortsætter:

- Jeg har været med i Senioridræt de sidste par år, og var derfor også klar, da holdet bag inviterede til denne dag. Det lød spændende, og frisk luft tager vi jo ikke skade af.

- Vi har allerede spillet petanque og kroket. Begge dele var spændende. Måske især kroket, som vi fik forklaret minder meget om skak. Lige nu gælder det miniorientering, så nu vi må se om vi kan finde po-

sterne, siger Kirsten, mens resten af gruppen drøfter hvorvidt de skal gå den ene eller den anden vej.

Gode ideer med hjem

Ved øksekast står Poul Rasmussen fra senioridræt i Slagelse og studerer de andre, der var ved at kaste.

- Hvor er det sjovt det her. Det har været en rigtig god dag, og jeg har været rundt og prøve alle de mange aktiviteter. Det sjoveste har været miniorientering, det havde jeg aldrig prøvet før.

- Vi kommer gerne igen til næste år. Jeg har fået mange gode idéer med hjem, som vi kan tage på programmet i Slagelse, slutter Poul, inden han lige smutter hen og griber øksen. Det resulterer i tre fuldtræffere lige efter hinanden - lidt af en præstation!

Da det lakker mod enden af dagen, er Kai Perch Nielsen fra senioridrætsudvalget godt tilfreds med dagens forløb.

- Det har fungeret godt i år og fremmødet har været flot. Især byerne udenom Næstved har været godt repræsenteret, og vi håber, at de vil være med igen til næste år, hvor vi vil satse på flere aktiviteter og eventuelt samle dem på et lidt mindre område.

- De sidste to år har vi været på et meget stort område. Derfor virker det, som om vi ikke er så mange og vi har dog alligevel været godt 100 hvert år, slutter en glad Kai Perch Nielsen. |



Poul Rasmussen fra senioridræt i Slagelse testede både præcisionen i øksekast og fik masser af gode ideer med hjem fra "En dag i Naturen" i Næstved



Hvor skal vi hen? Kirsten Nielsen, Anna Elisabeth Jensen og Anny Olsen kikker kort.



Kai Perch Nielsen fra Senioridræt i Næstved Firma Sport bød velkommen til de mange deltagere.



Kirsten Nielsen stempler ved post tre, til venstre Bodil Ørdam.