

Firma **Idræt**

Dansk Firmaidrætsforbund



1

januar • 2000

Tema. Virksomheds-Trim

Ny version af SuperNova på gaden

**Sidste udkald til Vinterfestival
i Trentino**

10 år i krydsild

Med støtte fra Dansk Firma-
idrætsforbund blev der i 1990
udgivet den første bog i Dan-
mark med titlen og budskabet
"Sund hele livet - Arbejdsliv
og motion".

I forordet havde forfatterne
skrevet "Vi opfordrer ansatte
og arbejdsgivere til i fælles-
skab at medvirke til at udvikle
et sundt og trivselsskabende
arbejds miljø gennem et alsidigt
udbud af idrætsaktiviteter... Målgruppen er alle an-
satte på arbejdspladsen,

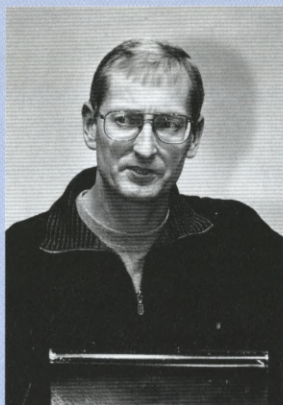
uanset om man er fysisk aktiv i sin fritid".
Forfatterne opfordrede alle arbejdsplad-
ser store som små, private som offentlige
til at tage opfordringen op og diskutere
muligheden for at inddrage idrætsaktivi-
teter før, i og efter arbejdstid.

Blev opfordringen så taget op? Og hvor-
dan er udviklingen blevet i Danmark?

Udviklingen har vist, at det forgangne
årti satte fokus på motion, trivsel, sund-
hed og arbejdsmiljø. Den store landsun-
dersøgelse om motion på danske arbejds-
pladser fra slutningen af 90'erne viste bl.a.
at over 80% af alle virksomheder, der til-
bød motion på arbejdspladsen, var igang-
sat efter 1990; at 4 ud af 5 virksomheder
med over 100 ansatte havde faste tilbud
om motion af forskellig karakter og 3 ud af
5 virksomheder var inden for den offentli-
ge sektor.

Det blev i dette årti at Sundhedsstyrel-
sen udsendte en skriftserie om sundheds-
fremme på arbejdspladsen (1997), hvor
det ene temahefte hedder "Fokus på mo-
tion", og sidst men ikke mindst indgår op-
fordringen om motion på arbejdspladsen i
Regeringens Folkesundhedsprogram
1999-2008. I begge strategier er DFIF's
rådgivende organ "Virksomheds-Trim"
fremhævet som relevant sparringspartner.

Det forgangne årti afspejlede også hold-
ningsforskelle og konfliktinteresser. Blev
interessen og udviklingen i sundheds-
fremme, herunder motion, båret oppe af
hule og udokumenterede påstande om



Finn Berggren

økonomiske fordele for ar-
bejdspladserne. Var det virk-
somheder, der selv kunne
profitere på salg af sund-
hedsrekvisitter og sundheds-
kurser, der markedsførte sig
på dette økonomiske sund-
hedsbudskab eller var det
helt andre motiver hos afta-
gerne/de ansatte, der holdt
udviklingen i gang.

Artiklerne i dette blad om
de svenske succes historier
viser i hvertfald store kultu-
relle forskelle i den forgang-

ne udvikling. "Vi gør det for at tjene pen-
ge" er det klare svenske budskab.

Udviklingen viser imidlertid et andet
billede i Danmark. For det første er 4 ud af
5 initiativer til motion på arbejdspladsen
taget af og i samarbejde med de ansatte.
De primære begrundelser for at igangsæt-
te motion på arbejdspladsen er ønsket om
at styrke trivsel og arbejdsmiljø - med an-
dre ord en forbedret personalepleje.

I det nye årti bør såvel Dansk Firma-
idrætsforbund/Virksomheds-Trim som an-
dre sundhedsaktører fastholde værdierne
ved øget trivsel og sociale kvaliteter gen-
nem medvirken i regelmæssig motion. De
omtalte sundhedsprofiler kan være nyttige
og motiverende, såfremt arbejdsplad-
sen har velfungerende tilbud, der kan le-
ve op til "sundhedsprofilens forslag" -
ellers står vi bare med endnu en løftet pe-
gefing og dårlig samvittighed.

Virksomheds-Trim kan med sit engage-
ment i sundhedsfremme og inspiration fra
Verdenssundhedsorganisationen's nye
utraditionelle budskab "WHO Global Ini-
tiative for Active Living" være med til at
skabe forståelse for værdierne af fysisk
aktivitet og derved muligheden for et ak-
tivt engagement i Dansk Firmaidrætsfor-
bund.

*Finn Berggren er lektor ved
Institut for Idræt og Biomekanik,
SDU-Odense Universitet, og sidder i styre-
gruppen for Virksomheds-Trim i DFIF.*

Indhold

Side

4

**Rep.møde:
Et godt stykke
hjemmearbejde**

**Et liv med
SuperNova**

6



**Svensk succes med
medarbejdersundhed**

9



12

**Virksomheds-Trim:
De cykler derudaf**

**Kredstræf med
floorball på plakaten**

20

Husk sidste frist for tilmelding til DM
i firmaidræt den 10. februar 2000



24

**Fitness-kursus
giver ny inspiration**

næste nummer udkommer
den 22. februar 2000

firma **idræt**

Oplag: 13.500.
Årgang 43. Nr. 1

Ansvarshavende redaktør:
John Thrane

Dansk Firmaidrætsforbund
Storebæltsvej 11, 5800 Nyborg
Tlf. 65 31 65 60. Fax: 65 30 14 26
E-mail: jt@dfif.dk
og www.dfif.dk

De i artiklerne fremførte synspunkter
er forfatternes og deles ikke nødvendigvis af
Dansk Firmaidrætsforbund.

Redaktionen forbeholder sig ret til at
redigere og forkorte artikler og indlæg.

Deadline for tekst og annoncer:
torsdag den 10. februar 2000.

Eftertryk med tydelig
kildeangivelse tilladt.

Produktion og tryk:
elbo grafiske hus a-s
Nørrebrogade 14-16 . 7000 Fredericia
Tlf.: 75 92 11 99 . Fax: 75 92 26 47

Forsidefoto: DM i firmaidræt for volleyball-
spillerne bliver afviklet i Morsø den 18.-19.
marts 2000.

Firmaidræt udkommer 10 gange årligt.
Juli og december måned er undtaget.

Et godt stykke

HJEMMEARBEJDE

Forslaget om møder for kredsformænd skal ses som et udtryk for større interesse for kredsarbejdet

Ja, det var så det repræsentantskabsmøde. Et godt og professionelt afviklet møde, hvor man kunne fornemme, at alle var godt forberedt. Det kunne vel heller ikke være anderledes, når man igennem de sidste par år har bearbejdet dette materiale såvel på DFIF's formandsmøder som på diverse kreds- og landsdelsmøder.

Jeg føler, at der i det store hele har været et godt sammenhold i kredsene, der klart har tilkendegivet, at man ikke har ønsket forbundsstyrelsens holdning til en strukturændring i kredsene. Man kan vel nok sige,

at styrelsen har brugt mange midler for at få kredsstrukturen ændret, og ifølge formand Tage Carlsen's bemærkninger ved formandsmødet i Lyngby; "ja, lykkes det ikke denne gang, så tager vi materialet op igen om et par år..."

Arbejdsro i kredsene

Jeg håber nu der vil gå flere år før man igen rører ved kredsstrukturen. Jeg mener, at nu skal der skabes arbejdsro i kredsene. Måske skal der ny ledelse til i nogle kredse, men det er jo nu engang foreningerne der er ansvarlig for, at man har den rigtige kredsledelse. Måske halter det også i nogle kredse på grund af mangel på interesse fra foreningerne om det at være i en kredsstyrelse. Jeg mener, det er en stor opgave i sig selv at samle foreningerne i kredsene og hele tiden være på forkant med hvad der rører sig i såvel vort forbund som i foreningerne.

Er der kredse der har brug for

hjælp, så kan det kun blive forbundsstyrelsens opgave at hjælpe, f.eks. med konsulentbistand, og jeg mener også, at konsulenterne gerne må give udtryk for såvel deres egen såvel som styrelsens holdning.

Jeg tror også at der er en holdningsændring på vej i vore foreninger. På baggrund af, at forslaget fra Nordjyllands Amtskreds om at samle kredsformændene til 1 eller 2 møder om året blev vedtaget. Det viser en helt klar holdningsændring når vi tænker nogle år tilbage, hvor man netop nedlagde forbundsrådet som bestod af kredsformænd.

Nu håber jeg så at foreningerne giver deres kredsformand så meget mandat at han må udtale sig på foreningernes vegne på disse møder. En debat der må følges op på ude i kredsene, så man har baglandet i orden når vi deltager ved disse møder. For ellers: hvad er så det hele værd? ♦

Skydning:

BØRN OG STÆVNER

Dette lille indlæg er en tak til ROFI (Ringkøbing og Omegns Firmaidræt) for et godt arrangement den 15. januar 2000 ved kreds- og kvalifikationsstævnet til DM i firmaidræt. Især en stor tak fordi der denne gang også var plads til børneskytterne.

Som forældre er det altid dejligt, at se vore unge poder blive værdsat som kommende skytter til en god sportsgren. Hvis ikke de bliver medtaget ved kredsstævner eller lignende fremover vil det kunne skade skyttespor-

ten i det lange „løb“, da det jo er her spiren til gode voksenskytter bliver lagt. Derfor fortsæt med at medtage børneskytterne ved alle stævner.

Børnene nyder det og det potentielle skytteunderlag fremover bliver større, når børnene finder ud af, at de også kan og må være med hvor det sker.

Selv om børneskytter måske skaber lidt turbulente forhold på sådan en dag, må vi i sportens interesse bære over med de små forstyrrelser som børn nu engang

laver. Hvis ikke børnene kan opfatte det som sjovt at „være med“, er det jo slet ikke sikkert, at sporten får lov til at opleve dem som junior og voksenskytter. Skyttesportens fremtid ligger i børnene - så plej dem.

Tak ROFI og fortsæt med jeres arrangement med børnene. Det lønner sig.

Med venlig hilsen
Hanne og Jørgen Kirk,
Ringkøbing



Ny SuperNova på gaden

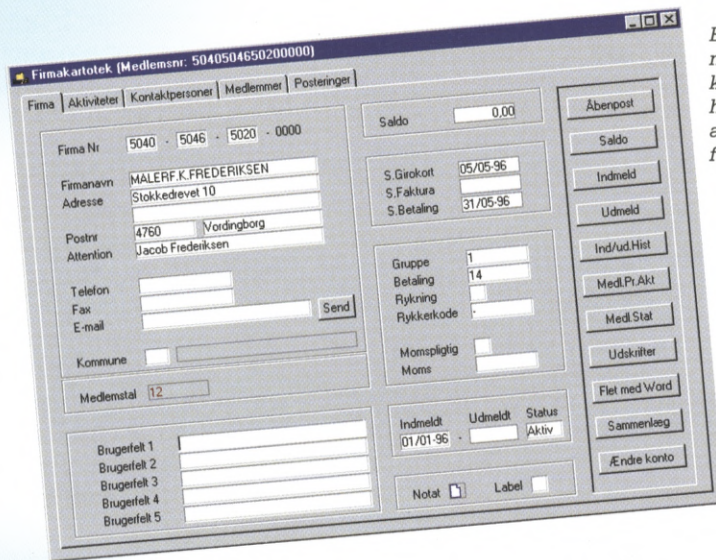
Dugfrisk version 2.4.0 af Supernova med øget funktionalitet og integration med word.

AF PIA MADSEN, MODULANSVARLIG FOR FIRMA/MEDLEM

I forbindelse med at Concorde XAL, som SuperNova bygger på, har fået ny kerne, fik vi nye muligheder for opbygning af kartoteks billedet. Vi har forsøgt at samle de mest anvendte funktioner på faneblade direkte i sammenhæng med kartoteks billedet, således at man slipper for at bevæge sig rundt i hele gittermenuen - især en lettelse for nyere brugere af SuperNova. Man kan nu med ganske få tastetryk - eller klik - f.eks. flytte et medlem fra en arbejdsplads til en anden. Blandt andre forbedringerne kan nævnes:

- at navne automatisk skrives med stort begyndelsesbogstav
- at dobbeltregistreringer fanges efter indtastning af ganske få medlemsoplysninger
- at passive og aktive medlemmer adskiller sig tydeligt fra hinanden
- at der er blevet mulighed for både at antalsregistrere og medlemsregistrere under samme firma

Udskrifter i SuperNova har altid været meget diskuteret, for vi har alle vore specielle ønsker til, hvordan vi ønsker vore udskrifter opstillet. Rapportgeneratoren i Concorde er ikke så ligetil at danse med - og slet ikke, når man ønsker flere kartoteker kombineret, f.eks. aktivitetskartotek og medlemskartotek. Derfor er der lavet et sæt generelle udskrifter i SuperNova, som er blevet udbygget med f.eks. medlemsaktivitetsliste og kommuneliste - nogle af de lister, som bruges i forbindelse med



Bag disse faner øverst og knapperne til højre findes alle de nye funktioner.

opgørelser til kommuner, og som der har været specifikke ønsker om.

Integration med word

For brugere af tekstbehandlingssystemer, er der store muligheder for selv at kreere lige netop det produkt, som man ønsker skal være foreningens layout og ansigt ud til verden. Der er mulighed for at flette både lister og girokort, og de felter, der leveres ud i flettefilen er blevet forøget - ligesom det er blevet muligt at lave girokort med OCR-kode, den tallinie, der identificerer den enkelte debitor (et medlem) ved en indbetaling. Man nu kan udskrive egne girokort, og man kan modtage en diskette eller hente en datafil ned fra nettet med data fra banken, indlæse den direkte i SuperNova, som automatisk udfylder kassekladden. Så er der kun tilbage at udskrive kassekladden med disse indbetalinger og derefter bogføre den - hurtigt og nemt!

Med knappen Akt.adm. under fanebladet Aktiviteter på kartoteks billedet kan nu foretages al aktivitetsstyring, og som noget nyt kan man nu tilmelde tidligere tilmeldte medlemmer. Når en

sæson starter har man altså mulighed for at få vist listen over sidste sæsons tilmeldte medlemmer, og evt. fravælge de medlemmer, som ikke har gentilmeldt sig, og tilmelde alle disse medlemmer med et enkelt tastetryk!

Ved sidste opdatering blev der indført 5 brugerfelter i kartoteket. Disse felter var ikke synlige, men nu er de sat på kartoteks billedet, og man kan navngive dem efter ønske. Nogle få er begyndt at bruge disse felter til f.eks. holdnr. i bowling eller fodbold, således at man let kan få udskrifter af de enkelte hold - også selvom holdene er sammensat på tværs af firmaer. Nu, hvor felterne er kommet med på kartoteks billedet, er jeg rigtigt spændt på, hvad foreningerne rundt omkring i landet kan finde på af fantasifulde idéer til dem!

På finanssiden er der også sket nogle "tastetryksbesparende" forbedringer: De mest brugte funktioner er påsat som knapper i kassekladden, konteringsvejledning vises automatisk på en gul linie øverst i kassekladden og der er nu mulighed for indtil 8 beholdningskonti øverst i kassekladden, som løbende opdateres.



Et liv med SuperNova

AF SØREN JENSEN, FORMAND FOR PANDRUP FIRMA & FAMILIE IDRÆT

Denne lidt kryptiske overskrift dækker over en speciel indfaldsvinkel til denne artikel om foreningens brug af SuperNovaen frem til i dag. Som de fleste brugere, som har været med fra starten af projektet, har vi haft både positive og negative oplevelser med programmet, de positive erfaringer er i overalt.

Som formand for Pandrup Firma & Familie Idræt tilbød jeg helt fra starten min deltagelse i tilblivelsen af et EDB-foreningsprogram, og vi mener selv, at vi var fremsynede, da vi valgte at stikke en fod indenfor i dette samarbejde omkring udvælgelsen af det rigtige værktøj. Vi havde lagt en slagplan, hvor alle bestyrelsesmedlemmer og udvalg i løbet af en femårig periode skulle have EDB. Denne plan er i dag opfyldt.

Unikt foreningsværktøj

Som medlem af den allerførste EDB-gruppe, var jeg „i tidernes morgen“ med til at vælge Concorde XAL som platform - en løsning, som man kan se tilbage på med „oprejst pande“. Dagens udformning af programmet er et tydeligt bevis på, at vi valgte rigtigt dengang, og i dag står man med de seneste versioner og tilretninger med et værktøj, som er ganske unikt i foreningssammenhæng i Danmark.

Den seneste tilretning betragter jeg som det definitive punktum i en lang sætning om tilblivelsen af et professionelt værktøj til finans, medlemsregistrering

og turneringstilrettelæggelse. En kobling der gør programmet enestående af sin art - og et must for al foreningsidræt i Danmark.

Udbygningen af programmet er sket ud fra en superkerne i finansmodulet. Herpå har man ændret debitormodulet til et rigtigt stærkt produkt til medlemsregistrering. Oveni er der smidt DFIF's helt eget turneringsmodul ned i godteposen til forbundets medlemmer. Jeg arbejder mest med medlemsregistrering, og dette modul har i den seneste version 2.4.0 gennemgået en meget positiv forvandling,

Med tilføjelsen af muligheden for at knytte medlemmer til mere end et enkelt firma, forsvinder det sidste levn af manglende funktionalitet. Den nye opbygning med oplysninger i faneblade gør også det daglige arbejde nemmere.

Udviklet af superbrugere

For eventuelle tvivlere kan jeg godt opfordre til, at man nu springer på vognen og køber sig en licens. Pengene er givet godt ud. I dag er alle fejl og mangler i programmet afluset, og samtidig har kernen af superbrugere formået at følge op på mange af de indberettede ønsker fra de tidligere og nuværende brugere. Med dette netværk opnår man en kontakt- og brugerflade på mere end 150 pionerer og testere. Specielt disse personer har med garanti sat deres stempel på udviklingen af programmet. Jeg kan da selv finde et par input, som stammer fra mit eget arbejde med programmet.

Som en naturlig konsekvens af min egen indtræden i EDB-gruppen, valgte vi i foreningen at indføre SuperNova som database for vore medlemmer fra begyndelsen. Dengang havde vi ca. 400 ikke-registrerede medlemmer, som skulle testes ind i systemet.

Det gav naturligvis lidt manuelt arbejde, men frugten af dette arbejde er kommet tifold igen. I dag er vi vokset til ca. 1800 medlemmer - og SuperNova er lige så stille vokset med. Med den øgede tilgang af medlemmer, ville jeg nødtigt undvære en hurtig og nem adgang til et meget omfangsrigt kavaleri af søgefunktioner, udskriftsmuligheder, statistikker og oplysninger.

Når man først én gang har prøvet at lave en indberetning til kommunen på ca. 3 minutter - alt inklusive, er man for alvor overbevist om programmets styrke og formåen. I Pandrup skal medlemmer under 25 år endda opdeles i tre yderligere aldersintervaller - og fordeles i disse intervaller på de forskellige idrætsgrene i foreningen. Det klarer Supernova også med et snuptag - og dermed er der sparet en hektisk arbejdsdag i foreningen.

God medlemservice

Det er samtidig en fornøjelse, at kunne faxe en komplet liste over medlemmer til et større firma med mere end 100 aktive medlemmer. Med SuperNova kan denne medlemservice udføres ganske kort efter en telefonopringning fra en fortvivlet kontaktperson, som ikke længere selv har styr på sin deltagerkare. Den faxede medlemsliste er naturligvis opdelt i aktiviteter - eller måske i aldersgrupper - eller indenfor kommunegrænser - eller i en bestemt datoafgrænsning. Mulighederne er mange.

I Pandrup har vi givet hinanden håndslag på, at den kommende vinters bowlingturnering vil rulle med SuperNova som programplanlægger. Dermed er endnu et skridt taget på vejen til den optimale brug af programmet - og alle herlighederne - og alle smutvejene - og alle de tidsmæssige besparelser m.m. ♦



I Pandrup har man givet hinanden håndslag på, at den kommende vinters bowlingturnering vil rulle med SuperNova som programplanlægger. Arkivfoto. DFIF.

Et modul der tager kegler

Endnu et familiemedlem af SuperNova er født. Under vanskelige og til tider næsten umulige forhold, er det lykkedes for vores to programmører på forbundskontoret, at udvikle et nyt idrætsmodul til SuperNova familien, keglemodulet.

Keglemodulet kan tilbyde en utrolig hjælp til at planlægge og styre de hjemlige turneringer og stævner, samt holde snittet på de enkelte spillere korrekt, ligesom det bliver nemt at udskrive klassificeringen. Modulet indeholder også flere forskellige turneringsformer, så som Pulje, Cup, Pulje-cup, Pulje-pulje og En mod Alle.

I første omgang er der lagt mest vægt på turneringsformen En mod Alle. Der er udviklet en speciel blanket, hvor man kan tilmelde spillere på holdene i en turnering/stævne og deres specielle ønsker om spilletid. Programmet vil i

vid udstrækning tage højde for dette, og det er noget der står højt på ønskeseddelen fra de nuværende idrætsmoduler.

Nye turneringsformer

Keglemodulet har turneringsmuligheder og -former, som man nok ikke forventer kan bruges i keglesporten. Det skyldes, at turneringsformerne allerede var udviklet i andre idrætsmoduler, og derfor er kopieret med over i keglemodulet. Det kan måske inspirere keglesporten til at indføre nye turneringsformer.

Der er givetvis nogle udskriftsformer man savner, men på det



Keglesporten har nu fået deres eget idrætsmodul i SuperNova

punkt håber jeg at der vil komme mange nye forslag, enten til mig eller til sektionsleder for keglesporten Hugo Hørlyck, så vi kan gøre disse mere brugervenlige med tiden.

DFIF afholder også kurser, hvor man kan få en større indsigt i programmet, og på disse kurser får

man som sidegevinst, at man kommer tæt på andre fra forskellige foreninger. Man kan udveksle oplysninger, om måden man takler de problemer, man selv går og tumler med, ligesom der er rigtige gode muligheder for at være med til at præge den videre udformning af keglemodulet. ♦

Nyt idrætsmodul:

Volleyball

Med i den nye version 2.4.0 af SuperNova er også et nyt idrætsmodul til volleyball, der kan bruges til generel planlægning og afvikling af stævner og turneringer. I modulet kan der afvikles stævner og turneringer i mange kampformer; alle - mod - alle, cup, pulje, pulje - cup, pulje - pulje og pulje - abc-cup. Deltagerne kan være fra egen forening eller fra andre foreninger, der løbende oprettes i tabellen „fremmede“ med DM-kvalifikation samt DM for øje. I planlægningen kan man arbejde med egne tabeller for kampafvikling, valgfri kamp om 3 plads, antal videre fra pulje til cup, hvor mange gange holdene skal møde hinanden i en alle - mod - alle turnering. Derudover er der valg mellem 1, 3 og 5 sæt i

kampene samt mulighed for i beach-volley at vælge mellem A og B. Dommere kan vælges fra dommerkartoteket og der kan påsættes op til 2 dommere. Dato-tid rutinen er som i de eksisterende moduler meget funktionel og de nødvendige udskrifter er etableret med mulighed for etablering af tekstfil til viderebearbejdning i eksempelvis word, hvis det basale ikke er godt nok. Yderligere tabeller for haller/spillesteder, rækker, opstillinger og lignende findes, så en oplysning kun indtastes et sted og en gang. Flere af tabellerne kan også udskrives. Tidskriterie for de enkelte hold kan indlægges og besked om u hensigtsmæssigheder kan vises og udskrives. Flytninger sker stadig manuelt.

Modulet tilhører familien "de gamle idrætter" hvorfor undervisningen naturligt bliver lagt ind under IDRÆT 1 - EDB kurset og selvfølgelig fungerer fra første grundkursus i år 2000. Et fase 1 modul indeholder altid fejl og mangler af en lang række årsager. De vil blive rettet. Så der er nok at gå i gang med allerede nu og dertil vil der jo komme henvendelser fra IS Volleyball og diverse brugerne når modulet nu tages i brug. Først og fremmest de rettelser, der er en naturlig følge af et fase 1 modul, som småfejl og misforståelser, der kan rettes hurtigt og nemt. Dem forventer jeg så udsendt engang sidst i februar som mail, diskette eller netopdatering. ♦

SMART • KLASSISK • MILJØRIGTIGT

CLASSIC

DFIF

SPORTSWEAR

COLLECTION

- A** Lækker T-shirt i råhvid green cotton
Bestillingsnr. 102340 kr. 98,-
- B** Shorts (u/indertrusse) m/2 stiklommer, marineblå
green cotton bomuldsstriik
Bestillingsnr. 102350 kr. 119,-
- C** Sweatshirt marineblå, m/rød stolpelukning og polokrave,
råhvid besætning m/print, blød og bekvem green cotton
Bestillingsnr. 102380 kr. 205,-
- D** Joggingbuks marineblå, m/2 stiklommer, lige ben, i samme
bløde bomuldsstriik som sweatshirt
Bestillingsnr. 102390 kr. 155,-
- E** Jakke rød, m/lynlås og lommer, ikke foret, i behagelig bomuldslærred
Bestillingsnr. 102360 kr. 239,-
- F** Buks marineblå, m/2 stiklommer, lige ben, ikke foret, i samme
behagelige bomuldslærred som jakke
Bestillingsnr. 102370 kr. 165,-
- G** Stor rejse/sportstaske marineblå, crinkle nylon,
Bestillingsnr. 102404 kr. 135,-
- H** Rygsæk marineblå, crinkle nylon, m/2 små forlommer
Bestillingsnr. 102400 kr. 88,-
- I** Sweatshirt marineblå, med hætte, hvide besætninger, green cotton
Bestillingsnr. 102410 kr. 205,-
- J** Strømpe råhvid/green cotton m. Lycra
Bestillingsnr. 102500 kr. 33,-
- K** Rygsæk marineblå, crinkle nylon, m/polstrede skulderstropper og reflex-
bånd Bestillingsnr. 102402 kr. 135,-

Nyhed!

Nyhed!



K



D



G



J

GREEN
COTTON

Dansk
Firmaidrætsforbund

Storebæltvej 11
5800 Nyborg

Telefon 6531 6560
Telefax 6530 1426
www.dfif.dk



Tøjet kan bestilles ved
henvendelse til
forbundscontoret

Alle modeller er både til herrer og damer
og findes i størrelserne S-XXL.

Svensk succes med medarbejdersundhed

Det kan betale sig at bruge penge på medarbejdernes sundhed, viser erfaringer med sundhedsprofiler i Sverige.

Et systematisk arbejde med medarbejdernes sundhed kan føre til mange sparede sygedage. Det viser erfaringer fra både private og offentlige svenske virksomheder.

Svenskerne arbejder med en metode, der hedder sundhedsprofilbedømmelse, eller "hälsoprofilbedömning. Det er en metode, der går ud på at styrke medarbejdernes sundhed - før de bliver syge. Der kræves en særlig uddannelse for at gennemføre sundhedsprofilbedømmelser.

Personlig sundhedsprofil

Medarbejderne bliver undersøgt og interview'et om deres helbred, og det resulterer i en "personlig sundhedsprofil". I samråd med en sundhedsansat finder den enkelte så ud af, hvilke livsstilsændringer, der skal til. Der kan for eksempel være tale om ændrede spisevaner, bedre motion eller et rygeafvænningskursus.

- Firmaerne gør det, fordi de kan spare sygedage, og fordi et personale, der har det godt, også kan overkomme mere. Særligt vidensvirksomheder bruger sundhedsprofiler. Deres eneste ressource er jo personalet, siger Anne Ferneman, der er sundhedskonsulent i firmaet Feel Good, der udbyder sundhedsprofiler, kurser og motionsaktiviteter. Virksomheden har over 400 ansatte i hele Sverige, og dens aktier er noteret på børsen



Sund og lækker mad er en væsentlig del af sundhedsfirmaet Feel Goods strategi. Her er det buffet'en i Stockholms centrum.

i Stockholm. 6-8 måneder efter gentages sundhedsprofilbedømmelsen, og så kan man se, om personen virkelig har ændret livsstil. Der er ingen tvang i systemet. Medarbejderne kan selv vælge, om de vil være med, men størsteparten af medarbejderne vælger at sige ja til en bedømmelse.

Temaer

Når der er udarbejdet sundhedsprofiler for medarbejderne, kan sundhedspersonalet finde de temaer, som går igen i gruppen.

- Vi laver en sammenfatning af resultaterne på virksomhedsplan. Ud fra det resultat kan vi vurdere, hvilke emner vi særligt skal arbejde med i det firma. Det kan for eksempel være stress, madvaner, træning eller ergono-

mi på arbejdspladsen, fortæller Anne Ferneman.

Videnskabelig underbygget

Metoden er udviklet af Sture Malmgren på Saab-Scania. Han er oprindeligt uddannet idrætslærer og ergonom. Han har skrevet lægelig doktordisputats om sundhedsprofiler. Det svenske sygesikring og socialvæsen, som er samlet i Försäkringskassan, bruger også sundhedsprofiler. Försäkringskassan har sine egne konsulenter ansat. Sundhedskonsulent Jeanette Rubertson forklarer, hvorfor:

- Det er en god metode, der blandt andet lægger vægt på, hvordan mennesker selv fornemmer de har det. Desuden er den blevet videnskabeligt afprøvet gennem mange år, siger hun. ♦

De har trænet **syge**

En taxacentral er et stresset sted at arbejde. Men Taxi i Stockholm har halveret sygefraværet ved hjælp et personligt "sundhedscheck" og efterfølgende motion og kurser.

STOCKHOLM - Taxi

Stockholm er et godt eksempel på, at det kan betale sig for virksomheder at interessere sig for deres medarbejderes sundhed.

Der kan være meget stress på en taxacentral, og det er ikke usædvanligt med et højt sygefravær. Taxi Stockholm havde 12 procents sygefravær, da den for to år siden besluttede at gøre noget ved det gennem det sundhedsprogram, som svenskerne kalder "personligt helseprogram". I dag ligger sygefraværet nede på fem procent. Samtidig er tilfredsheden blevet større og personaleudskiftningen mindre i Stockholms største taxacentral. På den baggrund har *Firmaidræt* besøgt taxacentralen.

De fleste medarbejdere i Taxi stockholm har taget imod tilbuddet om at få tegnet deres sundhedsprofil og deltage på

sundhedskurser og få næsten gratis motion. Enkelte har sagt nej. Virksomheden har presset på for, at alle var med, erkender lederen af centralen Hans Nyström. Men i sidste ende har centralen respekteret, hvis medarbejderne fastholdt et nej.

Gode resultater

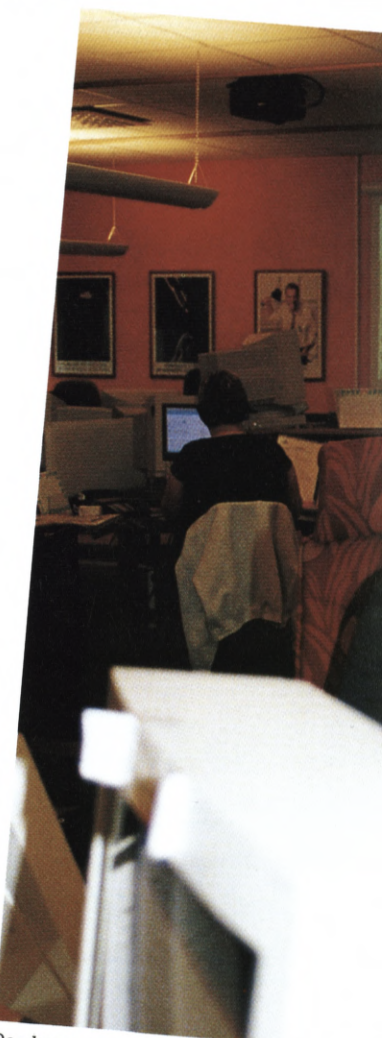
Mange medarbejdere kan fortælle om de gode resultater.

- Jeg opdagede, at min form ikke var så god, som jeg troede. Nu motionerer jeg to gange om ugen i motionscentret, fortæller 28-årige Lena Persson, der arbejder som gruppeleder for 20 telefondamer og -mænd. Hun har tidligere spillet fodbold på topniveau, og troede derfor, at

AF ESKIL SØRENSEN



Lederen af Taxi Stockholms central Hans Nyström er stolt over, at sygefraværet er nedbragt fra 12 til 5 procent. - Vi gør det for at tjene penge, siger han, men han er samtidig glad for, at medarbejderne trives bedre.



Der kan være stress på, når kunderne står i kø på telefonlinierne på Taxi Stockholms central. Her er det 28-årige Lena Persson der besvarer opkald. Hun har både ændret spise- og motionsvaner som følge af firmaets sundhedscheck.



fraværet væk

hun var i god form. Men den personlige sundhedsprofil afslørede noget andet.

Lena Persson har også ændret sine madvaner. Før spiste hun aldrig frokost, men det gør hun nu, efter råd fra sundhedspersonalet fra firmaet Feel Good, der har gennemført sundhedsprogrammet for Taxi Stockholm. Det personlige sundhedsprogram går tæt på den enkeltes livsstil, men alle oplysninger er fortrolige, så der er ikke nogen, der bliver "udleveret". Alligevel vælger nogen at holde sig udenfor. Det er i mange tilfælde netop de mennesker, som har åbenlyse sundhedsproblemer, hvad enten det gælder overvægt eller manglende motion. De frygter,

hvad en sådan test vil afsløre, også selv om resultaterne ikke når videre end til sundhedspersonalet.

Det første sundhedscheck gav følgende generelle iagttagelser for medarbejdergruppen:

- de motionerede for lidt
- mange havde smerter i skuldrene
- mange havde stress
- der var en stor andel af rygere
- mange var overvægtige
- men generelt trivedes de godt

De iagttagelser førte til, at Feel Good og Taxi Stockholm satte ind med en række tilbud om rygeafvænning, "vægtvogterkurser", kurser i afspænding og tilbud om næsten gratis motion i motionscentret.

Ofte tager en lille gruppe afsted til motionscentret i frokostpausen eller ved fyraften for at holde konditionen ved lige. Samtidig får de et sundt måltid mad i Feel Good's overdådige "grønne buffet".

Mindre smerter - mindre træthed

Ledelsen i Taxi Stockholm er godt tilfreds med de opnåede resultater.

- Vi bruger omkring 500.000 sv. kroner på det her program, men det er billigt for os, når det virker. Sygefraværet kostede os 3-4 millioner kroner om året, siger Hans Nyström, chef for telefoncentralen og en af hovedkræfterne bag sundhedssatsningen.

- Vi gør det ikke for at være venlige. Vi gør det for at tjene penge, siger han. At medarbejderne så også personligt får det bedre er en velkommen sidegevinst.

Ved det andet sundhedscheck viste det sig, at mange medarbejdere havde registreret at deres smerter i for eksempel skuldre var mindsket.

- Det har vist sig, at medarbejderne har mindre hovedpine og er langt mindre trætte, fortæller Anna Fernemann, der er sundhedskonsulent i Feel Good.

Målet delvist nået

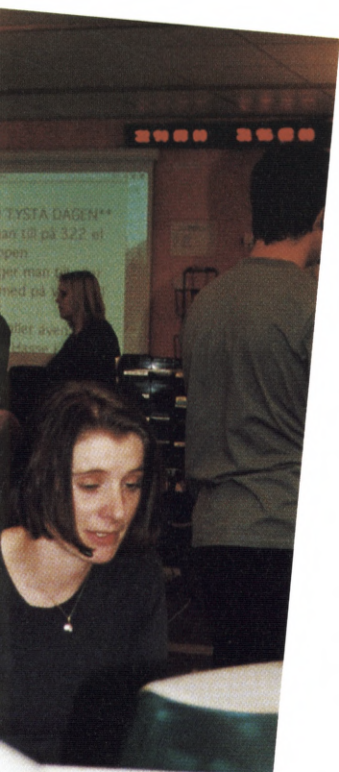
Taxi Stockholm havde på forhånd stillet to mål op. Sygefraværet skulle sættes ned fra 12 procent til 2 procent, og personaleudskiftningen skulle ned fra 30 procent til 10 procent årligt.

Det sidste mål er faktisk nået i dag. Personaleudskiftningen er kun på 10 procent. Sygefraværet er også nedbragt, men dog ikke helt ned til 2 procent. Sygefraværet er i dag på 5 procent.

- Det ser vi som et bevis på, at trivslen er øget, siger Hans Nyström. Han nævner dog også, at en del af den bedre trivsel og det lavere sygefravær kan hænge sammen med, at Taxi har fået en anden organisationsform med selvstyrende grupper.

- Forventer du, at I kan forbedre eller i hvert fald fastholde de resultater I har nået?

- Jeg tror faktisk, at vi skal være glade, hvis vi bare kan fastholde det niveau, vi har nået. Vi skal sørge for at holde konditionen ved lige i motionscentret, siger Hans Nyström, der også selv har gennemgået programmet. ♦



De cykler derudaf

Tele Danmark under Århus Firma Sport er en rigtig succes-historie om vilje til at komme videre

Kun en enkelt kører på en racercykel, han har købt på tilbud i Bilka. Og det er mest på grund af det fugtige vintervejr. Ligesom de andre er han iført broget cykelbluse med lomme - plus forskellige smarte ord - bagpå, og han fører sig frem med vindtunnel-testet hjelm, cykelhandsker, cykelsko og stramme, glinsende bukser.

Med andre ord: Det er ikke til at kende denne brogede flok fra "rigtige" motionister i en cykelklub, når det gælder mærkevarecykler eller udstyr. Heller ikke på deres kommandoer - "bil bagfra", "fri", "hul", "kig op". Eller på deres evne til at køre tæt, skiftes til at tage føringer eller geare rigtigt, inden det går opad.

Det er nemlig seriøse folk, der er

ude at rulle denne lørdag formiddag i januar. Og de lægger ikke blot grundformen til den kommende sæsons motionsløb. De viser også vejen frem for firmaidrætten. Det gælder deres egen afdeling, Århus Firma Sport. Men det gælder også dansk firmaidræt generelt. Cyklisterne er en del af den succes-historie, som firmasportens afdeling hos Tele Danmark i Århus er. Afdelingen tæller 1.349 medlemmer ud af de 9.000, der er organiseret i Århus Firma Sport, og er suverænt den største.

In med individuelle sportsgrene

En væsentlig forklaring på succes'en er det brede udbud, Tele Danmark-afdelingen har: Badminton, bowling, bridge, tennis, lystfiskeri, løb, fitness, fodbold og håndbold - for at nævne nogle af dem.

- Folk går efter de individuelle sportsgrene, siger afdelingsformanden, Finn Schacksen. Vi har således kunnet stille med 600 deltagere i Marselisløbet. Nogle løbere fra Tele Danmark har endda kastet sig ud i rulleskøj-

te-løb, og motionscentret, som vi åbnede i fjor, trækker et par hundrede aktive. De traditionelle sportsgrene som fodbold og håndbold går derimod ikke så godt. I fodbold er det i dag kun muligt at stille med fem-persons mix-hold, ikke de store elleve mands som før hen.

- Vi skal tænke os om, inden vi dropper de gamle tilbud. Måske opstår behovet for dem igen, men det er afgørende for fremtiden, at vi følger med i, hvad der trækker i sport og motion.

I firmasporten er den lille mand lige så stor som bossen, fremhæver Finn Schacksen. Vi har i det daglige arbejde stor glæde af de kontakter, der opstår i fritiden. Det giver et helt særligt sammenhold på arbejdspladsen.

Motion og bowling er hits

Carsten Pedersen, der er formand for Århus Firma Sport, bekræfter tendensen bort fra klassikerne som fodbold. Motion og bowling - med 140 hold i fjor - er derimod hits, og han ser gerne floorball taget med på programmet, ligesom han ønsker motionsafdelingen genoplivet. Det kan bidrage til, at medlems-tilbagegangen de seneste ti år, på 6.000 medlemmer, vendes til ny fremgang.

Om Tele Danmark siger han:

- Der sker så meget i den afdeling, at man kan tilfredsstille næsten alle behov. Samtidigt er der en god tradition i firmaet for idræt, og det har meget at sige, at ledelsen bakker det op.

Det gør ledelsen faktisk.

- Firmaidræt er en rigtig god ide, siger vicedirektør i Tele Danmark, Henning Boe. Idræt på den måde er med til at styrke fællesskabet og følelsen af samhørighed hos os, og det er en vigtig side af en god virksomhedskultur. Desuden har vi opdaget, at vor satsning på firma-



Firmaidræt er med til at styrke fællesskabet og følelsen af samhørighed og det er en vigtig side af en god virksomhedskultur, derfor bakker ledelsen i Tele Danmark op om firmaidræt.



idræt kan være med til at tiltrække nye, gode medarbejdere. For ansøgere spørger os ofte, hvad vi ellers - udover jobbet - har at byde på, og her er idrætten et godt tilbud, siger Henning Boe.

Ambitiøse motionister

Men tilbage til pedalatleterne. Deres cykelafdeling blev dannet i 1992, efter at nogle firmasports-medlemmer var begyndt at cykle sammen. Siden er både ambitioner og aktivitetsniveau blevet skruet kraftigt op.

- Vi havde i fjor 160 tilmeldinger til forskellige cykelmotionsløb, siger cykelformanden, Niels Nørgård, og det tal omfatter ikke de over 200, der cyklede for Tele Danmark ved Marselisløbet. Vi har haft folk afsted til bl.a. Danmarks Højeste ved Skanderborg, til En Forårsdag i Thy, til Midtjylland Rundt og til Århus-København.

Men der stopper det ikke. Nogle af de mest ivrige vil træne til den nye mega-tur i 2000, 380 kilometer fra Rendsborg til Viborg. Og så gentager en mindre gruppe den flotte tur fra i fjor, la Mamotte i Frankrig. Ud af de 172 kilometer på dette bjergløb går de skrappeste op på Alpe d'Huez, berømt fra Tour de France. Men det er for egne penge: Tele Danmarks hjælp ved tilmelding stopper ved 200 kroner pr. deltager.

Fandme hårdt

For at klare de lange ture træner en del af cyklisterne året igennem. Om vinteren bliver det måske kun til en enkelt organiseret tur, men nogle stykker kører mountainbike i skoven. "Det er fandme hårdt", som en af dem siger. I den lyse årstid kommer træningen op på tre kortere ture, 30-40 kilometer, på hverdagsaftener og så nogle gange 100 kilometer i weekenden.

Nu er firmaidræt traditionelt ikke fokuseret på konkurrence. Men det kan skride for cykelmotionisterne.

- Vi plejer at aftale, inden vi starter, at det bare skal være stille og roligt. Men der går ikke mere end 500 meter, så vil ingen af os ligge bagest, røber en anden af de cyklende Tele Danmark-folk.

Årets første tur på landevejen skulle vist også bruges til at trille lidt på den våde asfalt, sådan

i al selskabelighed. Men den holdt ikke længere, end til gruppen nærmede sig Mårslet, syd for Århus. Uden at det på forhånd var aftalt, opstod der et spontant race for at passere byskiltet først. Igen som cykelmotionister har for vane. ♦



Vinter og våd asfalt holder ikke de mest ambitiøse cyklister fra Tele Danmark hjemme. Og der bliver kørt hurtigt straks fra årets første træningstur, for en række motionsløb venter i sommerhalvåret.

Virksomheds-Trim

- et tilbud til dig og din arbejdsplads

Ifølge regeringens "Folkesundhedsprogram 1999-2008" skal alle offentlige virksomheder have etableret en sundhedsfremmende politik, og alle private virksomheder opfordres kraftigt til at etablere en sundhedspolitik med sundhedsfremmende initiativer overfor de ansatte.

- Folkesundhedsprogrammet gør Virksomheds-Trim (V-T) til en oplagt sparringspartner til ledelsen og samarbejdsudvalg

vedrørende udvikling af en sundhedspolitik, siger Bo Isaksen fra DFIFs aktivitetsudvalg.

- V-T kan være behjælpelig med tilretningen af en sådan handlingsplan, idet servicetilbudene er udvidet udover motionsdelen til også at omfatte kost, rygning og alkohol. Et andet tilbud er hjælp til virksomhederne med udarbejdelsen af en sundhedsprofil, hvor V-T undersøger medarbejdernes ønsker og behov for sundhedsfremmende initiativer netop på områderne motion, kost, tobak og alkohol, siger Bo Isaksen.

V-T yder hjælp til afvikling af motionsdage, aktivitetsfest eller

lignende for medarbejdere på virksomheder, foreninger og andre fællesskaber. V-T hjælper med ideer til aktiviteter hvor alle kan være med til sjov og sund motion. V-T har mange forskellige idrætsrekvisitter fra hoppeborge, tæppecurling, hockey til frisbee- og naturgolf, og V-T stiller gerne med en instruktør til afvikling af aktivitetsdagen.

Læs mere om hvad V-T kan gøre for dig og din arbejdsplads på DFIFs hjemmeside www.dfif.au/virksomhedstrim

Rekvirer V-T folderen med information om Motion på arbejdspladsen. Se side 15.

TEKST: JOHN THRANE

Virksomheds-Trim og DFIF

1. januar 2000 er der tilmeldt 49 virksomheder med i alt 10.593 motionsmedlemmer ud af i alt 51.545 ansatte. Der er næste lige mange mænd og kvinder.

Indmeldelse i V-T foregår ved henvendelse til DFIFs forbundskontor i Nyborg. Virksomheden bliver herefter registreret i V-T's medlemsregister og i DFIFs adressekartotek. Virksomheden modtager herefter DFIFs forbundsblad, Firmaidræt. Kontingentet for et års medlemskab er 500 kr.

Medlemmerne får løbende nyhedsbreve, tilbud om kurser, tilbud om aktiviteter o.lign. gennem udsendelse af newsletters. Heri kan medlemmerne læse om aktuelle tiltag både på det politiske plan som på det praktiske område fra både ind- og udland.

V-T er organiseret med en styregruppe bestående af Peder Bisgaard, Jørgen Pilegaard, og Bo Isaksen alle fra DFIF, samt lektor Finn Berggren, SDU, Odense Universitet. Sekretariatet har til huse hos DFIFs forbundskontor i Nyborg og ledes af Bo Isaksen.

Virksomheds-Trims tilbud

1. Sundhedsfremme profiler

Spørgeskemaundersøgelse der afdækker medarbejdernes ønsker og behov for sundhedsfremme på arbejdspladsen. Sundhedsfremme omhandler emnerne motion, kost, tobak og alkohol.

2. Aktivitetsdage

Typisk en virksomhed der ønsker at tilbyde en aktiv dag for medarbejdere og evt. deres familier. Her tilbyder vi at tilrettelægge en sådan dag med program, rekvisitter og instruktør.

3. Uddannelse

DFIF og V-T tilbyder en række spændende kurser vedrørende motion på arbejdspladsen. Eksempelvis styrketræning, spinning, aerobic, step mv. V-T afvikler særlige kurser på den enkelte arbejdsplads tilrettet de specifikke krav og ønsker man har lokalt. Det er bl.a. instruktører til motionscenter, intern markedsføring og aktivitetsdage.

4. Handlingsplan

V-T er en naturlig sparringspartner til ledelsen og samarbejdsudvalg vedrørende udvikling af en sundhedspolitik. Begrundelsen for at indføre en virksomhedspolitik inden for motion, kost, tobak og alkohol er på lang sigt virksomhedens sociale ansvar samt fælles udbytte af et velfungerende arbejdsmiljø med øget trivsel, bedre velvære, mindre personalegennemstrømning og øget produktivitet.

5. Motions- og motivationsgrupper

V-T er behjælpelig med opstart af løbegrupper og cykelgrupper, hvor virksomheden indgår i landsdækkende konkurrencer om fleste motionsdage. Motivationsgrupper til rygestop.

SUNDHEDSCHECK til de ansatte

TEKST: FRA VIRKSOMHEDS-TRIM AVISEN FOTO: NIELS NYHOLM.

Virksomheder kan spare mange penge ved at gøre noget for medarbejdernes sundhed. Det er budskabet fra den svenske doktor i medicin, Sture Malmgren, som i 30 år har arbejdet med ansattes sundhed og trivsel.

- Undersøgelser viser, at de medarbejdere som motionerer mindst en gang om ugen, har halvt så meget sygefravær, som dem, der ikke motionerer, fastslår Sture Malmgren, der står bag begrebet „sundhedsprofil“ - på svensk „hälseprofil“.

Igennem årene har han uddannet i tusindvis af svenskere til at tegne kollegernes sundhedsprofil, og systemet bruges i de fleste kommuner, i store virksomheder, i postvæsenet, i politiet og i militæret.

Dit eget ansvar

Det tager en til to timer at tegne en persons sundhedsprofil, hvor bedømmeren sætter en „karakter“ på en række sundheds- og trivselsfaktorer. Hvis profilen viser, at personen ikke trives, så tilbyder virksomheden ham fysisk træning. Sundhedsprofilen kortlægger om personen dyrker motion, hvorvidt han er stresset og meget mere, ligesom der også måles blodtryk og kondition.

Sture Malmgren lægger stor vægt på, at den enkelte medarbejder selv har ansvaret for sin sundhed.

Sundhedsprofilen skal give den ansatte et billede af sig selv, så han eller hun kan gøre noget for sin egen trivsel. Samtidig er det vigtigt, at man ser på hele mennesket, både de legemlige og sjælelige sider, når man tegner en sundhedsprofil.

- Der findes ingen lægelige kontrolmetoder, som kan vise et menneskes sundhed bedre end

netop personens oplevelse af sin egen sundhed, siger Sture Malmgren, der lægger afgørende vægt på, at de ansatte er i rimelig fysisk form.

- Det har stor betydning for ens arbejdsformåen, at man er i form. En utrænnet person bruger kun 20-25 procent af sin maksimale fysiske kapacitet. Hans iltoptagelse er meget lille, og derfor arbejder han ofte lige på overgrænsen af sin formåen. Det giver stress og ubehag.

Idrætslærer og doktor

Sture Malmgren er oprindelig uddannet som idrætslærer og ergonom. Det var som sådan han blev ansat i 1968 ved Saab-Scania i Linköping og det var her han udviklede sine ideer. For at få flere af de psykiske og sociale faktorer med i sit arbejde, uddannede han sig også til sociolog og psykoterapeut. Endelig har han taget en doktorgrad i lægevidenskab.

Sture Malmgren har siden 1978 drevet sit eget institut, Stråkenhus, i nærheden af søen Vättern. Uddannelsen som sundhedsprofilbedømmer kan tages på instituttet, på folkehøjskoler og en række statslige uddannelsessteder i Sverige. Det er ofte sundhedspersonale, som f.eks. fysioterapeuter, der er ansat på virksomhederne, som supplerer deres uddannelse med kurser i sundhedsprofiler.

Det personlige ansvar

De mange sundhedsprofiler, som er gennemført gennem årene, danner baggrund for nogle



interessante sammenhænge. Ikke overraskende viser det sig, at personer der ikke dyrker idræt, har flere vægtproblemer, større ensomhed og mere stress, end personer der dyrker motion regelmæssigt.

- Motion er ofte indgangsporten til at få det bedre, fordi man efter et stykke tid lægger vanerne om. Nogle holder f.eks. op med at ryge, siger Sture Malmgren, der understreger, at netop frivilligheden er et grundlæggende princip, i arbejdet med sundhedsprofiler.

- Det bygger altid på frivillighed. Man skal ikke tvinge medarbejderne til noget. Helbredet er ens personlige ansvar. ♦

Ovenstående artikel er uddrag af en artikel i avisen „Virksomheds-Trim“, der kan fås ved henvendelse til DFIFs forbundskontor, tlf. 65 31 6560.



Den fysiske form er altafgørende for ens arbejdsformåen, siger Sture Malmgren, der har udviklet systemet med at tegne en sundhedsprofil af den enkelte ansatte.

Sport, Sundhed & Livskvalitet

Kreativitet

et kursus til dig, der ønsker personlige udfordringer, tør sprænge grænser og som har lyst til nye tanker.

- på kurset arbejdes der med at tænke nye tanker, så traditionelle tankegange brydes, og der derved opstår nye løsninger og nye ideer
- Opdagelse af uudnyttede ressourcer.

Tid og sted:

lørdag d. 01. april 2000 kl 13 - søndag d. 02. april 2000 kl 15 i Nyborg.

Pris: kr. 1.700,- **foreningspris:** kr. 500,-

Tilmelding: senest d. 01. feb.2000.

Kursusleder

Uddannelsesudvalget i Dansk Firmaidrætsforbund ønsker at udvide sit team af kursusledere.

Derfor søges firmaidrætsfolk med interesse i at være udvalgets repræsentant på kursusstedet og som sådan tilse, at kurset forløbet på en tilfredsstillende måde

For at kunne være kursusleder skal du kunne være sammen med andre på en behagelig måde og have praktisk sans.

Tid & sted:

lørdag d. 08. april 2000 i Vejle

Pris: gratis.

Tilmelding: senest d. 07. feb. 2000.

Arbejdet i en forening

hvordan fungerer arbejdet i en forening?

et kursus til dig, der er nyvalgt eller næsten ny i en forening/ udvalg.

Kurset veksler mellem oplæg øvelser og spilsituationer med flg. emner:

- Foreningsledelse ●Offentlige myndigheder
- Holding og motivation ●Generalforsamling/ repræsentantskabsmøde.

Tid & sted:

d. 03.- 05.marts 2000 i Vejle.

Pris: kr. 750,-

Tilmelding: senest d. 20. jan 2000.

Kommunikation

Vi kommunikerer hele tiden også, når vi ikke siger noget.

Hvorfor kommunikerer vi godt med nogle og mindre godt med andre? Hvorfor går det godt, når kemierne passer? Hvordan skaber vi selv kemier?

Disse spørgsmål høres tit og denne lørdag vil Hanne Lundblad via oplæg og øvelser føre deltagerne igennem flere emner, så der bliver mulighed for at få svar. Læs mere om kurset i Uddannelseskalenderen

Tid & Sted: lørdag d. 11 marts 2000 kl 10-17 i Nyborg.

Pris kr. 900,- **Foreningspris:** kr. 300,-

Tilmelding: senest d. 10. feb. 2000

Jura & Dirigent

kurset henvender sig til alle, der er interesseret i at kende grundelementerne i foreningsjura og dirigenthvervet.

- foreningsdannelse ● foreningens vedtægter
- rettigheder og forpligtelser
- ledelse og ansvar ● afstemningsmetoder
- dirigentens pligter og funktioner

Læs mere om kurset i Uddannelseskalenderen.

Tid & Sted: d. 31 marts - 02 april 2000 på Fyn

Pris kr. 2300,-

Foreningspris: kr. 750,-

Tilmelding: senest d. 06. feb. 2000.

Healing ...at skabe helhed

Der kræves ingen forkundskaber til dette kursus - alle kan lære det.

Sådan er kurset:

Du lærer at skabe helhed i kroppen, at heale dig selv og andre på en nem, enkel og effektiv måde:

- Kroppens energier ● Farvernes påvirkning
- grounding, øvelser i at bevare en god jordforbindelse

Instruktør: Lisbeth Pedersen

Tid & Sted:

lørdag d. 29. april 2000 kl 10 - 17 i Nyborg.

Pris kr. 250,-

Tilmelding: senest d. 28. marts 2000.

Læs mere om kurserne i DFIF's uddannelseskatalog, som gratis kan rekvireres, eller kontakt Jane på telefon 6531 6560, e-mail: jha@dfif.dk



15 år med Idræt om Dagen

HEPSA i Fakse var blandt de første projekter af sin art i landet. Det startede i 1984 som et tilbud til kommunens arbejdsledige og efterlønsmodtagere. Der var dengang 1.200 arbejdsledige i Fakse kommune ud af en befolkning på godt 11.000 indbyggere.

Det er nu 15 år siden, at HEP-SA kom ind under Fakse Firma Sport. Som den yngste, og en af landets mindste foreninger, var det bemærkelsesværdigt, at Fakse Firma Sport, dengang kun med 1 år på bagen, havde tid og kræfter til at sige ja til at overtage projektet. Det skal ses i lyset af, at flere af DFIF's langt ældre foreninger ikke på daværende tidspunkt ikke kunne eller ville realisere lignende projekter.

Fakse Firma Sport havde troen og viljen på, at det var en god ide. Og det har tiden vist, at det var. I dag tæller foreningen omkring 300 aktivitetsmedlemmer. Det yngste medlem er 31 og den ældste 88 år, og tilbuddene spænder lige fra badminton, bowling og motion til svømning

og tennis, samt sidst men ikke mindst det sociale samvær. - HEP-SA er kommet for at blive. Det har tiden vist, siger formanden for Fakse Firma Sport, Jørgen Krog.

Holder hjemme-hjælperne væk

Ordet HEP-SA stammer fra forbogstaverne i de fem grupper, som aktiviteterne henvender sig til, nemlig: Husmødre, Efterlønsmodtagere, Pensionister, Skifteholdsarbejdere og Arbejdsledige.

Den 22. november 1999 markerede HEP-SA sin 15-års fødselsdag, som medlem af Fakse Firma Sport. Der var inviteret til morgenkaffe for både forhenværende og nuværende medlemmer. Omkring 50 mødte op med borgmester Signe Bartel i spidsen. Signe Bartel var initiativtager til opstarten af projektet i 1984. I sin tale under kaffebordet sagde Signe Bartel bl.a., at hun glædede sig over, at projektet fortsat kører og hele tiden øger medlemsskaren og får nye



Lederen af HEP-SA, Minna Kristensen (tv) sammen med Fakse kommunes borgmester Signe Bartel ved fødselsdagsarrangementet den 22. november.

aktiviteter på programmet.

- Det er godt, at så mange mennesker dyrker motion, det er nemlig med til at holde hjemmehjælperne væk, og dermed spare kommunen for nogle penge, sagde borgmesteren.

Der blev fra flere sider sagt mange rosende ord til den daglige leder siden 1986, Minna Kristensen. Siger man HEP-SA, så siger man også Minna. Hun har igennem årene samlet trådene og repræsenteret HEP-SA ved et utal af møder, konferencer og kurser. Både lokalt og på landsplan, og så har hun i øvrigt været med lige fra starten, fremgår det af den første medlemsliste. ♦

Nyt fra Idrætsmærket **2000**

Dommerkurser og -træf











Idrætsmærket tager hul på det nye årtusinde med dommerkurser den 4.-5. marts 2000 og dommertræf den 4. marts 2000 – begge dele i SI-Centret ved Røde Kro. Den 3. februar 2000 er det sidste dag for tilmelding til de to arrangementer – men skulle du være en dag eller to for sent ude, så send blot tilmeldingen alligevel. Læg mærke til, at Nytårsbrevet ligger på vores hjemmeside med mulighed

for at sende din tilmelding på e-mail – så har vi tilmeldingen i samme sekund du sender den. Endelig er der den sidste tilmelding du skal sende, det er til Idrætsmærkets årsmøde 25. marts 2000 på Antvorskov Kaserne i Slagelse. Den tilmelding skal du sende senest den 25. februar 2000 – også her kan du bruge tilmelding over vores hjemmeside: hjem.get2net.dk/idrætsmaerket/

Nytårsbrevet fra Idrætsmærket har virkelig "rusket" op i en række foreninger. Der rekvireres på livet løs af alle de nye ting vi producerede til foreningerne i 1999 - bliv endelig ved - vi skal nok følge med her på Idrætsmærket. Så mangler vi blot de sidste prøveskemaer fra 1999 - der er ingen fastlagt deadline, men vi vil da meget gerne snart have de sidste skemaer fra sidste "årtusinde"! ♦

Åbne stævner i DFIF

fra 1. februar 2000 til 30. august 2000

Idrætsgren/navn	Dato	Måned/år	S. tilmel.	Arr. forening	Kontaktnummer
 BADMINTON Badminton	09.	APR. 2000	09/03-2000	SØNDERBORG	7443 2910
 BILLARD Albani Cup	03.-04.	JUN. 2000	06/05-2000	FKS ODENSE	6616 8242
 BOWLING Storkøb Cup	12.	MAR. 2000	05/03-2000	SÆBY	9846 7221
Bymesterskab	16	APRIL 2000		SÆBY	98 467221
Knæk et æg	16.	APR. 2000	03/04-2000	SVENDBORG	6222 2579
 FODBOLD Indefodbold	05.	FEB. 2000	21/01-2000	FKS ODENSE	6592 6031
Indefodbold	05.	MAR. 2000	07/02-2000	ESBJERG	7513 0470/fax.7513 0470
Fodbold ude	24.	JUN. 2000	24/05-2000	SØNDERBORG	7442 7999
Hannerup stævne (ude)	13.	AUG. 2000	28/07-2000	FREDERICIA	4019 5876
 HÅNDBOLD Håndbold	26.	FEB. 2000	26/01-1999	SØNDERBORG	7445 9191
Håndbold	29.-30.	APR. 2000	31/03-2000	FKS ODENSE	6616 5880
Håndbold ude	24.	JUN. 2000	24/05-2000	SØNDERBORG	7442 7999
 KEGLER Kegler	12.-13.	FEB. 2000	25/01-2000	HADERSLEV	7458 4891
Kegler	11.-12.	MAR. 2000	11/02-2000	BOV	7467 0557
Kegler	08.-09.	APR. 2000	15/03-2000	AABENRAA	7462 5246
Kegler	29.-30.	APR. 2000	29/03-2000	NYBORG	6531 6855
 NATURGOLF DM i Naturgolf	03.-04.	JUN. 2000	18/05-2000	FREDERICIA	7591 2385
 PETANQUE Skovpetanque Gribskov	04.	JUN. 2000	04/05-2000	HILLERØD	4848 0210
Strandpetanque	24.-25.	JUN. 2000	24/05-2000	AALBORG	9831 7531
Fredericia Åben	12.-13.	AUG. 2000	25/06-2000	FREDERICIA	7592 7639
Single/Double	12.	AUG. 2000	12/07-2000	LTFU	4362 6248
Petanque	26.-27.	AUG. 2000	26/07-2000	AALBORG	9831 7531
 PISTOL 15 M Fæstningsstævne	19.-20.	FEB. 2000	04/02-2000	FREDERICIA	7592 6342
Kredsstævne	17.-18.	JUN. 2000	02/06-2000	TØNDER	7592 6342
 RIFFEL 15 M Riffel 15 m	12.-13.	FEB. 2000	29/01-1999	HADERSLEV	7452 7765
Fæstningsstævne	19.-20.	FEB. 2000	04/02-2000	FREDERICIA	7592 6342
Riffel 15 m	26.-27.	FEB. 2000	26/01-2000	AABENRAA	7462 4992
Riffel 15 m	26.-27.	FEB. 2000	26/01-2000	GRINDSTED	7532 2983
Riffel 15 m	04.-05.	MAR. 2000	04/02-2000	BOV	7467 3096
Kredsstævne	17.-18.	JUN. 2000	02/06-2000	TØNDER	7592 6342
RIFFEL 50 M Riffel 50 m	27.-28.	MAJ 2000	28/04-2000	TØNDER	7476 1143
Riffel 50 m	04.	JUN. 2000	12/05-2000	FKS ODENSE	6617 6320
Riffel 50 m	17.-18.	JUN. 2000	02/06-2000	FREDERICIA	7592 6342
Riffel 50 m	19.-20.	AUG. 2000	31/07-2000	MIDDELFART	6440 1091
SKAT - KORTSPIL Skat	27.	FEB. 2000	på dagen	SØNDERBORG	7448 5910
TRIATLON/DUATLON Duatlon	17.	SEP. 2000	MØD OP	AULUM (DMF)	9713 6245

Eurofestival i Trentino

Tilmeldingsfristen til Vinterfestivalen i Italien nærmer sig med hastige skridt, men hvis du er interesseret i nogle festlige dage i selskab med arbejds-kolleger og venner kan det nås endnu.

For at vi kan nå at sende tilmeldingerne inden fristen udløber, skal de være forbundskontoret i hænde senest den 25. januar 2000, men det er værd at prøve.

Vinterfestivalen afvikles fra onsdag den 22. marts til søndag den 26. marts 2000 i et fantastisk skønt område i Dolomitterne, hvor der er rige muligheder for skiaktiviteter, både alpin og langrend. For de ikke-skiinteresserede tilbydes indendørs ishockey, volleyball, 5-mands fodbold og skydning med luftpistol og luftriffel.

Knap 500 danske firmaidrætsfolk oplevede den italienske gæstfrihed, de flotte sportsfacili-

teter, den gode mad og den fine indkvartering under sommerfestivalen 1999, der blev afviklet i samme region, og alt tyder på, at vinterfestivalen får de samme gode vilkår.

Interesserede kan rekvirere yderligere oplysninger om priser, indkvartering, rejse m.m.

ved Bo Isaksen eller Birte Westing på forbundskontoret. Se også festivalens hjemmeside www.eurofestival.com/

Hvis du vil vide mere om skisport og -ferie i Dolomitterne kan det ses på www.dolomitisuperski.com/fiemme



Midterstationen på Alpe Cermis hvor de alpine konkurrencer afvikles.

Vinterferie i Gautefall



TEKST: BO ISAKSEN

DFIF tilbyder skiferie i Gautefall i uge 7 og 8. Har du lyst til alpin, langrend eller anden sneaktivitet, så er Gautefall en mulighed. Vi tilbyder hotel midt i alpincenter som udover alle de alm. skitilbud også har svømmehal og idrætshal. Er du til fart, spænding og aktivitet i vinterferien så kontakt forbundskontoret på tlf. 6531 6560 og rekvirer folder og tilmeldingsblanket hurtigst muligt.

Deltagerne skal selv sørge for transporten til hotellet. Hotellet ligger 140 km fra Kristiansand og 107 km fra Larvik og turen kan nemt klares i egen bil påmonteret vinterdæk.

Rekvirer yderligere oplysning

ger og info-folder hos Bo Isaksen eller Birte Westing på forbundskontoret i Nyborg. Besøg også Gautefall på nettet. www.gautefall.com

Alpin anlæg i top

10 nedkørsler, hvoraf 2 er kællebakker. 1 stolelift og 4 træk-lifter. Langrendsløper med to parallelspor og freestyle i 2-35 km længder. Skiskole for slalomski, telemark og snowboard. Uge 7 fra søndag d.13. feb. til lør. d.19. feb. Eller uge 8 fra søndag d. 20. feb. til lør. d. 26. feb. Tilmeldingsfristen for begge uger er d. 14. jan. 2000.

Priser

Fuldpenion med 3 retters middag inkl. kaffe/the, overnatning, morgenmad og selvsmurt madpakke. Svømmehal, idrætshal, sauna til fri disposition. Værelserne er familieværelser 2+2 boenheder evt. med 2+3. DFIF har booket 20 værelser med opredninger: Døgnprisen pr. pers. er:

Voksne:	560 kr.
Børn over 15 år:	420 kr.
i forældres værelse.	
Børn i alderen 7-15 år:	280 kr.
i forældres værelse	
Børn i alderen 4-7 år:	140 kr.
i forældres værelse	
Børn i alderen 0-4 år:	gratis
i forældres værelse	

Floorball på plakaten

Fodbolden er skiftet ud med en lille hullet plastikbold ved det årlige kredstræf som 3-kamp

Den 1. april 2000 afvikler Storstrøms Amtskreds traditionen tro det årlige kredstræf som 3-kamp, og som sædvanlig sker det i samarbejde med den lokale firmaforening i Vordingborg.

Stævnet kan i år fejre 10-års jubilæum i den nuværende form, men der har igennem årene været afprøvet flere forskellige aktiviteter. Også i år prøver man med en ny aktivitet, nemlig floorball, der er kommet med på bekostning af fodbold, som ellers har været en fast aktivitet igennem alle 10 år.

100 nye firmaer indbudt

- Vi har altid i Træfstævne-udvalget haft en ide om, at vi med jævne mellemrum skulle afprøve nye aktiviteter, men jeg vil godt erkende, at vi er meget spændte på, hvordan vore firmaklubber tager imod dette års indbydelse, når fodbolden ikke er med mere, understreger forbundskonsulent Jørgen Rasmussen.

- Men vi foretog sidste år en spørgeskemaundersøgelse, hvor halvdelen af de 91 besvarelser gav udtryk for, at vi skulle droppe fodbolden, så det er baggrunden for at fodbolden er skiftet ud med floorball.

I bestræbelserne på at få flere med til stævnet, men også for at få nye medlemmer til kredsens foreninger, sender kredsen 100 indbydelser ud til ikke medlemsfirmaer i Storstrøms Amt. Men derudover ligger der med dette initiativ også en øget PR og synlighed af firmaidrætten generelt, idet vi også medsender DFIFs folder, siger Jørgen Rasmussen.

Udover de omkring i alt 900 indbydelser der sendes ud, vil

indbydelsen bl.a. også være at finde på de enkelte foreningers hjemmesider i kredsen.

De tre aktiviteter der er på programmet i år er floorball, rifelskydning (15 m) og tæppecurling. Et hold skal bestå af 6 per-

soner, 4 herrer og 2 damer. Det koster 375 kr. pr. hold at deltage. Beløbet dækker også patroner. Sidste frist for tilmelding er lørdag den 26. februar til Ingolf Petersen, Mads Jensensvej 8, 4760 Vordingborg. ♦



Det er ikke til at se det, hvis man ikke Formanden for Næstved FirmaSport, Leif Rasmussen godt kamoufleret bag målmandsmaske til floorball.

DM I FIRMAIDRÆT

Kom til AFTENFEST

Lørdag den
18. marts 2000

- Dart
- Indefodbold
- Skydning

Lørdag den
25. marts 2000

- Badminton
- Billard
- Bowling

FKS Odense

Festmenu
Røget landskinke med melon,
røræg og flutes.
Rosastegt oksefilet
Krydret nakkefilet
Salatbar, pastasalat
Flodekartofler & stegte kartofler
Mollehjul & smør
Rubinsteinerkage.

Der vil stå 1 ol på bordet
fra starten. Pris for alt dette
kun kr. 160 pr. person.

Mød op med
godt humør,
så skaber vi
rammerne til en
uforglemmelig
fest ...

Musikgruppen:
Menu
Underholder
hele aftenen





Julemærkemarch 1999

Den sidste Julemærkemarch i det 20. århundrede fik et meget tilfredsstillende resultat. I alt var der lidt over 20.000 ude at gå søndag den 5. december, og selvom man flere steder måtte lave ruten om på grund af eftervirkningerne af orkanen den 3. december, kunne flere startsteder melde tilbage om fremgang, fortæller formanden for Julemærkemarchen, Ingolf Romlund.

- Julemærkemarchen er stadig det største motionsarrangement i Danmark, og det arrangement der samler flest penge ind til de fire Julemærkehjem på én dag. Vi forventer at overskuddet i 1999 bliver på ca. 300.000 kr.

Skælskør blev det største startsted med 964 indløste startkort tæt fulgt af Køge med 938 startkort. Kildegårdens Gymnasium fra Hellerup stillede med det største hold med 533 deltagere, mere end dobbelt så mange som nr. 2 Fodslaw fra Køge med 250 deltagere.

Roning for firmahold

Københavns Roklub afvikler den 26. februar 2000 indendørs mesterskab i roning for firmahold. Mesterskabet er kun åbent for firmahold, og firmaholdene sammensættes af ansatte i firmaerne og deres familier, således at der er lagt op til et positivt samspil mellem de ansatte og familien.

Der ros på nye Concept II romaskiner i to klasser, en begynderklasse og en åben klasse, og der gives handicap til hold med kvinder, samt et reduceret handicap efter alder, så begge køn og alle aldersgrupper kan deltage på lige fod. Der er også mulighed for træningsture efter aftale. Sidste frist for tilmelding den 22. februar 2000. Yderligere information hos Claus Olsen, Københavns Roklub, 3311 7647, eller Niels Holmquist, 4449 1514/4011 3186.

DM i svømning for alle

DFIF's idrætsudvalg (IU) indbyder hermed til uofficielt DM i svømning, der afholdes lørdag den 1. april 2000 i Nyborg Svømme- og Badeland med start kl. 10.00 og forventet afslutning ca. kl. 16.00. Herefter vil der være mulighed for at deltage i fællesspisning kl. 17.30, hvor der evt. vil være underholdning for børnene. Alle er selvfølgelig meget velkomne til at deltage; enkeltpersoner, familier, foreningshold, firmahold... ja, alle kan deltage i stævnet.

Stævnet er ikke kun for konkurrence- eller meget dygtige svømmere. Der er fri tilmelding til stævnet, og deltagerberettigede er alle badere/svømmere i DFIF's foreninger. En svømmer kan deltage i alle de løb/aktiviteter, han/hun har lyst til. Der tilbydes følgende discipliner:

- Konkurrencesvømning for begyndere og øvede.
- Holdkapsvømning for firma-/forenings-/familiehold.
- Vandgymnastik for alle.
- Vandboldspil for alle.
- Badeland for børnene.
- Aktiviteter for børn i alle aldre.

Badelandet kan benyttes gratis af alle børn under svømmestævnet. Evt. yderligere oplysninger om stævnet bedes rettet til stævneleder Ove Aaboe på tlf. 3967 6259 eller til DFIF's idrætssekretariat på tlf. 6531 6560. Se også DFIF's hjemmeside www.dfif.dk Tilmelding senest den 1. marts. Send tilmeldingen allerede i dag. Fra den 1. februar kan man gå ind på TV2 teksttv side 470 og se hvilke firmaer der er tilmeldt.



Tag svømmebrillerne på den 1. april og hop i vandet med DFIF.

Tour de Pedal 2000

Deltagerfeltet til Tour de Pedal 2000 er nu klar, og kampagnesekretær Birte Westing fra DFIF's aktivitetsudvalg kan melde om ny deltagerrekord med ikke færre end 46 deltagerbyer. Nye i dette års udgave af Danmarks største motionscykelkampagne er Hjerteforeningens Motions Klub i Fredericia, Vestfyns Firmaidræt (Assens) og Nykøbing F. Firmsport og Skanderborg.

Tour de Pedal feltet 2000

Aulum, **Bov**, Bramming, **Brønderslev**, Ebeltoft, **Farsø**, Frederikshavn, **Give**, Glejbjerg, **Grenaa**, Grindsted, **Haderslev**, Herning, **Hjerteforeningens Motions Klub**, Fredericia, **Hjørring**, Hillerød, **Hirtshals**, Holstebro, **Horsens**, Ikast, **Kolding**, Korsør, **Lemvig**, Midtfyn, **Nyborg**, Nykøbing F., **Odder**, Ribe Fodslaw, **Ringkøbing**, Ringsted, **Roskilde**, Ry, **Skanderborg**, Skive, **Slagelse**, Struer, **STØFI**, Svendborg, **Sæby**, Tønder, **Vamdrup**, Varde, **Vejen**, Vejle, **Turcyklisterne**, Vestfyn, **Aabenraa**.

KORT Nyt

Ny våbenlov pr. 1. januar 2000

Ny våbenbekendtgørelse og nyt våbencirkulære er klar i foråret 2000. Lov nr. 263 af 2. juni 1999 om ændring af lov og eksplosivstoffer er trådt i kraft den 1. januar 2000. Ændringsloven indeholder en række stramminger og præciseringer af våbenloven. Lovændringen medfører bl.a., at *aftagelige magasiner* til skydevåben fremover udtrykkeligt bliver omfattet af våbenlovgivningens kontrolordning.

Endvidere inddrages *signalvåben* og *kombinerede gas- og signalvåben* samt *lyddæmpere* og *optisk elektroniske sigtemidler med lysstråle eller elektronisk lysforstærknings- eller infrarødt udstyr* under kontrolordningen, ligesom den hidtil gældende særordning for signalvåben og kombinerede gas- og signalvåben ophæves.

Man skal være opmærksom på, at der er fastsat overgangsordninger vedrørende signalvåben og kombinerede gas- og signalvåben, lyddæmpere og optisk elektroniske sigtemidler samt

aftagelige magasiner. Som nævnt i Firmaidræt nr. 10, 1999, har skytteorganisationerne (herunder også DFIF) haft en række bemærkninger til justitsministeriets udkast til ny våbenbekendtgørelse og nyt våbencirkulære. Det har betydet at disse ikke har kunnet være klar til årsskiftet. Justitsministeriet forventer, at en ny våbenbekendtgørelse og et nyt våbencirkulære ligger klar først i dette år.

Rettelser: DM-stævnerne i Odense

DM stævnet i individuelt billard den 9.-10. september 2000 i Odense er flyttet til weekenden efter, den 16.-17. september 2000 i Odense.

I forbindelse med indbydelsen til DM stævnet i holdbillard den 25.-26. marts i Odense er det planen, at der også skulle inviteres 1 hold pr. kreds pr. række. Det betyder, at der til ovennævnte DM stævne i holdbillard indbydes følgende: 1 hold pr. forening pr. række. 1 hold pr.

krede pr. række. I indbydelseerne til DM stævnerne i Odense er der desuden indsneget sig en fejl på nogle af bestillingsblanketterne. De rigtige datoer bringes her: Aftenfesten for dart, inddefodbold, pistol- og riffelskydning afholdes lørdag den 18. marts i FKS-hallen. Aftenfesten for badminton, billard og bowling afholdes lørdag den 25. marts i FKS-hallen.

Få DFIF Nyhedsbrev helt gratis

Har din forening/kreds et større arrangement på bedding? Så har du muligheden for at få det med i DFIF Nyhedsbrev der er landsdækkende. Det eneste du skal gøre er, at udfylde den lille formular i Værktøjskassen. Husk - du bør bruge alle de markedsføringsmidler du kan komme til! Se her: http://www.dfif.dk/_vkassen/diverse/udsend_mail.htm Er du og medlemmerne i din forening tilmeldt nyhedsbrevet? Hvis ikke kan du tilmelde dig på forsiden af DFIF's hjemmeside <http://www.dfif.dk>

Anlæg af squashbaner

- Til halinspektører, idrætscentre, kommuner, arkitekter, idrætskonsulenter m.fl. Dansk Squash Forbund inviterer potentielle bygherrer til et seminar om anlæg af squashbaner.
- Seminaret finder sted **mandag d. 20. marts kl. 10.00 - 15.00** i Frihedens Idrætscenter, Hvidovre.
- Det er gratis at deltage og Dansk Squash Forbund er vært ved en frokost.

Program:

- Kl. 10.00:** Velkomst ved Oluf Jørgensen, formand for Dansk Squash Forbund
Udvikling i medlemstal i squash, prognoser m.m. ved konsulent Jan Rask, Dansk Squash Forbund
Projektering af squashbaner ved salgsschef Markus Gaebel, ASB Babinsky, Bayern
Drift af squashbaner, miljørigtigt idrætsbyggeri, krav til gulv, materialer, specifikationer m.m. ved idrætsinspektør Per Leon Jørgensen, Team Danmark
- Kl. 12.00:** Frokost
Finansiering af squashbaner, afløftning af byggemoms, lovgivning m.m. ved konsulent Willy Rasmussen, Danmarks Idræts-Forbund.

Tilskuds- og lånemuligheder, krav til indretning, arkitektur m.m. ved konsulent Jørn Christoffersen, Lokale- og anlægsfonden. Afslutningsvis vil der være mulighed for en kort studietur til et splinternyt squashcenter i Malmö, hvor man blandt andet kan se ASBs nye game court med elektronisk flytbare vægge. Yderligere oplysninger om seminaret fås ved henvendelse til Dansk Squash Forbund, konsulent Jan Rask, tlf. 62 24 11 01, tlf. 20 29 18 22, fax. 66 13 01 98, e-mail: jan.rask@apple.agora.dk

Nyt om NAVNE

Arbejdsopgaverne er fordelt

Efter rep.mødet i Middelfart har DFIFs styrelse konstitueret sig. DFIFs formand **Tage Carlsen** deltager i Idrættens Fællesråd og er formand for FMI. Tage Carlsen sidder i Tipstjenestens bestyrelse og i bestyrelsen for Lokale- og anlægsfonden, samt i repræsentantskabet for Danmarks Vandrehjem. Han er tillige medlem af socialdemokratiets kultur- og idrætsudvalg. Tage Carlsen fortsætter desuden som præsident for den europæiske firmaidræts federation, EFCS.

DFIFs næstformand **Peder Bisgaard** deltager sammen med formanden i en række idrætspolitiske møder. Peder er tilforordnet DFIFs aktivitetsudvalg, og er medlem af strukturgruppen, idrætsmærkets bestyrelse og sidder i repræsentantskabet i Friluftsrådet. Peder er desuden med i arbejdsgruppen for etablering af et nationalt idrætseum og sidder i styregruppen for kulturministerens idépolitiske program.

Tidligere næstformand, **Jørn Godt** er forsat tilforordnet forbundets revisionsudvalg. **Kurt Petersen** er tilforordnet DFIFs IT-gruppe og uddannelsesudvalget. Kurt fortsætter tillige som medlem af Trimkomiteen og repræsenterer forbundet i Danmarks-samfundet. Kurt er tillige medlem af Sportsmanagement inden for EFCS. **Tonny Andersen** er tilforordnet DFIFs idrætsudvalg og repræsenterer forbundet i forhandlinger med DFU og DHF. Tonny sidder desuden i repræsentantskabet for den Midt-vestjyske Idrætskøleskole.

Ny webmaster i DFIF

DFIF har 1. januar 2000 ansat **Michael Hansen** som webmaster. Michael har en baggrund som grafiker med flere års erfaring i udarbejdelse af hjemmesider. Han kommer fra en stilling i designfirmaet Design Management i Fredericia. Michael

har et indgående kendskab til idrættens verden. Han er aktiv squash-spiller i Odense Squash Club, og han sidder i bestyrelsen for Dansk Squash Forbund, hvor han på frivillig basis passer squashforbundets hjemmesider. Firmaidræt ønsker Michael velkommen i organisationen.



Michael Hansen, ny webmaster i DFIF.

Fåborg: Dødsfald

Stifteren af Faaborg Firmasport, **Viggo Jensen** er efter længere tids sygdom den 15. december afdøet ved døden. Viggo var i mange år formand for Faaborg Firmasport og bl.a. også redaktør af foreningens blad. For sin indsats for firmasporten blev Viggo hædret med prisen som årets Faaborgenser i 1988. Viggo Jensen blev 69 år.

Skælskør: Dødsfald

Formanden for Skælskør Firmasport **Kaj Korsgaard** er død, 49 år. Kaj blev valgt ind i foreningens fodboldudvalg i 1997, hvor han også blev formand for udvalget. Da foreningen på det ordinære rep.møde i 1998 ikke fik valgt en formand for foreningen, blev der indkaldt til et ekstraordinært rep.møde. På dette møde blev Kaj Korsgaard valgt som ny formand. Selv om Kaj var mærket af sygdom, gik han ind til opgaven med stor interesse. Han mødte trofast op som repræsentant for sin forening til de mange møder på både kreds, landsdels- og forbundsplan. Kajs hustru Marianne støttede ham meget, når den lokale fodboldturnering i Skælskør Firmasport skulle afvikles. Marianne døde seks dage senere end Kaj af en svær sygdom. Hun blev også 49 år.

Jørgen Rasmussen, forbundskonsulent, 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. 6222 5733
Mobiltlf. 4013 8733
E-mail: sm@dfif.dk

Aktivitetskonsulenter:

Bo Isaksen
Vestergade 3
5881 Skårup
Tlf. 6223 1433
Mobiltlf. 4045 7861
E-mail: au.bo@dfif.dk

Styrelsen:

Formand Tage Carlsen
Grønnegade 25
6950 Ringkøbing
Tlf. 9732 5520
Fax. 9732 5458
Mobiltlf. 2330 5520
E-mail: tc@dfif.dk

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

Næstformand

Peder Bisgaard
Kighusvænget 21
3400 Hillerød
Tlf. 4826 9643
Fax. 4824 9643
Mobiltlf. 4018 8630
E-mail: bis@dfif.dk

Forbunds-konsulenter:

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

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

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

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

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

Kurt Petersen
Lumbyesvej 12
4200 Slagelse
Tlf. 53 52 75 35
Mobiltlf. 4045 7859
E-mail: kurt_pet@dfif.dk

Redaktør

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

Jan Grumstrup
Banegårdsvej 27
9500 Hobro
Tlf. 9851 0101
Fax. 9852 0235
Mobiltlf. 4033 9832
E-mail: jg@dfif.dk

Uddannelses-konsulent

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

Henning H. Jensen
Humbleballe 10, Søvind
8700 Horsens
Tlf. 75 65 91 09
Fax. 75 65 93 96
Mobiltlf. 40 33 99 21
E-mail: hj@dfif.dk

IT-chef

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

Idrætskonsulent

Louise Jakobsen
Storebæltsvej 11
5800 Nyborg
Mobiltlf. 2148 4702
E-mail: l@dfif.dk

Fitness-kursus giver ny inspiration

Til daglig genlyder de lyse lokaler på Motionscentret på Kommunehospitalet i Århus af pusten og stønnen fra de ansatte, når de træner arme, ben og ryg i maskinerne.

Denne lørdag er det de frivillige instruktører der fylder lokalet, og der bliver lyttet opmærksomt og spurgt flittigt, når fysioterapeut og instruktør Svend Erik Pedersen gennemgår de forskellige maskiner.

Instruktørerne er på kursus i Fitness II, og de bruger deres fritid til at blive bedre til at instruere de 500 kolleger, der hver uge bruger Motionscentret.

Ny inspiration

- Vi fik indrettet motionscentret for 5 år siden, og dengang var der stor interesse for at bruge maskinerne. I de sidste par år har interessen været faldende. Mange holder op fordi de ikke kender nok til forskellige øvelser, så vi synes det var på tide at få give vore instruktører ny inspiration, fortæller fysioterapeut Bodil Sørensen, der er med i bestyrelsen for Motionscentret.

Århus Kommunehospital er en af de helt store arbejdspladser i Århus med godt 4000 ansatte, og Motionscentret tilbyder medlemmerne aerobic, skitruening, callenetics og bodytoning.

Motionscentret blev startet med baggrund i personaleforeningen på kommunehospitalet, og blev medlem af Århus Firmsport for et år siden. Nu har foreningen også badminton, fodbold og volleyball med som man dyrker i Århus Firmsports center. Det koster 80 kr. om måneden at være medlem, og så kan man benytte faciliteterne så tit man vil. Motionscentret er nemlig åbent døgnet rundt.

- Vi havde et stykke tid været på udkig efter kurser i brugen af styrketræningsmaskiner, men kunne ikke finde nogle kurser der passede til vores instruktører. De fleste kurser henvender sig til folk der dyrker eller

instruerer i bodybuilding, og det var vi ikke interesseret i. Det var gennem DFIFs blad Firmaidræt, at vi blev opmærksom på, at firmaidrætten tilbød kurser, og vi kunne se, at Fitness-kurserne passede godt til vores instruktører, siger Bodil.

Udviklet til motionscentre

DFIFs Fitness-kurser er udviklet af Svend Erik Pedersen, der selv dyrker styrketruening, og som i sin private praksis har specialiseret sig i rygtræning.

- Fitness-kurserne er udviklet så de passer til instruktørerne i motionscentre på arbejdspladserne. De har ofte vidt forskellig baggrund, og kurserne giver instruktørerne indsigt i forskellige træningsprincipper og træningsprogrammer samt den rigtige brug af motionsmaskinerne. På alle kurser veksler vi mellem teori og praksis i eget motionscenter, hvor hver maskine bliver gennemgået i deltaljer. Hvilke øvelser kan den bruges til, hvilke muskelgrupper man træner og hvad man skal være særlig opmærksom på, fortæller Svend Erik.

Næste kursus er Fitness III i marts måned, og instruktørerne ser frem til at få mere ny viden og inspiration.

- Det er meget interessant at få det hele genopfrisket. Det er 5 år siden vi sidst var på kursus, og det er allertidst at få ny motivation og inspiration, siger Gurli Overgaard, der er bioanalytiker, og som udover at være frivillig instruktør i Motionscentret også spiller volleyball på firmaholdet.

- Det var især godt at få gennemgået alle maskinerne i centret. Vi fik vi rettet nogle ting, og jeg har allerede testet den nye viden på folk i centret, siger Gurli, der glæder sig til det sidste kursus i Fitness. ♦



Der bliver lyttet opmærksomt og spurgt flittigt når Svend Erik Pedersen gennemgår styrketræningsmaskinerne.



Bodil Sørensen (tv) og Gurli Overgaard ser frem til Fitness III kurset til marts.