

IDRÆTTEN I REGION HOVEDSTADEN INFORMERER

Ildrætsorganisationer og Idrætsråd



IDRÆTSKURSER Vinter 2011-12 Deltagelse er gratis!

Læs om kurserne på www.kaisport.dk

Forsvinder idrætsklinikkerne i den store reform?

De nye tal for væksten af overvægtige borgere i Regionen er skræmmende dels set ud fra de økonomiske perspektiver, men i særdeleshed set ud fra den forringede livskvalitet det medfører for den enkelte, som rammes af overvægt. Derfor bør skader behandles, så borgerne fortsat kan dyrke motion.

Det skønnes, at antallet af idrætsskader andrager over 1.000.000 om året i Dan-

mark, eller ca. 10 % af de årlige samlede behandlinger, så antalmæssigt er det et stort område.

Økonomisk et mindre belastende område, men vigtigt, hvis vi skal holde os i gang livet igennem.

De nuværende klinikker er meget forskellige og er tilsvarende forskelligt organiseret på de hospitaler, hvor de er placeret.

Derfor er der behov for politisk opmærksomhed, så klinikkerne ikke glemmes i de nødvendige rokader og tilpasninger, der er lagt op til i fremlagte plan.

Vi tilbyder gerne sammen med vores kommuner at bidrage til etablering af en ny ensrettet struktur på idrætsklinikområdet (over halvdelen af kommunerne i Regionen bidrager i dag økonomisk til idrætsklinikernes drift).

På vegne af de fire klinikker i Københavns Omegn, Jan Mogensen

Foreningsfitnesscentre i Region Hovedstaden – et godt eksempel til efterfølgelse?

Vi sætter atter engang fokus på foreningsfitnesscentre i håbet om, at vi kan bidrage til spredning af den gode ide, selv

om det er krisetider i de fleste kommuner. Vi refererede i sidste nummer af vores blad til den sundhedsmæssige gavn, som

foreningsfitnesscentre bidrager til. Sidste nummer af bladet kan læses på www.kaisport.dk
læs videre side 2

Nye krav til kommunerne i den reviderede folkeoplysningslov, hvad sker der?

Revisionen af folkeoplysningsloven betyder, at alle kommuner har pligt til at vedtage og offentliggøre en politik for den folkeoplysende virksomhed i kommunen.

Dette skal ske inden den 1. januar 2012. Flere kommuner er endnu ikke startet på processen!

Læs videre side 3

Indholdet i dette blad

Foreningsfitness	2
Nye krav til kommunerne	3
Idrætskurser	4 - 5
Praktikpladser	6
Frivilligcenter Hillerød	7
Foreningslederweekend!	7
KAI's Hoppe og legeudstyr	8
Idrætsklinikker.....	8



Foreningsfitnesscentre i Region Hovedstaden – et godt eksempel til efterfølgelse – www.b1973fitness.dk

Fortsat fra forsiden....

Ildrættens Analyseinstitut, har i oktober 2010 udsendt rapporten: Fitnesskultur mellem forening og forretning – aktive fitnessudøveres træningsmotive, tilfredshed og selvvaluerede sundhed. Delrapport 5 i projektet 'Sundhed for millioner'.

Rapporten har set nærmere på forskelle og ligheder mellem fitnesskunder i kommercielle centre og medlemmer i foreningsbaserede fitnesscentre.

Kort fremgår det af rapporten:

- at foreningsfitness har bredere aldersprofil
- at fitnesscentre tiltrækker næsten alle befolkningsgrupper
- at de fleste i undersøgelsen træner regelmæssigt
- at en tredjedel af fitnessudøverne går kun til fitness
- at fitnessstræningen ser ud til at have god sundhedseffekt
- at midaldrende oplever størst fremgang i helbredstilstand
- at træningen opleves at have god virkning over for smerter
- at sundhedsmotivere er vigtigere end kropsæstetik, med undtagelse af de unge.

Det samlede indtryk af resultaterne og analyserne i rapporten er, at foreningsbaserede fitnesscentre i stor udstrækning formår at appellere til lokalsamfundets befolkning. Foreningsværdier og evnen til at tilpasse sig efter en skiftende efterspørgsel er ikke uforenelige størrelser, men en reel mulighed.

Hvorfor foreningsfitnesscenter?

Svarene er bl.a.:

- det er et tilbud til forældre på sidelinien
- det giver mange nye medlemmer, som ikke i forvejen dyrker idræt, herunder mange voksne og ældre medlemmer, hvoraf mange kan inddrages i klubarbejdet på sigt
- det er en idræt, som passer til mange mennesker, der ikke kan træne på faste tider
- I skal ikke selv lave alt arbejdet. I kan få masser af rådgivning fra foreningsfitness og DGI. Erfaringer viser, også i hovedstadsområdet, at det vælter ind med nye folk, der ønsker at hjælpe til i både bestyrelse og som instruktører på samme vilkår, som i vores øvrige foreninger
- jeres kommune vil i et foreningsfitnesscenter få aktiveret mange borgere, som ikke er aktive i dag, altså en stor sundhedsmæssig gevinst for kommunen.

Det gode eksempel i Herlev

Tilbage i 2004 præsenterede vi i Boldklubben 1973 en ide om etablering af et foreningsfitnesscenter i tilknytning til vores fodboldklub. Vores borgmester Kjeld Hansen var positiv med hensyn til at bistå, DGI gav os tilsagn om lån på 300.000.

I 2010 var vi kommet frem i den kommunale prioritering, og det blev ikke kun et foreningsfitnesscenter, der blev sat i gang, det blev to, da vores venner i Herlev Idrætsforening, HI, takkede ja til også at få et fitnesscenter.

Fitnesscenterets udformning

Centerets størrelse er 290 m² ikke stort, men acceptabelt. Økonomi, men også grundens bebyggelsesgrad bestemte den maksimale størrelse. DGI har bistået med forslag til rummenes udformning. Størrelsesmæssigt bør et fitnesscenter ikke være mindre, hvis det blot skal være nogenlunde fremtidssikret.

Maskinbestykning

Vores maskinleverandør, Sagatrim, udarbejdede oplæg til maskinbestykning med



Succesen er der i Herlev. HI Fitness åbnede 1. april i år og i B1973 Fitness åbnede vi i juni i år. I alt har begge foreninger allerede nu knap 900 medlemmer, hvilket er 3,4 % af kommunens borgere! Jeg vil gætte på, at vi i løbet af få år vil være op på næsten 7 % af Herlevs indbyggere. Vores lokalers størrelse vil nok hindre os i yderligere vækst. Men det bliver i givet fald et positivt problem.

Foreningens organisering

Det er i regi af fodboldklubben B1973, at vi etableret B1973 Fitness, som er organiseret som en selvstændig forening med egen bestyrelse. Der er etableret en hovedafdeling med to tilknyttede foreninger. Dermed lever vi op til DGI's krav om økonomiske skodder mellem afdelingerne, men hindrer også at fodboldfolket bliver bange for, at de evt. hænger på et underskud i fitness eller omvendt.

produktet Nautilus, som vi stor set har fulgt. Vi har efterfølgende indkøbt mindre redskaber, som bl.a. benyttes til motionshold, men også bruges individuelt af medlemmerne, som har stor glæde af det supplerende småudstyr. Der skal tilføjes, at vi har haft meget stor glæde af at benytte vores valgte leverandør, servicen er god, deres undervisning i brug af udstyret har været i helt i top og en vigtig parameter. Vores medlemmer, er meget glade for vores udstyr, ifølge de af vores medlemmer som har erfaring fra de private fitnesscentre er vores udstyr meget mere brugervenligt.

Instruktører og deres uddannelse

Min bekymring i forbindelse med opstarten var, om vi i lighed med andre idrætsgrene her i Københavnsområdet kunne tiltrække frivillige instruktører til fitness. Det kunne vi, og vi har flere på venteliste.

Ansvarlig redaktør: Jan Mogensen, formand Idrætsråd Region Hovedstaden, Mobil 2032 5201, mail jan@kaisport.dk

Tryk: Rødgaard Grafisk Produktion, Egegårdsvej 32-34, 2610 Rødovre, Tlf.: 36 72 36 60

Så min bekymring var helt nødvendig. Uddannelse af instruktører er dyr, da alle skal have 40 timers grunduddannelse i DGI. Herefter kommer så udgifter til spinning, Zumba mm.

Medlemstilslutning

Vi startede i juni, hvilket vel er det dårligst tænkelige tidspunkt at starte på, men dette til trods nærmer vi os nu 300 medlemmer. Vores medlemsfordeling viser, at vi følger de foreliggende erfaringer fra andre foreningsfitnesscentre vi tiltrækker i snit de lidt ældre borgere og dermed bidrager til at flere holder sig aktive livet igennem.

Aldersgrupper	%-fordeling
15-20 år	13,2
21-30 år	9,0
31-40 år	13,2
41-50 år	32,5
51-60 år	17,4
61 + år	14,5

Kom og få inspiration

Jeg er stolt af Herlev kommune, hvor vi grundet kommunens støtte er på forkant i Regionen på dette område.



Men jeg håber, at vores gode erfaringer kan bidrage til mange flere foreningsfitnesscentre etableres i vores Region i de kommende år.

Vi vil gerne bidrage til denne udbredelse, derfor viser vi meget gerne vores center frem og orienterer om vores erfaringer.

Så I er velkomne til at kontakte undertegnede desangående.

Jan Mogensen,
formand Idrætsråd Region Hovedstaden,
samt formand B1973 Fitness
Mobil 2032 5201, mail jan@kaisport.dk

Nye krav til kommunerne i den reviderede folkeoplysningslov, hvad sker der?

Fortsat fra forsiden....

Folkeoplysningsloven er en rammelov. Derfor er mange beslutninger lagt ud i den enkelte kommune, hvor de er delt mellem kommunalbestyrelsen og folkeoplysningsudvalget i de kommuner, hvor der er et sådant.

Men revisionen af folkeoplysningsloven betyder, at alle kommuner har pligt til at vedtage og offentliggøre en politik for den folkeoplysende virksomhed i kommunen. Dette skal ske inden den **1. januar 2012**.

Denne politik skal som minimum angive:

- en målsætning for borgernes deltagelse i folkeoplysningen
- rammer for den lokale folkeoplysning – herunder fysiske rammer
- rammer for det folkeoplysende udviklingsarbejde
- samspil mellem folkeoplysningen og øvrige politikområder – herunder muligheden for at indgå partnerskaber
- afgrænsning af folkeoplysende aktiviteter i forhold til tilgrænsende aktiviteter
- omfang og karakter af brugerinddragelsen på folkeoplysningsområdet.

Kommunen er forpligtet til at inddrage brugerne i alle overordnede beslutninger på folkeoplysningsområdet – bl.a. vedtagelsen af den ovenfor nævnte lokale folkeoplysningspolitik, fastsættelse af det kommunale budget for området og vedtagelsen af konkret tilskudsregler.

Det skal ske ved at oprette et udvalg indenfor den kommunale forvaltning, hvor de forskellige dele af den folkeoplysende virksomhed i kommunen skal være repræsenteret.

I modsætning til tidligere udgaver af loven er der ikke i den seneste udgave fastsat nærmere regler for sammensætning eller kompetence for disse evt. såkaldte lokale folkeoplysningsudvalg ud over det, der allerede er nævnt.

Der er derfor stor forskel på udvalgenes sammensætning og konkrete virkefelt fra kommune til kommune. I kommuner uden folkeoplysningsudvalg skal man således have et eller flere tilsvarende fora således, at brugerne inddrages iht. loven.

Alt i træningsudstyr til klubber, foreninger, centre, virksomheder og private.

700m² showroom i Herlev.

NAUTILUS

SAGA TRIM
WWW.SAGATRIM.DK

Idrætskurser efteråret 2011

Tilmelding på www.kaisport.dk

- Mental træning - idrætspsykologi**, 3 timer, KAI-kursus.
Kursussted: Tårnby Curling Club, Kastrup
Tirsdag 25. oktober
 - Førstehjælp**, 6 timer, KAI-kursus.
Kursussted: Herlev Skole, Herlev Bygade 92, 2730 Herlev
Lørdag 29. oktober
 - Spændingsregulering i praksis, idrætspsykologi**. 3 timer, KAI-kursus.
Kursussted: Herlev Skole, Herlev Bygade 92, 2730 Herlev
Onsdag 2. november
 - Mental målsætning**, 3 timer DIF-kursus.
Kursussted: Lyngby Dameroklub Chr. Winthersvej 24, 2800 Lyngby
Torsdag 3. november
 - Idrætsmassage**, 12 timer, DIF-kursus.
Kursussted: Herlev Skole, Herlev Bygade 92, 2730 Herlev
Fredag 4. og lørdag 5. nov.
 - Pulstræning**, 3 timer. KAI-kursus.
Kursussted: Herlev Skole, Herlev Bygade 92, 2730 Herlev
Man. 7. november
 - Stressreduktion med hjertekohæren**. 3 timer, KAI-kursus.
Kursussted: Herlev Skole, Herlev Bygade 92, 2730 Herlev.
Tirsdag 8. november
 - Kvinder, piger og idrætstræning**, 3 timer, KAI kursus
Kursussted: Gladsaxe Sportshal, Gladsaxe Sportshal, Vandtårnsvej 57, 2880 Søborg
Onsdag 9. november
 - Klubbens regnskab**. 3 timer. KAI-kursus.
Kursussted: Rødovrehallen, Rødovre Parkvej 425, 2610 Rødovre
Torsdag 10. november
 - Sitecore Foundry**, 6 timer, KAI-kursus
Kursussted: AOF, Telegrafvej 5 A, 2750 Ballerup.
Lørdag 12. november
 - Ernæring**, 3 timer. Træning. DIF-kursus.
Kursussted: Herlev Skole, Herlev Bygade 92, 2730 Herlev.
Onsdag 16. november
 - Idrætsskader – nej tak**, 3 timer. DIF-kursus
Kursussted: Hillerød Stadion, Selsskovvej 76, 3400 Hillerød.
Torsdag 17. november
 - Førstehjælp**, 6 timer, KAI-kursus.
Kursussted: Hillerød Stadion, Selsskovvej 76, 3400 Hillerød.
Lør. 19. november
 - Idrætspsykologi – ja tak**, 3 timer, DIF-kursus
Kursussted: Hillerød Stadion, Selsskovvej 76, 3400 Hillerød.
Mandag 21. november
 - FLOW i idræt og fritidsliv, idrætspsykologi**. 3 timer, KAI-kursus.
Kursussted: Fritidscenter, Christiansvej 2, 2600 Glostrup.
Onsdag 22. november
 - Ernæring, 3 timer**. Træning. DIF-kursus.
Kursussted: Allerød Hallerne
Onsdag 23. november
 - Idrætsmassage**, 12 timer, DIF-kursus.
Kursussted: Herlev Skole, Herlev Bygade 92, 2730 Herlev.
Fredag 25. og lørdag 26. nov.
 - Styrketræning**. 6 timer, DIF-kursus.
Kursussted: Herlev Skole, Herlev Bygade 92, 2730 Herlev.
Lørdag 3. december
- Førstehjælp, 6 timer, KAI-kursus.
Tid og sted efter aftale med Jan Mogensen,
tlf. 20 32 52 01, mail: jan@kaisport.dk

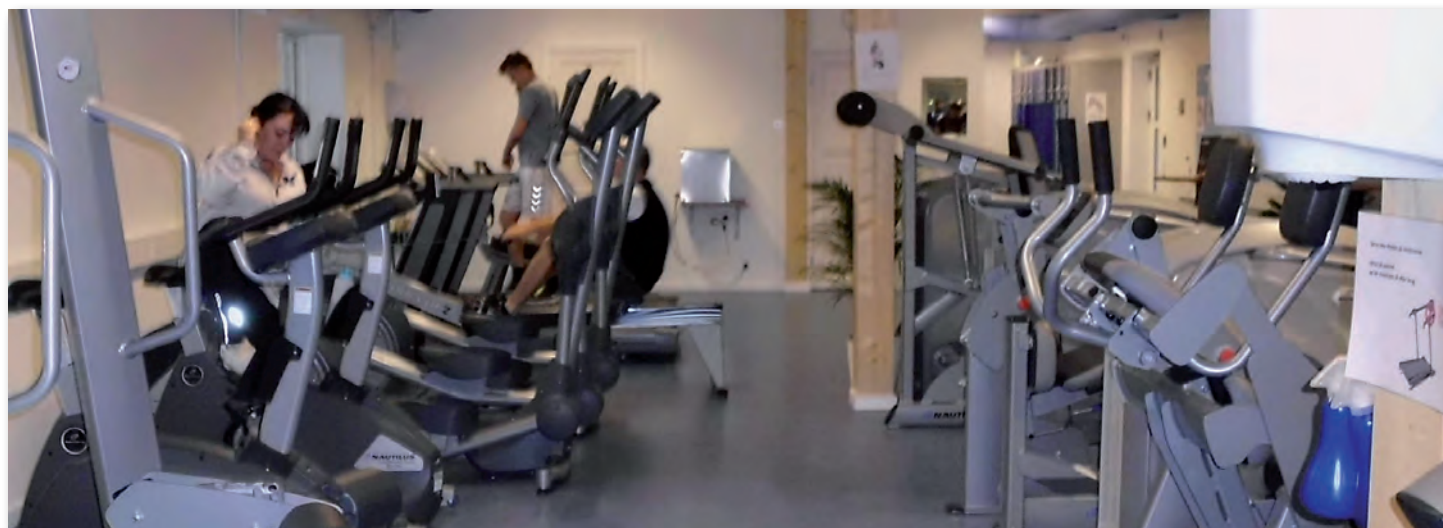


Idrætskurser foråret 2012

Tilmelding på www.kaisport.dk

- Ernæring**, 3 timer. Træning. DIF-kursus.
Kursussted: Herlev Skole, Herlev Bygade 92, 2730 Herlev.
Tirsdag 21. februar
- Stressreduktion med hjertekohæren**, 3 timer, KAI-kursus.
Kursussted: Gladsaxe Sportshal, Gladsaxe Sportshal, Vandtårnsvej 57, 2880 Søborg
Onsdag 22. februar.
- Konflikthåndtering**, 3 timer, DGI-kursus
Kursussted: Herlev Skole, Herlev Bygade 92, 2730 Herlev
Mandag 27. marts
- Idrætspsykologi – ja tak**, 3 timer, DIF-kursus
Kursussted: Rødovrehallen, Rødovre Parkvej 425, 2610 Rødovre
Mandag 5. marts
- Kvinder, piger og idrætstræning**, 3 timer, KAI kursus
Kursussted: Lyngby Dameroklub Chr. Winthersvej 24, 2800 Lyngby
Tirsdag 6. marts
- Klubbens regnskab**. 3 timer. KAI-kursus.
Kursussted: Herlev Skole, Herlev Bygade 92, 2730 Herlev
Onsdag 7. marts
- Spændingsregulering i praksis**, idrætspsykologi. 3 timer, KAI-kursus.
Kursussted: Hillerød Stadion, Selsskovvej 76, 3400 Hillerød.
Torsdag 8. marts
- Mental målsætning**, 3 timer DIF-kursus.
Kursussted: Hillerød Stadion, Selsskovvej 76, 3400 Hillerød.
Mandag 12. marts
- Mental træning - idrætspsykologi**, 3 timer, KAI-kursus.
Kursussted: Herlev Skole, Herlev Bygade 92, 2730 Herlev
Onsdag 14. marts
- Pulstræning**, 3 timer. KAI-kursus.
Kursussted: Hillerød Stadion, Selsskovvej 76, 3400 Hillerød.
Tirsdag 13. marts
- Ernæring**, 3 timer. Træning. DIF-kursus.
Kursussted: Fritidscenter, Christiansvej 2, 2600 Glostrup.
Torsdag 15. marts
- Førstehjælp**, 6 timer, KAI-kursus.
Kursussted: Herlev Skole, Herlev Bygade 92, 2730 Herlev
Lørdag 17. marts
- Styrketræning**. 6 timer, DIF-kursus.
Kursussted: Herlev Skole, Herlev Bygade 92, 2730 Herlev.
Lørdag 24. marts
- Digitalfotografering**, 7 timer. KAI-kursus.
Kursussted: AOF, Telegrafvej 5 A, 2750 Ballerup.
Lørdag 24. marts
- Billedbehandling**, 7 timer. KAI-kursus.
Kursussted: AOF, Telegrafvej 5 A, 2750 Ballerup.
Søndag 25. marts
- FLOW i idræt og fritidsliv, idrætspsykologi**. 3 timer, KAI-kursus.
Kursussted: Allerød Hallerne
Tirsdag 27. marts
- Idrætsskader – nej tak**, 3 timer. DIF-kursus
Kursussted: Herlev Skole, Herlev Bygade 92, 2730 Herlev
Onsdag 28. marts
- Idrætsmassage**, 12 timer, DIF-kursus.
Kursussted: Herlev Skole, Herlev Bygade 92, 2730 Herlev
Fredag 30. og lørdag 31. mar.
- Førstehjælp**, 6 timer, KAI-kursus.
Kursussted: Tårnby Curling Club, Kastrup
Lørdag 31. marts
- Idrætsmassage**, 12 timer, DIF-kursus.
Kursussted: Herlev Skole, Herlev Bygade 92, 2730 Herlev.
Fredag 13. og lørdag 14. apr.

Førstehjælp, 6 timer, KAI-kursus.
Tid og sted efter aftale med Jan Mogensen,
tlf. 20 32 52 01, mail: jan@kaisport.dk



Idespredning, praktikpladser for politikere i Hillerød!

Som led i frivillighedsdagen har foreningslivet i Hillerød gennemført et spændende tiltag, som givet vil kunne inspirere andre.

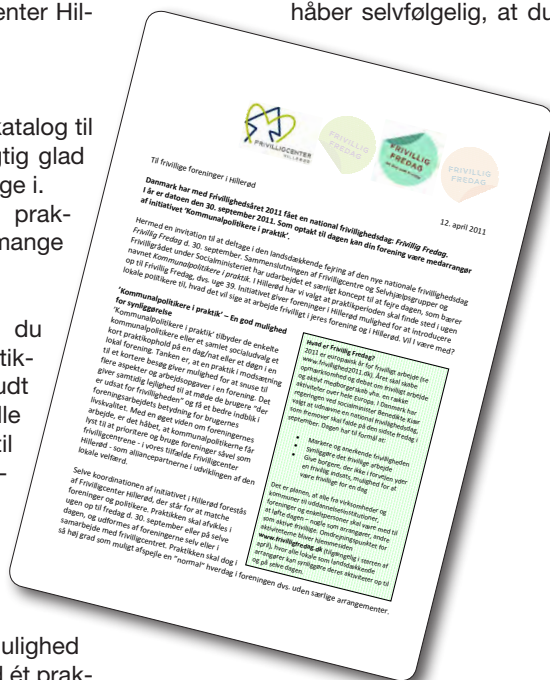
Alle kommunens politikere er blevet inviteret til at deltage i projektet "Politiker i praktik", hvor de så skal vælge mellem forskellige praktikophold i en forening. Når de har meldt sig, hvilket mange har gjort, får de en pjece fra Frivillighedscenter Hillerød med følgende velkomst:

Kære Politiker,
Du sidder her med vores praktikcatalog til "Politiker i praktik", som vi er rigtig glad for, at du har meldt dig til at deltage i. Læs venligst denne "guide til praktik", før du kaster dig over de mange spændende praktikophold.

På de næste mange sider kan du læse om de forskellige praktikophold, som foreningerne har budt ind med. Når du har læst om alle praktikopholdene, er det op til dig at afgøre, hvilket/hvilke praktikophold, du har mest lyst til at prøve kræfter med.

Idet vi har flere praktikophold end deltagende politikere, vil vi bede dig overveje, om du har mulighed for og lyst til at deltage i mere end ét praktikforløb. Bemærk i den forbindelse, at enkelte af praktikkerne finder sted i oktober/november måned samt, at der er en række af praktikkerne, der kun strækker sig over nogle få timer, og som derfor eventuelt kan kombineres. Disse er markeret med et grønt hjerte.

Vi vil bede dig om at sende en ønskeliste med dine top-3 ønsker til praktikophold. Vi vil så vidt muligt forsøge at opfylde alles ønsker, men skulle dette ikke være muligt, vil vi basere beslutningen på først-til-mølle-princippet. Skulle det ske, at vi ikke kan opfylde et af dine top-3 ønsker, vil vi vende tilbage til dig med de tilbageværende praktikmuligheder. Vi håber selvfølgelig, at du vil



Grit Radich på gfr@frivilligcenter-hillerod.dk med dit navn samt dit ønske om praktik (angiv venligst BÅDE IDnummer og foreningens fulde navn).

Når vi er færdige med at matche praktik og politikere, kontakter vi foreningerne og giver dem dine oplysninger. Det er efterfølgende op til dem at få klarlagt detaljer og truffet de endelige aftaler om praktikken direkte med dig.

Vi vil forsøge at lægge vejen forbi, når du er i praktik og spørge lidt ind til oplevelsen, samtidig med, at vi vil opfordre de lokale medier til at skrive artikler om praktikopholdene. Vi vil opfordre dig til at skrive dine tanker ned om din dag i praktik (evt. med fotos fra dagen), og om frivillighed i det hele taget. Dette vil vi meget gerne publicere på vores hjemmeside, så alle interesserede kan læse om dine og de øvrige politikeres oplevelser ude i foreningerne.

Valgmuligheder

De enkelte foreninger beskriver på hver deres side i pjecen kort om foreningen. Hvad foreningen arbejder med, kontaktperson og sted, samt dato for praktik. Endvidere aktiviteter i foreningen, herunder hvilken foreningsopgave politikerens kan arbejde med.

Målet med arrangementet er at vise politikerens, at der kræves megen frivillig medhjælp for, at mange unge mennesker kan nyde glæde og gavn af de faciliteter, som kommunen stiller til rådighed.

Hent og læs den samlede pjece på www.kaisport.dk



Frivilligcenter Hillerød

Frivilligcenter Hillerød blev etableret som forening i 2005 ved en stiftende generalforsamling blandt Hillerøds primære sociale foreninger.

Efterfølgende blev der nedsat en arbejdsgruppe, som sikrede midler fra den daværende udviklingspulje for frivilligcentre i Danmark under Socialministeriet.

Frivilligcenter Hillerød blev herefter fysisk en realitet i foråret 2007, hvor centeret åbnede dørene i Kulturværkstedet. Frivilligcenteret har siden parallelt med kommunen stået for booking af lokaler i Kulturværkstedet og den daglige trivsel og funktion af huset.

Frivilligcenteret er en forening af foreninger der samler foreningslivet og udgør en platform for foreningslivets udfoldelse og udvikling i Hillerød.

Frivilligcenter Hillerød har i starten af 2011 ca. 80 medlemmer og ledes af en bestyrelse på fem medlemmer og to suppleanter, der alle repræsenterer forskellige foreninger i Hillerød. De vælges på den årlige generalforsamling.

Bestyrelsen ansætter centerlederen. Ud over centerlederen er der ansat en administrativ medarbejder, en projektleder samt en kommunikationsmedarbejder.

Desuden er en række frivillige tilknyttet sekretariatet i forskellige funktioner.

Som interesseorganisation understøtter og repræsenterer Frivilligcenter Hillerød de lokale frivillige sociale foreninger. Frivilligcenteret fungerer som et naturligt bindeled mellem medlemsforeningerne, mellem foreningslivet og kommunen og mellem foreninger og borgere, der enten ønsker at arbejde frivilligt eller at gøre brug af foreningernes tilbud om støtte og aktiviteter. Samtidig arbejder vi aktivt for at støtte udviklingen af det frivillige sociale arbejde og er agtpågivende overfor, hvordan frivilligheden udvikler sig - alt sammen med solid lokal forankring.



Tårnby afholder foreningslederweekend!

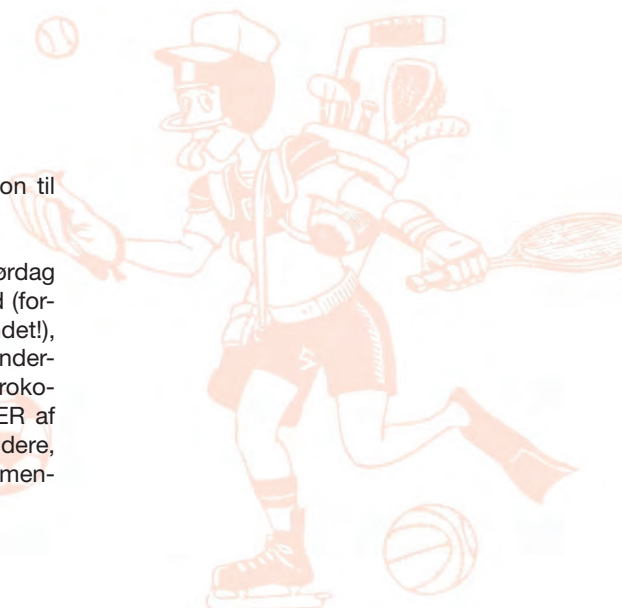
Tårnby Kommune værdsætter de frivillige idrætsledere arbejde i kommunen. Derfor har kommunen igen bevilget et tilskud på kr. 150.000 til en foreningslederweekend, lørdag d. 1. oktober og søndag d. 2. oktober!

Der bliver som sædvanlig plads til omkring 80 deltagere, og som udgangspunkt er der to pladser pr. forening/klub.

Det koster ikke en krone at deltage for jer - det er at betragte som en mulighed for at give bestyrelsen/lederne/de aktive medlemmer et klap på skulderen samt mulighed for at få fyldt "posen" med en

masse god og spændende inspiration til det videre foreningsarbejde!

Programmet vil bestå af en bustur lørdag morgen til et spændende kursussted (formentlig lige på den anden side af Sundet!), frokost, et fyrsteligt aftensmåltid, underholdning, overnatning, morgenmad, frokost, hjemtur - og ind imellem MASSER af spændende indslag fra foredragsholdere, provokatører, entertainere, foreningsmennesker og andet godfolk!



KAI's HOPPE- OG LEGEUDSTYR

Udlejes til foreninger, institutioner,
skoler mv. i Region Hovedstaden

Hoppeborg 4 x 4 meter, 5 stk.

Med blæser,
25 m ledning
og transportvogn.
Pris udlån:
375 kr. pr. dag pr. stk.



Hoppepude 6 x 6 m

Med blæser, 25 m ledning
og transportvogn.
Pris udlån: 400 kr. pr. dag



Hoppeborg 5 x 5 meter, 3 stk.

Kan bruges ude og inde
Med blæser, 25 m ledning og
transportvogn. Pris udlån:
560 kr. pr. dag pr. stk.
Vægt ca. 100 kg.



Floorballbane 10 x 20 meter, 2 stk.

Kan gøres mindre.
Består af elementer på 2,5 m.
Der medfølger 2 mål og
transportvogn.
Pris udlån: 450 kr. pr. dag pr. stk.



Fodboldbane ca. 8,5 x 17 meter

Med blæser, 25 m ledning
og transportvogn.
Pris udlån: 450 kr. pr. dag.



Boksehandsker

2 sæt
Pris udlån: 250,- kr. pr. dag

Afhentningsgebyr kr. 125 på ovennævnte dele.

Popcornmaskine

Popcornmaskine (ikke KAI's)
Rustfri gryde, aluminium kabinet.
Kapacitet ca. 125 liter popcorn i
timen.

Mål: 46x41x79cm, 220v/1220w
Pris kr. 390 den første dag, efterføl-
gende dage kr. 190.

Majscorn, salt, kokosfedt og kræm-
merhuse kan medleveres.



Idrætssklinikker i Region Hovedstaden

Klinikkerne er åbne for alle borgere i regionen, som
har fået en idrætsskade. Læs mere på:
www.kaisport.dk under idrætssklinikkerne

Amagerkommunernes Idrætssklinik,

Amager Hospital, Italiensvej 1, 2300 København S.

Vilkår for undersøgelse og behandling på denne klinik er:
Forudgående henvisning fra en læge. Patienter indkaldes
skriftligt til undersøgelse og behandling en tirsdag mellem
kl. 15.00 og kl. 18.00 på det tidligere Sct. Elisabeth
Hospital, nu Amager Hospital, Hans Bogbinders Allé, ind-
gang 17. Der er telefonbetjening tirsdage mellem kl. 16.00
og 17.00 på tlf.: 32 34 35 78.

Frederiksberg Hospital

Få timer om ugen, tlf. 38 16 34 79.

Institut for Idrætsmedicin København,

Bispebjerg Hospital, Bygning 8, 1. gulv, Bispebjerg Bakke
23, 2400 København NV.

Vilkår for undersøgelse og behandling på denne klinik er:
Forudgående henvisning fra en læge. Patienter indkaldes
skriftligt til undersøgelse og behandling. Tlf. 35 31 60 89.

Idrætssklinikken Nord, Gentofte Hospital

Ortopædkirurgisk Ambulatorium opgang 1A,
Niels Andersens Vej 65, 2900 Hellerup.

Konsultation kun efter aftale. Tidsbestilling: Tirsdage
15.30 -17.30 på tlf. 39 68 15 41

Idrætssklinik Nord-Vest Herlev Hospital

53 P.1., Ringvejen, 2730 Herlev.

Bemærk kun adgang efter forudgående tidsbestilling.

Tidsbestilling kun pr. llinikherlev@hotmail.com

BEMÆRK: Der er ingen specifikke dage med telefontid,
men telefonsvarer aflyttes samt mails besvares.

www.kaisport.dk/inv.htm

Vestkommunernes Idrætssklinik, Glostrup Hospital

Fysiurgisk Afdeling, Nordre Ringvej 57, 2600 Glostrup.

På grund af renovering af bygningen er Idrætssklinikken
flyttet til bygning 8. Samme indgang som blodbanken.

Konsultation kun efter aftale: Tirsdag og torsdag:
kl.16.00-18.00, på tlf. 43 43 08 72 fra kl. 16.30-18.00

Bornholms Hospital

Tlf.: 56 95 11 65, Overlæge John Kofod

Tirsdag (hver anden uge) 16.30-18.00.

Nyt højtalersystem til udlån, se www.kaisport.dk

Udstyret kan bestilles på www.kaisport.dk eller pr. tlf. til:
KAI ved Jan Mogensen, telefon dag 20 32 52 01.