

## indhold

- 2 Vildtbanegårds ejendoms kontor deltager i Projekt Motion (fortsat)
- 4 DAB og DAB-klubben stod bag flot DHL-double
- 6 I DAB beboer information sætter vi fokus på, hvordan beboerne møder jer
- 8 Ejendomsfunktionærer fik vigtig viden og gode tips om flyttesyn
- 10 "Jeg ser mig selv som en sparringspartner"
- 12 Nu skal beboerne selv tage sig af haveaffald i Hjertingparken
- 14 KORT nyt
- 15 Quiz
- Flere fup-forsøg i ferieperioden
- 16 Det giver mening, når driften hjælper med beboerundersøgelser
- 17 Temadag: Program
- 18 Nyt om navne
- Tilmeldingsfrister i denne måned

Vigtig for ALLE

Vigtig for ALLE

Vigtig for ALLE



Lucas Petrera er vant til at være i et fitnesslokale.

## Vildtbanegårds ejendoms kontor deltager i Projekt Motion

Medarbejderne på ejendomskontoret i Vildtbanegård i Ishøj er frem til december en del af pilotprojektet Projekt Motion.

Tekst og foto: Johnny Gudmand



KØR, KØR, KØR,  
YES! OG SKIFT!

Musikken hamrer ud af højtalere i fitnessrummet, mens instruktøren råber til ejendomsfunktionærer fra Vildtbanegårds ejendoms kontor. De er på hårdt arbejde med cirkeltræning denne onsdag eftermid-

dag. Det er træning, hvor pulsen kommer godt op, og deltagerne hele tiden skifter til en ny øvelse, hvor de arbejder med en anden muskelgruppe.

Kroppe bliver godt arbejdet igennem, og lunger forsøger at hive ilt til muskler på overarbejde. Flere begynder at blive forpustede, nogle har været det noget tid, men der er stadig plads til drillerier.

## >> Vildtbanegårds ejendomskontor deltager i Projekt Motion



Øverst til venstre: Anne Marie Holst har travlt med at instruere deltagerne.

Øverst til højre: Gymnastikbolden bliver "hamret" mod gulvet. Det giver sved på panden.

Til venstre: Deltagerne kommer igennem et væld af øvelser.



- Din trøje er for kort, Jan, råber en af kollegerne, fordi Jans trøje er kravlet op under en øvelse.

Jan kvitterer med et grin.

### Projektet

Projekt Motion, der er et DAB-initiativ, er støttet af Nykredits Fond. Projektet går ud på at optimere medarbejdernes generelle sundhed og trivsel samt forebygge arbejdsskader via styrketræning og øvelser, der kan minimere kroppens overbelastning. Medarbejderne er inddelt i to hold, der onsdag fra 12.30 til 14.30 på skift går en time og træner en time. Første træning var 30. august, og projektet slutter til december. Anne Marie Holst er kvinden, der råber om kap med højtaleren, hun er personlig træner, kostvejleder og

biopat og hentet ind til projektet.

- Hver enkelt deltager får en halv times kostvejledning, og så har de fået mulighed for at få en bodyage-måling. Jeg har holdt en times foredrag, inden vi begyndte, og deltagerne har opsat deres egne mål for projektet. Vi har oprettet en lukket Facebook-gruppe, hvor vi kan kommunikere løbende, forklarer Anne Marie Holst og tilføjer:

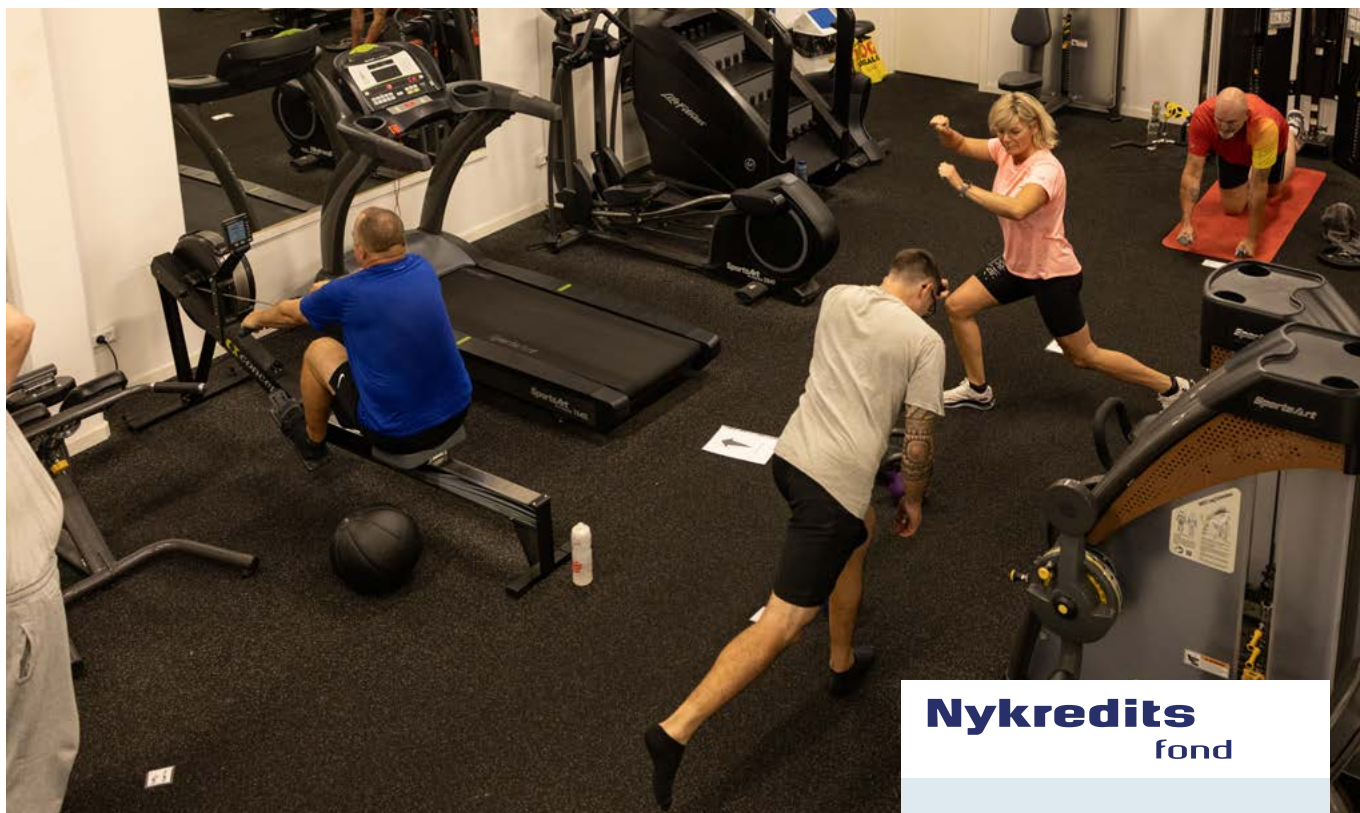
- Jeg lægger op til, at de træner tre gange om ugen og går 10.000 skridt om dagen. Mange af dem når skridtene i kraft af deres arbejde. Til december ser vi, hvordan det er gået, og om de har fået en sundere livsstil. De har været ambitiøse med deres mål. Her i starten tager det lidt tid at få vist alle øvelserne korrekt, for der er mange deltagere.

### Sammenhold

Lucas Petrera er ejendomsfunktionær og en af dem, der netop har været igennem de mange øvelser:

- Jeg synes, at man burde have et projekt som det her på alle arbejdspladser, det er et godt initiativ. Jeg tror, det kan give blod på tanden i forhold til en sundere livsstil. Det er rigtig hyggeligt, at vi er sammen om det. Sammenhold er vigtigt, og jo mere vi kender hinanden, jo bedre bliver det.

Vi følger op på projektet i E-nyt, når medarbejderne er færdige til december. 🏹



## Nykredits fond

Nykredits Fond administrerer en grundkapital på 100 mio.kr., samt en reservefond. Overskuddet heraf kan anvendes til uddelinger i overensstemmelse med fondens formål.

” Jeg synes, at man burde have et projekt som det her på alle arbejdspladser, det er et godt initiativ.

Lucas Petrer

