

Anette Skog Lillevik (f.v.), Trond Erland Olsen, og Sture Reinholdtsen møtes gjerne i Blåbærveien for et slag biljard.



## - Lykkeboden, vær så god!

- Lykkeboden, vær så god! Det er svaret i telefonen når du slår på tråden til leder Sture Reinholdtsen i bedriftsidrettslaget i Mo Industripark AS (MIP AS).

I "Lykkeboden" i Blåbærveien trives Anette Skog Lillevik, Trond Erland Olsen, Sture Reinholdtsen og de andre aktive medlemmene i idrettslaget svært godt.

Bedriftsidrettslaget i MIP AS heter MIP AS B.I.L., og de har eget velværehus med både trimapparater og biljard. Laget er aktivt og ansatte er medlemmer her. I løpet av vinteren arrangerer de vinterserie i fotball i Ranahallen. I tillegg arrangerer de Sykle / gå til jobb-aktivitet hvert eneste år, fra mai og ut august. I 2008 deltok 24 av de om lag 60 medlemmene i MIP AS B.I.L. i denne aktiviteten.

- Vi har arrangert dette en del år nå, og det er svært populært. Jeg tror det betyr mye for samholdet på arbeidsplassen at vi gjennomfører denne og andre aktiviteter, sier leder Sture Reinholdtsen.

Han mener folk flest trenger å røre på seg.

- Å trene sammen med kolleger, eller ha det sosialt sammen, gjør mye for den daglige trivselen. Jeg tror også at

dette er positivt for arbeidsplassen. God helse er det ingen arbeidsgivere som forakter, sier han.

I Sykle/gå til jobb-aktiviten i MIP AS B.I.L trekker de ut en gavesjekk på sportsutstyr til en av de som har gått

eller syklet over 20 ganger til jobb i løpet av sommeren.

- Vår arbeidsgiver MIP AS har nok sett nytten av at vi holder oss i form. De har de senere årene sponset premiene, sier Sture.

## Aktivitet bygger overskudd

Fysioterapeut Linda Lysfjord ved Helse & Sikkerhet synes det er flott at det er mange aktive bedriftsidrettslag og flere ulike kampanjer.

- Det viser seg at det er lav teksel for folk å være medlem i bedriftsidrettslagene. Det er spesielt fint at enkelte ildsjeler holder disse lagene i sving. Sykle/gå til jobb er en meget god kampanje. Da får du trimmen når du er på tur på arbeid, sier Linda Lysfjord.

Hun mener felles fysisk aktivitet styrker samholdet.

- Når folk er med på turneringer eller andre aktiviteter gjennom bedriftsidrettslaget representerer

de også bedriften sin på en annen måte enn til daglig, sier hun.

Hun er også opptatt av at det å være i aktivitet bygger opp overskudd til jobb.

- Aktivitetene i bedriftsidrettslagene er et viktig helsefremmende bidrag på arbeidsplasser. Det styrker også bedriftenes fellesskap og bygger opp overskuddet til jobben, sier fysioterapeut Linda Lysfjord.