



VELKOMMEN TIL **DONG ENERGY DAY**

LØRDAG DEN 4. JUNI 2016, IDRÆTTENS HUS, BRØNDBY STADION



DONG
energy

DONG ENERGY DAY

– EN SJOV OG SPÆNDENDE DAG FOR VOKSNE OG BØRN

Kom til en begivenhedsrig dag og få spændende oplevelser sammen med familien, venner og kolleger.

Området omkring Idrættens Hus/Brøndby Stadion nær København danner rammerne for DONG Energy Day.

Bor I vest for Storebælt, er der mulighed for gratis bus-transport, eller I kan køre i egen bil. Ønsker I at overnatte i København, har vi forhandlet gode rabatter på hoteller. Og der er gratis entré og rabat på turpas til Tivoli for alle deltagere søndag den 5. juni.

EN EFTERMIDDAG MED FOKUS PÅ ENERGI OG TRIVSEL

Kl. 11.30 mødes vi på Brøndby Stadion, hvor Morten Ankerdal fra TV2/Sporten leder os igennem en festlig åbningsceremoni. Glæd jer til trampolinspring, gymnastik-show, dans og sågar heste - og Joey Moe synger nogle af sine største hits.

Herefter kan I frit vælge, hvad I har lyst til at overvære eller deltage i, og I planlægger selv eftermiddagen, som det passer jer.

- Har I lyst til at danse med Jens Werner, kendt fra 'Vild med dans'?
- Er I interesserede i at høre Peter Lund Madsen fortælle om, hvordan man holder hjernen i topform?
- Vil I udfordre hinanden i en 'DONG Energy-femkamp'?
- Er der nogen, der trænger til en let omgang skulder-massage i 'God energi'-teltet?

Hele eftermiddagen er fyldt med aktiviteter, såvel ude som inde. Der vil være noget for enhver smag og alder. I kan som familie eller gruppe deltage i de samme aktiviteter, eller I kan prøve noget forskelligt. Og når I får lyst til mad og drikke, er der sørget for sandwich, kage, frugt, vand og kaffe/te.

Flere aktiviteter kræver tilmelding på forhånd, så vi sikrer den bedst mulige afvikling på dagen – se Vital for mere information.

TILMELDING

Tilmelding sker via Vital på www.dongenergyday2016.dk. Sidste frist er **tirsdag den 10. maj**.



PROGRAM

KL. 10.30 – 11.30	Ankomst og registrering
KL. 11.30 – 12.00	Åbningsceremoni og velkomst
KL. 12.00	Madtelt og madboder åbner
KL. 12.30 – 16.30	Aktiviteter
KL. 17.00	Tak for i dag
KL. 17.00	Busafgang mod Fyn/Jylland

AKTIVITETER

Bordtennis

Den tidligere Danmarksmester Allan Bentsen lærer jer gode tricks, før I kaster jer ud i en omgang bordtennis.



Bueskydning

En udfordrende aktivitet, som stiller krav til både koncentration og præcision.



Dans med Jens Werner

Den tidligere verdensmester og dommer fra 'Vild med dans' står klar til at give en smagsprøve på jive, cha-cha-cha og vals. Du kan tilmelde dig alene eller med dansepartner.



DONG Energy-femkamp

I dystre i disciplinerne klassisk sækkeløb, synkronslalomgang, kartoffelløb, ringkast og dåsekast.

5

Fodbold

Hvis fodbold er din foretrukne aktivitet på grønsværen, så er dette noget for dig.



Foredrag

Hjerneforsker Peter Lund Madsen.



Foredrag

Eskild Ebbesen fra Guld-fireren.



Foredrag

Søvnexpert Mikael Rasmussen.



Fægtning

Fægtning er en sport, som udvikler og styrker din koncentrationsevne, balance og strategiske sans og samtidig giver dig sved på panden.



'God energi'-teltet

Her giver Michelle Kristensen inspiration til lækre og sunde madopskrifter. Du kan få gode råd, der kan forbedre dine søvnvaner. Du kan teste din fysiske formåen. Alt dette sker i 'God energi'-teltet, hvor du også kan få en hurtig omgang skuldermassage, hvis det er det, du trænger til.



Halm-labyrint

Kom og udforsk den store halm-labyrint – mon du kan finde vejen ud?

Hoppeborge

Kom og prøv de forskellige hoppeborge i børneområdet.

Kroket

Tag familien, partneren, børnene eller din kollega med til en omgang kroket i hyggelige omgivelser.



Orienteringsløb

Orienteringsløbet bliver, som du gerne vil have det; du bestemmer rute, antal poster, sværhedsgrad og hastighed. Du kan vælge at tage turen alene, i en gruppe eller med din familie.



Pétanque

Denne aktivitet er i høj grad for alle – store som små, ældre som yngre.



Retro-aerobic

Retro-aerobic byder på intens træning med høj puls. En sjov holdaktivitet med et højt energiniveau for hele familien.



Rundbold

Genopfrisk det sjove og klassiske spil sammen med familien og kollegerne.



Street-håndbold

Spil street-håndbold med Bo Spellerberg, Lars Jørgensen, Janne Kolling og Camilla Andersen.



Tai-chi

Tai-chi er for dig, som gerne vil styrke både krop og sjæl. Tai-chi kan udføres af alle; så kunne du tænke dig en aktivitet, hvor indre velvære, ro og fokus er i centrum, så er det lige noget for dig.



TEAMball

TEAMball er en anderledes og sjov sport, som går ud på at dyste mod andre hold ved at kaste og gribe en bold over et net. Velegnet til mixhold med børn, mænd og kvinder på samme hold.



Volleyball

Stift bekendtskab med grundelementerne i volleyball og spil en kamp mod eller med kolleger og familie.



Yoga

Du bliver introduceret til de grundlæggende yogastillinger, så uanset hvilket niveau du befinder dig på, så vil denne aktivitet være noget for dig.



Zumba

Zumba er en latin-inspireret fitnessdans, der er fyldt med danseglæde og giver dig sved på panden.



MERE OM

– LÆS MERE OM DONG ENERGY DAY PÅ VITAL

HVOR?

DONG Energy er Olympisk Partner, og samarbejdet med Team Danmark og Danmarks Idrætsforbund giver os adgang til en række aktiviteter og faciliteter i området omkring Idrættens Hus, Brøndby Stadion 20, 2605 Brøndby.

TEMA

Dagens tema er energi og trivsel, og du vil igennem aktiviteter, foredrag og 'God energi'-teltet få et større kendskab til emnerne kost, motion, søvn og mental balance på en god og underholdende måde.

FORPLEJNING

DONG Energy byder på frokost. Herudover er der boder, hvor du kan købe is, smoothies, sunde snacks, juice og frugt. Du er også velkommen til selv at medbringe forplejning.

TRANSPORT

DONG Energy tilbyder gratis, fælles bustransport til alle, som bor vest for Storebælt. Se opsamlingssteder på Vital. Ønsker du at køre i egen bil, kan du bestille en weekend-brobillet, som DONG Energy betaler. Til dig, som kommer med S-tog, vil der være shuttlebusser fra Glostrup Station til Brøndby Stadion.

OVERNATNING

Til jer, som ønsker en weekend i København, er der mulighed for at booke hotelovernatning til en god pris. Se priser på Vital.

KOM I TIVOLI

Alle, som deltager i DONG Energy Day, har mulighed for at tage i Tivoli søndag den 5. juni med gratis entré og rabat på turpas. Bemærk, at turpas skal bestilles **inden den 26. april**.

HVEM KAN DELTAGE?

Dagen er for alle medarbejdere, som er lønnet af DONG Energy, og vikarer ansat gennem et vikarbureau. Hver medarbejder kan medbringe **enten** en samlever/ægtefælle samt fælles og sammenbragte børn **eller** en voksen ledsager samt to børn under 18 år.

TILMELDING

Tilmelding sker via Vital på www.dongenergyday2016.dk. Sidste frist er **tirsdag den 10. maj**.

TILMELDING TIL AKTIVITETER

Har du lyst til at deltage i de aktiviteter, som kræver tilmelding, kan du booke maksimum to aktiviteter per deltager. Der er et begrænset antal pladser på nogle af aktiviteterne, og tilmelding sker efter først-til-mølle-princippet.

Du kan læse en udførlig beskrivelse af alle aktiviteter på Vital samt se, hvilke aktiviteter der kræver tilmelding på forhånd.

