



ARBEJDSPLADSERNES MOTIONSUGE

NORDSJÆLLAND

UGE 41



DANSK
FIRMAIDRÆT

Arrangør: Nordsjælland PI og Dansk Firmaidræt
Dansk Politiidrætsforbund





KÆRE KOLLEGA OG DELTAGER I ARBEJDSPLADSERNES MOTIONSUGE

OL i Paris er slut. Men arbejdet med at holde sig i form og passe på helbredet fortsætter.

Arbejdspladsernes Motionsuge er en fantastisk god ramme for det, og det kan kun lade sig gøre takket være et stort og flot frivilligt arbejde.

I politiet er motion ikke bare et spørgsmål om at nå i mål med et nytårsfortsæt, blive hurtigere på cyklen eller have det sjovt og samles med gode kolleger til boldspil.

I politiet kan fysisk form kan gå hen og spille en afgørende rolle i udførelsen af vores arbejde. I en eftersættelse, under en anholdelse eller i en af de mange uforudsigelige situationer, der kan opstå.

Her er et godt fysisk helbred lige så vigtigt som handlekraft, samarbejde og empati.

Vi skal holde os i gang og passe på både vores fysiske og mentale helbred. De to ting hænger nemlig sammen.

Derfor er det rigtig godt, at Politiets Idrætsforeninger sammen med landets mange andre idrætsforeninger hvert år afholder Arbejdspladsernes Motionsuge. Det spejler den frivillige foreningskultur, vi kender i Danmark.

Og måske er der også lidt af Olympiadens ånd tilbage under sådan en uge – en stræben efter at yde sit bedste og måske endda også at vinde. Det vigtigste er dog stadig at være med, så tak til alle jer, der deltager.

Med ønsket om en fornøjelig uge.

Thorkild





VELKOMMEN TIL ARBEJDSPLADSERNES MOTIONSUGE

Hos jer i Politiet er der dyrket masser af kollegamotion gennem årene. Et motionsnedslag er Arbejdspladsernes Motionsuge i uge 41, som hos mange lokale stationer indebærer masser af sjove aktiviteter, sved på panden og interne dystre. I år fejrer motionsugen 10-års jubilæum, og hvert år kommer flere arbejdspladser med på motionsbølgen.

Hos os i firmaidrætten er det en fornøjelse at se, hvordan ugen kan bruges som ramme til motion sammen med kollegerne. Det er altid spændende at følge med i, hvad I finder på af aktiviteter i løbet af ugen. Der er mange arbejdspladser rundt omkring i landet, som kunne blive inspireret.

*Peder Bisgaard
Formand
Dansk Firmaidræt*





PEADSERAES
TOPSIL

VELKOMMEN TIL ARBEJDSPLADSERNES MOTIONSUGE

I Nordsjællands Politi ønsker vi at have fokus på sundhed og motion, da det giver bedre velvære og trivsel.

Det er helt i overensstemmelse med de aktiviteter, som Idrætsforeningen afholder i anledning af Arbejdspladsernes Motionsuge i hele uge 41.

Arbejdspladsernes Motionsuge er en god anledning til at dyrke motion og aktiviteter i løbet af ugen, og måske kan det inspirere til fremover at have fokus på at holde sig aktiv i løbet af dagen.

Vi håber, at der er mange, som benytter sig af muligheden, finde på kreative øvelser, og aktiviteter, eller bliver inspireret til at dyrke motion - uanset om det er alene eller sammen med kollegaer.

**Vi glæder os til at se gode
billeder af jeres præstationer
og deltagelse.**



*Morten Grev
Stabschef*

VELKOMMEN TIL ARBEJDSPLADSERNES MOTIONSUGE

KÆRE DELTAGER

Arbejdspladsernes Motionsuge afvikles som sidste år i hele uge 41.

I 2024 har vi valgt at sætte fokus på motion, uanset art, karakter og om det er alene eller sammen med andre, og uanset niveau og muligheder.

Vi håber selvfølgelig at det inspirerer alle til at dyrke motion i uge 41, og har en forhåbning om at det inspirerer til yderligere motion og forbedring af din fysiske tilstand og velvære.

Motion er sundt - det modsatte er ikke bevist.

Du kan vælge at gøre det alene, eller sammen med kollegaer.

Du bestemmer selv tid og sted og hvilken form for motion.

Du kan læse nærmere i programmet og i den mail der er sendt til alle i Nordsjællands Politi.

Idrætsforeningen har igen i år udsat præmier til deltagerne, men det kræver selvfølgelig du får rørt dig, og afleverer et smil når du sender foto af din deltagelse.



Jens Carl Nielsen
Formand
PI Nordsjælland



MOTIONSUGEN 2024

KÆRE KOLLEGA

Igen i år bakker Nordsjællands Politi op om muligheden og deltagelsen, og Idrætsforeningen tilbyder i samarbejde med politikredsens øverste ledelse ansatte ved Nordsjællands Politi muligheden for at deltage i Arbejdspladsernes Motionsuge 2024.

I år har vi valgt at sætte fokus på motion og ikke nogen specifik type eller mulighed og genbrugt lidt af sidste års koncept.

I år er det under konceptet "Motion & Vin", hvor du blot skal dyrke en eller anden form for aktivitet og få rørt dig i løbet af ugen og derefter senest i uge 43 indsende foto af din aktivitet i uge 41.

Så du kan selv bestemme, hvilken form for aktivitet du udfører og du må gerne lave flere aktiviteter samme dag og forskellige aktiviteter i løbet af ugen.

Du behøver heller ikke at gøre det sammen med andre, men vi håber selvfølgelig, at der bliver mulighed for fælles oplevelser.

Det eneste der er vigtigt, er at du får rørt dig og dyrket motion.

Idrætsforeningen udlover igen i år præmier efter deltager antal.

HVORDAN DELTAGER JEG

Du skal bare udøve din motionsaktivitet i løbet af ugen og gerne flere gange eller flere forskellige aktiviteter.

Det er helt op til dig og eventuelle kollegaer, hvordan – hvor og hvornår det skal foregå.

HVORDAN VINDER JEG EN PRÆMIE

Du tager et billede af din aktivitet og sender det til Trine Mark.

Husk at gøre det senest i uge 43.

Det er ligegyldigt om du er alene på billedet eller om det er sammen med andre.

Du kan indsende billeder af alle dine aktiviteter og dermed få flere lodder i puljen til lodtrækningspræmierne.

I UGE 45 VIL DER SÅ BLIVE TRUKKET LOD OM PRÆMIERNE.

Nogle af billederne og resultatet vil blive offentliggjort på info-skærme og i Idrætsbladet, med mindre du tilkendegiver at du ikke ønsker dette.

GOD FORNØJELSE.

*Med venlig hilsen
Jens Carl Nielsen
Daglig arbejdsmiljøleder og
Formand PI Nordsjælland*





ARBEJDS
MOTIVATION



SPLADSERNES
LOOSJUGE



Erfaringer og studier viser, at vi bliver mere tilfredse medarbejdere, når vi dyrker kollegamotion.

Til cheferne: Kollegamotion betaler sig på bundlinjen – sygefraværet falder, og produktiviteten stiger.

Det gode forbillede: Når børnene er aktive på Skolernes Motionsdag, så skal vi voksne også være det i Arbejdspladsernes Motionsuge.

Arbejdspladsernes Motionsuge er på mange arbejdspladser blevet et fast kryds i årshjulet.



**ARBEJDSPLADSERNES
MOTIONSUGE**



**DANSK
FIRMAIDRÆT**



Motion & Vin

Arbejdspladsernes Motionsuge i hele uge 41 (7.-13.10.24)

Vi samler motionsoplevelser fra alle typer for motion, uanset om det er alene eller sammen med andre, og alle kan deltage uanset niveau!



Flotte vingaver som **lodtrækningspræmier**

Alle i Nordsjællands Politi kan deltage i Arbejdspladsernes Motionsuge

Det er naturligvis gratis at deltage, der kræver blot din egen indsats og dit eget fokus

Du kan have flere aktiviteter samme dag, forskellige aktiviteter i løbet af ugen.

Du indsender senest i uge 43 et foto af alle din/e aktivitet/er til Trine Mark, ma011@politi.dk

Hvert foto giver et lod i puljen til lodtrækningspræmierne, uanset om du er alene eller har haft aktiviteten sammen med andre

De heldige vindere publiceres på mail eller inforskærm i uge 45

Foto vil blive publiceret på inforskærm og i Idrætsbladet

God fornøjelse



ARBEJDS
MOTIVATION



SPLADSERNES
LOOSUGE



HOLD DIG ORIENTERET...



Dansk
Politiidrætsforbund

Ring +45 2880 0067 info@politisport.dk



Du finder
hjemmesiden på
www.politisport.dk

...OM POLITIDRÆTTEN

Dansk Politiidrætsforbund har en hjemmeside, hvor du kan holde dig orienteret om, hvad der foregår i dansk politiidræt. På hjemmesiden kan du se både hvilke kommende arrangementer der ventes afviklet inden for det næste års tid, og du kan se resultater af afviklede idrætsarrangementer.

Hvis du ikke modtager indbydelser til de mange idrætsarrangementer, kan du finde dem på hjemmesiden, hvor du kan læse invitationerne, og se hvor, hvornår og hvordan du tilmelder dig.

Det vil altid være en god ide at kontakte os i din lokale politiidrætsforening, så vi kan koordinere tilmelding mv.



den du trækker
ukserne ned...

Rationsskaffe

ARBEJDS
MOTIVATION







Idéen til Arbejdspladsernes Motionsdag opstod i efteråret 2014, da en konsulent i Dansk Firmaidrætsforbund satte sin lille forventningsfulde og sportsklædte dreng af på skolen. Han skulle – som alle andre skolebørn – være en del af den forankrede tradition Skolernes Motionsdag.

En motionsdag, hvor fysisk aktivitet og fælles oplevelser er i højsædet på landets skoler.

Idéen tog form – for tænk, hvis alle voksne havde samme mulighed for sjove oplevelser og fælles aktivitet én gang om året. Idéen er nu en tilbagevendende tradition på mange arbejdspladser.

Og firmaidrætten fortsætter rejsen – og vi i politiet er for længst hoppet med på bevægelsesbølgen.

Og for hvert år er stadig flere virksomheder og medarbejdere kommet med.

I 2015 deltog i alt **5.676** medarbejdere.

I 2016 deltog i alt **14.100** medarbejdere.

I 2017 deltog i alt **21.700** medarbejdere.

I 2018 deltog i alt **26.210** medarbejdere.

I 2019 deltog i alt **33.409** medarbejdere.

I 2020 deltog i alt **44.709** medarbejdere.

I 2021 deltog i alt **23.372** medarbejdere.

I 2022 deltog i alt **74.086** medarbejdere fordelt på 515 arbejdspladser.

I 2023 deltog i alt **78.021** medarbejdere fordelt på 739 arbejdspladser.



Udgiver: Dansk Politidrætsforbund
Politigården, Københavns Vestegns Politi
Birkelundsvej 2 • 2620 Albertslund
Tlf. 2880 0067 • Mail: info@politisport.dk

Grafisk produktion og tryk: FL Tryk

Annonceekspedition: Politidræt
Agerbakken 21 • 8362 Hørning
Tlf. 8793 3786 • Mail: info@politiinfo.dk

Se udgivelsen ONLINE



