



# ARBEJDSPLADSERNES MOTIONSUGE

FYN

UGE 41



DANSK  
FIRMAIDRÆT

Arrangør: Fyn 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*





ARBETSGIVNING









ARBEJDE

0000



---

## MOTION SAMMEN MED KOLLEGAER HAR MANGE FORDELE

---

Det gavner både helbredet og samarbejdet, når kollegaer træner sammen på arbejdspladsen. Og forklaringen er ifølge professor Lars Andersen fra Nationalforskningscenter for Arbejdsmiljø ret simpel: "Tit griner folk sammen, når de dyrker motion. Det smitter positivt af, når man senere skal hjælpes ad med at udføre en arbejdsopgave. Kammeratskabet vokser."

Mikro-træning er som bekendt en del af den nationale vision og ambition for fysisk sundheds-fremme i dansk politi. Formålet med den nationale vision og ambition er at sikre, at dansk politi har sunde og raske medarbejdere – til gavn for den enkelte og arbejdspladsen. Fokus på sundhed understøtter samtidig målsætningen om at være en moderne og attraktiv arbejdsplads. I Fyns Politis blev mikro-træning implementeret for et år siden, og takket være 30 dedikerede sundheds-ambassadører, som nyder god opbakning fra Fyns Politis Idrætsforening, er der fortsat fuld gang i diverse øvelser, tæl skridt konkurrencer mv.

I uge 41 vil Fyns Politis Idrætsforening igen understøtte politikredsens mikro-træning i hverdagen. Det kommer til at ske via Arbejdspladsernes motionsdag, som også i år er udvidet til en hel uge - AMuge24. Så snør skoene og vær klar til aktive og anderledes stunder på vores arbejdsplads! Fyns Politis Idrætsforening har lavet et spændende program for hele ugen, som bl.a. byder på cirkel-træning, havnebadsdyp, padel tennis, cykling, løb og gåture. Alle ansatte er inviteret, og i ledelsen håber vi på, at så mange som muligt vil deltage – selvfølgelig under hensyntagen til arbejdsopgaver mv.

En kæmpe tak til vores lokale ildsjæle i Fyns Politis Idrætsforening, som både i hverdagen og med arrangementer som DHL og AMugen hjælper sammenholdet og sundheden i den rigtige retning på vores arbejdsplads.

*Lisa Dissing Vibe-Pedersen  
Stabschef*



---

## KÆRE ALLE VED FYNS POLITI

---

Igen i år skal Fyns Politi deltage i Arbejdspladsernes Motionsuge/AMuge 24. Arbejdspladsernes Motionsuge står for kollegamotion, hvor det gælder om at styrke fællesskabet ved at dyrke motion sammen med, og på tværs af den enkelte arbejdsplads, og derved opnå nye relationer og kammeratskaber. Vi er meldt til, vi har lavet et program!!! så nu er det op til jer at være aktive 😊

AMuge24 er muligheden for #Dyrk sammenholdet, og det er muligt for alle hos Fyns Politi at deltage. Til det seneste DHL-stafet viste rigtig mange en god løbform, vi har afholdt FPIs egen "Fyn Rundt" på cykel, Albaniløbet, golfturnering, håndbold, volley og fodbold og der bliver trænet flittigt i motionsrummene rundt på øen – så rigtig mange hos Fyns Politi er allerede aktive i dagligdagen. AMugen24 giver mulighed for at prøve nye motionsformer af – endda sammen med sine kollegaer. Vi håber I fanger muligheden for at dyrke motion, dyrke fællesskabet hos Fyns Politi og for at få et godt grin 😊

Programmet er næsten som sidste års model, hvor vi har valgt at tilbyde Cirkeltræning, Havnebads-dyp, Padeltennis, Cykeltur, Gåtur og Løbetur. Der er aktivitet på Thulebasen, fra PG og Svendborg PG.

Fyns Politi Ledelse bakker op om AMugen, og der er givet mulighed for at deltage i motion, som går ind i arbejdstiden, når bare nærmeste leder er orienteret herom, og tjenesten ellers tillader det.

### Rigtig god fornøjelse

*Fyns Politi og Fyns Politi Idrætsforening*





# PROGRAM



**Mandag kl. 0700**

### **Thulebasens motionsrum**

Rene Andersen har cirkeltræning i motionsrummet. Der gives instruktion i øvelser, opvarmning, der bliver trænet kondition og styrke i ca. ½ Time.

Alle kan være med, og der er garanti for sved på panden.

Mød omklædt og gerne med indendørs sko.

**Max 12 på holdet – tilmelding til [rna001@politi.dk](mailto:rna001@politi.dk)**

**Mandag kl. 1300-1600**

### **Padelboxen, Tolderlundsvej 92**

Jens Risager & Co sørger for at fordele hold til padeltennis.

Vi har 4 baner i 3 timer, som kan fordeles til nybegyndere og rutinerede spillere – det er kun for sjov i dag.

**Tilmelding til [jkr027@politi.dk](mailto:jkr027@politi.dk)**

**Tirsdag kl. 0830**

### **Odense pg ved tankanlæg**

Torben Klose fører an på en social løbetur fra pg, hvor der bliver givet fif til løbetræning, indlagt en spurt og der bliver indlagte stop ved kulturelle steder i odense midtby. Det gælder ikke om at komme først, men om at komme med. Vi slutter af med en sodavand på pg.

**Ingen tilmelding her.**

**Onsdag kl. 0700**

### **Odense havnebad**

Lars-Erik Nielsen tager turen i havnebadet, det kolde gys, med efterfølgende sauna. Vi mødes ved havnebadet.

Kroppen bliver vækket, og vi tager kaffe med.

**Ingen tilmelding her.**

## Torsdag kl. 1230

### Odense pg under uret

Jens Glerup tager sin "gamle" cykel med, og tager os med på en hygge-tur fra pg til havnen. Vi kan forvente en social tur, hvor vi cykler på vej, sti og i det grønne. Det er ikke en racertur, og der medbringes kaffe og kage til en pause på ruten.

**Tilmelding til jrg001@politi.dk**

## Torsdag kl. 1200

### Odense pg – ved porten

Gabriella Hviid tager 2-3 km. Gå-ruten fra pg – igen i et tempo, så alle kan være med, vi mødes ved porten kl. 1200 😊 Ruten kan bruges som inspiration til en kort gåtur/afbræk i løbet af ens arbejdsdag.

**Ingen tilmelding her.**

## Fredag kl. 0700

### Motionsrum på pg

Christina Andersen har cirkeltræning i motionsrum på pg. Instruktion i øvelser, opvarmning, der bliver trænet kondition og styrke i ca. ½ Time. Alle kan være med, og der er garanti for sved på panden.

Mød omklædt og gerne med indendørs sko.

**Max 12 på holdet – tilmelding til can015@politi.dk**

**Derudover bliver der aktivitet på svendborg pg – program følger.**





ARBEJDS  
MOTIVATION





SPLADSERNES  
LOOSJUGE



# MOTIONSUGEN 2023









**STØT VORES ANNONCØRER...  
...DE STØTTER OS**





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.

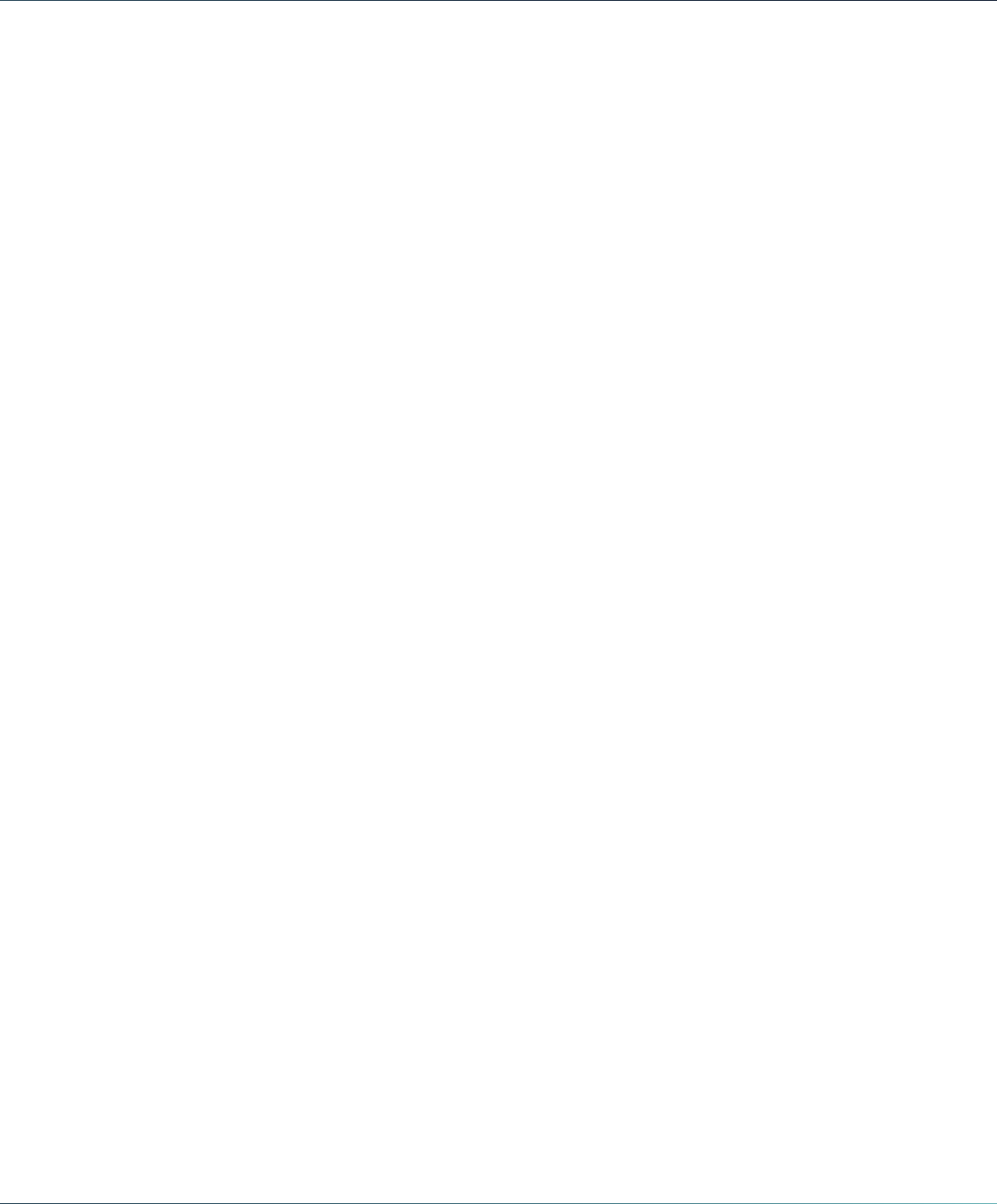


ARBEJDSPLADSERNES  
MOTIONSUGE



DANSK  
FIRMAIDRÆT







ARBEJDS  
MOTIVATION



SPLADSERNES  
LOOSUGE





# HOLD DIG ORIENTERET...



Dansk  
Politiidrætsforbund

Ring +45 2880 0067 info@politisport.dk



Du finder  
hjemmesiden på  
[www.politisport.dk](http://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.













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





