



# ARBEJDSPLADSERNES MOTIONSUGE

ESBJERG

UGE 41



DANSK  
FIRMAIDRÆT

Arrangør: Esbjerg PI og Dansk Firmaidræt  
Dansk Politidrætsforbund





## 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







## FREDAG DEN 11. OKTOBER BLIVER TRAVL I MERE END EN FORSTAND

Ud over de daglige gøremål på arbejdet og med familien deltager både Esbjerg Politi Idrætsforening og Sønderborg Politi Idrætsforening i Arbejdspladsernes Motionsuge og har samlet aktiviteterne om fredagen.

Jeg håber, at mange kolleger bakker op og deltager.

Der er traditionen tro mulighed for både at deltage i holdsport som fodbold og padel og at dyste på mere individuelt plan med løb og cykling. Så der er kort og godt et tilbud for enhver smag og ethvert temperament.

Motion giver ikke blot energi, velvære og bedre humør.

Motion er også et stærkt omdrejningspunkt til at være sammen med gode kolleger fra andre afdelinger, hvad enten det handler om at vinde eller blot at have det sjovt sammen.

Sidst, men ikke mindst, stor ros til de aktive i idrætsforeningerne for at stå bag aktiviteten.

Jeres engagement er med til at gøre politiet til en god arbejdsplads i en travl hverdag.

*Bedste hilsner  
Frits Kjeldsen  
Politidirektør*





## KÆRE MEDLEMMER AF EPI

Igen i år har EPI planlagt aktiviteter for Arbejdspladsernes Motionsuge – som sidste år løber det hele af stablen fredag i uge 41 - fredag d. 11-10-2023.

Det er derfor planen for Arbejdspladsernes Motionsuge 2024, at man igen igennem kan dyrke sin egen idræt – det kan være fælles løbeture, cykelture, flexfodbold, padel, golfstur mv. Kun fantasien sætter grænser.

Fredag d. 11-10-2023 afholder vi et fælles arrangement v. SEPEs anlæg, hvor EPI vil være vært for en flexfodbold-turnering, padel turnering, løbetur, cykeltur og efterfølgende grill.

Sidste år var en stor succes med god opbakning fra politi og anklagemyndighed.

Så sæt kryds i kalenderen fredag i uge 41, hvor vi igen mødes til socialt samvær og fysisk udfoldelse.

Det hele er selvfølgelig gratis, hvis man er en del af EPI.

*På foreningens vegne  
Karsten Lykke Hulmose  
Formand  
Esbjerg PI*





ARBEJDS  
MOTIVATION



SPLADSERNES  
LOOSJUGE







## BESTYRELSEN

Formand: Karsten Lykke Hulmose	tlf. 304
Kasserer: Lars Thøgersen	tlf. 613
Bestyrelsesmedlem: Anders Pille	tlf. 516
Bestyrelsesmedlem: Jesper Mørup	tlf. 306
Bestyrelsesmedlem: Jakob Kristensen	tlf. 612
Hovedbestyrelsesmedlem: Karsten Lykke Hulmose	tlf. 304

## AFDELINGSFORMÆND

Løb: Anne Møller Kristensen/Karsten Hulmose	tlf. 211
O-løb: Erik Lindholdt	tlf. 407
Golf: Jakob Kristensen	tlf. 612
Fodbold:	
Håndbold: Claus Engholm	tlf. 511
Cykling: Anders Pille	tlf. 516
Skydning: Morten Saxo/Rene Hagelskjær	tlf. 515
Motionsrum: Jakob Kristensen	tlf. 612
Padel: Jesper Mørup	tlf. 306

Esbjerg Politis Idrætsforening – EPI – er en forening som støtter arrangementer i nærområdet samt på landsplan i Dansk Polidræt. Du kan blive medlem af foreningen – som medlem kan du bl.a. deltage i alle aktiviteter samt tilskud til flere civile løb.

Kontakt bestyrelsen for medlemskab eller en afdelingsformand.



46 2926 KHN005@politi.dk  
9 1489 LTH020@politi.dk  
2 9771 ALJ002@politi.dk  
53 8413 JSM009@politi.dk  
0 6768 JKR034@politi.dk  
46 2926 KHN005@politi.dk

7 5127 / 3046 2936 AKR037@politi.dk / KHN005@politi.dk  
4 8721 PST007@politi.dk  
0 6768 JKR034@politi.dk

8 7934 CEP004@politi.dk  
2 9771 ALJ002@politi.dk  
3 8586 / 2664 8878 MSA009@politi.dk / RHS006@politi.dk  
0 6768 JKR034@politi.dk  
53 8413 JSM009@politi.dk

og arrangerer div. idrætsgrene og sportslige  
itis Idrætsforenings regi. Det koster 20 kr./  
. få dækket startgebyr til div. sportsstævner

and for mere info.





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

# Se udgivelsen ONLINE





ARBEJDS  
MOTIVATION



SPLADSERNES  
LOOSUGE



# HOLD DIG ORIENTERET...



Dansk  
Politiidrætsforbund

Ring +45 2880 0067 info@politispport.dk



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







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





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.



# NOTATER

A series of 18 horizontal dotted lines for writing notes.



Udgiver: Dansk Politiidrætsforbund  
Politigården, Københavns Vestegns Politi  
Birkelundsvej 2 • 2620 Albertslund  
Tlf. 2880 0067 • Mail: [info@politisport.dk](mailto:info@politisport.dk)

Grafisk produktion og tryk: FL Tryk

Annonceekspedition: Politiidræt  
Agerbakken 21 • 8362 Hørning  
Tlf. 8793 3786 • Mail: [info@politiinfo.dk](mailto:info@politiinfo.dk)

---



