



ARBEJDSPLADSERNES MOTIONSUGE

FYN

UGE 41



DANSK
FIRMAIDRÆT

Arrangør: Fyn PI og Dansk Firmaidræt
Dansk Politidrætsforbund



KÆRE KOLLEGA OG DELTAGER I ARBEJDSPLADSERNES MOTIONSUGE

I år er det 10 år siden, at Arbejdspladsernes Motionsdag første gang blev afholdt. Dengang varede arrangementet en dag og havde godt 5.500 deltagere. Siden har arrangementet haft vokseværk og strækker sig nu over en hel uge med mere end 110.000 deltagere fra arbejdspladser landet over.

Det er der ikke noget at sige til, for motion gør os både sundere, gladere og mere energifyldte i hverdagen. Det er vigtigt for alle, men måske i særligt høj grad for politiet.

I politiet arbejder vi for at skabe tryghed, sikkerhed, fred og orden i samfundet. For at vi kan løfte den opgave, er det nødvendigt, at vi både har det fysiske og det mentale overskud til at håndtere alt fra optøjer og anholdelser til offerhåndtering og forebyggende indsatser.

Vores helbred er således mere end blot et personligt anliggende; det er en grundforudsætning for, at vi kan udføre vores opgaver.

Arbejdspladsernes Motionsuge er derfor en oplagt anledning til at minde os selv og hinanden om vigtigheden af en sund livsstil. Samtidig er der i løbet af ugen rig mulighed for at styrke trivslen på arbejdspladsen ved at dyrke sammenholdet og have det sjovt med gode kollegaer til nogle af de mange aktiviteter, som politiets idrætsforeninger og landets mange andre idrætsforeninger igen i år har stablet på benene.

Tak til dem for deres store indsats, og god fornøjelse til alle jer, som deltager.

Thorkild



KÆRE ALLE JER I DANSK POLITIIDRÆTSFORBUND

Hos jer i politiet har kollegamotion altid været en vigtig del af hverdagen – både for fællesskabet og for trivslen. Ét af årets faste højdepunkter er Arbejdspladsernes Motionsuge i uge 41, som Dansk Politiidrætsforbund nu har deltaget i 5 år i træk. Det er blevet en stærk tradition, hvor stationer over hele landet finder på sjove aktiviteter, får sved på panden og nyder samværet med kollegerne i en anderledes ramme.

Sidste år fejrede motionsugen 10-års jubilæum med over 110.000 deltagere, og det glæder mig at se, hvordan stadig flere arbejdspladser bruger ugen som anledning til at styrke sammenholdet. De kreative idéer og lokale initiativer, som politiet bidrager med, er til stor inspiration for andre arbejdspladser i hele landet.

På www.AMugen.dk er der samlet inspiration, materialer og konkrete aktivitetstilbud, der er lige til at bruge – uanset om det foregår på et kontor, i skydekælderen, i naturen eller i kantinen.

Tak for jeres store engagement og for at være med til at gøre Arbejdspladsernes Motionsuge til noget helt særligt.

Rigtig god motionsuge – jeg ser frem til at følge med i, hvad I finder på i år.

*Med sportslig hilsen
Peder Bisgaard
Formand i Dansk Firmaidræt*



KÆRE ANSATTE VED FYNs POLITI

**#DYRK SAMMENHOLDET - HOP MED PÅ MOTIONSBØLGEN
- DET ER GRATIS, OG KOLLEGAMOTION DYRKER FÆLLESSKABET.**

HJERTELG VELKOMMEN TIL ARBEJDSPLADSERNES MOTIONSUGE 2025!

Som chef for de samlede styrker er det mig en stor fornøjelse at se, at der bliver taget hånd om fællesskabet og det gode og sunde liv. Det vil ledelsen i Fyns Politidirektorat meget gerne støtte op om.

Derfor er Fyns Politidirektorat igen meldt til Firmaidrættens event "Arbejdspladsernes Motionsuge", hvor Fyns Politidirektorats Idrætsforening har sammenfattet et spændende program for hele uge 41. Så på med idrætsstøjet og vær klar til aktive og sjove stunder hos Fyns Politidirektorat!

Fyns Politidirektorats Idrætsforening har lavet et spændende program for hele ugen, som byder på cirkeltræning, havnebadsdyk, padel, cykling, løb, gåtur og svømning. Alle ansatte er inviteret, og i ledelsen

håber vi på, at så mange som muligt vil deltage – selvfølgelig under hensyntagen til arbejdsopgaver mv.

Jeg håber at så mange som muligt vil deltage, og at deltagelsen vil være afsæt til fremtidige fællesskaber, også på tværs af organisationen.

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

*Med venlig hilsen
Arne Gram
Politidirektør*



ARBEJDS
MOTIVATION





ARBEJDS
MOTIVATION



KÆRE ALLE VED FYNS POLITI

Igen i år skal Fyns Politi deltage i Arbejdspladsernes Motionsuge/AMuge25. 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 😊

AMuge25 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 løbeform – faktisk blev FPIs hold "Hurtigere end politiet tillader" aftenens DHL-vinderhold. Vi har afholdt DPM i golf, Willemoesløb og Albaniløb, og der bliver trænet flittigt i motionsrummene rundt på øen – så rigtig mange hos Fyns Politi er allerede aktive i dagligdagen. AMugen25

giver mulighed for at prøve flere 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 😊

I år har vi valgt at tilbyde Cirkeltræning på Thulebasen og PG, Havnebads-dyp, Padel, Cykeltur, Gåtur, Løbetur og Svømning i Højme. FPIs bestyrelse står til rådighed med instruktion, tip og gode råd til træning.

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

*Fyns Politi Idrætsforening
Christina, formand*





• ENGLEHOP

• STREK SIDE

• SPREIDT MAND

• LUNGE & TWIST

• HIGH LINE

12/2 B.O.R.

21 SWINGS

8/6 SPLIT SAUT
20 SIDE CLIMB
5/5 SHOULDER CLIMB

ARBEJDS
MOTIVATION



SPLADSERNES
100 SJGE

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

Tirsdag kl. 1200

Odense pg ved porten

Gabi 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.

Onsdag kl. 0700

Odense havnebad

Jens Glerup tager turen i havnebadet, det kolde gys, med efterfølgende sauna. Vi mødes ved havnebadet.

Kroppen bliver vækket til en dejlig dag på arbejde.

Ingen tilmelding her.

Onsdag kl. 1300 - 1600

Padelboxen, Tolderlundsvej 92

Henrik Krøjgaard & 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 hkr013@politi.dk

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. 1030

Odense pg ved tankanlæg

Torben Klose fører an på en social løbetur fra pg. Det gælder ikke om at komme først, men om at komme med! Vi slutter af med en sodavand på pg.

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

Fredag kl. 1310 - 1400

Højme svømmehal

Svømmehallen har åben kun for os (ikke varmtvandsbassin).

Der er plads til at svømme, dykke, hoppe og rutche.

Vandet er klar fra kl. 1310, så omklædning fra kl. 1300.







SPLADSERNES
100 SUGER



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
100 SJUKE

HOLD DIG ORIENTERET...



Dansk
Politiidrætsforbund

Ring +45 2880 0067 info@politisport.dk



Du finder
hjemmesiden på
www.politisport.dk

...OM POLITIIDRÆTTEN

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.







ARBEJDS
MOTIVATION



SPLADSERNES
100SUGE



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.

I 2023 deltog i alt **78.021** medarbejdere.

I 2024 deltog i alt **110.126** medarbejdere.



ARBEJDS
MOTIVATION



SPLADSERNES
100 SUGE



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



