



ARBEJDSPLADSERNES MOTIONSUGE

NORDSJÆLLAND

UGE 41



DANSK
FIRMAIDRÆT

Arrangør: PI Nordsjælland og Dansk Firmaidræt
Dansk Politiidrætsforbund



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*



ARBEJDS
MOTIVATION



SPLADSEIER
1000



ARBEJDS
MOTIVATION



KÆRE DELTAGER

ARBEJDSPLADSERNES MOTIONSUGE AFVIKLES SOM SIDSTE ÅR I HELE UGE 41.

I 2025 er der igen 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 ud-sat 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*





ARBEJDS
MOTIVATION



SPLADSERNES
100 SJUKE

MOTIONSUGEN 2025

KÆRE KOLLEGA

Idrætsforeningen giver igen i år mulighed for deltagelse i Arbejdspladsernes motionsuge 2025.

Efteråret 2025 er præget af EU formandsskabet, med en del afgivelser, vagtomlægninger mv, så vi opfordrer til at deltagelse i Arbejdspladsernes motionsuge sker i fritiden, og i overensstemmelse med den gældende personalepolitik på området.

Fokus er igen i 2025 på motion.

Du kan selv bestemme din aktivitet og du må gerne lave flere aktiviteter samme dag og forskellige aktiviteter i løbet af ugen.

Du kan udøve din aktivitet alene eller 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 (TMA011@politi.dk)

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 ldrætsbladet, med mindre du tilkendegiver at du ikke ønsker dette.

GOD FORNØJELSE.

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





• 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



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**





SPLADSERNES
100 SUGER

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
100\$U GE



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



