



ARBEJDSPLADSERNES MOTIONSUGE

HOLSTEBRO

UGE 41



DANSK
FIRMAIDRÆT

Arrangør: Holstebro 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 dyster. 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*







KÆRE KOLLEGER I HOLSTEBRO

På vegne af Holstebro Politi Idrætsforening vil jeg gerne ønske alle kolleger i Holstebro velkommen til Arbejdspladsernes Motionsuge 2024, der traditionen tro afvikles i uge 41.

Ledelsen har igen i år givet alle medarbejdere mulighed for at motionere i én time af arbejdstiden i uge 41.

På samme måde som de foregående år besluttede idrætsforeningens bestyrelse at tyvstarte motionsugen allerede om fredagen. Dette var en stor succes, hvorfor vi gentager det igen i år.

Fredag den 4. oktober har foreningen arrangeret forskellige idrætsaktiviteter, som du kan deltage i. Vi har igen i år lagt os i selen for at lave nogle sjove aktiviteter som opvarmning til fredagsbaren om eftermiddagen. Alle medarbejdere fra PAC og politigården er velkomne til at deltage i både aktiviteterne og fredagsbaren.

Den årlige Sportsbar afholdes som sagt om eftermiddagen fredag den 4. oktober. Læs mere om hele arrangementet i vores indbydelse og på Facebook.

Hvis de aktiviteter, Holstebro PI har arrangeret, ikke er noget for dig, er du mere end velkommen til selv at finde på noget idræt. Det vigtigste er, at du og dine kollegaer kommer ud og rører jer en time den 4. oktober eller i løbet af uge 41.

Bestyrelsen i Holstebro PI håber, at vi sammen med ledelsen har skabt rammerne for nogle gode sociale og aktive stunder.



*På vegne af bestyrelsen i Holstebro PI
Brian Højgaard
Kasserer*







MOTIONSUGE OG SPORTSBAR



ARBEJDSPLADSERNES MOTIONSUGE OG SPORTSBAR

DEN 4. OKTOBER 2024 INVITERER HOLSTEBRO PI TIL IDRÆTSAKTIVITETER I LØBET AF DAGEN, SAMT FREDAGSBAR FRA KLOKKEN 14.00 I KANTINEN PÅ HOLSTEBRO PG.

KOM OG OPLEV LIVE-MUSIK OG GOD STEMNING MED DINE KOLLEGAER!

Bemærk at alle medarbejdere denne dag eller i uge 41 frit må motionere én time i arbejdstiden.

DAGENS PROGRAM:

Fra kl. 11.00 og 12.00

Der tilbydes flere forskellige idrætsaktiviteter i løbet af dagen. Tjek Holstebro PI's Facebookgruppe hvor du kan se udvalget og tilmelde dig en aktivitet.

KL. 14.00-????

Fredagsbaren åbner i kantinen

Kasper Ehlers og makker spiller LIVE-musik.

Der vil være diverse spil og bordtennis, ligesom den traditionsrige bordfodboldturnering afholdes.

KL. 18.00

Pizzabuffet

Alle er velkomne, selvom man ikke har deltaget i idrætsaktiviteterne eller skal spise med!

Bindende tilmelding til spisning sker ved overførsel til MobilePay senest den 27. september.

Pris for spisning hvis du ikke er medlem af idrætsforeningen: 100 kroner.

(Mobilepay til 3648LL)

Medlemspris for spisning: 50 kroner.

(Mobilepay til 3648LL)



ARBEJDS
MOTIVATION



SPLADSERNES
LOOSJUGE

HOLSTEBRO PI

BESTYRELSEN



Gert Østergård
Formand



Palle Koch-Jensen
Næstformand / PR



Brian Højgaard
Kasserer



Frederik Sundtoft
Sekretær



Anders Falk Christensen
Kontaktperson PD's motionsrum

INFORMATION

[www.facebook.com / Gruppe: Holstebro PI](https://www.facebook.com/Gruppe:HolstebroPI)
(Begivenheder mv. postes)

GENERALFORSAMLING

Afholdes hvert år i april kvartal.

Traditionelt er der efter GF spisning og bowling i Bowl N' Fun, Holstebro.

TILSKUDSREGLER

DPM: Fuld betaling af startgebyr og kammeratskabsaften (minus drikkevarer).

Kørsel DPM: 1 kr. pr. km + evt. brobizz.
Man skal anvende så få køretøjer som muligt.

Overnatning DPM: Der ydes 500 kr. i tilskud til overnatning pr. person pr. DPM stævne.

Ammunition: Der ydes 50% i tilskud til ammunition til DPM skydestævner.

Stævner i politiregi: Der ydes tilskud op til 400 kr. pr. stævne.

Civile stævner: Der ydes tilskud til halvdelen af startgebyret – dog max 200 kr. pr. stævne.

Krav: Det skal være tydeligt, at man stiller op for Holstebro PI, hvilket skal fremgå af resultatlisten.

Begrænsninger: Hvert medlem kan foruden deltagelse i DPM max få 1000 kr. i tilskud i alt pr. år.

Der ydes ikke tilskud til kørsel, brobizz og overnatning for stævner i politiregi og civile stævner.

SVØMNING

Der ydes 50 % i tilskud til svømmebillet i Holstebro Svømmecenter (én gang pr. uge pr. medlem).

Der ydes 200 kr. i tilskud til svømning via Firmaidræt (pr. sæson).

PADEL

Tidspunkt: spilles på hverdage fra kl. 2300 til kl. 1500.

Spilles der herudover ydes der kun delvis tilskud.

Der ydes tilskud én gang pr. uge pr. medlem.

Der skal spilles i det center i Holstebro, hvor vi har klippekort til.

Booking af bane sker ved henvendelse til kasserer Brian Højgaard.

Der bookes og ydes kun tilskud til medlemmer af Holstebro PI.

Ansøgning og refusion sker via mail indeholdende kontonummer og dokumentation for deltagelse, som sendes til kasserer Brian Højgaard efter deltagelse.

Ved tilfælde, der falder uden for ovenstående, beror afgørelser om tilskud på bestyrelsens vurdering.

Bestyrelsen forbeholder sig ret til ændringer uden varsel, såfremt behovet opstår.



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

...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.



ARBEJDS
MOTIVATION



**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.



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

Grafisk produktion og tryk: FL Tryk

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

Se udgivelsen ONLINE



