



ARBEJDSPLADSERNES MOTIONSUGE

RINGKØBING

UGE 41



DANSK
FIRMAIDRÆT

Arrangør: Ringkøbing 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*







VELKOMMEN TIL AM-UGEN 2024

Hej medlemmer af Ringkøbing PI og alle medarbejdere hos Ringkøbing lokalpoliti.

Sammen med de øvrige lokale Politidrætsforeninger i kredsen, så deltager Ringkøbing PI i Arbejdspladsernes motionsuge 2024.

Det er et tiltag under Dansk Firmidrætsforbund og, som idrætsforening støtter vi selvfølgelig op om idræt og sundhed.

Ved Arbejdspladsernes motionsuge 2023 blev der lavet både solo og fælles motion med indlagte konkurrencer.

Igen i år lægger vi op til fælles motion i løbet af ugen i form af gå – og løbeture samt volleyball d. 8 oktober. Vi ved alle at motion og trivsel er vigtigt, men det er også vigtigt at man er social med sine kolleger og kan det foregå i regi af idræt, så går det jo op i en højere enhed.

Der skal lyde en tak til øverste ledelse, som støtter op om motionsugen, så en del af det kan foregå i arbejdstiden.

Kom ud og bevæg dig i perioden i hele uge 41 og deltag i konkurrencerne, som PI arrangerer.



*På vegne af Ringkøbing
Politiidrætsforening
Jacob Holck*



ARBEJDS
MOTIVATION



SPLADSERNES
LOOSJUGE





Fra mandag d. 7. oktober
til og med søndag d. 13. oktober

AFHOLDER VI AKTIVITETSKONKURRENCE.

For hver halve time du i løbet af ugen laver en idrætsaktivitet, så får man et lod i konkurrencen. PI stoler 100% på at man ikke snyder og når ugen er omme, så sender I PI en mail med jeres aktiviteter og tidsforbrug og så regner vi antal lodder i konkurrencen ud. Så spænd løbeskoene, kom ned i motionsrummet, ud på cyklen og på langtur osv.

For en god ordens skyld, så lad os sige at hverdags cycling få kilometer til arbejde samt en kort luftetur med hunden ikke tæller med 😊

En cykeltur skal være over 10 km. og en gåtur over 3 km.

Tirsdag d. 8. oktober kl. 15.00 – 16.30

SPILLER VI FÆLLES VOLLEYBAL.

Vi har reserveret hallen på gymnasiet og efter endt kamp så giver PI en sodavand .



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.

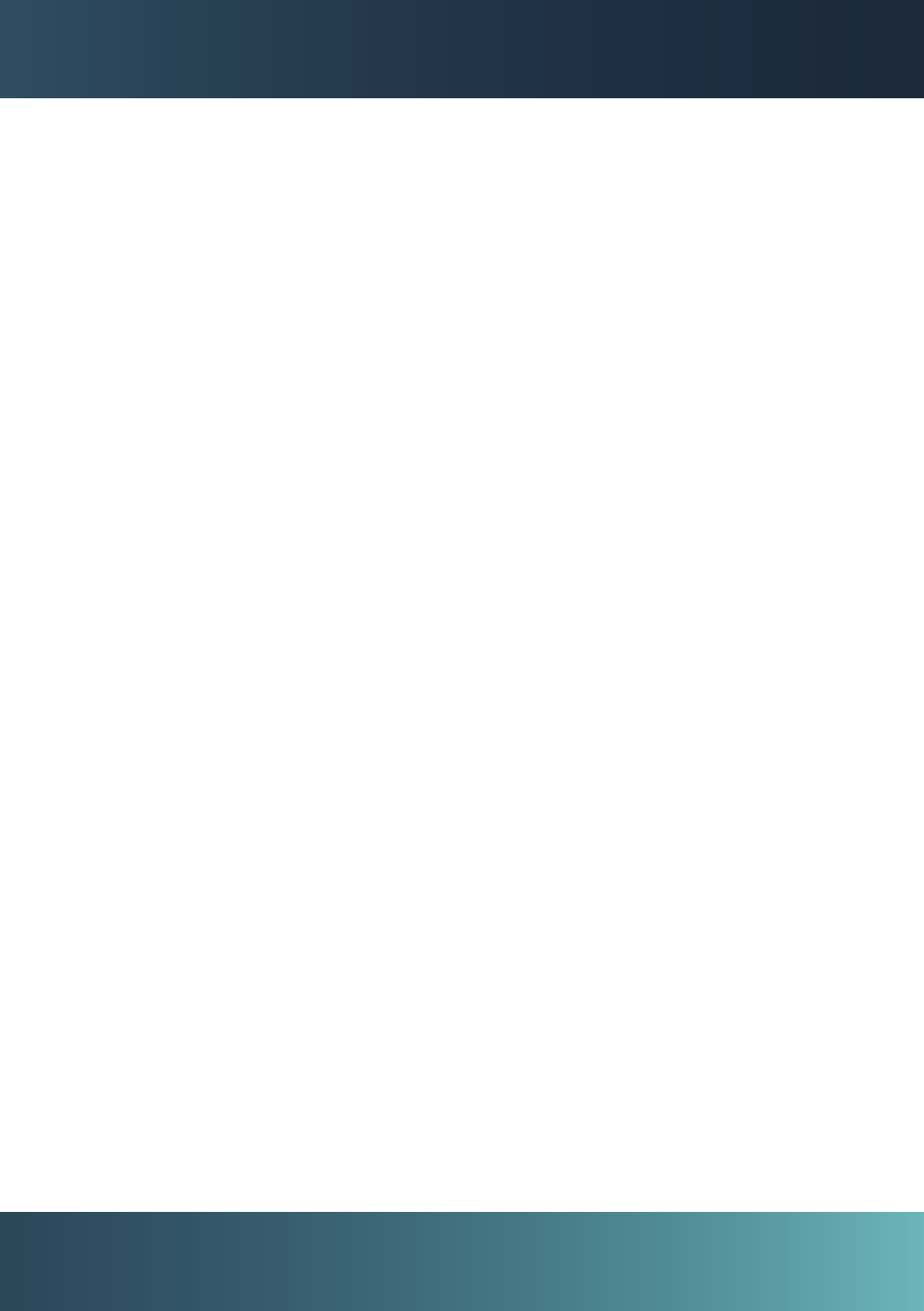
I 2019 deltog i alt **33.409** medarbejdere.

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



