



ARBEJDSPLADSERNES MOTIONSUGE

AARHUS

UGE 41



PI AARHUS



DANSK
FIRMAIDRÆT

Arrangør: PI Aarhus 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*



VELKOMMEN TIL ARBEJDSPLADSERNES MOTIONSUGE

Arbejdspladsernes motionsuge er en god anledning til at sætte fokus på bevægelse og socialt samvær på tværs af afdelinger. Bevægelse i arbejdstiden er en god modvægt til en travl hverdag og en mulighed for at dyrke fællesskabet på arbejdspladsen.

Motionsugen er et blandt flere tiltag, der er indeholdt i samarbejdsaftalen mellem Østjyllands Politi og Politiets Idrætsforening Østjylland (PI) om at styrke sundhedsfremmende initiativer i politikredsen og understøtte implementeringen af politiets HR-strategi om det gode arbejdsmiljø

I øverste ledelse håber vi, uanset om du vil løbe, gå, svømme eller noget helt andet, at mange igen i år har lyst til at deltage i nogle af de mange aktiviteter,

som politikredsenes idrætsforeninger står for. Det er en oplagt mulighed for at prøve kræfter med både nye og kendte aktiviteter, og mindst lige vigtigt – at få et smil på læben og sved på panden. Da vi i år har valgt at give et tilskud til præmier, er der også mulighed for at sikre en god præmie til dig og dine kolleger.

Der skal lyde en stor tak til idrætsforeninger, ildssjæle og alle andre, der gør en indsats for vores sundhed og trivsel hele året.

Vi ønsker jer en god motionsuge.

*Med venlig hilsen
Kirsten, Karsten, Marian og Mette*



ARBEJDS
MOTIVATION



SPLADSEIER
1000



ARBEJDS
MOTIVATION



KÆRE ALLE VED ØSTJYLLANDS POLITI

Velkommen til arbejdspladsernes motionsuge

En ny motionsuge står for døren, og igen i år er PI Aarhus værter for forskellige aktiviteter i løbet af uge 41. En motionsuge der bakkes op af ledelsen i Østjyllands Politi, hvilket vi sætter pris på.

Vi hylder motion, idræt og fællesskab. Jeg håber derfor, at I i høj grad får mulighed for at bakke op om de afdelingsformænd og andre ildsjæle, der lægger et stort arbejde i at tilbyde en bred vifte af aktiviteter.

Som altid synes vi i PI Aarhus, at det er vigtigt at mødes under andre omstændigheder end hvad jobbet ofte byder os, og vi hylder muligheden for

at skabe rum for at mødes på tværs af daglige opgaver og funktioner, hvor vi danne relationer, der bidrager til et større fællesskab i det daglige.

Med vores daglige virke som idrætsforening ønsker vi at bidrage til endnu mere fællesskab igennem idrætten, og her er de to årlige motionsuger en kærkommen lejlighed til at dyrke netop dette.

PI Aarhus ønsker alle en rigtig god motionsuge.

Jesper Compier
Formand
PI Aarhus





◦ ENGLEHOP

◦ STRECKSIDE

◦ SPREITZMANN

◦ LUNGE & TWIST

◦ HIGH LINE

12/2 B.O.R.

21 SWINGS

8/6 SPLITSAUT
20 SIDE RUMBA
5/5 SHOULDER CLIMB

ARBEJDS
MOTIVATION



SPLADSERNES
100 SJGE

PROGRAM

DER VIL KOMME MANGE FLERE DETALJER FOR UGENS
PROGRAM PÅ POLINTRA OG PÅ INFOSKÆRMENE.

HOLD DERFOR ØJE PÅ DIN STATION.

Hele ugen

"Vi cykler til arbejde" ved Lars Lund

I "Vi cykler til arbejde" melder man løbende sine cyklede kilometer ind til Lars Lund på mail og ved ugens afslutning kåres en vinder for flest cyklede kilometer.

Daglig kl. 1200, wall sit

PI Aarhus opfordrer alle til kl. 1200 dagligt at sætte sig op af væggen med ryggen helt ind til væggen og benene bøjet i 90 grader (som på en stol, der ikke er der). Støt hinanden i at sidde længst mulig tid, og hvis I er de konkurrencemindede typer, kan I dyste i længst tid.

Mandag

Svømning på svømmestadion kl. 08:00–10:00 ved Stine Bruunshøj Gregersen.
Nærmere info på infoskærme og PI Aarhus' facebookgruppe.

Morgenløb ved Martin Hjort

Der løbes ca. en halv times tid i et tempo, alle kan være med i.
Der vil være afgang fra PG omkring kl. 0600.
Nærmere info på infoskærme og PI Aarhus' facebookgruppe.

Tirsdag

Morgenyoga ved Jeanette Helle

Bliv strukket igennem inden dagen for alvor tager fat. Alle kan være med.
Vi mødes i kantinen kl. 0815. Ca. 45 min varighed.
Nærmere info på infoskærme og PI Aarhus' facebookgruppe.



Onsdag

Morgenløb ved Peter Wulff

Der løbes ca. en halv times tid i et tempo, alle kan være med i.

Der vil være afgang fra PG omkring kl. 0625.

Nærmere info på inforskærme og PI Aarhus' facebookgruppe.

Eftermiddagscrossfit ved Jannie Petersen i Aarhus Crossfit kl. 1300.

Nærmere info på inforskærme og PI Aarhus' facebookgruppe.

Torsdag

Bordtennisturnering ved Thomas Reimer kl. 1400 i kantinen.

Nærmere info på inforskærme og PI Aarhus' facebookgruppe.

Fredag

Svømning på Søndervangsskolens svømmehal

i Viby kl. 15:00-17:00 ved Stine Bruunshøj Gregersen.

Husk at du også kan tage din familie med til fredagssvømning.

Nærmere info på inforskærme og PI Aarhus' facebookgruppe.



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

I afdelingerne opfordrer PI Aarhus alle til at lave afdelingsaktiviteter.

Det kunne fx være:

Plankekonkurrence

Armstrækkere

Håndstand

Wallsit

Gåture

Stoleyoga

Strækøvelser

Anvendelse af udstyr og elastikker fra "træningskasserne" i afdelingerne

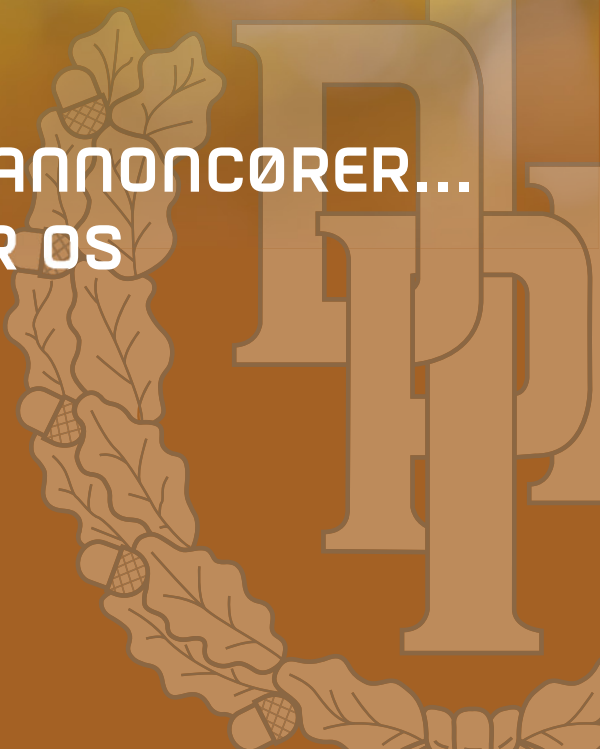
Stående arbejde, så alle kører bordene op og står op og arbejder, fx lige efter frokost og når man møder om morgenen.





SPLADSERNES
100 SUGER

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





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



