



# ARBEJDSPLADSERNES MOTIONSUGE

## FREDERIKSHAVN

### UGE 41



DANSK  
FIRMAIDRÆT

Arrangør: Frederikshavn PI og Dansk Firmaidræt  
Dansk Politidrætsforbund





## 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*





ARBETSTÄLLNING













# FREDERIKSHAVN PI

VI ER EN LILLE IDRÆTSFORENING I FREDERIKSHAVN UNDER NORDJYLLANDS POLITI MED CA. 70 MEDLEMMER.

**VORES MEDLEMMER HAR MULIGHED FOR AT DELTAGE I ALLE DANSK POLITIIDRÆTSFORBUNDS ARRANGEMENTER, SOM DER NU IGEN ER ÅBNET OP FOR.**

Vi tilbyder vores medlemmer at træne i vores motionscenter, som befinder sig i kælderen på Frederikshavn Politigård. Vi havde held til at få rummet udvidet, og indkøbte således lidt flere redskaber til alles glæde, hvorfor rummet bliver brugt af såvel unge, som lidt ældre medlemmer.

Efter at svømmehallen er åbnet igen, tilbyder vi ligeledes rabat på svømmebilletter, hvilket nogle af vores medlemmer benytter sig meget af.

Vi opfordrer til at deltage i "Tæl Skridt" kampagnen, hvilket er et stort hit blandt medlemmerne, da vi indbyrdes konkurrerer mod hinanden, selvom ingen siger det højt.

I perioder bliver der taget initiativ til en løbe- eller gåtur, hvilket både giver motion, men også styrker vores fællesskabsfølelse.

Nordjyllands Politi indførte "Mikrotræning i arbejdstiden". Det startede op i efteråret 2023. Baggrunden er at

Nordjyllands Politi ønsker at være en attraktiv arbejdsplads, som bakker op om, at den enkelte medarbejder kan fungere optimalt og har det godt i dagligdagen. En væsentlig del af at have en god hverdag er, at man har en fysik, der gør, at man kan varetage sin arbejdsfunktion uden fysiske gener eller skavanker til følge. Fysisk aktivitet er sundt, kan løfte humøret, styrke sammenholdet og mindske sygefravær.

Vi vil afholde Arbejdspladsens Motionsdag onsdag den 9. oktober 2024, hvor vi vil arrangere en orienteringsbyvandring på et par timer. I hold vil vi komme rundt i Frederikshavn by og se flere af vores historiske seværdigheder. Vi håber, at så mange som muligt, af vores medlemmer, vil støtte op om dette arrangement og at dette er medvirkende til at styrke sammenholdet på vores arbejdsplads. Efter endt tur vil der være en sund og næringsrig frokost, inden vi fortsætter med dagens arbejde.





Skulle du have lyst til at dyrke motion og hyggeligt samvær med dine kollegaer og er du af en eller anden årsag ikke medlem endnu, så kontakt gerne én af os i bestyrelsen, så skal vi nok sikre, at du bliver medlem. Samtidig kan du sende os din adresse, for så vil du fremover modtage Politidrætsbladet, der udgives af Dansk Politidrætsforbund.

## FREDERIKSHAVN PI BESTYRELSEN ANNO 2024

**Formand:** Tinna Hörrmann

**Næstformand:** Liselotte Holm

**Kasserer:** Tommy Glinvad

**Medlem:** Lars Lykke Nielsen

**Medlem:** Heidi Pedersen

**Medlem:** Anders Dorf

## KONTAKTPERSONER

**Cykling:** Kurt Thomsen

**Løb:** Tinna Hörrmann

**Motionsrum:** Lars Lykke Nielsen

**Skydning:** Anders Borrisholt

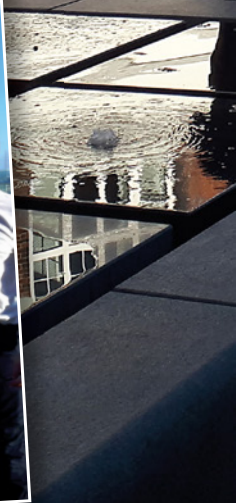
**Svømning:** Bestyrelsen

**Floorball:** Torben Arendrup



*Tinna, formand og Tommy, kasserer*











ARBEJDS  
MOTIVATION





SPLADSERNES  
LOOSJUGE



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](http://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.













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 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@politinfo.dk

# Se udgivelsen ONLINE







