



ARBEJDSPLADSERNES MOTIONSUGE

HIMMERLAND

UGE 41



DANSK
FIRMAIDRÆT

Arrangør: Himmerland 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*







VELKOMMEN TIL AM-UGEN 2024

HIMMERLANDS POLITI IDRÆTSFORENING DELTAGER IGEN I ÅR I AM-UGEN I UGE 41

Vi gør det fordi det er sundt og sjovt, men vi gør det mest for at styrke fællesskabet og værne om det sociale gennem sporten.

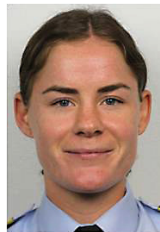
Der er planlagt for forskellige arrangementer, hvor alle har mulighed for at være med til noget, hvis tjenesten tillader det. Vi er i foreningen klar over, at patruljecentret, særligt beredskabet, har sværere ved at finde tid og overskud til at deltage, men vi håber at så mange som muligt vil støtte op om AM-ugen og prioritere det sociale, hvis det kan lade sig gøre. Man er selvfølgelig også velkommen til at deltage, selvom man har fri. Jo flere jo bedre.

Som forening sætter vi stor pris på, at både den lokale ledelse, men også øverste ledelse, bakker op om AM-ugen. Vi kvitterer med friske, glade og sunde medarbejdere.

Der trækkes lod om et gavekort blandt deltagerne fra hver arrangement. Lodtrækningen finder sted fredag den 11. oktober kl. 1130 i kantinen. Efterfølgende giver HPI frokost.

Information og tilmelding vil foregå via arrangementskalenderen på Polintra (der kommer en mail med link)

Med håb om nogle gode dage, lidt sved på panden og kollegialt samvær på tværs af afdelingerne



*Silje Klysner
Formand HPI*



PROGRAM

Mandag

Løbetur

Jesper Lund vil sørge for et lille udvalg af gode ruter, som man kan løbe sammen eller hver for sig. Man er også velkommen til at løbe sin egen foretrukne tur, fx fra stationen i Aars.

Fælles start kl. 0930, men ellers kan du planlægge turen når og hvor det passer dig. (for at være med i lodtrækningen skal man kunne dokumentere sin løbetur)

Tovholder: Jesper Lund

Tirsdag

Jumping Fitness

Hvis du ikke allerede har stiftet bekendtskab med denne træningsform endnu, så har du nu en enestående mulighed. Der tages udgangspunkt i begynderniveau og det er selvfølgelig med uddannet instruktør.

Der er maksimalt plads til 17 personer, så hvis du vil være sikker på en trampolin, så husk tilmelding. (det er muligt at komme på venteliste i tilfælde af afbud)

Der vil være fælleskørsel fra PG til Sortebakkehallerne i Nørager, hvor vi starter kl. 10 og træner i ca. 45 minutter, hvorefter der er mulighed for bad og omklædning i hallen.

Tovholder: Flemming Kristensen

Onsdag

Vandretur Terrænløb

Gåtur langs panoramaruten ved Danmarks smukkeste fjord.

Planlagt start kl. 1215. Der vil være fælleskørsel til havnen.

For de friske er der mulighed for 4 personer at padle på fjorden, parallelt med dem der går, på vores SUP-boards.

Man kan selvfølgelig også løbe ruten, hvis man er frisk på lidt terrænløb.

Tovholder: Tom Nielsen





Torsdag

Funktionel træning Padeltennis

Benjamin strikker en **padelturnering** sammen, som afholdes ved MatchPadel i Hobro fra kl. 0900 til 1100.

Tovholder: Benjamin

Funktionel træning i gården/motionsrummet.
Kom og få pulsen op og store guns!!
Afholdes i gården og motionsrummet kl. 1400.

Tovholder: Mia Andersen

Fredag

Lodtrækning Frokost

Kl. 1130 trækkes der lod om gavekort. Der trækkes lod blandt deltagerne til hver "disciplin" (løb, padeltennis, Jumping Fitness, gåtur, funktionel træning og vandretur)

Herefter giver HPI frokost i form af smørebrød og sodavand.

Tilmelding er et krav (der kommer et link i din mail)



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

...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







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



