



ARBEJDSPLADSERNES MOTIONSUGE

HJØRRING

UGE 41



DANSK
FIRMAIDRÆT

Arrangør: Hjørring 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*



ARBETSTIL
100%





ARBEJDE

0000

PROGRAM



HELE UGEN

Hvem cykler flest km hele ugen.

Konkurrencen strækker sig fra mandag den 7. okt. Kl. 0600 til fredag den 11. okt. Kl. 1200.
Der er præmie til vinderen.

Hvem går flest skridt hele ugen.

Konkurrencen strækker sig fra mandag den 7. okt. Kl. 0600 til fredag den 11. okt. Kl. 1200.
Der er præmie til vinderen.

Diverse udfordringsøvelser i motionsrummet.

Onsdag den 9. okt. kl. 1200

Fælles vandretur for hele stationen
jf. planlagt rute med start og mål fra PG Hjørring.

Torsdag den 10. okt. kl. 1400

Padelarrangement i Padel Club Hjørring
med efterfølgende aftensmad på Hjørring PG





ARBEJDS
MOTIVATION



SPLADSERNES
LOOSJUGE

UGE 41/23 I HJØRRING FORLØB RIGTIGT GODT MED STOR TILSLUTNING AF KOLLEGAERNE



Ugen bød på forskellige sportslige tiltag og udfordringer. Den årlige fælles gåtur om onsdagen blev afholdt

på trods af storm og regn, dog med færre deltagere end vanligt. Det efterfølgende grillmad var tilsyneladende mere populært. Stor tilslutning og hyggeligt samvær.



Gennem hele ugen var der mulig for at konkurrere kollega mod kollega, med flere konkurrencer: Flest antal skridt i løbet af ugen samt flest cyklet kilometer. Igen i 2023 var der stor opbakning til disse, hvor vinderne naturligvis vandt præmier.



Politistations motionsrum var arena for forskellige konkurrencer i styrke og udholdenhed. Flere lagde vejen forbi og gav de små delkonkurrencer et skud.

Hjørring PI sørgede som de forrige to år for, at der hele ugen var frisk frugt i kantinen. Et tiltag som folk har taget godt imod, hvorfor vi gerne vil fortsætte.



Sidste år citerede John Henriksen en tidligere skoleleder på Politiskolen i København: "Sørg for at holde jer i fysisk god form. En god fysisk form giver overskud, og har man overskud giver det handlemuligheder". Vi håber at AM-ugen igen i år kan bidrage til, at kollegaerne i Hjørring får mere overskud.

Vi byder motionsugen i 2024 velkommen.

*På vegne af PI Hjørrings bestyrelse
Andreas Brink, formand.*





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@politispport.dk



Du finder
hjemmesiden på
www.politispport.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.





...den du trækker lukkerne ned...
Rationalkaffe

ARBEJDS
NOTI





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.

Se udgivelsen ONLINE







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

Grafisk produktion og tryk: FL Tryk

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