



ARBEJDSPLADSERNES MOTIONSUGE

AARHUS

UGE 41



PI AARHUS



DANSK
FIRMAIDRÆT

Arrangør: PI Aarhus 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 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. Og det er altid spændende at følge med i, hvad I finder på at aktiviteter i løbet af ugen. Der er mange arbejdspladser rundt omkring i landet, som kunne blive inspireret.

*Peder Bisgaard
Formand
Dansk Firmaidræt*





PEADSERNES
TOPSIL





KÆRE ALLE

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.

I øverste ledelse håber vi, at I har lyst til at deltage i nogle af de mange aktiviteter, som politikredsens 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 Dyrman,
Marian Thomsen,
Karsten Hansen og
Mette Venge Olesen*

PI
AARHUS





KÆRE ALLE VED ØSTJYLLANDS POLITI

Velkommen til arbejdspladsernes motionsuge

Som formand for PI Aarhus samt for den overordnede idrætsforening PI Østjylland ser jeg frem til en uge i motionen og bevægelsens tegn. Sammen med Randers PI samt gode kollegaer i Grenaa, lufthavnen og Aarhus Vest vil vi sætte rammerne for nogle fællesaktiviteter, som I kan læse mere om i programmerne samt på POLintra og inforskærme, når vi nærmer os ugen.

En stor tak til øverste ledelse i Østjyllands Politi som i år har valgt aktivt at støtte motionsugen. Det betyder meget, at arbejdsgiveren bakker op om sundhedsfremmende tiltag til gavn for alle medarbejdere.

I PI Aarhus hylder vi, ud over motion og idræt, også fællesskabet. 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 danner relationer, der bidrager til at større fællesskab i det daglige.

Med ønsket om en super hyggelig og inspirerende motionsuge.

*Jesper Compier
Formand
PI Aarhus og
PI Østjylland*





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 Per Bennekov:

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

Mandag

Svømning på svømmestadion kl. 08:00 – 10:00 ved Simon Lundgaard. Se mere fra Simon på PI Aarhus facebookgruppe i ugen op til.

Tirsdag

morgenløb ved Julie Søe

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.

Onsdag

eftermiddagscrossfit ved Jannie Petersen eller **morgenyoga** ved Jeanette Helle.

Nærmere info på infoskærme og PI Aarhus' facebookgruppe.

Torsdag

eftermiddagscrossfit ved Jannie Petersen eller **morgenyoga** ved Jeanette Helle.

Nærmere info på infoskærme og PI Aarhus' facebookgruppe.

Fredag

Svømning på Søndervangsskolens svømmehal i Viby kl. 15:00-17:00 ved Simon Lundgaard.

Husk at du også kan tage din familie med til fredagssvømning. Se mere fra Simon på PI Aarhus facebookgruppe i ugen op til.



ARBEJDS
MOTIVATION



SPLADSERNES
LOOSJUGE



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.



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

10 effektive kontorøvelser

Styrk din krop på 10 min.

#1 Skrivebords-dips

Hold positionen i 1 min.
Godt for: triceps

- Placér hænderne på kanten af skrivebordet på hver side af hofterne.
- Bøj albuerne og sænk kroppen, indtil dine albuer danner en 90 graders vinkel.



#6 Stole-squat

Gentag øvelsen i 1 minut.
Godt for: balderne

- "Sæt" dig på kanten af stolen, uden at røre den med bagdelen. Rejs dig langsomt op.
- Hold positionen i 30 sek. og sænk din bagdel, til du når den samme siddeposition som udgangspunktet.



#2 Rotationsøvelse

Hold positionen i hver side i 30 sek.
Godt for: rygsøjlen

- Placér højre hånd over venstre knæ, mens du kigger over venstre skulder.
- Træk vejret. Gentag øvelsen på modsatte side.



#7 Stående sidning

Hold positionen på 1 minut.
Godt for: bækkenbunden og mavemusklerne

- Læn ryggen op ad en væg, og bøj benene i en 90 graders vinkel.
- Hold positionen i 1 min., inden du kommer op igen.



#3 Bicep curls

Gentag øvelsen på hver arm i 30 sek.
Godt for: biceps

- Hold en vandflaske (el. lign. med samme vægt), og løft flasken op til brystet.
- Sænk flasken langsomt og kontrolleret.



#8 Back extensions

Hold positionen i 30 sek. og gentag i den anden side. Godt for: ryggen og balderne

- Stil dig bag en stol, og hold på stolens ryg for støtte.
- Ræk den ene arm op, og løft det modsatte ben bagud.



#4 Lunges

Udfør øvelsen i 1 minut.
Godt for: balderne

- Stå med begge fødder samlet og armene ned langs siden.
- Bevæg dig ud i en lunge-position og hop, når du skal skifte side.



#9 Siddende armcirkler

Stræk armene ud til begge sider, og træk skulderbladene sammen. Godt for: armene

- Vend begge håndflader nedad, og tegn cirkler i 30 sek. med armene i retning fremad.
- Vend håndfladerne opad, og tegn cirkler i 30 sek. med armene i retning bagud.



#5 Siddende core crunch

Gentag øvelsen i 1 minut.
Godt for: mavemusklerne

- Sid på kanten af din kontorstol, og hold på siderne af stolen.
- Træk knæene sammen og løft benene op til brystet.



#10 Hæl-øvelse

Gentag øvelsen i 1 min.
Godt for: skuldre og ben

- Brug dit skrivebord. Stræk dig op på tåspidserne, og hold positionen i 30 sek.
- Sænk din krop igen, og start forfra.



KontorMøbler.dk

Danmarks største webshop for kontorindretning

PI AARHUS INVITERER TIL ÆRESLØBET

SØNDAG DEN 06. OKTOBER 2024 KL. 10.00-13.00

STED

Havreballe Skov mellem Kongevejen, Skovbrynet og Tivoli Friheden.

START/MÅL

Kongevejen ved bålhytten og det grønne område omkring.

OMKLÆDNING/ BAD

I det fri – benyt evt. Aarhus bugten til en forfriskende dukkert efter løbet.

LØBERUTER

Ruten vil være en 500 og en 1000 meter rundstrækning i skoven. Tydelig afmærket med skiltning.

KONCEPT

Afvikling af løbet foregår som længst muligt distance på 3 timer.

KLASSEINDELING

Solo, 2-mands-, 3-mands-, 4-mands- eller familiehold I bestemmer selv sammensætningen af holdet, der er ingen begrænsninger. Små børn kan bruge cykel/løbeykel, hvis de har lyst til det.

FORPLEJNING

Vi tænder op i grillen og smider pølser på. Vi sørger for pølser, brød og drikkevarer. Derudover vil der blive tændt op i bål, hvor vi har skumfiduser, kiks samt snobrød.

PARKERING

Skovbrynet op mod skoven.



Arrangør: PI Aarhus
Dansk Politidrætsforbund

PI
AARHUS

PI AARHUS ÆRESLØB

6. OKTOBER 2024



VEL MØDT

STARTGEBYR

Intet. Det koster gratis.

TILMELDING

Send en mail til Jannie Hald Petersen **senest mandag d. 30. september 2024, mail: JPE045@politi.dk** med angivelse af, hvor mange I kommer (herunder børn), så vi har tilbehør og pølser nok til alle.

Løbets formål er at ære PI Aarhus' Æresmedlemmer, samt at have en hyggelig og social dag sammen på tværs af alle aldre. Det var en super hyggelig dag sidste år, så vi håber at se alle igen.

*På foreningens vegne
Jannie Hald Petersen*



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.

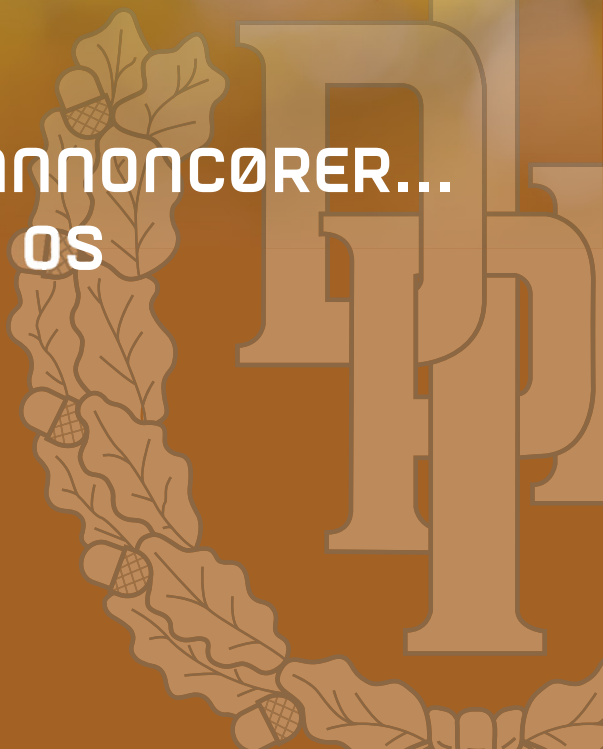


ARBEJDS

NOTI



**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 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



PI
AARHUS



DANSK
FIRMAIDRÆT

Arrangør: PI Aarhus og Dansk Firmaidræt
Dansk Politidrætsforbund

