



Arrangør: Bornholms PI
Dansk Politiidrætsforbund



MOTIONSUGE PÅ BORNHOLM

UGE 23 2025



VELKOMMEN TIL EN NY MOTIONSUGE!

Mental og fysisk sundhed er en vigtig del af et sundt arbejdsliv. Det er derfor en strategisk hensigt for Bornholms Politi, at der skal være øget fokus på og mulighed for, at fremme sundheden hos medarbejderne i politikredsen

I ledelsen er vi glade for det gode samarbejde med BPI og glade for de initiativer og den motivation, vores lokale idrætsforening lægger for dagen. Det er vores klare opfattelse, at der er opbakning til de tilbagevendende motionsuger ved Bornholms Politi, og at disse tiltag skaber glæde, begejstring og øget velvære for vores ansatte.

Derfor velkommen til en nye motionsuge! Foråret er over os, hvilket kalder på udenørs aktiviteter og sportslige udfoldelser. En oplagt mulighed er at hoppe i løbeskoene og bakke op om den bornholmske firmastafet, der i år ligger i motionsugen – onsdag den 4. juni.

*Martin Gravesen
Politidirektør*

*Rigtig god fornøjelse
med aktiviteterne.*







VELKOMST BPI

Uge 23 er lige om lidt, og det er i uge 23 BPI afholder en af vores årlige motionsuger.

Vi har ved Bornholms Politi siden 2022 haft en sundhedsstrategi, som vi nu kan se og mærke resultaterne af. Øverste ledelse har givet 1 time om ugen til træning i arbejdstiden, walk and talk møder, microtræninger og gratis frugtordning. I strategien står der også indskrevet, at vi skal have nogle repræsentanter der kan hjælpe os med at holde motivationen oppe. Pt. har vi 2 sundhedsambassadører, Fie og Jens, men vi kan sagtens bruge flere, som brænder for, at motiverer andre til at dyrke motion.

BPI har i år fået 2 nye medlemmer i bestyrelsen og en ny suppleant. Simon Dalsgaard og Gunvor Eilsøe-Madsen er valgt ind i bestyrelsen og Camilla Kjøller har sagt ja tak til en post som suppleant.

Samtidig har vi sagt pænt farvel til Jens Øllegaard som efter flere år på posten som formand valgte at takke af.

Bestyrelsen har i april måned holdt første møde og konstitueret os som følgende. Formand, Michael Winsløw. Næstformand Troels Thøgersen. Kasserer Fie Johansen. Medlem Gunvor Eilsøe-Madsen. Medlem Simon Dalsgaard. Suppleanter er Martin Espersen og Camilla Kjøller.

Vi i BPI vil arbejde hårdt for, at der nu bliver lagt op til endnu mere og forskellig motion, fordi motion er en af vejene til et sundere og

gladere liv. BPI ser frem til et fortsat godt samarbejde med Ledelsen ved Bornholms Politi om at få sport og motion ud til alle vores medlemmer og kollegaer.

Som de andre år vil forårets motions uge være den uge, hvor vi vil belønne medlemmer af BPI for at dyrke idræt. I uge 23 har man mulighed for at tjene op til 7 lodder. For at få 1 lod skal man have udført idræt i 30 sammenhængende minutter. Efter uge 23 vil indmeldte lodder blive lagt i "The spinning wheel" og under nøje kontrol af medlemsrepræsentant Magnus Blaabjerg vil der blive foretaget lodtrækning om div præmier. BPI skal have modtaget mail om antal lodder og hvilken idræt man har lavet senest mandag i uge 24 kl. 1159. Kl. 1200 vil lodtrækningen finde sted.

Vi har i år valgt at kigge i den Danske ordbog for at søge inspiration til hvad er idræt.

Jf. ordbogen er idræt "Fysiske aktiviteter som med eller uden brug af redskaber har til formål at styrke og træne kroppen, evt. i konkurrence med andre"

BPI forbeholder sig ret til at dømme aktiviteter ude, som ikke opfylder ovenstående krav til idræt.

Vi glæder os til en sjov og begivenhedsrig uge, som helt sikkert vil efterlade os springfyldt af energi.

God vind der ude!

*Fie, Troels, Simon, Gunvor og Michael
BPI's Bestyrelse*

STRENGTH IS A CHOICE,
CHOOSE TO BE STRONG"

"LIFE IS NOT ABOUT FINDING
YOURSELF. LIFE IS ABOUT
CREATING YOURSELF"

20:00

REGLER

Det gælder om at komme ud at bevæge sig.
Dyrke noget motion alene, eller sammen med andre.

Reglerne for at deltage er simple.
Hver dag i uge 23 kan du gøre dig fortjent til et lod i puljen.

Lodtrækningen finder sted tirsdag i uge 24, når alle lod er sendt ind.

Du gør dig fortjent til et lod ved at dyrke 30 minutters sammenhængende motion. Der er meget frie rammer for hvad motionen indebærer, så længe I læner jer op ad følgende: Motion er *"fysiske aktiviteter, som med eller uden brug af redskaber, har til formål at styrke og træne kroppen, evt. i konkurrence med andre"*.

****** Igen i år kan du også tjene et lod ved at deltage i firmastafetten, selvom det måske ikke tager 30 minutter.

Du kan kun gøre dig fortjent til ét lod pr. dag og altså i alt maksimum 7 lodder.

Du dokumenterer din indsats ved at sende én mail **senest tirsdag d. 10. juni inden kl. 11.59**, hvor du skriver alle ugens aktiviteter ned. **Mailen sendes til bornh-bpi@politi.dk**

I mailen skal der stå hvilken slags motion du har lavet og hvilke dage du har lavet den.

EKSEMPEL PÅ MAIL:

4 lodder

- Mandag:** 35 minutters cykeltur til arbejde
- Tirsdag:** 5 km løb, 25 minutter i Nordskoven + 10 minutters armstrækkere, mavebøjninger og squats
- Torsdag:** Firmastafetten sammen med XX og YY.
- Fredag:** 60 minutters yoga i motionsrummet på PG.

Det er kun fantasien, der sætter grænserne og så selvfølgelig en vurdering fra bestyrelsen om hvor vidt alle aktiviteterne er godkendt.

Præmierne vil bl.a. være gavekort til



Der vil i alt være lodtrækningsværdi af 4.000 kr.

Vi ønsker jer alle en god vind derude.

Vi håber at må få en god uge sammen med godt vejr og inspiration fra hinanden.

*Bestyrelsen
Bornholms Politis Idrætsforening*



SE UDGIVELSEN ONLINE



Støt vores annoncører...
...de støtter os





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
