



Arrangør: Billund Politidrætsforening / Robert Hansen  
Dansk Politidrætsforbund

# KOLLEGAMOTION I BILLUND LUFTHAVN

MARTS 2024





# KOLLEGAMOTION I GRÆNSEKONTROLENHEDEN

AF ROBERT HANSEN, BILLUND LUFTHAVN, GRÆNSEKONTROLENHEDEN

ENDNU EN RUNDE KOLLEGAMOTION STÅR FOR DØREN. KONCEPTET ER DET SAMME SOM I EFTERHÅNDE KENDER DET. MEN ER DU I TVIVL, SÅ SPØRG GERNE. DER ER JO OGSÅ KOMMET NOGLE NYE KOLLEGER TIL SIDEN, VI SIDST VAR I GANG MED AT MOTIONERE.



**FRA FREDAG DEN 1. MARTS 2024 TIL SØNDAG DEN 31. MARTS 2024  
(BEGGE DAGE INKL) AFVIKLES FORÅRETS KOLLEGAMOTION.**

Så nu får du igen muligheden for at dyrke lidt motion på arbejdspladsen, og ikke mindst være med i lodtrækningen om et antal pengepræmier.

Lodtrækningen bliver i begyndelsen af april måned.

## **PRÆMIER DU KAN VINDE**

**Der trækkes lod om 10 x 500 kt.**

Husk derfor, at jo flere lodder du har med i puljen, jo større chance har du for at vinde en af præmierne.



---

## HVORDAN FÅR JEG ET ELLER FLERE LODDER?

Du kan få dit daglige lod ved at udføre en af følgende motionsformer:

- Gå en tur udendørs på parkeringsarealet (husk at meddele DO det)
- Gå en laaaang tur indendørs i Billund Lufthavn (husk at meddele DO det)
- 5 gange op og ned (fra kælder til top) ad de indendørs trapper her i politistationen / eller
- Cykle, gå eller løbe til eller fra arbejdet i Billund Lufthavn
- En tur i motionsrummet, også på dine fridage. Dette er noget nyt, men nu accepteres det også, at du går i motionsrummet på fridage, og gør dig fortjent til et lod. (Her skal du dog være opmærksom på, at du ikke må gå i motionsrummet i arbejdstiden. Derfor vil en tur i motionsrummet uden for arbejdstiden, uanset hvor motionsrummet ligger i landet, give et lod i konkurrencen. Så brug evt dit eget lokale motionsrum til at opnå et lod)
- Anden motion uden for arbejdstiden – bare kom i gang.

Du kan max opnå et lod pr døgn, men du er velkommen til at udføre flere motionsemner om dagen.

Hvis du er udlånt til anden enhed eller kreds, eller du er på kursus eller på anden måde ikke møder i Billund Lufthavn, kan du også dyrke motion og få et lod.

Du skal ikke dokumentere din aktivitet. Men hvis jeg må bruge en selfie eller et andet godt billede af dig/jer, hvor der udføres en aktivitet, eller lige er blevet færdige med, så vil jeg bruge det i næste udgave af Politidrætsbladet. Dit navn kommer nødvendigvis ikke med, med mindre du ikke har noget imod det. Jævnfør den ny Persondatalovgivning, så skal du give tilladelse til, at et billede bringes i et blad. Derfor spørger jeg om tilladelse til at bruge foto og evt navn.



---

I dette program finder du en kalender på midtersiden. Den kan du tage ud og bruge til at holde styr på dine motionsdage. Du skal derfor ikke indberette dine motionsture til mig, men selv holde styr på dem via kalenderen. Når vi så når frem til den 1. april, og i dagene umiddelbart efter, kan du bruge kalenderen som lodder i konkurrencen. Du skriver dit navn ud for hver dato, som du har dyrket motion og klipper de enkelte datoer/lodder ud, og afleverer til mig. Altså – hvis du har motioneret 13 gange i løbet af marts måned, så laver du 13 små sedler, hver enkelt med dit navn på, og folder sedlerne 1 (en) gang, så man ikke kan se navnet, putter i en pose eller kuvert og afleverer til mig. Got it...?

Antal dage er lig med antal lodder i puljen til lodtrækningspræmierne.

Du vil maksimalt kunne opnå 31 lodder i puljen, såfremt du har motioneret mindst 1 gang hver dag.

Spørg gerne, hvis du er i tvivl om noget.

Husk, at det endnu ikke er bevist, at motion er usundt

Fotografer som har bidraget med billeder: Tanja Feddersen.

Forsidefoto: Radartårnet i Billund Lufthavn



# SUNDHEDSAMBASSADØREN I GRÆNSEKONTROLLENHEDEN

SUNDHEDSAMBASSADØREN I BILLUND OG BILLUND POLITIIDRÆTSFORENING  
GÅR LOVENDE FREMTID – MED KOLLEGAERNE I CENTRUM - I MØDE.

DER ER KOMMET EN NY FUNKTION TIL BILLUND GRÆNSEKONTROLLENHED:  
**SUNDHEDSAMBASSADØR**

AF MADS GREGERSEN, SUNDHEDSAMBASSADØR

Sundhedsambassadørfunktionen gik i luften omkring årsskiftet, og er for alvor ved at være klædt på til dét - som inden længe vil kunne omsættes til en arbejdsplads, hvor bevægelse og sundhed nu kommer mere i højsædet.

**Det der følger med denne funktion er en kollega som bla.**

- Er tovholder på sundheden (lokalt)
- Besidder viden på sundhedsområdet – bla. ergonomiske tips
- En som kan hjælpe med lavpraktiske spørgsmål/forhold som fx hvad og hvordan
- Har adgang til et netværk, der deler viden, udfører og igangsætter sundhedsindsatser
- Har interesse i sundhed og trivsel
- Er hjælpsom overfor kollegaer, så de oplever en sundhedsambassadør der vil støtte dem i hverdagen
- K.R.A.M. \* Kost/Rygning/Alkohol/Motion \*

Det er noget, der tiltaler Billund politiidrætsforening, og vi vil ikke sidde denne samarbejds mulighed overhørig og vil indlede et samarbejde med sundhedsambassadøren,

hvor vi kan agere støtte og inddrage vores netværk i potentielle initiativer. Allerede nu har de indledende samtaler mellem formanden og sundhedsambassadøren vist sig lovende.

Sundhedsambassadøren v/ Mads Gregersen fik den 30. januar besøg af 2 fysioterapeuter v/ Signe Knudsen og Christian Dyrbye.

De havde - på foranledning af en fremsendt indkøbsliste fra sundhedsambassadøren og indkøbt af Helle Kjøge - medbragt udstyret til stationen.

Udstyret er bestilt til at indgå i og fremme den bevægelse og de kom-

mende sundhedsinitiativer, der d.d. står klar til at få de sidste dele pudset af og efterfølgende implementeret.

*Mads, sundhedsambassadør og Bertel, kasserer  
Billund PI med nogle af de ny redskaber.*



Signe og Christian havde derudover en drejebog med til forslag om brugen af udstyret, og generelt blev der taget en snak om, hvad de kunne bruges til i forhold til at være en sparingspartner for sundhedsambassadøren.

Nu er det så heldigt, at vi allerede har et glimrende initiativ kørende i form af kollegamotion, som Robert Hansen står i spidsen for at afholde.

Dertil skal det siges, at inden opstart af næste forløb i marts, vil det indkøbte udstyr være blevet præsenteret i forskellige sammenhæng, men også fordelt ud på relevante lokationer af vores arbejdsplads.

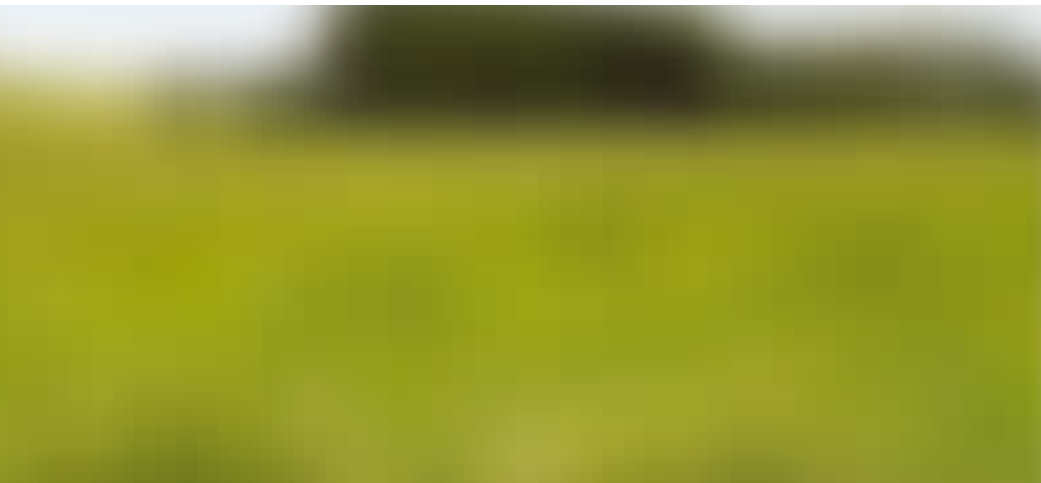
Planen er at gøre alt det ovennævnte "tilgængeligt" – jo mere tilgængeligt - jo nemmere for kollegaen at vælge bevægelsen og sundheden til.

# 2024

MARTS

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG
26.	27.	28.	29.
4.	5.	6.	7.
11.	12.	13.	14.
18.	19.	20.	21.
25.	26.	27.	28.





AG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
	1.	2.	3.
	8.	9.	10.
	15.	16.	17.
	22.	23.	24.
	29.	30.	31.

NAVN .....

# DEN RØDE TRÅD – 50 ÅR MED SHUBIDUA

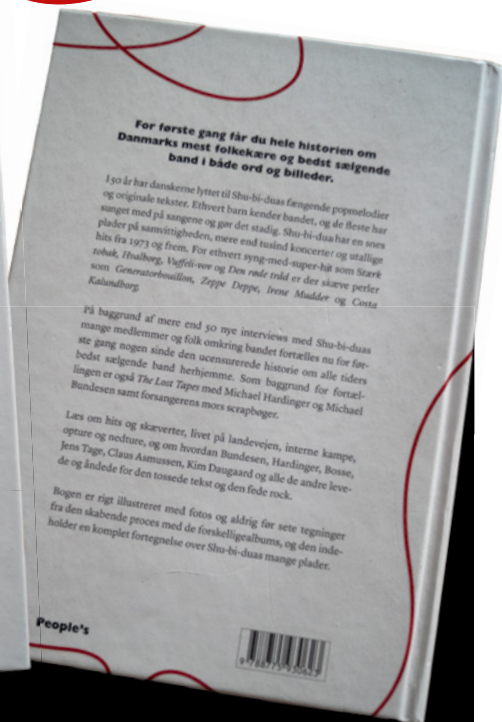
INSPIRATION TIL AT FÅ LÆST EN BOG  
– AF ROBERT HANSEN, BILLUND PI.

Shubidua, eller som de helst selv skriver det, Shu-bi-dua, er formentlig blandt et af de mest kendte danske pop/rock bands. 50 år har Shu-bi-dua eksisteret, og de, som er gamle nok til at kunne huske, at der i 70'erne (hvor Shu-bi-dua kom frem) var et andet band, som hed Gasolin, vil måske huske, at der var en evig rivaliserende krig mellem de to grupper. Hvem trak flest publikummer til koncerterne? Og hvem solgte flest plader? Det sidste må nok tilskrives Shu-bi-dua, men det skyldes jo nok også til dels, at Shu-bi-dua til dato har lavet dobbelt så mange plader som Gasolin, og at Gasolin blev opløst i 1978. Siden hen kom så Kim Larsen til, men det er en helt anden historie.

I 2023 kom bogen: Den røde tråd – 50 år med Shu-bi-dua. Det er ikke den første bog, som er skrevet om gruppen, men denne her er nok den mest omfattende, i det de to forfattere Jan Poulsen og Jacob Wendt Jensen har benyttet sig af en særdeles omfattende journalistik, hvor lidt over 50 personer er blevet in-

terviewet. Selvfølgelig alle de, som med tiden har været med i Shu-bi-dua, men også deres lydfolk, roadies, radio dj's, ja, sågar Thomas Eje og Ghita Nørby, alle, som på en eller anden måde gennem tiden, har haft en tilknytning eller samarbejde med Shu-bi-dua.

Bogen arbejder sig kronologisk gennem hele Shu-bi-duas karriere, hvor personer og musikerne selv, i kort samtaleform, fortæller om det, som er aktuelt på det pågældende tidspunkt. F.eks da trommeslageren Bosse Hall Christensen blev smidt ud af gruppen, fordi han havde et alkohol problem, som ikke var foreneligt med arbejdet som trommeslager. Her kommer så de forskellige personer ind og fortæller om baggrunden for fyringen, men også de gode sider af Bosse. Gruppen måtte efterfølgende sande, at al den ord rigdom, de finurlige tekster og hele tekst universet omkring Shu-bi-duas sange, var Bosse en stor del af, og mange af de sproglomster, som findes i deres tekster, sidenhen udeblev.



Og der kommer også et par sandheder frem omkring frontfiguren Michael Bundesen, som på mange områder viste sig at være en enehersker, og hvis ord var lov. Hvis ikke tingene passede ham, så blev det ikke til noget. Altså ikke noget med flertallet bestemmer.

Som Ole Kibsgaard (ja, det er ham fra Kaj og Andrea) siger i bogen: "Der var ikke noget medbestemmelse, men det var verdens bedste arbejdsplads, og man var Danmarks bedst lønnede musiker, hvis man kom med i Shu-bi-dua".

Kan du lide musik, og er du vokset op med Shu-bi-dua enten i radioen eller du har en samling lp plader eller kassettebånd stående, eller har du til vejfesten sunget med på Hvalen Valborg, eller til Sankt Hans stået på stranden ved bålet og sunget med på Midsommervisen, så tror jeg du vil få dig en nostalgisk oplevelse ved at læse bogen om Shu-bi-dua.







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





