



ARBEJDSPLADSERNES MOTIONSUGE

HOLSTEBRO

UGE 41



DANSK
FIRMAIDRÆT

Arrangør: Holstebro PI og Dansk Firmaidræt
Dansk Politiidrætsforbund



KÆRE KOLLEGA OG DELTAGER I ARBEJDSPLADSERNES MOTIONSUGE

I år er det 10 år siden, at Arbejdspladsernes Motionsdag første gang blev afholdt. Dengang varede arrangementet en dag og havde godt 5.500 deltagere. Siden har arrangementet haft vokseværk og strækker sig nu over en hel uge med mere end 110.000 deltagere fra arbejdspladser landet over.

Det er der ikke noget at sige til, for motion gør os både sundere, gladere og mere energifyldte i hverdagen. Det er vigtigt for alle, men måske i særligt høj grad for politiet.

I politiet arbejder vi for at skabe tryghed, sikkerhed, fred og orden i samfundet. For at vi kan løfte den opgave, er det nødvendigt, at vi både har det fysiske og det mentale overskud til at håndtere alt fra optøjer og anholdelser til offerhåndtering og forebyggende indsatser.

Vores helbred er således mere end blot et personligt anliggende; det er en grundforudsætning for, at vi kan udføre vores opgaver.

Arbejdspladsernes Motionsuge er derfor en oplagt anledning til at minde os selv og hinanden om vigtigheden af en sund livsstil. Samtidig er der i løbet af ugen rig mulighed for at styrke trivslen på arbejdspladsen ved at dyrke sammenholdet og have det sjovt med gode kollegaer til nogle af de mange aktiviteter, som politiets idrætsforeninger og landets mange andre idrætsforeninger igen i år har stablet på benene. Tak til dem for deres store indsats, og god fornøjelse til alle jer, som deltager.

Thorkild



KÆRE ALLE JER I DANSK POLITIIDRÆTSFORBUND

Hos jer i politiet har kollegamotion altid været en vigtig del af hverdagen – både for fællesskabet og for trivslen. Ét af årets faste højdepunkter er Arbejdspladsernes Motionsuge i uge 41, som Dansk Politiidrætsforbund nu har deltaget i 5 år i træk. Det er blevet en stærk tradition, hvor stationer over hele landet finder på sjove aktiviteter, får sved på panden og nyder samværet med kollegerne i en anderledes ramme.

Sidste år fejrede motionsugen 10-års jubilæum med over 110.000 deltagere, og det glæder mig at se, hvordan stadig flere arbejdspladser bruger ugen som anledning til at styrke sammenholdet. De kreative idéer og lokale initiativer, som politiet bidrager med, er til stor inspiration for andre arbejdspladser i hele landet.

På www.AMugen.dk er der samlet inspiration, materialer og konkrete aktivitetstilbud, der er lige til at bruge – uanset om det foregår på et kontor, i skydekælderen, i naturen eller i kantinen.

Tak for jeres store engagement og for at være med til at gøre Arbejdspladsernes Motionsuge til noget helt særligt.

Rigtig god motionsuge – jeg ser frem til at følge med i, hvad I finder på i år.

*Med sportslig hilsen
Peder Bisgaard
Formand i Dansk Firmaidræt*



ARBEJDSPLADSERNES MOTIONSUGE ER EN FANTASTISK TRADITION

Igen i år kan vi se frem til en mangfoldighed af aktiviteter i vores politikreds i forbindelse med Arbejdspladsernes Motionsuge. Og igen i år er der grund til at rette en kæmpe stor tak til alle jer, der gør det muligt at være med i aktiviteterne – idrætsforeninger, sundhedsambassadører, ildsjæle og andre, der tager gode initiativer. Uden jer var det ikke muligt.

Den lille indsats kan gøre en stor forskel. Sådan er budskabet i hvert fald på nogle af vores informationsskærme i politikredsen: "Forskning viser, at småøvelser med træningselastik forebygger smerter i nakke og skuldre. Faktisk skal der ikke mere end 10 minutters træning 3 gange om ugen til at gøre en forskel". Så hvis du ikke allerede er i gang, kan Arbejdspladsernes Motionsuge måske være startskuddet til mere fysisk aktivitet.

Ud over at forebygge fysiske skavanker, ja så hjælpe fysisk aktivitet også til en god trivsel.

Så hvad enten du er til ekstrem sport, maraton eller lignende – eller blot en glad motionist – håber jeg, at du får glæde af at deltage i motionsugen. Oveni alt det sunde styrker samværet også vores fællesskab og giver plads til et smil på læben.

Rigtig god fornøjelse til alle – og tak til alle der bidrager.

*Helle Kyndesen
Politidirektør*



ARBEJDS
MOTIVATION





ARBEJDS
MOTIVATION

KÆRE KOLLEGER I HOLSTEBRO

Holstebro Politis Idrætsforening vil gerne ønske alle kolleger i Holstebro velkommen til Arbejdspladsernes Motionsuge 2025, der traditionen tro afvikles i uge 41.

Ledelsen har igen i år givet alle medarbejdere mulighed for at motionere i én time af arbejdstiden i uge 41.

På samme måde som de foregående år besluttede idrætsforeningens bestyrelse at tyvstarte motionsugen allerede om fredagen.

Fredag den 3. oktober kl. 11-13 har foreningen arrangeret en floorball-turnering, som du kan deltage i. Alle medarbejdere fra PAC og politigården er velkomne til at deltage. Grundet afgivelser i forbindelse med EU-formandsskabet har vi dog desværre været nødsaget til at aflyse årets sportsbar, som plejer at blive afholdt efterfølgende.

Læs mere om turneringen på Holstebro PI's Facebookside.

Hvis floorball ikke er noget for dig, er du mere end velkommen til selv at finde på noget idræt. Det vigtigste er, at du og dine kollegaer kommer ud og rører jer en time den 3. oktober eller i løbet af uge 41.

Bestyrelsen i Holstebro PI håber, at vi sammen med ledelsen har skabt rammerne for nogle gode sociale og aktive stunder.

*Med venlig hilsen
Bestyrelsen i Holstebro PI*





◦ ENGLEHOP

◦ STRECKSIDE

◦ SPREITZMANN

◦ LUNGE & TWIST

◦ HIGH LINE

12/2 B.O.R.

21 SWINGS

8/6 SPLITSAUT
20 SIDE RUMBA
5/5 SHOULDER CLIMB

ARBEJDS
MOTIVATION



SPLADSERNES
100 SJGE

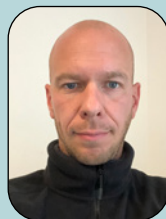
BESTYRELSEN



Gert Østergård
Formand



Palle Koch-Jensen
Næstformand / PR



Brian Højgaard
Kasserer



Frederik Sundtoft
Sekretær



Anders Falk Christensen
Kontaktperson PD's motionsrum

INFORMATION

[www.facebook.com / Gruppe: Holstebro PI](https://www.facebook.com/GruppeHolstebroPI)
(Begivenheder mv. postes)

GENERALFORSAMLING

Afholdes hvert år i april kvartal.

Traditionelt er der efter GF spisning og bowling i Bowl N' Fun, Holstebro.

TILSKUDSREGLER

DPM: Fuld betaling af startgebyr og kammeratskabsaften (minus drikkevarer).

Kørsel DPM: 1 kr. pr. km + evt. brobizz.
Man skal anvende så få køretøjer som muligt.

Overnatning DPM: Der ydes 500 kr. i tilskud til overnatning pr. person pr. DPM stævne.

Ammunition: Der ydes 50% i tilskud til ammunition til DPM skydestævner.

Stævner i politiregi: Der ydes tilskud op til 400 kr. pr. stævne.

Civile stævner: Der ydes tilskud til halvdelen af startgebyret – dog max 200 kr. pr. stævne.

Krav: Det skal være tydeligt, at man stiller op for Holstebro PI, hvilket skal fremgå af resultatlisten.

Begrænsninger: Hvert medlem kan foruden deltagelse i DPM max få 1000 kr. i tilskud i alt pr. år.

Der ydes ikke tilskud til kørsel, brobizz og overnatning for stævner i politiregi og civile stævner.

SVØMNING

Der ydes 50 % i tilskud til svømmebillet i Holstebro Svømmecenter (én gang pr. uge pr. medlem).

Der ydes 200 kr. i tilskud til svømning via Firmaidræt (pr. sæson).

PADEL

Tidspunkt: spilles på hverdage fra kl. 2300 til kl. 1500.

Spilles der herudover ydes der kun delvis tilskud.

Der ydes tilskud én gang pr. uge pr. medlem.

Der skal spilles i det center i Holstebro, hvor vi har klippekort til.

Booking af bane sker ved henvendelse til kasserer Brian Højgaard.

Der bookes og ydes kun tilskud til medlemmer af Holstebro PI.

Ansøgning og refusion sker via mail indeholdende kontonummer og dokumentation for deltagelse, som sendes til kasserer Brian Højgaard efter deltagelse.

Ved tilfælde, der falder uden for ovenstående, beror afgørelser om tilskud på bestyrelsens vurdering.

Bestyrelsen forbeholder sig ret til ændringer uden varsel, såfremt behovet opstår.



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
100 SJUKE

TILBUD OM SPORTSTØJ



**HOLSTEBRO POLITI IDRÆTSFORENING TILBYDER
NU VORES MEDLEMMER 25% RABAT PÅ ALT
TRÆNINGSTØJ FRA FUSION I SAMARBEJDE
MED SPORT24 HOLSTEBRO.**



Vi fra Holstebro PI har længe haft et ønske om at give vores medlemmer mulighed for at iklæde sig noget lækkert træningstøj med foreningens logo. Når foreningens medlemmer bærer vores logo, når de træner i motionsrummet, løber en tur, deltager i et stævne eller noget helt fjerde, repræsenterer de Holstebro PI på bedste vis.

Så hvis Holstebro PI og Sport24 Holstebro må få vores logoer på dit næste træningstøj fra Fusion, gives der 25% rabat på dit køb. Oplys blot at du er medlem af Holstebro PI til personalet hos Sport 24 Holstebro.

Bestyrelsen håber, at mange vil benytte sig af tilbuddet!

*Med venlig hilsen
Bestyrelsen i Holstebro PI*





SPLADSERNES
100 SUGER

HOLD DIG ORIENTERET...



Dansk
Politiidrætsforbund

Ring +45 2880 0067 Info@politisport.dk



Du finder
hjemmesiden på
www.politisport.dk

...OM POLITIIDRÆTTEN

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



SPLADSERNES
100SUGE



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.

I 2023 deltog i alt **78.021** medarbejdere.

I 2024 deltog i alt **110.126** medarbejdere.



ARBEJDS
MOTIVATION



SPLADSERNES
100 SUGE



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



