



ARBEJDSPLADSERNES MOTIONSUGE

HIMMERLAND

UGE 41



DANSK
FIRMAIDRÆT

Arrangør: Himmerland 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*



ARBEJDS
MOTIVATION



SPLADSEIER
1000



ARBEJDS

MOTIVATION

VELKOMMEN TIL AM-UGEN 2025

HIMMERLANDS POLITI IDRÆTSFORENING DELTAGER IGEN I ÅR I AM-UGEN I UGE 41

Vi gør det fordi det er sundt og sjovt, men vi gør det mest for at styrke fællesskabet og værne om det sociale gennem sporten.

Der er planlagt for forskellige arrangementer, hvor alle har mulighed for at være med til noget, hvis tjenesten tillader det. Vi er i foreningen klar over, at patruljecentret, særligt beredskabet, har sværere ved at finde tid og overskud til at deltage, men vi håber at så mange som muligt vil støtte op om AM-ugen og prioritere det sociale, hvis det kan lade sig gøre. Man er selvfølgelig også velkommen til at deltage, selvom man har fri. Jo flere jo bedre.

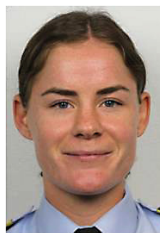
Som forening sætter vi stor pris på, at både den lokale ledelse, men også

øverste ledelse, bakker op om AM-ugen. Vi kvitterer med friske, glade og sunde medarbejdere.

Som en hyggelig afslutning på ugen giver HPI frokost fredag kl. 1200.

Information og tilmelding vil foregå via arrangementskalenderen på Polintra (der kommer en mail med link).

Med håb om nogle gode dage, lidt sved på panden og kollegialt samvær på tværs af afdelingerne



*Med venlig hilsen
Silje Klysner
Formand HPI*



PROGRAM

Mandag

Løbetur

Silje vil sørge for et lille udvalg af gode ruter, som man kan løbe sammen eller hver for sig. Man er også velkommen til at løbe sin egen foretrukne tur, fx fra stationen i Aars.

Fælles start kl. 0930, men ellers kan du planlægge turen når og hvor det passer dig.

Mødested: personaleindgangen.

Tovholder: Silje

Onsdag

Gåtur

Tom har kridtet skoene og tager alle interesserede med på en gåtur kl 0930.

Mødested: personaleindgangen.

Tovholder: Tom

Torsdag

Padeltennis

Benjamin sørger for at der er booket baner, så man kan spille padel hos MatchPadel i Hobro fra kl. 0900 til 1100.

Tovholder: Benjamin



Fredag

Funktionel træning

Funktionel træning i gården/motionsrummet.

Kom og få pulsen op og store guns!!

Afholdes i gården og motionsrummet kl. 0900.

Tovholder: Mia Andersen

Frokost

HPI giver frokost i form af smørebrød og sodavand.

Tilmelding er et krav (der kommer et link i din mail)





◦ ENGLEHOP

◦ STRECKSIDE

◦ SPREITZMUND

◦ 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



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



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.





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



ARBEJDS
NOT



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



