



ARBEJDSPLADSERNES MOTIONSUGE

VIBORG

UGE 41



DANSK
FIRMAIDRÆT

Arrangør: Viborg 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



GODE KOLLEGA

Thomas Trend har være så snedig at bede mig igen om at skrive et par velkomstord til ARBEJDSPLADSENS MOTIONSUGE. Det har jeg selvfølgelig sagt JA til – for hvem kan sige nej til at give jer gode kollegaer et kærligt men bestemt skub, så I kan få lidt sved på panden og dyrke vores fælles sundhed!

Motion og bevægelse er en vigtig del af min egen trivsel – både fysisk og mentalt – jeg håber at rigtig mange af jer har lyst til at være med i løbet af ugen, hvor det ikke handler om præstation men om at være med.

Det smukkeste ved ARBEJDSPLADSENS MOTIONSUGE er, at det ikke kun er din egen sundhed, som får et løft, det gør fællesskabet og sammenholdet også på tværs af sektionerne og kontorerne.

Igen – igen ... i år skal jeg tildele en særlig tak til de kollegaer, der planlægger og afvikler ugens aktiviteter. I skaber rammerne! Nu er det op til os andre at møde op og få pulsen op.

Tag godt imod ugen. Bedste ønsker til alle om en god motionsuge!

VPI Henrik Glintborg



VELKOMMEN

Arbejdspladsernes Motionsuge, som var en stor succes i 2024 vender stærkt tilbage i uge 41 og varer hele ugen, hvor Viborg PI gerne vil invitere alle ansatte på Viborg Politigård til at komme ud og være aktive, gerne sammen med andre kollegaer.

På Viborg Politigård er der mange muligheder for at være aktiv, og eftersom motion er sundt, så er det bare med at få kontor- eller patruljemakkeren med til en aktivitet. Det er både godt for kroppen og sammenholdet på arbejdspladsen.

Der vil igen i år være en lille præmie til alle deltagere, som har været aktive i løbet af ugen. Så der er ingen undskyldning for ikke at bruge en time eller to i træningstøjet i denne uge!

*Thomas Hviid Trend
Formand Viborg PI*



◦ ENGLEHOP

◦ STRÆK SIDE

◦ SPREDELIMIND

◦ LUNGE & TWIST

◦ HIGH LINE

12/2 B.O.R.

21 SWINGS

8/6 SPLITSAUT
20 SIDE RANCA
5/5 SKULDERLØSING

ARBEJDS
MOTIVATION



SPLADSERNES
100 SJGE

VIBORG PI BESTYRELSE

Formand	Thomas Hviid Trend
Næstformand	Pia Kjær
Kasserer	Mikkel Møller Melchios
Sekretær	Jens Erik Boesen
Medlem	Stig Brøndum
Suppleant	Kim Kristensen

VIBORG PI

Viborg Politi Idrætsforenings formål er at støtte frivillig udøvelse af idræt blandt foreningens medlemmer.

Foreningen har p.t. følgende aktiviteter
(udvalgsformand-/kontaktperson nævnt i parentes)

Hvis du ikke allerede har meldt dig ind, så benyt blanketten.

Golf (Mark Holger Jensen)

Gymnastik (Kell Svenningsen)

Håndbold (Rasmus G. Svendsen)

Motionsrum (Sine Mølgaard)

Svømning (Henrik Eidorff)

Atletik/motion (Mathias Lorents)

Badminton (Jens Monberg)

Crossfit (Sine Mølgaard)

Fodbold (Mikkel Melchior)

V.P.I. råder over et moderne motionslokale i Politigårdens kælder.

DESUDEN ER DER I SÆSONEN FØLGENDE TRÆNINGSFACILITETER

Badminton

tirsdage kl. 15:00 - 16:30 i Kasernehallen (hal 4)

Gymnastik

onsdage kl. 20:00 - 21:00 på Vestre Skoles lille gymnastiksal

Svømning

onsdage kl. 20:00 - 21:00 på Gymnastikhøjskolen

Fodbold

torsdage kl. 15:00 - 16:00 i Kasernehallen (hal 4)

SE MERE OM VIBORG PI PÅ POLINTRA – FINDES HER

organisation - personaleforeninger - kreds 3 - Viborg PI

Kontingent er p.t. kr. 50,- pr. måned og opkræves via Sprogforbundet/lønsedlen.

V.P.I. betaler startgebyr ved mange stævner, hvor man stiller op for V.P.I., ligesom foreningen betaler diæter i forbindelse med deltagelse i Danske Politimesterskaber.





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

FÆLLESAKTIVITET TORS DAG DEN 9/10

Denne dag er der fra kl.15 til kl.16:30 mulighed for at lave fællesaktiviteter.

Her er tiltænkt at mødes og lave grupper til følgende: løbetur, cykeltur, gåtur eller træning i kælderens. På denne aften kl.17.00 vil der blive serveret pizza og sodavand/øl for at runde motionsugen godt af.

Tilmelding til dette gøres ved at skrive sig på listen, som bliver hængt op på døren i skrivestuen ved patruljetjenesten.

PADEL – MORGEN-AMERICANO DEN 6/10 FRA KL.08:00 TIL KL.10:00

Der vil denne dag være mulighed for 2 timers padel i Rocket padel Viborg - Overlund. Der vil blive spillet americano efter king of the court-princippet.

Alle er velkomne.

Der vil ligeledes blive hængt en tilmeldingsliste op i skrivestuen til patruljetjenesten.

DER ER YDERLIGERE MULIGHED FOR FØLGENDE I LØBET AF UGEN

Der er mulighed for **badminton** om tirsdagen

Der er **svømning** onsdag

Der er **gymnastik** og **fodbold** torsdag.

– se tider i programmet.

Brug af motionsrum, gåtur i det fri, løbe- og cykeltur, padel eller lign. tæller også som aktivitet.





SPLADSERNES
100 SUGER

**STØT VORES ANNONCØRER...
...DE STØTTER OS**



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

NOTATER

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



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



