ARBEJDSPLADSERNES MOTIONSUGE

HJØRRING

UGE 41

DANSK FIRMAIDRÆT

Arrangør: Hjørring 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

ARBEJDS

VELKOMMEN TIL MOTIONSUGEN 2025

Sidste år fik vi for alvor sat bevægelse på dagsordenen under Motionsugen i uge 41. Vi var på vores årlige fælles gåtur, som samlede kollegaer på tværs af husets afdelinger. Flere kastede sig ud i forskellige sportslige udfordringer – som hold og individuelt. Vi prøvede igen kæfter med Padel Tennis, som gav både sved på panden og massere af grin. Hele ugen sørgede PI for frugt og grønt til stationens ansatte, så energien blev holdt oppe.

Derudover var der kamp til stregen i konkurrencerne om flest skridt og flest cyklede kilometer, hvor engagementet var højt, og resultaterne imponerende.

I år bygger vi videre på succesen. Motionsugen 2025 bliver fyldt med nye aktiviteter, fællesskab og sjove udfordringer, hvor alle kan være med.

Igen i år vil jeg citere en tidligere skoleleder på Politiskolen i København: *"Sørg for at holde jer i fysisk god form. En god fysisk form giver overskud, og har man overskud giver det handlemuligheder"*.
Vi håber at AM-ugen igen i år kan bidrage til, at kollegaerne i Hjørring får mere overskud.

Vi byder motionsugen i 2025 velkommen.

På vegne af PI Hjørrings bestyrelse
Andreas Brink, formand

9

ENGLEHOP
STRÆK SIDE
SPRÆLLESPRINGE
LUNGE & TWIST
KICK LINE
x2
12/12 B.O.R.
21 SWINGS
8/8 SPLITSQUAT
20 SIDECRUNCH
5/5 SKULDER ELASTIK
KARI TREFIS

ARBEJDS
MOT

SPLADSERNES
IONSIGE

PROGRAM

HELE UGEN

Hvem cykler flest km hele ugen.
Konkurrencen strækker sig fra mandag den 6. okt. kl. 0001
til fredag den 10. okt. kl. 1200.
Der er præmie til vinderen.

Hvem går flest skridt hele ugen.
Konkurrencen strækker sig fra mandag den 6. okt. Kl. 0001
til fredag den 10. okt. Kl. 1200.
Der er præmie til vinderen.

Diverse udfordringsøvelser i motionsrummet.

Onsdag den 8. okt. Kl. 1200

Fælles vandretur for hele stationen
jf. planlagt rute med start og mål fra PG Hjørring.

Torsdag den 9. okt. Kl. 1400

Padelarrangement i Padel Club Hjørring
med efterfølgende aftensmad på Hjørring PG

7
8

WILD WEST

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

SPLADSERNES

BKNORD
Agillix
ASETEK
SIM SPORTS
nordlux

DHL
STAFETTEN
2092
TOYOTA

DHL
STAFETTEN
2092
5
START
TOYOTA

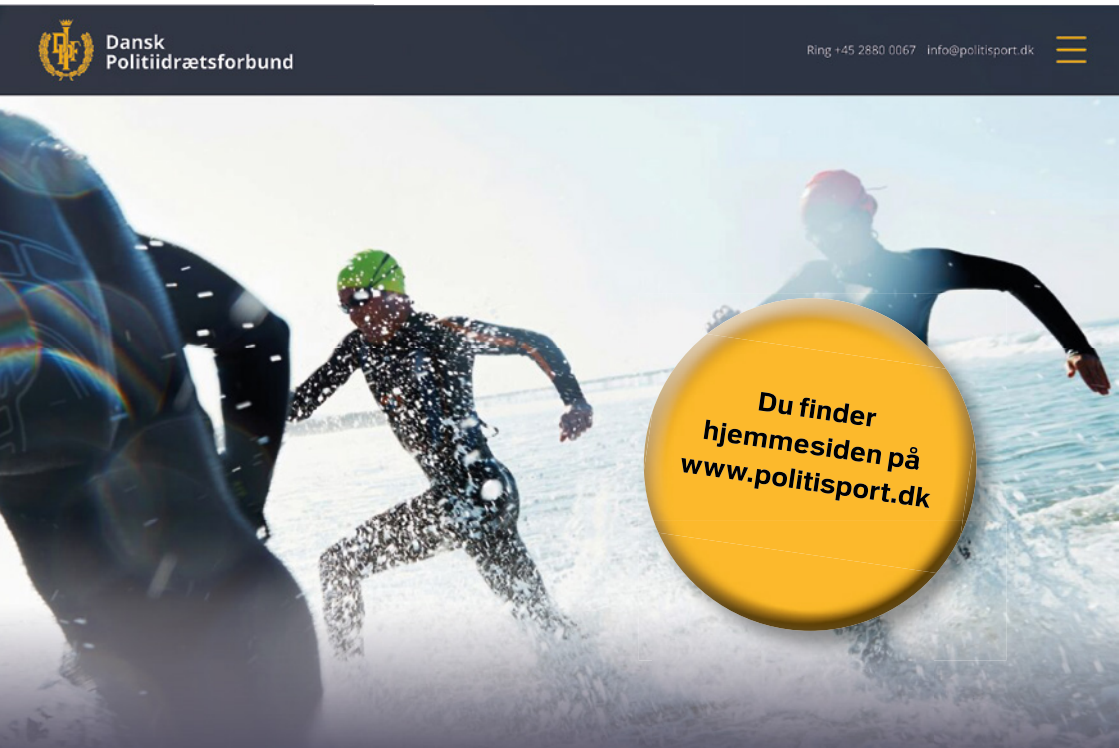
DHL STAFETTEN

ARBEJDS
MOT

SPLADSERNES
IONSUGE

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

HOLD DIG ORIENTERET...



...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

SPLADSERNES
OOSUGE

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

SPLADSERNES

LOOSUGE

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

Se udgivelsen ONLINE