ARBEJDSPLADSERNES MOTIONSUGE

SØNDERBORG

UGE 41

DANSK FIRMAIDRÆT

Arrangør: Sønderborg 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

KÆRE MEDLEMMER AF SØNDERBORG PI

Vi deltager igen i år Arbejdspladsernes Motionsuge i uge 41

AKTIVITETERNE I ÅR VIL VÆRE:

Mandag d. 6/10	Fælles løbetur.
Fredag d. 10/10	Padel tunering v. Sønderborg Padel Center m. efterfølgende kagebord og hygge (senest tilmelding mandag d. 6/10).

Tilmelding via tilmeldingslister i kantinen.

Så sæt kryds i kalenderen i uge 41 – særligt fredag, hvor vi igen mødes til socialt samvær og fysisk udfoldelse.

Det hele er selvfølgelig gratis, hvis man er en del af Sønderborg PI.

På foreningens vegne
Lars Haucke
Formand – Sønderborg PI

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

BIKE & RUN
STAFETTEN
100-4
Sponsor Yourself

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

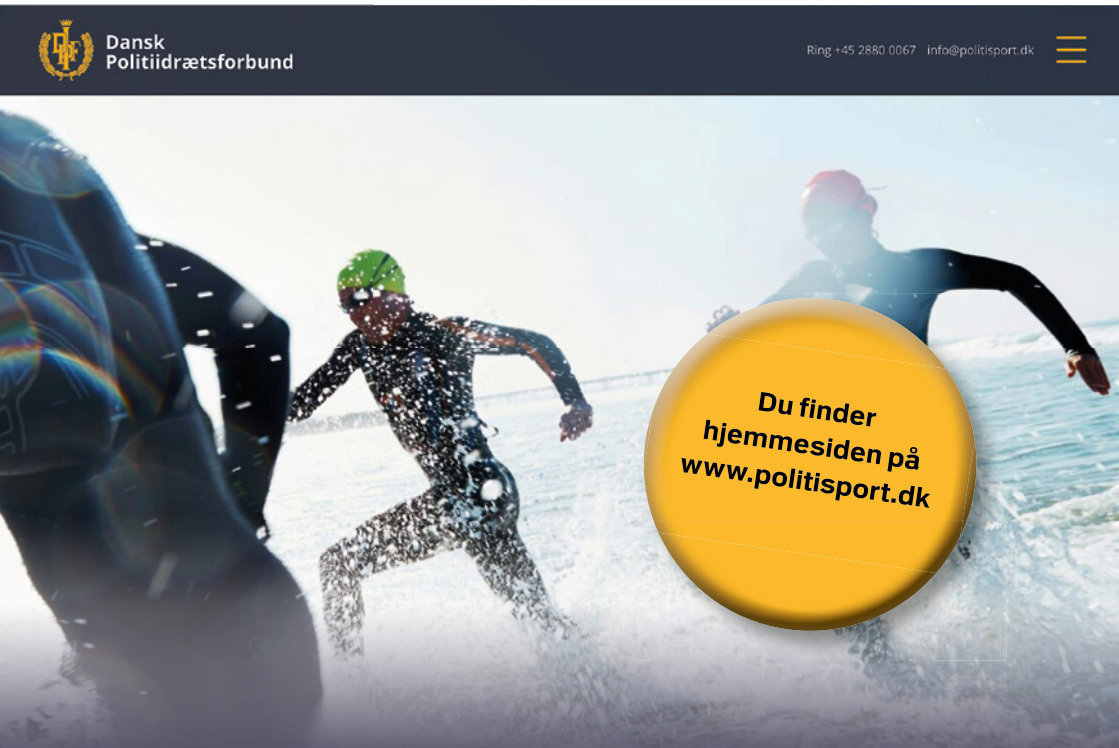
FAXE KONDI
Booster

breager
aliexpress

ARBEJDS
MOT

SPLADSERNES
IONSUGE

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