



# ARBEJDSPLADSERNES MOTIONS DAG

HOLSTEBRO

UGE 41



DANSK  
FIRMAIDRÆT

Arrangør: Holstebro PI og Dansk Firmaidræt  
Dansk Politiidrætsforbund





## KÆRE KOLLEGA OG DELTAGER I ARBEJDSPLADSERNES MOTIONS DAG

Det glæder mig at sende denne lille hilsen på Arbejdspladsernes Motionsdag, som jeg synes er en fremragende måde at kombinere motion og kollegaskab.

Vi må ikke underkende betydningen af at holde sig i god fysisk form. Særligt på en arbejdsplads, hvor arbejdsopgaverne så ofte kræver af os, at vi har styrke, smidighed og god kondition.

Og selv når man bevæger sig væk fra gadeniveau og ind på kontoret, kan høj puls og regelmæssig motion have en uvurderlig effekt - det kan jeg selv

skrive under på - ikke mindst når arbejdspresset er stort. Så hjælper det at få løbeskoene på og komme ud i den friske luft.

Derfor vil jeg også gerne sige tak til de lokale idrætsforeninger og til alle jer frivillige, der med højt engagement er med til at skabe et sjovt og hyggeligt samlingssted for vores mange ansatte.

Og god vind til alle jer, der deltager. Hav en rigtig god dag.

*Thorkild*





## VELKOMMEN TIL ARBEJDSPLADSERNES MOTIONSUGE

Når vi bevæger os med vores kolleger, er det i høj grad med til at styrke kollegaskabet på vores arbejdsplads. Det skaber grin, glæde og sjove fælles oplevelser, man kan snakke om længe efterfølgende.

Dansk Politiidrætsforbund har dyrket kollegamotion i mange år på egne matrikler og som aktive medlemmer af de lokale firmaidrætsforeninger. Dansk Firmaidræt oplever også hvert år en kæmpe opbakning i Arbejdspladsernes Motionsuge i uge 41, hvor det er en fornøjelse at se, hvordan lokale stationer fra hele landet hvert år stempler ind og arrangerer sjove, kreative aktiviteter for kollegerne.

Som altid har vi på [www.AMugen.dk](http://www.AMugen.dk) samlet masser af inspiration og konkrete aktivitetstilbud, der er lige til at gå til, uanset om det foregår på et kontor, i skydekælderen, i naturen eller i kantinen.

Det vigtigste er, at man dyrker sammenholdet med sine kolleger. Og det er I mestre til!

*Peder Bisgaard*  
*Formand*  
*Dansk Firmaidræt*



ARBEJDS  
ROOT



SPLADSERNES  
100SDAG







---

## GOD FORNØJELSE MED ARBEJDSPLADSERNES MOTIONSUGE

---

Arbejdspladsernes Motionsuge er en glimrende anledning til både at bevæge sig, til socialt samvær og forhåbentlig aktiviteter, der giver et smil på læben og højt humør.

I Midt- og Vestjyllands Politi arbejder vi også resten af året for at skabe sunde vaner, bl.a. i regi af "Sund Arbejdsplads" med mikrotræning, kontorcykler, elastikøvelser og aktiviteter som "Vi tæller skridt" og "Vi cykler på arbejde". Vi har også gode træningsfaciliteter i motionsrummene, som bliver flittig brugt.

I øverste ledelse håber vi, at I har lyst til at deltage i nogle af de mange aktiviteter, som politikredsens idrætsforeninger står for. Der skal lyde en kæmpe tak til idrætsforeninger, sundhedsambassadører og alle andre, der gør en indsats på dette område.

Rigtig god fornøjelse.

*Helle Kyndesen*  
Politidirektør



---

## VELKOMMEN

---

På vegne af Holstebro Politi Idrætsforening vil jeg gerne ønske alle kolleger i Holstebro velkommen til Arbejdspladsernes Motionsuge 2023, 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.

I 2022 besluttede idrætsforeningens bestyrelse at tyvstarte motionsugen allerede om fredagen. Dette var en stor succes, hvorfor vi gentager det igen i år.

Fredag den 6. oktober har foreningen arrangeret forskellige idrætsaktiviteter, som du kan deltage i. Vi har igen i år lagt os i selen for at lave nogle sjove og anderledes aktiviteter som opvarmning til fredagsbaren om eftermiddagen. Alle medarbejdere i Holstebro er velkomne til at deltage i både aktiviteterne og fredagsbaren.

Den årlige Sportsbar afholdes som sagt om eftermiddagen fredag den 6. oktober. Læs mere om hele arrangementet i vores indbydelse.

Hvis de aktiviteter, Holstebro PI har arrangeret, 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 6. 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.



*På vegne af bestyrelsen i Holstebro PI  
Brian Højgaard  
Kasserer*





## Arbejdspladsernes Motionsuge og Sportsbar 2023

DEN 6. OKTOBER 2023 INVITERER HOLSTEBRO PI TIL IDRÆTSAKTIVITETER I LØBET AF DAGEN, SAMT FREDAGSBAR FRA KLOKKEN 14.00 I KANTINEN PÅ HOLSTEBRO PG

### DAGENS PROGRAM:

Bemærk at alle medarbejdere denne dag eller i uge 41 frit må motionere én time i arbejdstiden.

**Fra kl. 11.00 og 12.00:** Der tilbydes flere forskellige idrætsaktiviteter i løbet af dagen. Tjek Holstebro PI's Facebookgruppe hvor du kan se udvalget og tilmelde dig en aktivitet.

**Kl. 14.00:** Fredagsbaren åbner i kantinen. Der vil være diverse spil og bordtennis, ligesom den traditionsrige bordfodbolddturnering afholdes. Der sælges drikkevarer i baren.

**Kl. 15.00-17.00:** Kasper Ehlers og makker spiller livemusik.

**Kl. 18.00:** Der serveres pizzabuffet.

Tilmelding til spisning skal ske særskilt i Holstebro PI's Facebookgruppe **senest den 29. september** (Mobilepay til 9230UE)

Pris for spisning hvis du ikke er medlem af idrætsforeningen: 100 kroner  
Medlemspris for spisning: 50 kroner

**Alle er velkomne, selvom man ikke har deltaget i idrætsaktiviteterne eller skal spise med!**

*Holstebro Politi Idrætsforening*













SPLADSE  
LOOSDAG



Erfaringer og studier viser, at kollegamotion skaber gladere medarbejdere

Til chefen: Kollegamotion betaler sig på bundlinjen - sygefraværet falder og produktiviteten stiger.

Når børnene skal være aktive på Skolernes Motionsdag, så skal vi voksne også!



ARBEJDSPLADSERNES  
**MOTIONSUGE**



DANSK  
FIRMAIDRÆT

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





AREEDS  
0000



SKAKO

SPLADSERNES  
100SDAR



# HOLD DIG ORIENTERET...



Dansk  
Politiidrætsforbund

Forbundet ▾

Kalender

Idrætsgrene ▾

Medlemsforeninger ▾

Medlemsblade

## Velkommen til Dansk Politiidrætsforbund

Jfr. Love for Dansk Politiidrætsforbund, så består medlemskredsen af de 13 politikredse + Rigspolitechefembedet og Grønland.

Færøerne er for øjeblikket hvilende medlem og deres interesser varetages af forbundets ledelse.

Du finder  
websiden på  
[www.politisport.dk](http://www.politisport.dk)

Læs alle nyheder →

Aktivitetskalender →

## ...OM POLITIIDRÆTTEN

Dansk Politiidrætsforbund har en webside, hvor du kan holde dig orienteret om, hvad der foregår i dansk politiidræt. På websiden 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 websiden, 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.



ARBEJDE  
DOT





SPILLESIERNES  
100 SPAGE





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 fordelt på 515 arbejdspladser.





BOLDSPIL UDEAFOR  
BANERNE FORBUDT

ECEKILDE

DBU

LEADSCENES  
10051900



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





