



# ARBEJDSPLADSERNES MOTIONS DAG

SILKEBORG

UGE 41



DANSK  
FIRMAIDRÆT

Arrangør: Silkeborg 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 MOTIONS DAG

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*





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 TIL ARBEJDSPLADSERNES MOTIONS DAG

---

På vegne af Silkeborg PI og Midt og Vestjyllands politi skal jeg hermed byde velkommen til alle deltagerne i motionsdagen, der dog her vil fordele sig over en uge.

Tak til ØL i Midt og Vestjyllands politi, der støtter op om motionsugen. Dette er med til at styrke sammenholdet og vores indbyrdes relationer.

Silkeborg PI håber at rigtig mange vil benytte sig af muligheden for at deltage.

I den forbindelse vil jeg desuden opfordre medarbejderne til i denne uge, at benytte nogen af de tilbud Silkeborg PI har. Der er svømning hver mandag fra kl. 1500 – 1600 i Nordvestbadet og torsdag aften kl. 2000 – 2200 er der mulighed for at prøve floorball/indendørs hockey i Balleskolens hal. Desuden er der altid åbnet i stationens motionsrum.

Silkeborg PI vil desuden afholde sportsbar den 13. oktober, hvor der fra kl. 1200 vil være forskellige idrætsaktiviteter, hvorefter sportsbaren vil åbne med mulighed for bordfodboldturnering, elektronisk dart og shuffleboard. SPI vil være vært ved både mad og drikkevarer.

For dem der ikke ved det, består bestyrelsen i Silkeborg PI af Torsten Brødsgaard, Lasse Klausen, Casper Tannebæk, Carsten Holm og Lars Bruun.

*P.f.v.*

*Lars Bruun  
Formand SPI*







SPLADSEPA  
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.





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.









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





