



ARBEJDSPLADSERNES MOTIONS DAG

NORDSJÆLLAND

UGE 41



DANSK
FIRMAIDRÆT

Arrangør: PI Nordsjælland og Dansk Firmadret
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 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



KÆRE DELTAGER

Motion er sundt - det modsatte er ikke bevist.

Arbejdspladsernes Motionsuge
afvikles som sidste år i hele uge 41

Vi har i år valgt kun at tælle skridt, hvad enten det er løb eller gang, så alle kan deltage uanset niveau og muligheder. Du kan vælge at gøre det alene, eller sammen med kollegaer.

Der er frit valg for tid og sted og hvordan.

Du kan læse nærmere i programmet og i den mail der er sendt til alle i Nordsjællands Politi.

Idrætsforeningen har igen i år udsat præmier til deltagerne, men det kræver selvfølgelig du får rørt dig, og afleverer et smil når du sender foto af din deltagelse.

Jens Carl Nielsen
Formand





VELKOMMEN TIL ARBEJDSPLADSERNES MOTIONSUGE

Nordsjællands Politis Øverste Ledelse støtter op om de aktiviteter, som Ildrætsforeningen afholder i anledning af Arbejdspladsernes Motionsuge, som nu efterhånden er blevet en fast tradition i uge 41.

Motion er en vigtig del af trivsel på arbejdspladsen og i år er der også mulighed for at dyrke det sociale medarbejderne imellem når der skal tælles skridt i løbet af ugen.

Vi håber, at der er mange som benytter sig af muligheden, er kreative omkring deltagelse uanset om det er alene eller sammen med andre i afdelingen.

Vi glæder os til at se gode billeder af jeres præstationer og deltagelse.

*Pauline Popp-Madsen
chefanklager*





SPLADSEPA
LOOSDAG

Kære kollega

Igen i år bakker Nordsjællands Politi op om muligheden og deltagelsen, og Idrætsforeningen tilbyder I samarbejde med politikredsens øverste ledelse ansatte ved Nordsjællands Politi muligheden for at deltage i Arbejdspladsernes Motionsuge 2023

I år har vi valgt at tælle skridt under konceptet "Walk and Wine", hvor du blot skal bevæge dig i løbet af ugen og derefter senest i uge 43 indsende opgørelse over antal skridt i uge 41.

Så du kan selv bestemme hvordan du bevæger dig i løbet af ugen, hvad enten det er gang eller løb.

Du behøver heller ikke at gøre det sammen med andre, men vi håber selvfølgelig, at der bliver mulighed for fælles oplevelser.

Det er ikke vigtigt hvorfra du bevæger dig eller hvordan.

Det vigtigste er motionen, hvad enten det er i fællesskab eller alene.

Idrætsforeningen udlover igen i år præmier efter deltager antal.

HVORDAN DELTAGER JEG

Du installerer bare en skridttæller på din telefon, hvis du ikke allerede har en. App-en dokumenterer din gang eller løb, hvis du har mobiltelefonen på dig, når du bevæger dig.

Det er helt op til dig og eventuelle kollegaer, hvordan – hvor og hvornår det skal foregå.

HVORDAN VINDER JEG EN PRÆMIE

Det ville være fint med et billede, hvor du bevæger dig, enten alene eller sammen med andre, så det ikke bare bliver taldokumentation.

Sammen med billedet indsender du dokumentationen fra mobiltelefonen til Trine Mark.

Husk at gøre det senest i uge 43

I uge 45 vil der så blive trukket lod om præmierne.

Nogle af billederne og resultatet vil blive offentliggjort på info-skærme og i Idrætsbladet, med mindre du tilkendegiver at du ikke ønsker dette.

God fornøjelse.

Med venlig hilsen

Jens Carl Nielsen

Daglig arbejdsmiljøleder og

Formand PI Nordsjælland





Erfaringer og studier viser, at kollegamotion skaber glidere 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

Walk & Wine

Arbejdspladsernes Motionsdag(e)

I hele uge 41 (9.-15.10.23)

Vi samler skridt fra gang eller løb, og alle kan deltage uanset niveau!



Gavekort til de tre der har gået/løbet flest skridt, samt flotte vingaver som

lodtrækningspræmier

Alle i PI Nordsjælland kan deltage i Arbejdspladsernes Motionsuge

Det er naturligvis gratis at deltage, der kræver blot din egen indsats og dit eget fokus
Senest i uge 43 indsender du en opgørelse samt dokumentation over antal skridt i uge 41

De heldige vindere publiceres på mail eller inforskærm i uge 45

Opgørelsen fremsendes til tma011@politi.dk

God fornøjelse

PI NORDSJÆLLAND



AREEDS
0000



SPLADSERNES
100SDR



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.politispport.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 SPOR



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



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





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



