



ARBEJDSPLADSERNES MOTIONS DAG

BORNHOLM

UGE 41



DANSK
FIRMAIDRÆT

Arrangør: Bornholm PI og Dansk Firmaidræt
Dansk Politidrætsforbund



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
MOT



SPLADSERNES
100SDAG



ARBEJDS

MOT



VELKOMMEN

I uge 41 bliver der afholdt den anden fælles motionsuge her ved Bornholms Politi. Traditionen tro byder vi på en uge hvor i kan blive præmieret for at få rørt jer. Det er både sjovt, sundt og du får endda mulighed for at vinde en præmie, som kan give dig et tilskud til en masse fedt træningsoutfit. Der er nemlig som de andre år 10 gavekort fra SPORT24 på hver 500 kr. på højkant.

I BPI vil vi at alle får mulighed for at lave motion og motiveres til dette. I vil i jeres mail indbakke og på vores Facebook side se gode tilbud og særlige motions muligheder særligt for denne uge.

Fra BPI's vejene vil vi opfordre til, at I benytter muligheden og hvis I savner inspiration i hverdagen, så tag endelig kontakt til BPI's bestyrelse eller en af Bornholms Politis sundhedsambassadører.

Så er der kun en ting tilbage; kom i gang og tag jeres kollegaer, venner og familie med.

Fie, Troels, Jan S., Michael W og Jens Ø BPI's bestyrelse





10 x 500 kr. gavekort til Sport24
er på spil i uge 41

Vil du være med?

Så læs følgende:

KÆRE ALLE

I uge 41 er der landsdækkende Arbejdspladsernes Motionsdag/(uge). Det vil vi ved BPI igen i år gerne være med til at støtte op om, vil vi belønne motion med lodtrækningspræmier. Når ugen er omme vil der være lodtrækning til gavekort. Man kan i løbet af ugen gøre sig fortjent til lodder på flere forskellige måder.

1. 30 minutters motion, giver et lod. Du kan maksimum tjene et lod på denne måde pr. dag.
2. BPI vil i løbet af ugen lave pop-up begivenheder og udfordringer hvor man også kan gøre sig fortjent til et lod. Så følg med i vores Facebook gruppe og på din politi mail.

Du dokumenterer din indsats ved at sende én mail **mandag d. 16. oktober i uge 42 inden kl. 2359**, hvor du skriver alle din uges aktiviteter ned. Mailen sendes til **bornh-bpi@politi.dk**. I mailen skal der stå hvilken slags motion du har lavet og hvilke dage du har lavet den.

Pop-up begivenhederne skal i også selv sørge for at indregne i jeres indberetning.

Det er fantasien, der sætter grænserne og så selvfølgelig en vurdering fra bestyrelsens lodtræningsudvalg om alle aktiviteterne holder vand.

Man kan maksimum gøre sig fortjent til 7 lodder i alt, man kan maksimum vinde et gavekort pr. person. For at være med i lodtrækningen skal du selvfølgelig også være medlem af BPI.



AREEDS
0000



SKAKO

SPLADSERNES
100SDAR



ARBEJDSPLADSERNES MOTIONS DAG

FOTOKONKURRENCE

Vores facebookgruppe Bornholms Politis Idrætsforening, er et rigtigt godt sted at dele vores begivenheder. Vi vil opfordre alle til at lægge gode billeder og beskrivelser af jeres motionsudfoldelser, det er til stor inspiration at se hvad andre finder på.

Vi vil i BPI stadig meget gerne have billeder i høj kvalitet, som vi kan bruge i til vores foldere og til DPIF bladet, derfor vil vi igen i år lave en foto konkurrence hvor bedste billede vil blive honoreret med et gavekort til Sport24. på 500 kr.



REGLERNE ER SIMPLE;

Billeder der skal være med i konkurrencen skal indsendes til **BORNH-BPI@politi.dk inden mandag d. 16. oktober kl. 2359.** Man må gerne sende flere billeder, der bliver dog kun en vinder.

Vinderen vil blive udtrukket af BPI's fotopanel.



Når i Indsender billederne giver i samtidig samtykke til at de må bruges på vores Facebook og i de brochurer vi laver i forbindelse med de arrangementer vi afholder.



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

STRESS OG MOTION

LIDT OM **STRESS OG MOTION**

Der har været mange skriv om hvor usundt stress er og hvor sundt motion er. Jeg vil ikke henvise til artikler det er blot at slå op på Google.

Jeg vil dog godt slå et slag for at vi ikke sætter alt ind på at modvirke at kroppen stresses, fordi det er også noget der hedder god stress. Altså god og dårlig stress. Når man taler om mentalt stress så taler man også om kortvarig stress og langvarig stress, hvor den langvarige stress er den dårlige, den kortvarige stress er en tilstand der gør det muligt at reagerer og handle hensigtsmæssigt i ekstreme situationer.

Når man ser på stress generelt så er det når kroppen udsættes for noget, hvor den skal gøre en ekstra indsats mentalt. Så kommer de små grå på arbejde, og fysisk så skal musklerne ud og lave lidt mere. Stresser man sin krop "sundt" er kroppen indrettet således at man kommer stærkere ud på den anden side. Hvorimod man med usund stress umiddelbart bliver svækket. Så kunne man sige, at hvis man bare holdt sig fra det der stress, så er alt nok godt. Nej desværre, bliver vi ikke udfordret så bliver vi nedbrudt.

For at vi kan have en sund organisme skal vi bruge det hele. Vi skal være i balance og udfordres både mentalt og fysisk. Udfordringen i dag er at vi i vores velfærdssamfund kan komme igennem tilværelsen uden at blive tvunget til stress sammenholdt med at vores hjerne er så snedigt indrettet at, den gør hvad den kan for at spare på energi. Så det er en farlig cocktail.

Uge 41 kan i se som en super mulighed for at få stresset jeres krop på den gode måde. Gør det sammen med andre og så har i også en god mulighed for at få mentale udfordringer samtidig.



*Jens Øllgaard Rasmussen
Formand BPI*





SPLADSE
LOOSDAG

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.

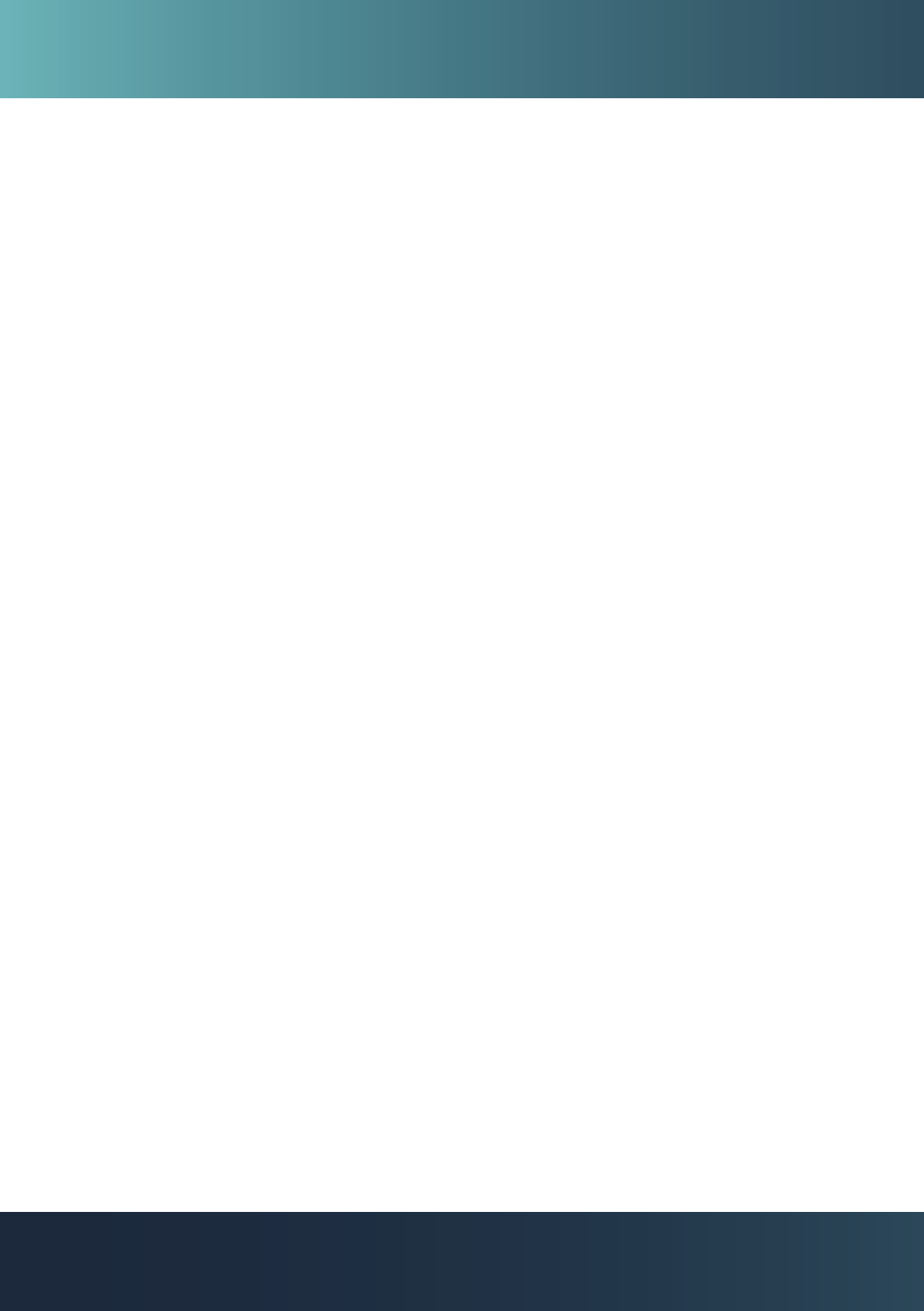
Det vil altid være en god ide at kontakte os i din lokale politiidrætsforening, så vi kan koordinere tilmelding mv.



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



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



