



ARBEJDSPLADSERNES MOTIONS DAG

BILLUND

UGE 41



DANSK
FIRMAIDRÆT

Arrangør: Billund 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 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

ARBEJDSPLADSERNES MOTIONS DAG (NU OGSÅ EN UGE)

Af Robert Hansen, DPIF

Rigtig mange ansatte hos dansk politi har gennem de sidste par år deltaget i det landsdækkende idrætsarrangement Arbejdspladsernes Motionsdag (AM), som er arrangeret af Dansk Firmaidræt. Men der er rigelig med plads til, at endnu flere ansatte i dansk politi kan være med.

Det går ud på, at Danmarks arbejdspladser motioner sammen i den samme periode. Oprindeligt var det en dag, man motionerede, nemlig den fredag, hvor skolerne går på efterårsferie og skoleeleverne motioner inden ferien. Det blev så til, at arbejdspladserne, iværksat af Dansk Firmaidræt, også motionerede denne fredag, da mange forældre også gik på efterårsferie sammen med børnene. Det udvikledes sig så til, at nu motioneres der en enkelt dag for nogens vedkommende, en uge for andres vedkommende og sågar en hel måned for andre vedkommende. Alt efter hvordan det passer bedst ind i arbejdspladsens koncept.

Arbejdspladsen bestemmer selv hvad og hvordan den vil tilrettelægge AM dagen. Det vigtigste er at arbejdspladsen tilmelder sig hos Dansk Firmaidræt, så der efterfølgende kan skabes et samlet overblik over, hvor mange deltagere der på landsplan har været aktive. Hvordan man så udfører motionen, hvor meget eller hvordan man gør det, er op til arbejdspladsen selv.

Der er ikke så længe til, at det er AM-uge igen. AM-ugen afvikles i år i uge 41 fra mandag den 9. til søndag den 15. oktober 2023.

Dansk Politiidrætsforbund har fået en hilsen fra Maja fra Dansk Firmaidræt, som opfordre Jer til at tilmelde Jer og deltage i AM dagen/ ugen:

Hej danske politifolk

I tilmelder jer inde på www.amugen.dk. Når I tilmelder jer, er I samtidig med i lodtrækningen om et floorballsæt til jeres arbejdsplads.

Mangler I inspiration til aktiviteter, så har vi både et inspirationskatalog og gratis webinarer for alle arbejdspladser, der kan give jer en hjælpende hånd med planlægningen af lige præcis den motionsuge, der passer jer!

Pssst! Der er også mulighed for at booke en online instruktør til en 15-minutters aktiv pause, når der er Online onsdag.

Vi glæder os til at fejre idræt, motion og bevægelse sammen med jer, en masse andre arbejdspladser – og ikke mindst resten af Danmark.

Med venlig hilsen
Maja Cecilie Møller
Studertermedhjælper
mcm@firmaidraet.dk
www.firmaidraet.dk



DANSK FIRMAIDRÆT

ARBEJDSPLADSERNES MOTIONSUGE I GRÆNSEKONTROLLENHEDEN

Endnu en runde kollegamotion står for døren. Eller rettere, det er denne gang AM ugen (Arbejdspladsernes Motionsdag), som vi skal have afviklet. Konceptet er det samme som i efterhånden kender det. Men er du i tvivl, så spørg gerne.

**Fra mandag den 9. oktober til søndag den 15. oktober 2023
(begge dage inkl) afvikles efterårets kollegamotion/AM uge.**

Så nu får du igen muligheden for at dyrke lidt motion på arbejdspladsen, og ikke mindst være med i lodtrækningen om et antal pengepræmier.

Lodtrækningen bliver i slutningen af oktober måned.

PRÆMIER DU KAN VINDE

Efter forslag fra flere af Jer, bliver præmierne nu ændret til **10 præmier a 500 kr.**

Husk derfor, at jo flere lodder du har med i puljen, jo større chance har du for at vinde en af præmierne.

HVORDAN FÅR JEG ET ELLER FLERE LODDER?

Du kan få dit daglige lod ved at udføre en af følgende motionsformer:

- Gå en tur udendørs på parkeringsarealet /eller (husk at meddele DO det)
- Gå en laaaang tur indendørs i Billund Lufthavn /eller (husk at meddele DO det)
- 5 gange op og ned (fra kælder til top) ad de indendørs trapper her i politistationen / **eller**
- Cykle, gå eller løbe til eller fra arbejdet i Billund Lufthavn
- En tur i motionsrummet, også på dine fridage. Dette er noget nyt, men nu accepteres det også, at du går i motionsrummet, der hvor du bor, på fridage, og gør dig fortjent til et lod. (Her skal du dog være opmærksom på, at du ikke må gå i motionsrummet i arbejdstiden, altså på arbejdspladsen). Derfor vil en tur i motionsrummet uden for arbejdstiden, uanset hvor motionsrummet ligger i landet, give et lod i konkurrencen. Så brug evt dit eget lokale motionsrum til at opnå et lod)
- Anden motion – bare kom i gang.

Du kan max opnå et lod pr døgn, men du er velkommen til at udføre flere motionsemner om dagen.

Hvis du er udlånt til anden enhed eller kreds, eller du er på kursus eller på anden måde ikke møder i Billund Lufthavn, kan du også dyrke motion og få et lod.

Du skal ikke dokumentere din aktivitet. Men hvis jeg må bruge en selfie eller et andet godt billede af dig/jer, hvor der udføres en aktivitet, eller lige er blevet færdige med, så vil jeg bruge det i næste udgave af Politiidrætsbladet. Dit navn kommer nødvendigvis ikke med, med mindre du ikke har noget imod det. Jævnfør den ny Persondatalovgivning, så skal du give tilladelse til, at et billede bringes i et blad. Derfor spørger jeg om tilladelse til at bruge foto og evt navn.

I dette program finder du en kalender på midtersiden. Den kan du tage ud og bruge til at holde styr på dine motionsdage. **Du skal derfor ikke indberette dine motionsture til mig, men selv holde styr på dem via kalenderen.**

Når vi så når frem til den 15 oktober, og i dagene umiddelbart efter, kan du bruge kalenderen som lodder i konkurrencen, og aflevere lodderne til mig. Du skriver dit navn ud for hver dato, som du har dyrket motion og klipper de enkelte datoer/lodder ud, og afleverer til mig. Altså – hvis du har motioneret 5 gange i løbet af ugen, så laver du 5 små sedler, hver enkelt med dit navn på, og folder sedlerne 1 (en) gang, så man ikke kan se navnet, putter i en pose eller kuvert og afleverer til mig. Got it...? 😊

Ja, man kan undre sig, men der er stadig kolleger, som forsøger at aflevere hele kalenderen, og så lade mig klippe lodderne ud. DEN GÅR IKKE....

Antal dage er lig med antal lodder i puljen til lodtrækningspræmierne.

Du vil maksimalt kunne opnå 7 lodder i puljen, såfremt du har motioneret mindst 1 gang hver dag.

Spørg gerne, hvis du er i tvivl om noget.

Husk, at det endnu ikke er bevist, at motion er usundt





SPLADSE
LOOSDAG



ARBEJDS

FOOT

JUNI MÅNEDS KOLLEGAMOTION GRÆNSEKONTROLLENHEDEN BILLUND LUFTHAVN



TEKST OG FOTOS ROBERT HANSEN, BILLUND PI

Ja, vi har jo efterhånden haft nogle stykker af vores Kollegamotion i Billund lufthavns Grænsekontrolenhed. 3-4 stykker om året de sidste 2-3 år, så jeg vil ikke begive mig ud i lange beretninger om, hvad kollegamotion går ud på. Og dog, ganske kort, hvis det evt kan inspirerer nogen til at lave det samme.

I løbet af en måned skal man udføre en eller anden form for motion efter eget valg. Det giver så et lod pr dag, hvis man udfører noget motion. Det vil sige, at hvis den aktuelle måned har 30 dage, og man udfører en eller anden

form for motion hver dag, så har man 30 lodder i puljen. Nogen giver den gas, og når ikke helt op på 30 lodder, men 20 er bestemt set flere gange. De fleste ligger på mellem 5 og 15 lodder. Efterfølgende, når måneden er omme, trækkes der lod om 10 x 500 kr. Skulle man blive udtrukket 2 gange, så får man dog ikke endnu en gevinst. Så der er altid 10 forskellige heldige vindere.

Denne gang deltog ikke mindre end 66 % af de ansatte i Grænsekontrolenheden. Et meget meget flot tal og rekord for antal deltagere.

2023

OKTOBER

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG
2.	3.	4.	5.
9.	10.	11.	12.
16.	17.	18.	19.
23.	24.	25.	26.
30.	31.	1.	2.



AG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
	6.	7.	8.
	13.	14.	15.
	20.	21.	22.
	27.	28.	29.
	3.	4.	5.

NAVN







AREEDS
0000



SPLADSERNES
100SDAR



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

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.





SPILLESIERNES
100 SPAGE

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





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
100SDAG



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



