



ARBEJDSPLADSERNES MOTIONS DAG

FYN

UGE 41



DANSK
FIRMAIDRÆT

Arrangør: Fyns 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

MOTION OG BEVÆGELSE SKABER ENERGI OG GLÆDE

Der er mange gode grunde til at være fysisk aktiv – og kan man ovenikøbet gøre det sammen med gode kollegaer, må der være tale om dobbelt glæde! Fællesskaber styrkes, og relationer dannes på tværs af afdelinger. Hele 17 hold havde tilmeldt sig dette års DHL-stafet, og sammen havde de nogle hyggelige timer både før, under og efter stafetløbet. En kæmpe tak skal lyde til vores lokale ildsjæle i Fyns Politi Idrætsforening, som gang på gang hjælper sundheden og velværen i den rigtige retning.

I uge 41 vil Fyns Politi idrætsforening sammen med politikredsens nye sundhedsambassadører kick-starte mikrotræning i hverdagen i Fyns Politi. Det kommer til at ske via Arbejdspladsernes motionsdag – som i år er udvidet til en hel uge - AMugen 2023. Så snør skoene og vær klar til aktive og anderledes stunder på vores arbejdsplads! Fyns Politi Idrætsforening har sat rammerne for hele ugen, hvor der er planlagt for cirkeltræning, havnebadsdyp, cykling, løb og gåtur. Alle ansatte er inviteret, og vi håber I vil deltage, så vidt det er jer muligt i forhold til arbejde, familie og fritid.

Mikrotræning er en del af den nationale vision og ambition for fysisk sundhedsfremme i dansk politi. Formålet med den nationale vision og ambition er at sikre, at dansk politi har sunde og raske medarbejdere – til gavn for den enkelte og arbejdspladsen. Fokus på sundhed understøtter samtidig målsætningen om at være en moderne og attraktiv arbejdsplads. I Fyns Politi vil en gruppe bestående af godt 30 sundhedsambassadører være drivkræfterne bag mikrotræning. Målet med mikrotræningen er, at styrke sundheden hos alle ansatte, og ikke kun hos dem, der dyrker motion i forvejen. Den fælles mikrotræning vil derfor blive tilrettelagt således, at alle så vidt muligt kan deltage – og meget gerne med fokus på at styrke relationerne i og mellem afdelingerne til gavn for arbejdsmiljøet.

Fyns Politi Idrætsforening har stor erfaring i at aktivere kollegaerne i Fyns Politi, og derfor er det en særlig glæde, at foreningen vil hjælpe med at få mikrotræning implementeret i politikredsen med kick start til AMugen 2023 - og så kan vi jo alle håbe på, at det giver endnu flere sunde og glade medlemmer til en forening, som er med til at gøre en kæmpe forskel både inden og uden for arbejdspladsen.

*Lisa Dissing Vibe-Pedersen
Stabschef*







KÆRE ALLE VED FYNS POLITI

Igen i år skal Fyns Politi deltage i Arbejdspladsernes Motionsuge/AMugen 2023. Arbejdspladsernes Motionsuge står for kollegamotion, hvor det gælder om at styrke fællesskabet ved at dyrke motion sammen med, og på tværs af den enkelte arbejdsplads, og derved opnå nye relationer og kammeratskaber. Vi er meldt til, vi har lavet et program!!! så nu er det op til jer at være aktive 😊

AMugen 2023 er muligheden for #Dyrk sammenholdet, og det er muligt for alle hos Fyns Politi at deltage. Til det seneste DHL-stafet viste rigtig mange en god løbeform, vi har afholdt FPIs egen "Fyn Rundt", og der bliver trænet flittigt i motionsrummene rundt på øen – så rigtig mange hos Fyns Politi er allerede aktive i dagligdagen. AMugen 2023 giver mulighed for at prøve 5 motionsformer af – endda sammen

med sine kollegaer. Vi håber I fanger muligheden for at dyrke motion, dyrke fællesskabet hos Fyns Politi og for at få et godt grin 😊

I år har vi valgt at tilbyde cirkeltræning, havnebads-dyp, padeltennis, cykeltur, gåtur og løbetur, hvor FPIs bestyrelse står til rådighed med instruktion, tip og gode råd til træning.

Fyns Politi Ledelse bakker op om AMugen, og derfor er der givet mulighed for at deltage i motion, som går ind i arbejdstiden, når bare nærmeste leder er orienteret herom.

Tak til alle jer, der med jeres deltagelse, bidrager til #Dyrk sammenholdet.

Christina Andersen
Formand
FPI





ARBEJDS

FOOT

PROGRAM FOR AMUGE23 HOS FYNS POLITI

MANDAG KL. 0700 OG KL. 1000

Rene Andersen har cirkeltræning på thulebasen. Instruktion i øvelser, opvarmning, der bliver trænet kondition og styrke i ca. ½ Time.

Torben Klose fører an på en social løbetur fra pg, hvor der bliver givet fif til løbetræning, indlagt en spurt eller andet godt. Det gælder ikke om at komme først, men om at komme med. Vi slutter af med en sodavand på pg.

TIRSDAG KL. 0700

Lars-Erik tager turen i havnebadet, det kolde gys, med efterfølgende sauna. Kroppen bliver vækket, og vi tager kaffe med 😊

ONSDAG KL. 13 TIL 17

Christian Dong sørger for at fordele hold til padeltennis. Vi har 2 baner i 3 timer, som kan fordeles til nybegyndere og rutinerede spillere – det er kun for sjov i dag.

TORSDAG KL. 1230-1400

Jens Glerup tager sin "gamle" cykel med, og tager jer med på en hygge-tur fra pg til havnen. Det er ikke en racertur, og der medbringes kaffe og kage til endestationen.

Mette Hansen tager 2-3 km. Gå-ruten fra pg – igen i et tempo, så alle kan være med 😊

FREDAG KL. 0700 OG KL: 1000

Christina Andersen har cirkeltræning på pg. Instruktion i øvelser, opvarmning, der bliver trænet kondition og styrke i ca. ½ time.



VELKOMMEN









SPLADSE
LOOSDAG



Erfaringer og studier viser, at kollegamotion skaber glidere medarbejdere

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

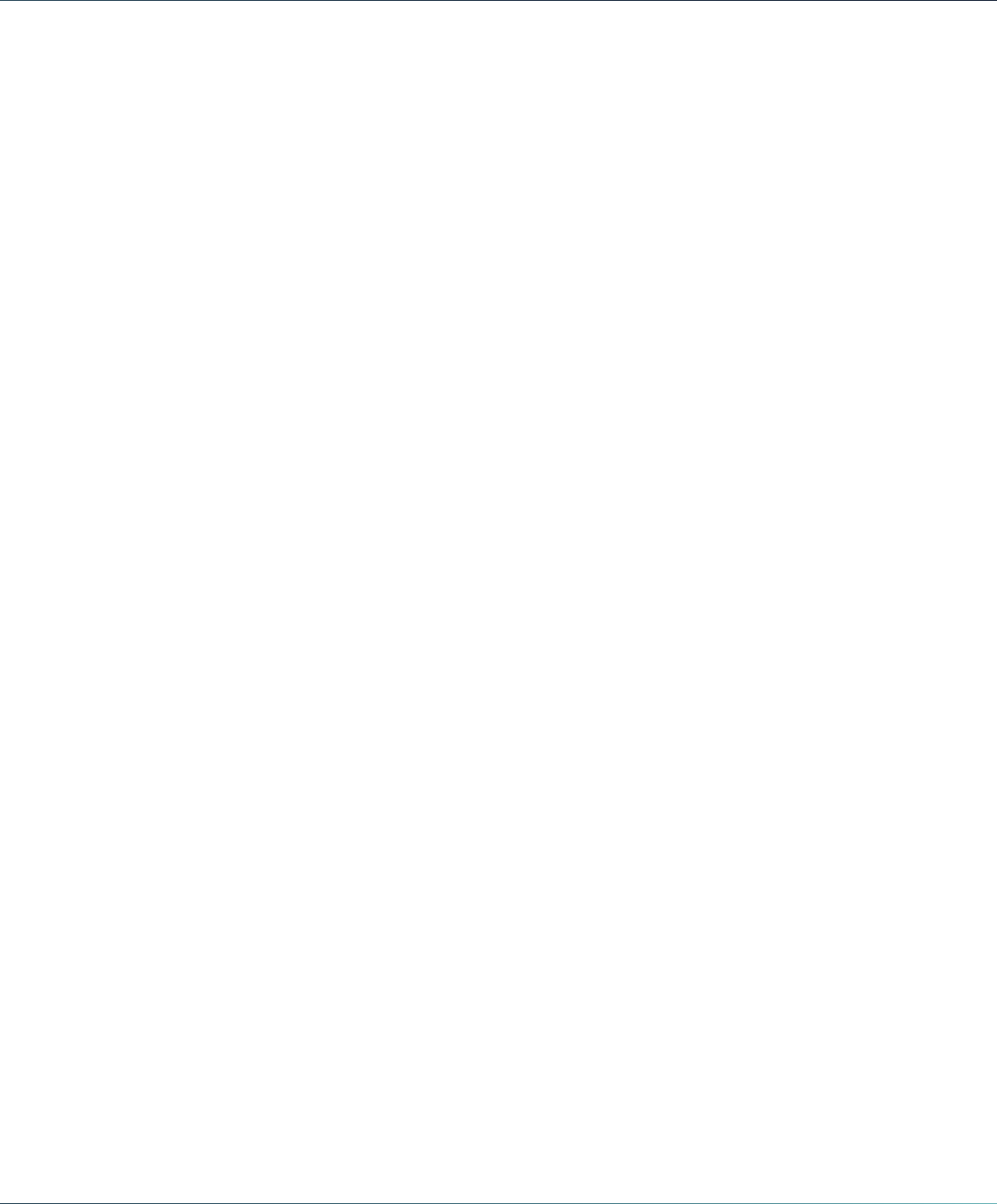
Når børnene skal være aktive på Skolernes Motionsdag, så skal vi voksne også!



ARBEJDSPLADSERNES
MOTIONSUGE



DANSK
FIRMAIDRÆT





AREEDS
0000



SKAKO

COMPLEX

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.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
100SDRAG



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

