



ARBEJDSPLADSERNES MOTIONS DAG

RIGSPOLITIETS IF

UGE 41



DANSK
FIRMAIDRÆT

Arrangør: Rigspolitiets Idrætsforening 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
DOT



SPLADOSERNES
100500

KÆRE ALLE I RIGSPOLITIET OG RIGSPOLITIETS IDRÆTSFORENING

VELKOMMEN TIL ARBEJDSPLADSERNEMOTIONSDAG(E) I HELE UGE 41 FRA DEN 9. TIL 15. OKTOBER 2023

FØLG OGSÅ MED PÅ VORES FLOTTE HJEMMESIDE VERSION 2.0
WWW.RPIF.DK

I uge 41 er vi igen tilbage med et godt tilbud til alle medarbejderne i Rigspolitiet i form af en opfordring til at deltage i 'Walk & Wine', som er omtalt i dette program og med mange flotte lodtrækningspræmier til den aktive del af vores kollegaer.

Vi har udvidet konkurrencen til at omhandle alle dage i uge 41.

I Rigspolitiets Idrætsforening tilstræber vi dog at gøre 'hver dag' til arbejdspladsens motionsdag, således at forstå, at kollegaerne i Rigspolitiet gør sig umage og indbygger motion og en sund livsstil som et fast holdepunkt i hverdagen eller 'hver dag'. Derfor arbejder vi også kontinuerligt på at kunne udbyde en bred vifte af gode idræts- og aktivitetstilbud til alle ansatte i Rigspolitiet.

I vores relative korte levetid som et af de yngste medlemmer af Dansk Politidrætsforbund har vi dog allerede et stort antal arrangementer på vores CV. Jeg vil blot nævne et lille udpluk.

Træning på arbejdspladsen og i direkte forlængelse af arbejdsdagen; yoga på Polititorvet, funktionel træning, projekt det hele menneske o.a., alt sammen for kollegaerne i Rigspolitiet og udbudt af Rigspolitiets Idrætsforening. I 2023 har vi i efteråret også livstilsforedrag på både Polititorvet men også i Ejby for de kollegaer, der stadig har til huse dér.

Disse tilbud om aktiviteter på arbejdspladsen ønsker vi fortsat at kunne udbyde og understøtte, og der er igen grønt lys for disse aktiviteter. Vi er af den opfattelse, at vi som en af flere aktører kan være med til at bidrage positivt i forhold til trivslen og arbejdsmiljøet i Rigspolitiet.

FODBOLD

- Vi har en meget aktiv fodboldafdeling, udsprunget fra Polititorvet, men hvor flere af de toneangivende og styrende nu er overgået rent jobmæssigt til Justitsministeriet og Centraladministrationen suppleret med talenter fra Rigspolitiet.

CYKELLØB

De Danske Politimesterskaber

Rigspolitiets Idrætsforening var i juni d.å. værter for De Danske Politimesterskaber i landevejs-cykling, hvortil også Dansk Militært Idrætsforbund var inviteret med. Den 27.-28. juni blev store cykeldage i Alsønderup og omegn, hvor vi havde fundet en rigtig fin runstrækning til både ITT og linjeløbet. Alt sammen med udgangspunkt fra de perfekte rammer på Kulsviergården i Alsønderup. Det blev historiens måske flotteste DPM i cykling siden opstarten tilbage i 1992.

RIGSPOLITIETS IDRÆTSFORENING

A-gruppen af uundværlige hjælpere

I 2023 har vi igen trukket hårdt på A-gruppen af uundværlige trafikofficials og MC Marshals m.fl. fra henholdsvis TO Task Force og MC Task Force samt øvrige nøglepersoner i Rigspolitiets Idrætsforening. Herunder til bl.a. Copenhagen Marathon, Royal Run, Ironman Copenhagen, Gran Fondo Storebælt, Copenhagen Half, MTB Marathon o.a.

Assistance(r)

Rigspolitiets Idrætsforening er begunstiget med et meget stort antal trafikofficials og MC Marshals, der alle er uddannet under Danmarks Idrætsforbund efter den gældende bekendtgørelse, og således er vi et meget efterspurgt og et attraktivt aktiv i forhold til de store arrangementer i Danmark, hvor myndighederne kræver trafikofficials og MC Marshals. Vi er 'berygtede' for en meget professionel opgaveløsning, hvilket betyder flere og flere henvendelser fra både små og store arrangører. Vi må dog sige nej tak til mange af disse henvendelser for ikke at drive rovdrift på A-kæden.

NYE ANSIGTER I BESTYRELSEN OG BLANDT VORES NØGLENETVÆRK

På generalforsamlingen i marts d.å. blev Mette Christoffersen fra Koncern HR i Rigspolitiet valgt som ny næstformand og Anne Dorthe Nørregaard (AD) valgt som ny kasserer. AD er ansat i Novo Nordisk. Yderligere er der tilgang af de SoMe og POLintra ansvarlige Andrea Elisabeth Aaby Andersen og Karen Gerstrøm Eliassen, begge ansat i Rigspolitiet.

I den forbindelse en kæmpe tak til vores mangeårige kasserer Mette Birk Heine der dog heldigvis stadig er med aktivt i foreningen og fortsat er tovholder i forbindelse med den årlige DHL Stafet samt det traditionsrige bankospil i Ejby samt til den 'gode gamle' næstformand Jannick som fortsætter som menigt medlem af bestyrelsen og fortsat er tovholder til fodboldholdet.

BANKO I EJBY (VERDENS BEDSTE BANKOAFTEEN)

Banko i Ejby, der er et stort tilløbsstykke og med fokus på også det sociale. Historisk set er der udsolgt, så snart billetterne sættes til salg. I år er vi 'klar igen', og datoen bliver onsdag den 8. november 2023. Vi er stærkt tilbage igen og med et rekordstort præmiebudget. I år holdes arrangementet hos National enhed for Særlig Kriminalitet (NSK), men adressen er stadig den samme i Ejby.



PROJEKT DET HELE MENNESKE

Vi har i flere omgange udbudt dette livsstilsprojekt i Rigspolitiet og senest, hvor vi i et fint samarbejde med øverste ledelse i Rigspolitiet, Politiområdet og Arbejdsmiljøorganisationen tilbød alle medarbejdere at deltage i et 13-ugeres pilotprojekt vedrørende livsstil. Projektet indeholdt fællestræning, træningsprogramlægning, kost- og livsstilsråd samt foredrag vedrørende stress og kost suppleret af et helt specielt tiltag og særskilte foredrag vedrørende antiinflammatorisk kost, hvor deltagerne fik en større indsigt i dette spændende område, som er en videnskab, der er værd at iagttage.

Hele forløbet blev styret og ledet af vores to af vores nøgleinstruktører, personlig træner og coach Anna Virenem samt personlig træner og fysioterapeut Anne Dorthe Nørregaard, der på fineste vis guidede deltagerne igennem de 13 ugers udfordringer.

Trods en stor arbejdsbelastning i Rigspolitiet tog mange imod det fine tilbud, og alle deltog med stor iver i den udstrækning tjenesten tillod. Alle kom flot igennem med ny viden, gode træningsoplevelser og nye sociale kontakter på tværs af organisationen. Vi tilstræber nye livsstilstilbud i 2024 for alle medarbejdere i Rigspolitiet.



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

DHL STAFETTEN

Rigspolitiets Idrætsforening ved vores uundværlige ildsjæl Mette Birk Heine har igen i år været koordinator for Rigspolitiet i forhold til medarbejdernes deltagelse i DHL Stafetten i Fælledparken i København. Det har opgavemæssigt bl.a. drejet sig om indbydelse, tilmelding samt grillarrangement o.a. Allerede i 2019 valgte koncernledelsen i Rigspolitiet at understøtte dette arrangement.

I 2023 stillede vi igen med et rekordstort hold fra Rigspolitiet i samarbejde med National enhed for Særlig Kriminalitet med mere end 1.200 friske kollegaer til dette fantastiske arrangement, som både har fokus på den sunde idræt og træning, men samtidig også understøtter det sociale samvær og sammenhold. Igen i år sørgede embedet for tilmelding, trøjer, telt, borde bænke samt et overdådigt grillarrangement. Tak for denne store støtte og i den gode sags tjeneste for alle medarbejderne i Rigspolitiet.

DER ER ALTID EN ANLEDNING, OM DET SÅ FØRST ER I 2024

Således er der alt mulig grund til at fortsætte træningen, uagtet om det er solotræning eller holdtræning, nu vi har set lyset for enden af tunnelen. I den forbindelse kan lidt forkælelse i form af nyt løbetøj og nye sko være en rigtig god motivationsfaktor.

Arbejdspladsernes Motionsdag(e) i uge 41

Håber mange af jer vil tage udfordringen op i **uge 41** til Arbejdspladserne Motionsdag(e)
Det er tid til at komme ud og **samle skridt** enten ved gang eller løb.
Der er flotte **lodtrækningspræmier** at række ud efter.

SE vores annonce/reklame hér i programmet!



Jørgen Guldborg
Rigspolitiets Idrætsforening
Formand

God fornøjelse!



Rigspolitiets Idrætsforening

WWW.RPIF.DK



ARBEJDS
MOTIVATION



UPLIFTS ENTERPRISES

100 STORES





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 + Rigspolitichefembedet og Grønland. Færøerne er for øjeblikket hvilende medlem og deres interesser varetages af forbundets ledelse.

Du finder
websiden på
www.politisport.dk

Læs alle nyheder →

Aktivitetsskalendar →

...OM POLITIIDRÆTTEN

Dansk Politiidrætsforbund har en webside, hvor du kan holde dig orienteret om, hvad der foregår i dansk politidræt. 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 politidrætsforening, så vi kan koordinere tilmelding mv.

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!



... flotte vingaver som **lodtrækningspræmier**

Alle i Rigspolitiet og Rigspolitiets Idrætsforening 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 over antal skridt i uge 41

De heldige vindere publiceres på www.rpif.dk i uge 45

Opgørelsen fremsendes til rpif@politi.dk

God fornøjelse ☺



ARBETSD
MOT



SPLADSE
LOOSE



ARBEJDS

MOOT







SPLADSERNES
SDOR

**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.







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



