



ARBEJDSPLADSERNES MOTIONS DAG

AALBORG

UGE 41



DANSK
FIRMAIDRÆT

Arrangør: Aalborg 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
DOT



SPLADSERNES
100SDAG



ARBEJDS

MOOT



VELKOMMEN

Så har efteråret meldt sin ankomst. Det gør måske turen hen til kondiskoene en anelse længere. Det er forståeligt, for når dagene bliver kortere, og vinden rusker lidt kraftigere i trækroneerne, ja, så skal der lige lidt mere viljestyrke til.

Men heldigvis har vi jo solid rygdækning i Aalborg Politis Idrætsforening, der hvert eneste år arrangerer et væld af idrætstiltag, så vi kan holde krop som sind stærkt og robust. Og styrke fællesskabet.

Vores daglige mikrotræning, som vi

indførte sidste år, holder vi fortsat fast i her i politikredsen, og jeg håber, at I alle husker at benytte den mulighed, hvis I har lyst. Og ellers har alle nu en ekstra chance her i efteråret for at få træningsrutinerne skubbet yderligere ind under huden, når vi her i uge 41 afholder Arbejdspladsernes Motionsdage.

Jeg håber, at du har lyst til at træne med!

Anne Marie Roum Svendsen
Politidirektør





KÆRE ALLE

Som formand for API er det mig en stor fornøjelse at byde velkommen til arbejdspladsernes motionsuge, der afvikles i uge 41 i dagene fra den 9. til og med den 15. oktober 2023.

I perioden vil vi sætte fokus på at styrke vores fællesskab gennem fysisk aktivitet, samtidig med at vi fremmer vores individuelle sundhed og velvære.

Der vil være mulighed for deltagelse i konkurrence i motionsrummet samt vanen tro en gå- eller løbetur med kollegaerne, der kan tilpasses til alle fysik- og færdighedsniveauer.

Husk på, som den berømte sundhedsforkæmper, J.O. Young sagde: "**Motion er den vigtigste ingrediens i velvære og sundhed**".

Så lad os gribe denne chance for at styrke vores kroppe, sind og teamånd.

Jeg ser frem til en uge fuld af sundhed, sjov og fællesskab. Vi ses på motionsdagen!

*Venlig hilsen
Lasse Vestergaard
Formand API*



Onsdag kl. 09.30: Vi går en tur i Ådalen

Traditionen tro har vi igen i valgt at gå en tur til Ådalen. Vi mødes i Ny gård, hvor vi i samlet flok går en tur fra politigården og ud i Østerådal. Turen vil have en varighed af ca. 1,5 time og en distance på ca. 7 km. Hvis der er behov for et par ekstra km. i benene, er der mulighed for at vælge en længere rute i Ådalen. Som vi plejer vil der være mulighed for lidt forsyninger ude på ruten. Hvis nogen skulle være i tvivl om ruten vil Peter Arndt viser vej på turen. For at have et nogenlunde overblik over deltagerantallet vil Peter gerne have en mail ved din deltagelse. Peter kan mailles på PAP005@politi.dk

Torsdag kl. 10.00: Vi løber en tur

Vi mødes i ny gård, hvor vi vil løbe en tur ud i Østerådal. Turen vil have en distance på ca. 8 km og kan kortes af efter behov. Der løbes i eget tempo og en hastighed hvor alle kan være med. Thomas Kokholm og Peter Arndt vil være blandt dem, der løber med på ruten og viser vej. Ved retur til politigården vil der være mulighed for at få tanket depoterne op igen.

Konkurrencer i uge 41 med præmier

I uge 41 vil der være et skema hængt op i motionsrummet, hvor der konkurreres i disciplinerne 2000 meter på tid på Concept2 romaskinen. Præstationen skal være under overværelse af et vidne og påføres skemaet ved maskinen i motionsrummet. Konkurrencerne vil være kønsopdelt. Der vil til vinderen af hver disciplin være et gavekort på 300 kr. til Salling.

PROGRAM FOR UGE 41

ROMASIKEN

På skimaskinen vælges den forprogrammerede distance 2 km. Den præsterede tid anføres på skemaet hængende ved maskinen. Et vidne skal godkende tiden.

TÆL SKRIDT

I perioden fra mandag den 9. okt. 2023 til om med fredag den 15. okt. 2023, kl. 23.59 kan du med fordel have din telefon eller dit smart watch tæt på kroppen, vi afholder nemlig tæl-skridt konkurrence. Øvelsen går i alt sin enkelthed ud på, at den der inden for den given periode opnår højest antal tilbagelagte skridt belønnes et tavekort på Gavekort på 500 kr. til Salling. Resultatet skal dokumenteres ved billede/skærmpoint og snyd med km. accepteres selvfølgelig ikke 😊

Dokumentation sendes til LVA004@politi.dk

Nb. Der er bevilliget timer til at deltage i en af aktiviteterne i forhold til gåturen/løbeturen.





FOTOKONKURRENCE

I uge 41 har API vanen tro en fotokonkurrence med gavekort til Salling

I skal derfor tage et billede – en selfie eller hvad i nu kan finde på – og så sende det til formand Lasse Vestergaard på mail: LVA004@politi.dk – så deltager man i konkurrencen om 1 gavekort af 500,- kr. til Salling i Aalborg.

Eneste kriterie er at i billeddokumenterer at i er i bevægelse – altså motionerer. Så bestemmer "Juryen" forretningsudvalget i API – hvem der skal vinde.

Vi kigger her meget på kreativiteten – og måske kigger vi også på antallet af aktive fra enkelte sektioner/afdelinger der har deltaget. Vinderne samt de indsendte fotos vil blive offentliggjort på Polintra.

For at deltage i fotokonkurrencen skal man være medlem af API

Så hvis i læser dette og ikke er medlem af API – skriv til Danny Eriksen DER002@politi.dk så vil han sørge for at i bliver indmeldt – det koster 50 kr. pr. md.

*Med sportslig hilsen
Formanden og Kassereren*

MED ET MEDLEMSSKAB AF API, ER DER EN LANG RÆKKE TILBUD OG AKTIVITETER MAN KAN FÅ GLÆDE AF

- Mulighed for at benytte sig af motionsrummet i kælderen på Aalborg Politigård, der er et opdateret motionsrum med nyindkøbte cardio maskiner, som løbebånd, kondicykler, assault bike samt concept 2 romaskiner og SkiErg. Ydermere forefindes div. styrketræningsmaskiner og med vægte større end de fleste fitnesscentre.
- Under forvisning af sit API-medlemskort er der mulighed for én gang ugentligt at benytte sig af Svømmeland, der er beliggende i tilknytning til Nørresundby Idrætscenter. Endvidere er det via svømmeafdelingen muligt at tage basinprøven en gang årligt.
- Deltagelse i de Danske Politimesterskaber under DPIF i discipliner som fodbold, løb, håndbold, bordtennis, orienteringsløb, bowling, cykling, skydning, golf, volleyball og badminton. Rækker evnerne til mere inden for ens sportsgren er der mulighed for at blive udtaget til politilandsholdet og derigennem at deltage i div. mesterskaber i ind- og udland.
- Ud over at deltage i mesterskaber i politiregi støtter API endvidere vores lokale hold, der ønsker at deltage i turneringer afholdt under Firmasport som f.eks. fodbold.
- Som løbeinteresseret støtter foreningen flere af de civile motionsløb, der afholdes i Danmark. Formanden for løbeafdelingen kan kontaktes, ved interesse for at høre nærmere om hvilke løb der ydes støtte til. TJK002@politi.dk

- Hvert år afholder API sammen med Nordjyllands Politi DHL-stafet, hvor motion og det sociale samvær kan dyrkes ganske gratis.
- Deltagelse i div. sociale arrangementer, hvortil der ydes støtte. Endvidere er der planlagt for en 100 års jubilæumsfest, hvor vi allerede nu har reserveret et større pengebeløb til afholdelse af arrangementet.
- Med sit medlemskort kan man gennem den lokale Indkøbsforening, opnå store rabatter under forvisning af medlemskortet. En udførlig liste findes på Polintra der spænder fra håndværkerbutikker til tøjforretninger.

Et medlemskab af API koster den nette sum af 50 kr./md. Politielever er kontingentfrie når de er på skoleophold.

Alle ansatte ved Nordjyllands politi har mulighed for at blive medlem af API.

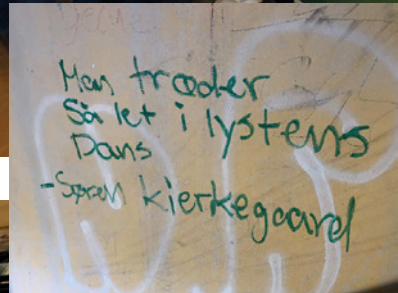
Ved ønske om indmeldelse i API sker dette ved kontakt til kasserer Danny Eriksen på mail: DER002@politi.dk



Stiftet 13. januar 1926



PERSONFARLIG PÅ TOPPEN



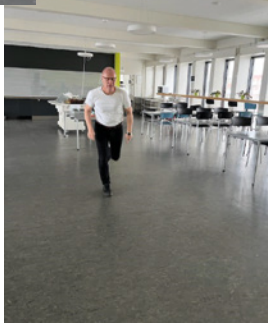
Afdelingen for Personfarlig Kriminalitet tog tirsdag formiddag en spontan gåtur til Nordkraft og op til 13. etage, hvor der var et smukt udsyn over Aalborg og Nørresundby. Nogle måtte akut af med jakkerne på toppen☺



Onsdag den 12. oktober 2022 deltog flere af afdelingens medarbejdere i den 7 km lange **gåtur** rundt i Østerådalen i et skønt efterårsvejr.



1) Bedste kondi
(Hvem kommer hurtigst op af trappen fra kælderen til kantinen, henter en gulerod og retur?)
Belønning: Gulerod



Kollegerne fra ØKO SÆRLOV fik fart i kroppen og fik styrket kroppens muskler.
Der var aktiviteter for alle og i løbet af



I forlængelse af personalemøde og oktober 2022 blev ventetiden

Afdelingen blev inddelt i 4 hold med en deltager til hver af de 4 d. før, fik deltagerne et s

Til vinderholdet blev en uddelt en holdets navn blev

TAK for en dejlig og glad uge i m

SÆRLOV

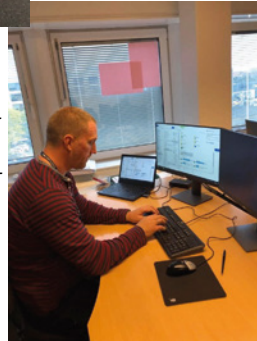
gruppen på flere måder i løbet af uge 41, hvor alle
og celler blev taget i brug.
af ugen, nåede hele afdelingen at blive aktiveret.



3) Bedste OL-deltager
(Hvem kan hurtigst ro
500 meter?)
Belønning: Banan



4) Bedste hjerneceller
(Hvem kan hurtigst finde
KAT-regi-filen på af-
delingens drev og kopi-
ere den over på et USB
stik?)
Belønning: Pære



inden Tordenskjoldsovelsen torsdag den 13.
brugt til en omgang **KROPPEN RUNDT**.

med 4 deltagere på hver. Hvert hold skulle stille
discipliner og efter hver disciplin var gennem-
tykke frugt/grønt som belønning.

æske (sund) **mørk** chokolade, der i sammen-
v delt ud til hele afdelingen.

otionens tegn—Vi glæder os til næste år !



2) Bedste tyggemuskel
(Udlevering af en hel
pakke tyggemuskel pr.
deltager – Hvem kan
hurtigst lave 5 bobler,
som makkeren kan
springe med en nål?)
Belønning: Æble







AREEDS
0000



SKAKO

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





A BEJDS

ROT



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 indbydelse 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 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.



ARBEJDS
MOTIVATION



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@politinfo.dk

Se udgivelsen ONLINE



