



ARBEJDSPLADSERNES MOTIONS DAG

FREDERIKSHAVN

UGE 41



DANSK
FIRMAIDRÆT

Arrangør: Frederikshavn 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





VELKOMMEN

Nordjyllands politi deltager aktivt i arbejdspladsernes motionsuge – og det gør vi igen i år, i Frederikshavn.

Motion på arbejdspladsen og samværet med kollegerne styrker fællesskabsfølelsen, og ikke mindst sammenholdet. Det er noget vi prioriterer og vægter højt i den ellers travle hverdag.

Vores daglige arbejdsopgaver er vigtige, men det er også vigtigt at kunne skabe fællesskab ud over det faglige i vores arbejde. Her er motion et vigtigt alternativ.

Bak op om vores lokale arrangement onsdag den 11. oktober 2023

*Med venlig hilsen
Kenneth Ginnerup
Vicepolitiinspektør*

Vi er en lille idrætsklub i Frederikshavn under Nordjyllands Politi med ca. 70 medlemmer

Vores medlemmer har mulighed for at deltage i alle Dansk Politiidrætsforbunds arrangementer, som der nu igen er åbnet op for.

Vi tilbyder vores medlemmer, at træne i vores motionscenter, som befinder sig i kælderens på Frederikshavn Politigård. Vi havde held til at få rummet udvidet, og indkøbte således lidt flere redskaber til alles glæde, hvorfor rummet bliver brugt af såvel unge, som lidt ældre medlemmer.

Efter at svømmehallen er åbnet igen, tilbyder vi ligeledes rabat på svømmebilletter, hvilket nogle af vores medlemmer benytter sig meget af.

Vi opfordrer til at deltage i "Tæl Skridt" kampagnen, hvilket er et stort hit blandt medlemmerne, da vi indbyrdes konkurrerer mod hinanden, selvom ingen siger det højt.

I perioder bliver der taget initiativ til en løbe- eller gåtur, hvilket både giver motion, men også styrker vores fællesskabsfølelse.

Nordjyllands Politi indførte "Mikrotræning i arbejdstiden". Det startede op i efteråret 2023. Baggrunden er at Nordjyllands Politi ønsker at være en attraktiv arbejdsplads, som bakker op om, at den enkelte medarbejder kan fungere optimalt og har det godt i dagligdagen. En væsentlig del af at

SKULLE DU HAVE LYST TIL AT DYRKE MOTION OG HYGGE LIGT SAMVÆR MED DINE KOLLEGAER OG ER DU AF EN ELLER ANDEN ÅRSAG IKKE MEDLEM ENDNU, SÅ KONTAKT GERNE ÉN AF OS I BESTYRELSEN, SÅ SKAL VI NOK SIKRE, AT DU BLIVER MEDLEM.

SAMTIDIG KAN DU SENDE OS DIN ADRESSE, FOR SÅ VIL DU FREMMER MODTAGE POLITIIDRÆTSBLADET, DER UDGIVES AF DANSK POLITIIDRÆTSFORBUND.

FREDERIKSHAVN PI

have en god hverdag er, at man har en fysik, der gør, at man kan varetage sin arbejdsfunktion uden fysiske gener eller skavanker til følge. Fysisk aktivitet er sundt, kan løfte humøret, styrke sammenholdet og mindske sygefravær.

Vi vil afholde Arbejdspladsens Motionsdag onsdag den 11. oktober 2023, hvor vi vil arrangere en orienteringsbyvandring på et par timer. I hold vil vi komme rundt i Frederikshavn by og se flere af vores historiske seværdigheder. Vi håber, at så mange som muligt, af vores medlemmer, vil støtte op om dette arrangement og at dette er medvirkende til at styrke sammenholdet på vores arbejdsplads.

Efter endt tur vil der være en sund og næringsrig frokost, inden vi fortsætter med dagens arbejde.



*Med venlig hilsen
Tinna & Tommy*

FREDERIKSHAVN PI

BESTYRELSEN ANNO 2023

Formand	Tinna Hörrmann
Næstformand	Liselotte Holm
Kasserer	Tommy Glinvad
Medlem	Lars Lykke Nielsen
Medlem	Heidi Pedersen
Medlem	Anders Dorf

KONTAKTPERSONER

Cykling	Kurt Thomsen
Løb	Tinna Hörrmann
Motionsrum	Lars Lykke Nielsen
Skydning	Anders Borrisholt
Svømning	Bestyrelsen
Floorball	Torben Arendrup



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





A BEJDS

ROT



SPLADSE
LOOSDAG



ARBEJDS

FOOT







AREEDS
0000



SKAKO

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 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.



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

EGEKILDE

DBU

LEADSCENES
100SDAG



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



