



ARBEJDSPLADSERNES MOTIONS DAG

HIMMERLAND

UGE 41



DANSK
FIRMAIDRÆT

Arrangør: Himmerland PI og Dansk Firmaidræt
Dansk Politidrætsforbund





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
ROOT



SPLADSERNES
100SDAG





KÆRE ALLE

Så nærmer efteråret sig og man fristes næsten til at sige traditionen tro, afvikles der igen i år Arbejdspladsernes Motionsdage i uge 41 hos Nordjyllands politi. I Himmerland afvikles ugen – i tråd med tidligere – forskellige uden-dørs og indendørs aktiviteter for alle aldersgrupper.

I en tid, hvor der i politiet er kommet fokus på værdien af motion, idet man har indført mikrotræning, bevilliget tid til træning i arbejdstiden, håber vi fra idrætsforeningens side, at så mange som muligt vil støtte op omkring Ar-

bejdspladsernes Motionsdag og de øvrige positive idrætsmæssige tiltag, som er blevet indført.

” At undskylde forbrænder nul kalorier i timen ”

Med håb om nogle gode dage, lidt sved på panden og kollegjalt samvær på tværs af afdelingerne.

Venlig hilsen
Henrik Husum
Formand Himmerlands PI





HPI AM-uge 2023 9. til 13. oktober



Ved lokalpolitiet i Himmerland, vil Himmerlands Politi Idrætsforening deltage i AM-ugen i uge 41, for at styrke det sociale igennem det sportslige.

Der er således planlagt for forskellige arrangementer, hvor alle har mulighed for at være med i noget, samt et socialt arrangement torsdag aften, hvis tjenesten tillader det.

Der trækkes lod om ét gavekort blandt deltagerne fra hver arrangement. Lodtrækningen finder sted fredag den 13. oktober kl. 1130 i kantine.

Information om tilmelding tilgår på mail og FB fra tovholder.

*Henrik H. Poulsen
Formand HPI*



PROGRAM

MANDAG LØBETUR

Udgangspunkt fra stationen i Hobro. Der er forberedt 3 ruter til inspiration til fremtidige løbeturer:

- 4 km: flad
- 5,5 km: 2*bakke og 2 x trappe
- 8 km: almindelig Hobro terræn

Man er også velkommen til at løbe sin egen foretrukne tur, fx fra stationen i Aars.

Fælles start kl. 1030, men ellers kan du planlægge turen når og hvor det passer dig.

Tovholder: Morten Bilgrau

TIRSDAG PADEL TENNIS

Stationsmesterskaberne i Padel tennis

Der spilles i Matchpadel i Hobro fra kl. 09-11

Tovholder: Benjamin Mikkelsen og Frederik Rosholm

ONSDAG CROSSDANCE

Dans dig glad og stærk med crossdance.

Foregår i Hobro idrætscenter med ekstern instruktør kl. 10-1130

Tovholder: Flemming Kristensen



TORS DAG VANDRETUR / FLOORBALL

Gåtur langs panoramaruten ved Danmarks smukkeste fjord.

Planlagt start kl. 1215. Der vil være fælleskørsel til havnen.

Efter gåturen vil der være kaffe og kage i forlængelse af turen hvis vejret tillader det, alternativt på stationen.

For de friske er der mulighed for 4 personer at padle på fjorden, parallelt på med dem der går, på vores SUP-boards.

Tovholder: Tom Nielsen

Senere kl. ca. 1600 vil der være floorball frem til kl. ca. 1730, hvorefter der er bad og omklædning inden der er fællesspisning på stationen kl. 1830

FREDAG BORDTENNIS / LODTRÆKNING

Stationsmesterskaberne i bordtennis.

Hvem er egentlig den bedste?

Turneringen afvikles i tidsrummet fra kl 0830 til 1130

Tovholder: Peter Nielsen

KL. 1130 TRÆKKES DER LOD OM GAVEKORT.

**Der trækkes lod om gavekort blandt deltagerne til hver "disciplin"
(løb, padeltennis, crossdance, vandretur og bordtennis)**



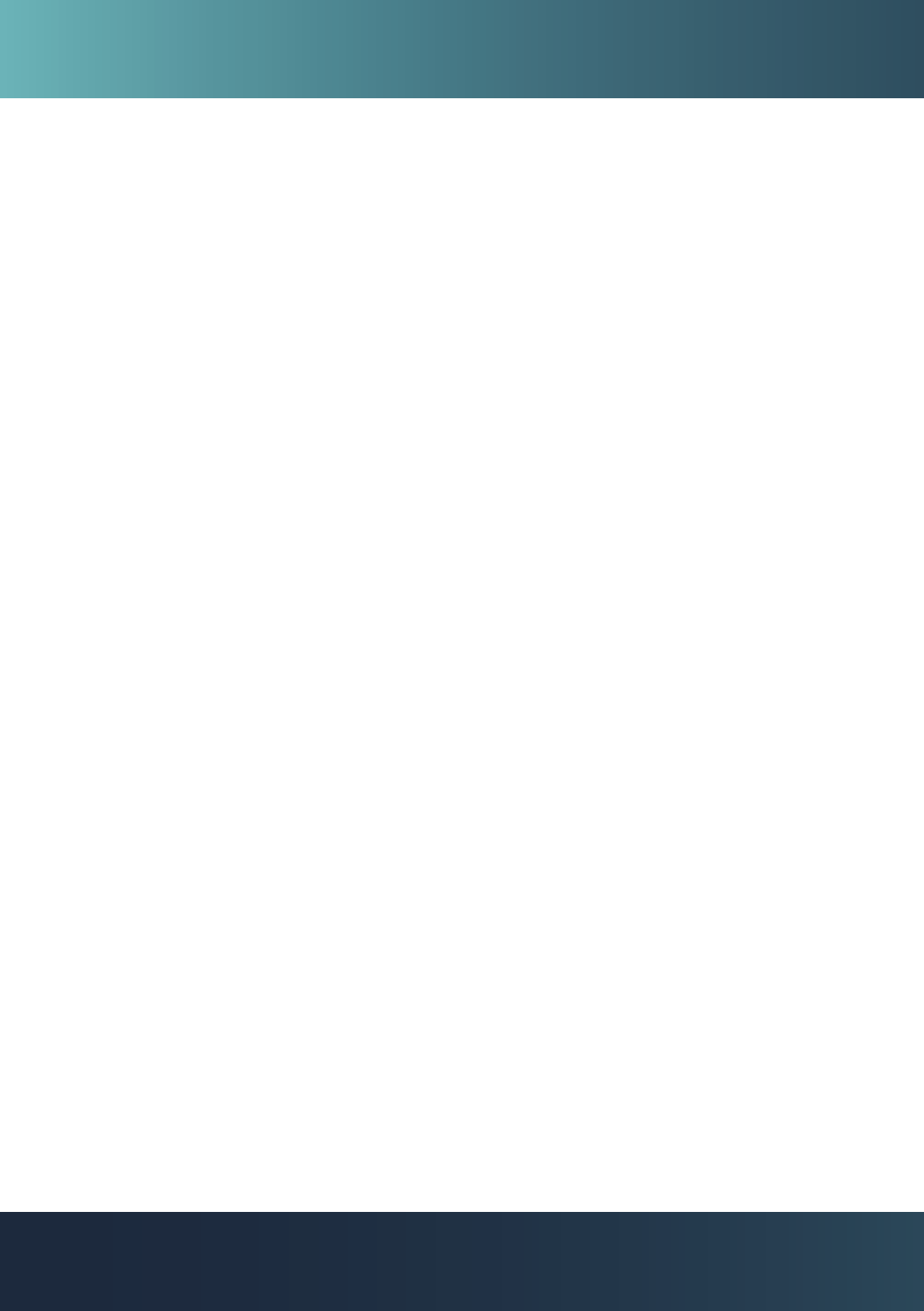


AREEDS
0000



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







SPLADSEPALES
LOOSDAGE



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.

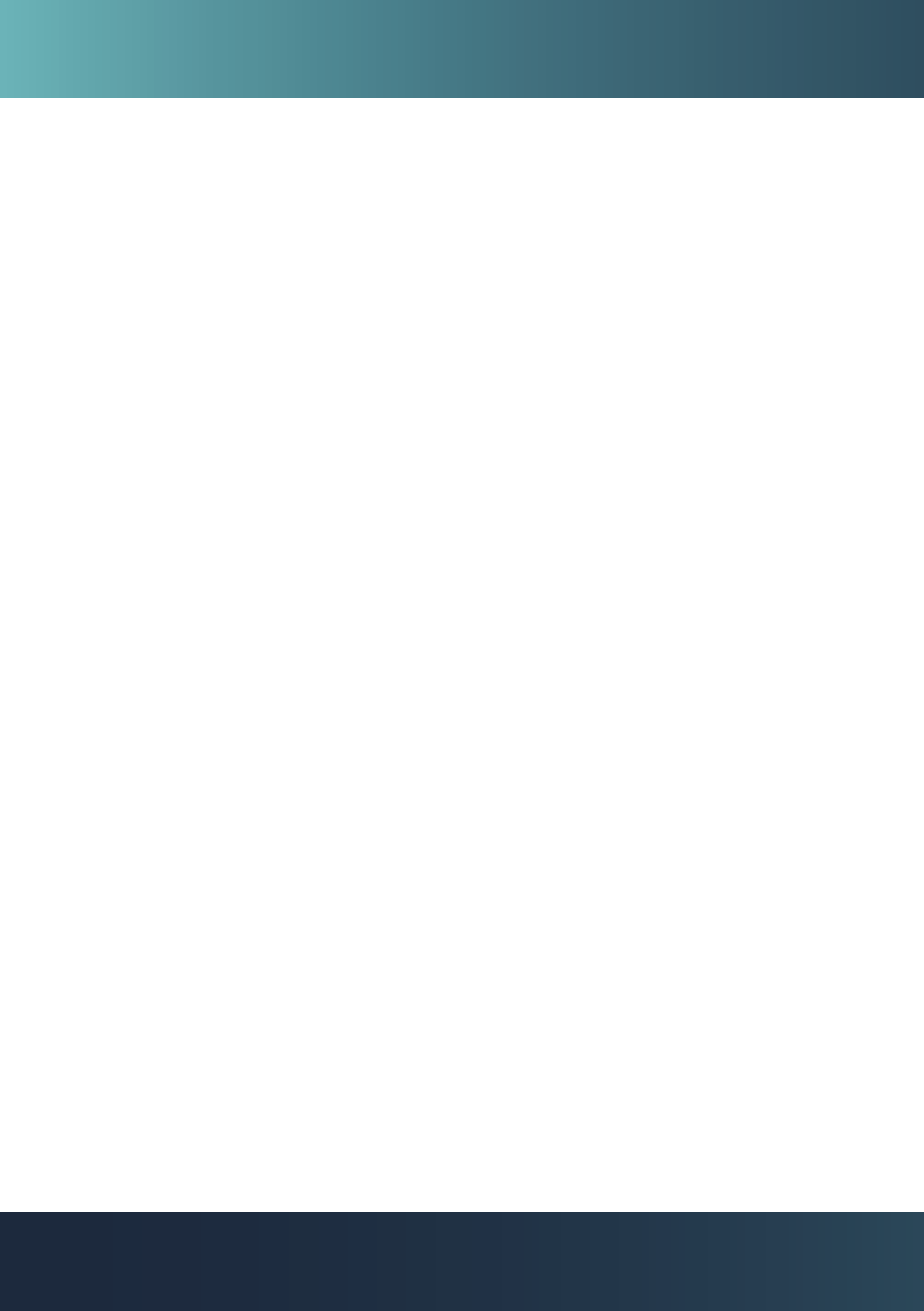
Hvis du ikke modtager indbydelse til de mange idrætsarrangementer, kan du finde dem på websiden, hvor du kan læse invitationerne, og se hvor, hvornår og hvordan du tilmelder dig.

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.





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



