



ARBEJDSPLADSERNES MOTIONS DAG

NYKØBING

UGE 41



DANSK
FIRMAIDRÆT

Arrangør: Nykøbing 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 MOTIONS DAG

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





VELKOMMEN

Sydsjællands og Lolland-Falsters politikreds bakker igen i år op om det gode initiativ - deltagelse i Arbejdspladsernes motionsuge - som vores idrætsforeninger står i spidsen for her i kredsen. Alle medarbejdere i kredsen kan deltage og arrangere fælles aktiviteter fredag den 13. oktober om eftermiddagen – helt som vi gjorde sidste år. Det er et virkelig godt afsæt for en eftermiddag med fælles motion, socialt samvær, lidt sved på panden og forhåbentlig lidt grin rundt omkring.

Vi arbejder løbende med fysisk aktivitet i politikredsen, og vi har netop nedsat

en bredt repræsenteret arbejdsgruppe i kredsen, der skal finde gode veje til at genstarte vores trivselsinitiativ - muligheden for 30 min. fysisk aktivitet om ugen med socialt samvær - og styrke mikrotræningen i hele politikredsen, så vi forhåbentlig alle kan få fysisk aktivitet ind i vores daglige rutiner.

Hele øverste ledelse håber, at I får nogle sjove og aktive timer sammen fredag den 13. oktober.

*Med venlig hilsen
Katrine Kaldahl
Stabschef*



VELKOMMEN

2022 var Sydsjælland og Lolland-Falsters politis 4. år med AM-dag og det blev måske nok et af de bedste hidtil. Det skyldtes især at der var flere grupper på politigårdene der selvstændigt tog initiativ til at få gjort noget ekstra.

Det var jo sådan set det jeg har håbet på fra start, hvor det ellers i høj grad har balanceret med at undertegnede har arrangeret 4 til 5 forskellige ting man kunne deltage i. Dette enten i løbet af ugen eller den sidste fredag inden ferien. Mine muligheder har samtidig være begrænset til at være lokale initiativer på Slagelse Politigård, mens det har været svært at facilitere arrangementer i andre dele af kredsen.

Jeg fortsætter konceptet og arrangerer noget lokalt, samtidig med at vi håber endnu flere afdelinger vil samles om noget de kan bruge til at ryste sig sammen med. I år vil vi også prøve med en motionsudfordring, hvor vi udlodder nogle præmier til dem der deltager. (Se mere i bladet)

Sidste år afsatte vi i Slagelse penge af til det populære Padel og arrangerede en turnering i Slagelse som alle kunne melde sig til. Vi blev max antallet på 16 personer og det forsøger vi igen i år. Padel er stadig vældig populært og de første officielle Politimesterskaber i netop Padel skal afholdes i november. SSJÆ har sendt max antallet på 6 hold

afsted, og det er mit indtryk at de fleste af vores hold er temmelig kompetente.

Den efterhånden traditionsrige fodboldturnering blev også afholdt i Næstved og der blev som altid kamp om titlen dernede. Det resulterede også i en stribe gode billeder, som vi altid opfordre til at få taget. Opfordringen efterfølges også altid af en konkurrence om hvem der kan fange alle momenterne ved AM-dagen bedst. Det skal være noget fællesskab, noget motion, noget sjov og det er faktisk svært at fange i et billede.

Forsiden på årets blad er som de andre år det billede som blev kåret som årets vinder og som altid får fotografen mulighed for at give kage til hele afdelingen.

Nykøbing Falster har tidligere lavet lidt småting og herunder også noget fodbold. De har dog valgt at skrue op for arrangementet i år og det er jo igen lige præcis det vi har håbet på. Jo flere der tager det til sig og arrangerer noget jo bedre. Nykøbing F.'s formand har derfor også fået lavet et program i år.

Det giver som bekendt noget økonomi til at skaffe faciliteter, remedier, præmier eller noget helt tredje, således at det bliver endnu mere attraktivt at deltage.

Herfra skal også lyde en særlig tak til de kollegaer der ofrer sig og tager vagterne mens vi andre holder 2 timers fri leg og får banket nogle fællesskabspoint på kontoen. Ligeledes en stor tak til øverste ledelse der gør dette muligt.

Med disse ord, velkommen til Arbejdspladsernes motionsdag 2023. Jeg håber så mange som muligt får et par festlige og sportslige timer i samvær med gode kollegaer.

*Peter Wihan
HB-medlem I DPIF*



VELKOMMEN FRA FORMANDEN

Sammen med skolernes motionsdag, er fredagen i uge 41 så småt blevet en tradition i den sydlige del af vores kreds, at deltage i Arbejdspladsernes motionsdag. Vi startede i 2021 ved udgangen af Corona nedlukningen. Nu var tiden inden til at styrke det sociale

sammenhold efter nogle år, hvor det havde været mere end almindeligt svært at dyrke det sociale med sine kollegaer.

Vi startede i det små med en times CrossFit træning, men da flere og flere

VELKOMST

kollegaer, som til dagligt var fysisk aktive i mange forskellige idrætsgrene, fik øjnene op for at det kollegiale sammenhold styrkes, når man dyrkede motion sammen, steg antallet af deltagere hurtigt.

Det resulterede i at vi i 2022 havde 4 forskellige tiltag på programmet. Det blev arrangeret fodboldstævne i hallen i Rødby havn, mens der også var mulighed for sved på panden i Nykøbing F., da dørene blev åbnet til både Padeltennis, Spinning og CrossFit.

I sæsonen 2023 holder vi fast i noget at det gammelkendte i form af padeltennis samt spinning, men da det aldrig er for sent at lære noget nyt, vil der naturligvis også være mulighed for nye udfordringer.

Selvom der sociale er i højsædet, er der dog fortsat være rig mulighed for at kæmpe om håne retten.

For at få de kollegaer med, som primært har det sociale i fokus vil der i år være mulighed for at deltage i Kontor Yoga. Afstressende og afspænding og det vil foregå i kontorets vante rammer.

Så opfordringen fra Politiets idrætsforening i Nykøbing F. er helt klart, at få fat i dine nærmeste kollegaer og kom ud og bevæg jer. Mulighederne er mange og om det der motiverer jer, er en konkurrence i jeres afdelinger eller om der er kaffe og kage efter I har rørt jer, er ligegyldig. Bare I styrker fællesskabet med jeres kollegaer.

God AM-dag til jer alle.

Idrætsforeningen i Nykøbing F.







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.

Læs alle nyheder →

Aktivitetskalender →

Du finder
websiden på
www.politispport.dk

...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.



AREEDS
0000



SPLADSERNES
100SDAR



ARBEJDSPLADSERNES
MOTIONS DAG

FOTOKONKURRENCE

Vi udvælger et billede til næste års forside blandt de fremsendte - mail PTW001@politi.dk.

Vinderen får en kæmpe kage til sin afdeling. (Værdi 300 kr.)



MOTIONS Konkurrence UDFORDRING 2023

I forbindelse med Arbejdspladsernes motionsuge 2023 afholder vi en motionskonkurrence. Den foregår nogenlunde som en almindelig skridt udfordring og styres af Garmin.

Vi ville hjertens gerne forsøge at inddrage dem, der ikke bruger et Garmin produkt eller har Garmins App på deres telefon, men det vil ikke være muligt at administrere.

Derfor. HVIS du vil være med, så skal du have et ur der er koblet op til Garmins App.

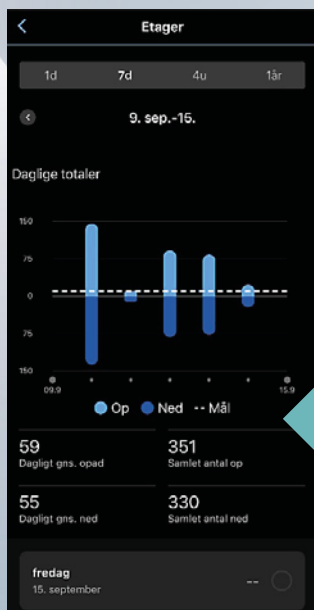
MOTIONS Konkurrence

KONKURRENCEN: Hvem kan nå flest etager på de 7 dage AM-ugen varer?! (Man 9 – søn 15 okt.)

HVAD GØR JEG: Garmin kan ikke som sådan tracke og holde styr på, hvem der tager flest etager løbende, så du kan ikke løbende se hvordan det går for alle andre. Så det du skal gøre er at bruge dit ur og så skal du ellers op og ned af trapper/bakker osv. hele ugen og gøre dit bedste.

Sent søndag d. 15 okt. skal resultatet så sikres. (Det SKAL meget gerne være søndag den 15. ellers vil der ske fratræk for de dage, der ikke er med)

Dette gøres ved at gå ind på min dag trykke på "Etager" og i den øverste bjælke trykkes 7d. (Du får så daglige totaler og et samlet resultat op. (Se billede)



Dette billede screenshootes og gemmes og sendes til PTW001@politi.dk inden fredag den 20. kl. 12.

PRÆMIER: Præmie til flest etager (Gavekort) og 3 lodtrækningspræmier blandt alle der indsender et resultat.

Eksempel

Af billedet fremgår det at personen har samlet været op ad 351 etager i den forgangne uge og ned af 330 etager.

I ALT 681 etager.







**STØT VORES ANNONCØRER...
...DE STØTTER OS**





ARBEJDE
DOT



SPILLESIERNES
100 SPAGE





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
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

