HVORFOR SKAL JERES FORENING VÆRE MED PÅ

ARBEJDSPLADSERNES MOTIONSDAG

Dansk Firmaidrætsforbund arbejder på at skabe en ny og stærk tradition – en årlig tilbagevendende motionsdag for alle landets arbejdspladser. Vi håber, at I, i samarbejde med jeres kommune, vil være med til at give medarbejdere i jeres område sved på panden, fælles oplevelser og smil på læben.

Hvornår

Arbejdspladsernes Motionsdag er fredag den 13. oktober 2017. Tidspunkt og varighed af motionsdagen fastsætter I selv.

Hvorfor skal I være med

- Der er mulighed for lokal synlighed af jeres forening
- Både netværk og dialog med lokale arbejdspladser og kommune styrkes
- I kan få tilskud op til 15.000 kr. til at gennemføre aktiviteter eller events på motionsdagen
- I får en konsulent fra forbundet tilknyttet, som både støtter og medvirker til ideudvikling frem mod motionsdagen
- I fællesskab skaber vi en landsdækkende mærkedag – og en ny tradition, der gerne må blive en lige så naturlig og udbredt motionsdag, som "Skolernes Motionsdag".

Hvilke arbejdspladser

I afgør selv, om I vil målrette aktiviteter til udvalgte, større arbejdspladser i kommunen, invitere til åbne arrangementer, hvor alle lokale arbejdspladser samlet kan være med, målrette motionsdagen til de kommunale arbejdspladser eller noget helt fjerde. I vurderer selv, hvor I finder det største potentiale – så længe I planlægger og gennemfører Arbejdspladsernes Motionsdag i samarbejde med kommunen.

DANSK FIRMAIDRÆTS FORBUND

#AMdag

Læs mere på www.AMDag.dk

Facebook.com/arbejdspladsernesmotionsdag

Hvor

Det er helt op til jer, hvor det vil være sjovest at gennemføre motionsdagen. Vi opfordrer til at afprøve forskellige modeller – fx afvikling af aktiviteter hos den store arbejdsplads i byen, på torvet, i parken, ved idrætsanlægget – eller noget helt andet.
I fællesskab finder vi ud af, hvilke modeller for afvikling af Arbejdspladsernes Motionsdag, der virker bedst – og erfaringerne deler vi – og tager afsæt i, når vi planlægger Arbejdspladsernes Motionsdag næste år.

Hvad nu

Tag kontakt til kommunen – og lyt til deres interesse for at afholde Arbejdspladsernes Motionsdag i fællesskab fredag den 13. oktober 2017.
Mail kommunen flyeren "AMDAG Hvorfor skal kommunen være med Flyer 2017?", som indeholder alle fakta og argumenter for et samarbejde om motionsdagen. Brug endelig den samme kontaktperson fra/indgang til kommunen fra tidligere kontakt – fx fra Rigtige Mænd Løbet eller andre arrangementer.

Næste skridt

Vurderer I, at i sammen med kommunen, kan og vil gå videre med idéen om at afvikle Arbejdspladsernes Motionsdag i fællesskab – så skriv en mail, senest den 1. juni 2017, hvor I kort beskriver jeres indledende tanker om:

- Hvem vil I skabe aktiviteter for på dagen?
- Hvem vil I samarbejde med?
- Hvor tænker I at aktiviteterne kunne foregå?

Send mailen til sekretær Pia Ægidius-Nielsen på pia@firmaidraet.dk.

Efterfølgende vil I blive kontaktet af en konsulent fra forbundet med hjælp til den videre planlægning og ideudvikling af Arbejdspladsernes Motionsdag i jeres kommune.

DANSK FIRMAIDRÆTS FORBUND

#AMdag

Idéen bag motionsdagen

I efteråret 2014 opstod idéen til Arbejdspladsernes Motionsdag, da en af vores konsulenter 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 højsæde 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 kan gå hen og blive en ny tradition på alles landets arbejdspladser – og tanken bag Arbejdspladsernes Motionsdag er ikke en ny stafet, hvor firmahold dyster mod hinanden – og hvor nogle ekskluderes alene ved tanken om konkurrence. Bevægelse er for alle – og en rask gåtur er også motion – ligesom dengang til "Skolernes Motionsdag" i 80'erne.

Formål

Arbejdspladsernes Motionsdag er en åben invitation til alle landets arbejdspladser for at skabe en tilbagevendende, landsdækkende motionsdag for voksne. Med Arbejdspladsernes Motionsdag sætter vi motion og fællesskab på programmet for at fortælle, at en aktiv hverdag er yderst værdifuld – både for dig, mig, kommunen, arbejdsgiveren – og hele vores samfund.

Sådan lykkedes I

- Få opbakning fra kommunens ledelse
- Gør motionsdagen sjov – og sørg for, at alle kan være med
- Tilpas motionsdagen til jer og jeres ressourcer – lidt aktivitet er langt bedre end ingen aktivitet
- "Keep it simple" – husk – omklædning er ikke en nødvendighed
- Aktiver og inkluder kolleger/ildsjæle på arbejdspladsen.

Har du spørgsmål eller brug for yderligere oplysninger, så kontakt:

Sundhedskonsulent
Rikke Line Klockars-Jensen,
23 36 26 96, rikkeline@firmaidraet.dk

Direktør for Idræt, Motion og Sundhed
Jan Knudsen,
40 45 78 60, jkn@firmaidraet.dk

Direktør for Kommunikation og Marketing
Søren Willeberg,
29 66 42 10, swi@firmaidraet.dk

Facebook.com/arbejdspladsernesmotionsdag

Om Arbejdspladsernes Motionsdag

- Dansk Firmaidrætsforbund står bag den nye motionstradition
- Arbejdspladsernes Motionsdag så dagens lys i 2015 med 121 deltagende virksomheder – og i alt 5.676 medarbejdere
- I 2016 blev deltagerantallet næsten tredoblet – 265 arbejdspladser var med – og samlet set deltog 14.100 medarbejdere
- De deltagende arbejdspladser spænder vidt – i 2016 var det lige fra det lille rengøringsfirma til SKAT, kommunale afdelinger, kommuner, plejecentre og anlægsgartnere
- Omklædning er ikke en nødvendighed på dagen. Aktiviteter kan være alt lige fra en gåtur, hockey på gangen, høvdingebold på gårdspladsen, speedtennis, TRX, yoga, trappefræs, rundbold, gamle lege fra skolegården, Walk-and-talk-møde, boksning, løbetur til kontorstols-hockey. Det afgørende er, at alle har mulighed for at være med.
- I år arbejder vi på at gøre Arbejdspladsernes Motionsdag landsdækkende – og derfor ønsker vi, at så mange foreninger og kommuner som muligt bliver medspillere på Arbejdspladsernes Motionsdag.

Hvorfor er motion med kolleger en god ide

- Fordi motion i arbejdstiden øger arbejdsglæden, højner effektiviteten og styrker sammenholdet på arbejdspladsen
- Fordi undersøgelser viser, at motion med kollegerne er mere effektivt end, når vi dyrker motion alene
- Når børn lykkedes med "Skolernes Motionsdag" – så kan vi voksne også – vi har også brug for en motionsdag i fællesskab
- Fordi det styrker relationer og arbejdsglæde at gøre noget anderledes med vores kolleger
- Fordi undersøgelser viser, at arbejdspladser, der investerer i sundhedsfremme blandt sine medarbejdere, oplever et "Return On Investment" på mellem 2,50-5,00 kr. for hver investeret krone
- Fordi sved på panden og fælles oplevelser giver smil på læben…

Læs mere på www.AMDag.dk

DANSK FIRMAIDRÆTS FORBUND