

Aktiviteter i Region Midt 2020:

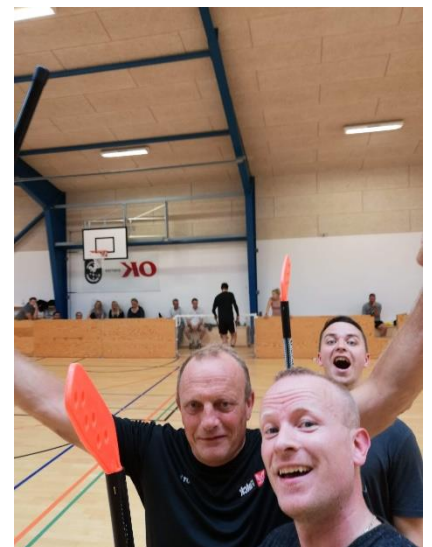
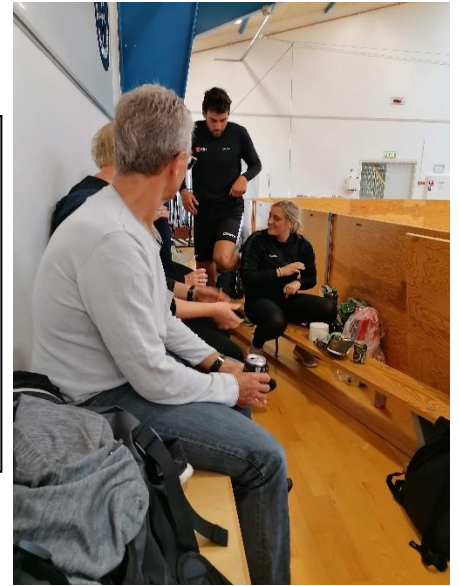
Sportsdag station Viborg den 29. august 2020



Der var 19 personer.

Der var fodbold, hockey,
badminton, skumtennis,
fodboldtennis mm.

Det var en rigtig god og hyggelig
dag, så det sociale blev dyrket,
sammen med motionen.



Kanotur station Tarm den 17. august 2020

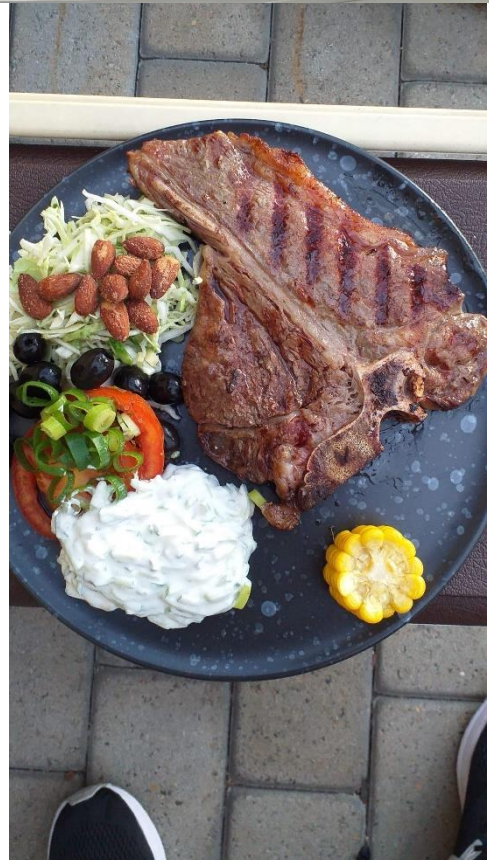
Der var 8 personer og vejret var rigtig flot. Det blev en super dag med socialt samvær.



Cykel og Vandre dag Brande (Mini Mallorca) den 22. august 2020

Der var 11 personer der deltog 7 cyklede 92 km. og 4 vandrede 13 km.
Det var en super god dag med både sol og regn, med meget motion og social dyrkning.
Det blev sluttet af med sammenskuds fest, og vildmarksbad samt overnatning.





Fredag i uge 41 er blevet til årets motion- og sundhedsdag.

Derfor var jeg som sportsambassadør blevet bedt om at arrangere noget for mine kollegaer. En spændende opgave hvor det handlede om at få fokus på en sund og aktiv dag.

Efter at have snakket lidt med et par kollegaer om opgaven, endte jeg ud med at lave det om til en hel uge da covid-19 forhindre os i større sociale tiltag. Jeg ville gerne hvis jeg kunne få så mange så muligt med.

Jeg genoplivede frugtordningen for en kort bemærkning, og satte nogle præmier på højkant. For intet motiverer som chancen for præmier 😊

Alle der motionerede i løbet af ugen og dokumenterede det var med i lodtrækningen om præmierne.

Blandt de forskellige aktiviteter der blev meldt tilbage var løb, cykling, gang, fitness, styrketræning og crossfit.

Selv arrangerede jeg en guidet tur rundt på Great Dane Backyard ultra ruten fra 2020 som jeg løb i august.

Der var desværre ikke så mange der havde mulighed for at deltage på dagen, men vi hyggede os og gik en god tur.

Den ene af de der deltog skriver:

Onsdag d. 7 var en flot solskinsdag i okt. Har fik alle, de 3 fremmødte, en løbetur med egen guide. 6,7 km med 160 højdemeter i det fantastiske terræn omkring sletten. Jakob kender ruten rigtig godt. Han har nemlig løbet den 26 gange tilbage i august. En rigtig hyggelig formiddag med en masse snak om nye stillinger i ambulancetjenesten, fede Garmin ure og batteritid samt en masse tips og tricks til hvordan man komme gemmen et Ultra løb.

Jacob Larni













Arbejdspladsens Motionsdag fredag den 9/10-2020

På station Holstebro havde vi som optakt valgt at mødes til et par løbeture ude i den lokale skov, det velbesøgte Vestre Plantage. Som før prøvet, blev det til nogle gode løbeture på 5 km distancen, hvor det altid ender med lidt sjov intern konkurrence på placeringer og løbetider☺

Herefter går snakken på løst og fast, sammen med en sandwich og den obligatoriske kaffe.

Til selve motionsdagen var der hængt sedler op, det var tænkt som små sjove arbejdsstationer, placeret på strategiske steder på stationen. Det var naturligvis varieret hvor seriøst og udførligt øvelserne/stationerne blev gennemført, vi er jo alle på forskellige niveauer.

En ting var dog sikkert, det gav snak og kommentarer omkring køkkenbordet. Tankerne blev nok også banet for, at motion godt kan implementeres i en arbejdsdag. Der var indkøbt masser af juice og frugt, der blev nydt både på stationen og ude i bilerne.







