



I.H. Aalborg

- tilpasset idræt for alle!

KONDI POSTEN

Nr. 166 • Marts 2014

Nyt i I.H. Aalborg!

Floorball

*for børn og unge med udviklingshandicap
eller særlige behov...*

www.ihaalborg.dk



I vores indendørs biludstilling er du altid velkommen til at komme og se de sidste nye biler og bilindretninger, eller få en kop kaffe og en bil-snak med en af vore konsulenter. Se listen med færdigbyggede biler, som er klar til levering, på:

www.langhoej.dk eller ring: **87 41 10 50.**

Langhøj Aalborg • Jellingvej 7 • 9230 Svenstrup

Langhøj er kendt for et højt kvalitets- og sikkerhedsniveau samt et stort udvalg af produkter og løsninger, som giver den bedst mulige tilpasning til kunden. Langhøj leverer alle typer indretning og alle typer biler.



Formanden har ordet

Jeg har for nyligt været af sted på et af årets højdepunkter, nemlig den årlige skitur.

Turen gik igen til Trysil i Norge. Jeg nyder glæden ved at drøne ned af løjperne i min skikart. Dejligt at man som handicappet kan få glæde af skisport, og dermed få en dejlig ferieoplevelse i sneen sammen med sin familie.

Nu kører jeg skikart, men der er også andre muligheder for skisport for mennesker med handicap. Nogle stykker fra klubben har prøvet sitski eller monoski. Har man ikke prøvet skisport, kan jeg varmt anbefale at prøve det.

Desværre er der ikke længere en årlig skitur i klubben. Jeg var selv med til at starte den op i sin tid – altid i uge 5 og turen gik altid til enten Norge eller Sverige. På nogle af turene, var vi over 30 deltagere med alle mulige handicaps. Som sagt, er turen desværre stoppet nu. Det blev meget svært at søge penge til turen, og da deltager antallet faldt, valgte bestyrelsen at stoppe på grund af økonomien.

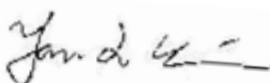
Jeg håber, turen kommer i gang igen, men som det ser ud lige nu, er det desværre ikke muligt.

Vi må ikke glemme Paralympiske Vinterlege, som nok er i gang når dette blad udkommer. Her deltager Line Damgaard fra Aalborg. Det bliver sjovt at følge (og heppe på) hende på pisterne, og vi håber meget, at der bliver vist noget i TV.

Vi har fået lavet en ny samarbejdsaftale. Det er med AaB Floorball, hvor vi samarbejder om floorball for børn og unge. Det bliver spændende at følge opstarten. Der trænes i AaB hallen hver fredag fra 16.30 til 18.00. Vi har hockey i klubben i forvejen, men her er det voksne. Vi har ikke andre idrætsgrene i Aalborg Øst, derfor kan floorball måske få nogle børn og unge i det område, i gang med sport.

I klubben er vi med på at starte nye idrætsgrene op. Hvis der er et behov, så er vi klar!!!

Der er bl.a. forespørgsel på kørestolsdans og selvforsvar (karate). Det kræver dog, at der er nogle ildsjæle som brænder for at komme i gang. Vi har desværre ikke en idrætskonsulent / idrætsansvarlig ansat i klubben. Det ville være skønt, hvis der var råd til det. Dermed havde vi en person ansat, som kunne hjælpe med opstarten, men også hjælpe de idrætsgrene vi har i dag. Vi har fået kæmpe hjælp af DHIF konsulent Jørn Erik Simonsen til opstarten af goalball og floorball, men han har også mange andre klubber, han skal hjælpe. Jeg er sikker på, at hvis vi kunne få vores egen konsulent, ville det virkelig gavne handicapidrætten i Aalborg og Nordjylland.



*Med sportslig hilsen
Jan Karkov Sørensen,
formand*

Praktisk info om generalforsamlingen den 9. april

Generalforsamlingen foregår på Nordkraft på 6. niveau.

Bestyrelsens beretning kan du finde på vores hjemmeside www.ihaalborg.dk, fra den 1. april.

Hvis du ønsker et trykt eksemplar af beretningen, kan denne afhentes på vores kontor, fra den 1. april. Du kan også få den tilsendt ved at ringe til vores kontor på 98 167282 eller maile til kontakt@ihaalborg.dk – husk at oplyse navn og adresse samt postnummer.

Foreningens regnskab kan også ses på vores hjemmeside når revisionen er færdig – fra den 1. april. Regnskabet kan også afhentes eller tilsendes ved henvendelse til kontoret.

Endeligt program for generalforsamlingen kan du finde på vores hjemme-

side – men det foreløbige program ser således ud:

Kl. 17.00 Generalforsamling

Kl. 19.00 Spisning

Kl. 20.00 Underholdende indslag

Kl. 21.00 Slut

Tilmelding til spisning er nødvendig.

Er du bosat i Aalborg Kommune og har brug for kørsel til og fra generalforsamlingen, skal dette bestilles.

Tilmelding til spisning og bestilling af kørsel skal ske SENEST den 1. april på mail kontakt@ihaalborg.dk eller på 98 167282.

Hele arrangementet er gratis – også for hjælpere.

*På gensyn
Bestyrelsen*

**Moderne kunst - Spec. Grønland
Udsmykning, Indramning - Restaurering - Vurdering
Malerier købes**



Galleri Inuit

Ladegårdsgade 6
9000 Aalborg

98 12 18 88

Ordinær generalforsamling

Idrætsforeningen for Handicappede i Aalborg indkalder hermed alle vore medlemmer og interessenter til vor årlige generalforsamling.

Onsdag den 9. april 2014 kl. 17.00 i Nordkraft, niv. 6

Der er følgende dagsorden:

Dagsorden:

1. Valg af dirigent
2. Bestyrelsens beretning for det forløbne år
3. Forelæggelse af regnskab for det forløbne år til godkendelse ifølge § 10
4. Fastsættelse af kontingent
5. Behandling af evt. indkomne forslag
6. Valg af formand. På valg er Jan Karkov Sørensen
7. Valg af øvrige bestyrelse. På valg er Knud Rune Andersen og Jannie Thorup Bejerholm
8. Valg af 2 suppleanter. På valg er Rasmus Storgaard og Jeanette Martens Christensen
9. Valg af 2 revisorer - på valg er Fredie Christensen og Lene Pedersen - og valg af 1 revisorsuppleant
10. Eventuelt

Forslag der ønskes forelagt generalforsamlingen til drøftelse og eventuel vedtagelse, skal være bestyrelsen i hænde senest 8 dage før generalforsamlingen.

Stemmeret har alle medlemmer. En forudsætning for stemmeafgivelse er, at pågældende ikke er i restance med kontingentet. Stemmeret kan kun udøves ved personlig fremmøde.

Med venlig hilsen
Bestyrelsen

BJERREGAARD & VIGEL PEDERSEN A/S

Murer- & entreprenørfirma

Thistedvej 69 . 9400 Nørresundby . Tlf. 98 17 12 55

Knudsen & Østergaard A/S

Arkitekter MAA/PAR. / Hasserisgade 35 / 9000 Aalborg



www.ok-arkitekter.dk



VENTISOL

PLASTVINDUER OG DØRE

NORDRE RINGVEJ 9, 9760 VRÅ

Telefon 98 98 16 75

Fax 98 98 24 86

VENDSYSSEL LOFT & HULMURISOLERING



Isolering af:

Lofter • Hulumure • Etager

licensieret

OCKWOOL

blæsningsfirma

28 26 19 76 • 98 98 10 03

»Vi puster varme ind på din konto«

www.vlhi.dk



Tak!

Hjertelig tak til alle for den store opmærksomhed, da jeg stoppede som hjælper i Vadum og I.H. Aalborg.

Også tak for mange gode og sjove år sammen med jer.

De venligste hilsner fra

Leif





Aalborgs bedste

Aalborg Kommune inviterede alle sportsudøvere med danske mesterskaber eller internationale titler til en reception i Nordkraft den 8. februar. Her blev de hædret for deres indsats. Alle kom på scenen i Multisalen, og der blev fortalt om de respektive bedrifter.

Aalborgs bedste var overskriften på invitationen – en fin betegnelse – men det rækker videre. I.H. Aalborg har inden for det sidste år gjort sig positivt bemærket langt ud over landets grænser!

Vore batmænd – Peter Rosenmeier og Brian Nielsen – vandt således EM - Peter både individuelt og for hold. Hayla Søn-

dergård, racerunner, satte ny VM rekord på 800 meter og vandt desuden FM i 100 m, 200 m og 400 m.

Forbundsmesterskaber (FM) var der til følgende svømmere:

- **Keith Mortensen** - 50 m bryst, 50 m fly, 50 m ryg, 50 m fri, 100 m fri, 100 m bryst, 200 m IM og 400 m fri.
- **Laura Christensen** - 50 m bryst, 50 m ryg, 50 m fri, 100 m bryst, 100 m ryg og 50 m fri.
- **Jan Johansen** – 50 m bryst, 50 m ryg, 50 m fri, 100 m bryst, 100 m fri, 200 m fri.
- **Camilla Aagaard** – 50 m bryst, 50 m ryg, 50 m fri, 100 m bryst, 100 m ryg, 50 m fri.



Også vore bowlingspillere fik comeback som forbundsmestre i A-rækken for hold: Kim L. Petersen, Annette Christensen og Flemming Terp.
I boccia vandt Åki Joensen guld.



Efter det fine arrangement i Multisalen var alle inviteret op i vort klublokale



til en gang spisning. Der var en fin stemning. Formand Jan takkede for indsatsen og alle lovede, at vi skulle ses i samme anledning om 1 år. Vi sluttede arrangementet af med, at hvert enkelt medlem fortalte lidt om sig selv og deres idræt. Det kom der meget god viden ud af. Og forhåbentlig kom der også øget interesse for at følge de andre medlemmer på tværs i klubben.

Gerd Skantorp

HOTEL STRANDLY SKAGEN

Østre Strandvej 35 – DK-9990 Skagen

Tlf. 98 44 11 31 – Fax 98 45 11 61

O. Kragh I/S

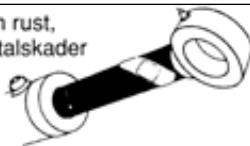
Dorfvej 102, Dorf, 9330 Dronninglund

98 86 10 45

98 86 12 45



Ved lette eller svære skader som rust, pakninger, nedslidt krom eller totalskader gennemfører vi et hurtigt reparationsprogram.



Vi lagerfører pakninger, rør og hårdforchromede stænger op til Ø 100

Ved cylinderskader: kontakt omgående

— **Aalborg** —

— **Maskinfabrik** —



Jellingvej 12 · 9230 Svenstrup J · Tlf. 98 38 18 44

BØGSTED A/S

Din forhandler af Fiat, Alfa Romeo & Mitsubishi i Aalborg



Hadsundvej 113-115, 9000 Aalborg, Tlf.: 98 13 40 22

www.boegsted-as.dk

Floorball for børn og unge med udviklingshandicap og særlige behov

Samarbejdsaftale med AaB Floorball blev underskrevet i AaBhallen den 15. februar, og fredag den 28. februar startede vi så tilpasset floorball op for børn og unge på Hornevej 2, 9220 Aalborg Ø (AaB Floorballs baner).

Det er første gang vi starter idræt op i Aalborg Øst.

Jeg håber og tror på, at dette samarbejde bliver en succes for begge klubber.

Har du lyst til at spille floorball, så mød op en fredag kl. 16.30. Vi træner hver fredag fra 16.30 til 18.00. Trænerne kommer fra AaB Floorball, og to af dem er landsholdsspillere - mindre kan ikke gøre det.

Vi spiller i almindeligt sportsstøj og målmandsudstyr og stave, kan du låne af os. Har du yderligere spørgsmål, kan du måske få svar på dem her: www.ihaalborg.dk eller www.aabfloorball.dk.

Jan Karkov Sørensen





Seritronic
dynamisk kontakt - *er godt kkk*

Seritronic er en dynamisk virksomhed, der fremstiller serigrafiske produkter til elektronik- og maskinindustrien... Med Seritronic som leverandør får du en troværdig - lydhør og flexibel partner. - Oplev forskellen

WWW.SERITRONIC.DK

Stjernehusene

Tlf. 99 82 33 60

*Døgninstitution og aflastningstilbud
for børn/unge med ADHD*



AALBORG
KOMMUNE

Thinggaard Express

Jyllandsgade 4, 9000 Aalborg

Tlf. 98 11 66 00

Frederikshavn - Esbjerg

Rute 980

www.expressbus.dk

SPONSORERET



**Akupunktur-
klinikken
i Fjerritslev**

Bente Madsen

Medl. PA. RAB. Reg.

og sygeplejerske



Tlf. 98 21 21 30
www.akupunktorerne.dk

Haugaard Maskinfabrik

v/ Keld Haugaard Christiansen

Tingvej 6 · 9380 Vestbjerg

Telefon 98 29 86 86

I.H. Aalborg er vært for Region 1's afsluttende

Svømmestævne

i Vadumhallen søndag den 23. marts 2014

Kom og hej på svømmerne fra

kl. 12.00 - ca. 15.00



FL-REKLAME

Agerbakken 21 · 8362 Hørning
www.flreklame.dk · fl@flreklame.dk · t. +45 7022 1870

Sportsskole

- for børn og unge med handicap



4 fede dage i uge 27



Aalborg den 30. juni - 3. juli 2014

DHIF-Sportsskolen i Aalborg, den 30. juni – 3. juli 2014

Du inviteres hermed til 4 dages sports-skole med masser af idræt, aktiviteter, sjov og ballade - sammen med andre børn og unge i skolealderen.

Tid og Sted:

Sportsskolen afholdes på Løvvang Skolen, Løvbakken 6, 9400 Nørresundby. Uge 27 - mandag til og med torsdag, hver dag kl.9.00-15.00.

Idrætterne:

På Sportsskolen skal du vælge én idræt, som du har lyst til at deltage i hver formiddag.

- Fodbold
- Svømning
- Vild med dans
- Atletik
- Floorball

NB!

Hver eftermiddag har vi særskilt aktivitetsprogram, hvor du får mulighed for at prøve noget helt andet, og lære nogle andre at kende.

Hvem kan deltage:

Alle børn og unge i skolealderen fra ca. 7-17 år med et handicap eller funktionsnedsættelse kan deltage i Sportsskolen. Du kan tilmelde dig som enkeltperson

eller sammen med din SFO eller fritidsinstitution.

Arrangører:

Sportsskolen arrangeres af Idrætsforeningen for Handicappede i Aalborg i samarbejde med Dansk Handicap Idræts-Forbund, DHIF.

Pris:

Prisen for deltagerne er kr. 500,- og inkluderer forplejning og en smart sportsskole T-shirt samt drikkedunk. Prisen for ledsagere er kr. 125,- og inkluderer forplejning samt kaffe og te.

Økonomisk støtte:

DHIF bidrager økonomisk og praktisk til Sportsskolen. I.H. Aalborg ansøger donationer og sponsorerer lokalt.

Kontaktoplysninger:

Sportsskoleleder, Gitta Thorup Sørensen, tlf.:98 16 72 82, mail: gitta@ihaalborg.dk

Tilmelding

Du skal tilmelde dig via www.dhif.dk senest 15. maj. Her kan du også finde yderligere oplysninger om sportsskolen.

Vi glæder os til at se dig!

Rengøring som du vil ha' det

- Daglig rengøring
- Hovedrengøring
- Fritvalgsordning
- Hjemmeservice 10% i tilskud
- Håndværkerrengøring
- Kontorrengøring
- Butiksrengøring
- Industrirengøring
- Vinduespolering
- Facaderens
- Grafittirens

DELTA
RENGØRING & SERVICE

Sundsholmen 5 • 9400 Narre Sundby
Tlf. 46 91 40 20 • Fax 46 91 40 21

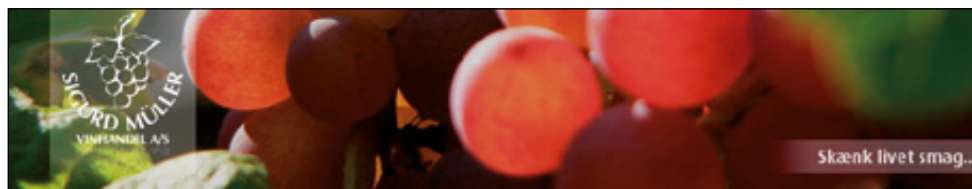
www.deltaren.dk • E-mail: delataren@deltaren.dk



Aalborg Handelsskole

Uddannelser til tiden

tjek vores hjemmeside: www.ah.dk



SKÆNK LIVET SMAG...

SIGURD MÜLLER VINHANDEL A/S

OTTO MØNSTED VEJ 2 • 9200 AALBORG SV • 98 18 50 99 • VIN@SMV.DK



JORTON

*Når samarbejde
betyder noget*



www.jorton.dk

Strikkepinden - og den lille Zebra

Kig forbi og se alt det lækre garn fra Geilsk, Onion, Lana Grossa, Hjelholts uldspinderi, Tusindfryd, Viking Garn, Økologisk garn, Strikkekits fra Lille Strik, Strikkepinden - og den lille Zebra's eget uldgarn samt div. strikkebøger.

Åbningstider:
Tirsdag - torsdag kl. 13.00 - 17.30
Fredag kl. 13.00 - 18.00
Lørdag kl. 10.00 - 14.00
Søndag - mandag lukket



Jægergårdsgade 44 • 8000 Aarhus C • Tlf. 86 28 36 03 • www.strikkepindenogdenlillezebra.dk



Marianne Høyrup Persen
Netværkskonsulent | Indehaver

Kærsholmvej 2C, 8732 Hovedgård
Mobil: 5135 9591
mhp@networkdevelopment.dk
www.networkdevelopment.dk

Mental fitness med

tvbingo

www.tvbingo.dk



OMPOLSTRING AF MØBLER

Trænger dine gamle møbler til et nyt look ?
Køb møbelstoffer og andre produkter direkte på nettet



Klik ind på **www.concetto.dk**
og find de møbelstoffer du ønsker til dine møbler
CONCETTO • Rubjergvej 74 • 8260 Viby J • Tlf. 21 25 90 19

CAFE POLLY'S

Maren Turis Gade 4 – 9000 ÅLBORG
Tlf. 98 12 52 44



Skanda Lak ApS

Sandblæsning af facader

98 58 30 50

Daniavej 51 • Assens • 9550 Mariager

Østervrå Maskinforretning

Brinken 5
9750 Øster Vrå

98 95 12 13

Jammerbugten Ventilation

v/ Ove Hansen

Martin A. Hansens Vej 7
Ny Skovsgård • 9460 Brovst

Tlf. 20 45 25 46

**Nordjyllands
kulturelle midtpunkt**



**Aalborg Kongres
& Kultur Center**

Europa Plads 4 • 9000 Aalborg • akkc@akkc.dk • www.akkc.dk

Klinisk tandtekniker

Tina Clarke

(Gitte Frederiksens efterfølger)

Østergade 2 • 9560 Hadsund

Tidsbestilling

98 57 12 60

- en tand bedre



HH GARN

Vestergade 1 • 9400 Nørresundby

98 17 73 24

AxHiss.dk

Valmuemarken 33

9000 Aalborg

Tlf. 70 20 05 42

www.axhiss.dk

Vil du ha' store overarme, så kom og prøv "Wheel-Fit"!

Jeg kan godt lide at bruge min krop, selvom jeg er spastiker og sidder i kørestol. For ca. 5 måneder siden fik jeg en ny mulighed for at udfordre mig selv fysisk, da min fysioterapeut fortalte, at de ville starte et hold op med crossfit for kørestolsbrugere.

Nu har jeg været med en gang om ugen siden starten, og det er et af ugens højdepunkter.

Vi er både kvinder og mænd, der mødes til en lille times intensiv fysisk træning

under kyndig instruktion af to fysioterapeuter. Og når musikken starter, stiger humøret og aktivitetsniveauet.

Vi gør flere af de øvelser, som hører ind under almindelig crossfit - kun tilpasset så vi kan lave dem fra vores kørestole. Vi gør fri vægts øvelser med håndvægte og kettlebells og bokser på sandsæk, for bare at nævne nogle af øvelserne.

Ja, alle bliver udfordret og presset til at yde alt, hvad de hver især kan, og det at



Vognmand
Niels Pedersen & Sønner A/S

K. Christensens Vej 2 L
9200 Aalborg SV
Tlf. 9810 0014

E-mail: kp@npogsonner.dk
www.npogs.dk



Skal der være fest?

Så bestil lækker og velsmagende buffet, smørrebrød, sandwich m.m. fra din lokale leverandør af hjemmelavet, nordjysk mad.



Tlf. 21 27 20 80. www.gadekoekkenet.dk



din fysioterapeut
Møllevej 2 - 9520 Skørpung
98 39 12 92

www.bene-fit.dk
Tilbyder sundhedsordning til virksomheder
Medlem af Benefit-koden



- VVS- & sprinklerinstallationer
- Blikkenslagerarbejde
- El-installationer
- Brand & sikringsanlæg
- Tele- & data installationer
- Ventilation & klimateknik

99 33 44 55

Fax 99 33 44 56 - www.bravida.dk



SEARCH & SELECTION ASSESSMENT & PERFORMANCE OUTPLACEMENT

Få mere information om fleksible og forretningsorienterede løsninger inden for fx lederudvikling og find attraktive ledige stillinger på
uniqueconsult.dk
tlf. 7020 6700 - mail@uniqueconsult.dk

unique consult
HUMAN CAPITAL

Total Service

v/ Martin Andersen



Snedronningens Vej 2 B
9230 Svenstrup
Tlf. 21 19 19 59

www.total-vikarservice.dk

**Vadum
Villaservice Aps**
v/ Jørgen Andersen



Tømrer-, Snedker- og Glasarbejde
Søndermarken 9, 9430 Vadum

Tlf. 98 27 17 48 - Fax 98 27 15 02
Biltlf. 20 21 57 46

www.vadumvillaservice.dk - vadumvillaservice@mail.dk



ForDig - din hjemmepleje

Korinthvej 5 B
9220 Aalborg Øst
Tlf. 98 28 68 64

vi er et hold, giver noget socialt, da vi kan støtte, presse og ikke mindst opmuntre hinanden, samt grine sammen.

Da jeg startede, kunne jeg knapt løfte 1 kg's vægte, men allerede nu kan jeg løfte meget mere, og min balance er blevet meget bedre, hvilket også hjælper mig i min hverdag.

Jeg har fået kontakt til nogle muskelgrupper i min krop, jeg ikke tidligere vidste hvordan jeg skulle få gang i - bl.a. mine mavemuskler. Derudover har jeg virkelig fået flyttet mine grænser for hvad jeg kan fysisk. Også min egen

opfattelse af hvad der er muligt, har flyttet sig og gør det stadig. Det er en spændende proces!

Træningen gør, at jeg tager hjem i rigtig godt humør og er træt og brugt på den gode måde. Det er en super følelse. Hvis du skulle være interesseret, er du meget velkommen til at kontakte:

"Klinik for Fysioterapi"

Holbergsgade 13, Aalborg

Leah Oxbøll Nielsen





SUNDBY-HVORUP
Boligselskab

Lindholm Søpark 4 • 9400 Nørresundby
Tlf. 98 17 30 66 • E-mail: info@sundbyhvorup.dk



Skrågade 5 • 9400 Nørresundby
Telefon 98 17 28 37



www.slagterole.dk

KALKON ApS

VVS-KALKULATION OG KONSULENT

GRIB MULIGHEDEN

Lad KALKON klare jeres kalkulationer
- 18 bedre tid i hverdagen

Køle
Blæk
VVS
Sprinkler
Ventilation

Roden 2 • 9260 Gistrup • Tlf. 23 666 222
paette@kalkon.dk **KALKON.DK**

CONTAINERE TIL ALT salg og leje

Isoleret container • Køle-frys container • Mobilt slagteri
Mobilt midlertidig køkken • Manskabsfaciliteter til byggepladser
Containere i alle størrelser • Mobil produktionsenhed
Mobil salgsbod

Se de mange muligheder på dc-supply.dk

DC-SUPPLY A/S | T: 7023 1380



Audi

Ny Kærvej 47 • 9000 Aalborg
Tlf. 70 70 10 25



Niels Frederiksen
Registreret revisor FRR

Direkte tlf. 9631 0771
nf@3h.dk

Hobrovej 317
9200 Aalborg SV

Tlf. 9811 3333
Fax 9811 3434

Mail: 3h@3h.dk
www.3h.dk

SUNE'S LANDBRUGSSERVICE

V/ SUNE JENSEN
BARKHOLTVEJ 7
9881 BINDSLEV
21 82 15 15

ALT INDENFOR REPARATIONER
& ENTREPRENØRARBEJDE



Vejgaard Tæppemontering | HADSUNDVEJ 64-68
9000 AALBORG
TLF. 98 13 94 99

Se vores hjemmeside: www.vejgaard-tm.dk

Støt klubben

Energi Nord

Du kan støtte I. H. Aalborg med 2 øre pr. kilowatttime strøm du bruger.

Alle kan støtte os via ForeningsEl, også selv om man ikke er medlem af I.H. Aalborg. Dette gælder også hvis du er eksisterende kunde hos Energi Nord. Er du ny kunde hos Energi Nord, og skifter til ForeningsEl, får vi en ekstra bonus hvert år.

OK støtter sporten

Med et OK benzinkort kan du støtte I.H. Aalborg med 5 øre for hver liter benzin eller diesel, du tanker.

Tilmeld dig aftalen ved at oplyse os dit navn og dit kortnummer, som du finder på dit OK benzinkort. Kontakt kontoret, så ordner vi resten. Vi kan også hjælpe dig med at anskaffe et OK benzinkort.

KlubBonus.dk

Med et gratis kort til KlubBonus.dk, støtter klubben med et beløb, hver gang du bruger kortet. F.eks. giver det 5 kr. pr. Perfect Wash og 10 kr. pr. Perfect Shine bilvask, du køber hos Shell Express.

Du kan også bestille fyringsolie hos iNordvativ-olie, så får klubben 100 kr.



pr. 1000 liter. Der er mange andre muligheder, og det er gratis at få og bruge kortet. Dine varer og ydelser købt via KlubBonus.dk koster det samme som normalt.

Klublotto

Støt din klub - vind præmier. Hver måned fra september til maj udloddes 1x300 kr., 1x200 kr., 3x100 kr. samt et nyt lod.

Et lod gælder for sæsonens 9 træninger, og koster kun 100 kr.

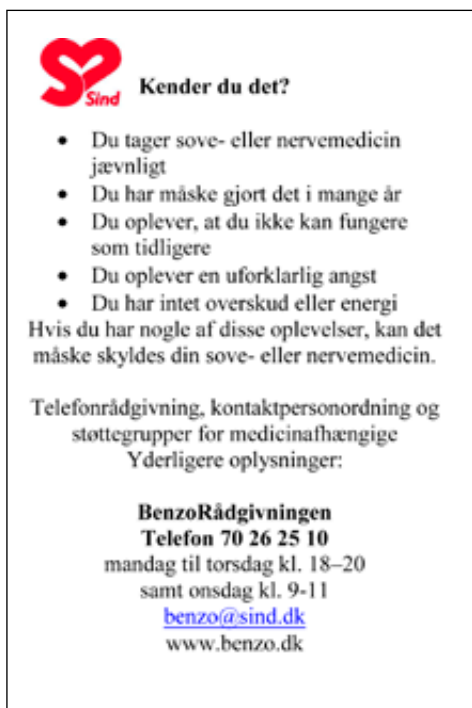
Læs mere om hvordan du gør på www.ihaalborg.dk under medlems-service.



AALBORG
ANLÆGSGARTNERI
 Tlf. 98 34 24 44
 Biltlf. 20 62 63 13
www.aalborganlaegsgartneri.dk
fa@98342444.dk



Mæglerhjørnet
 Statsautoriseret ejendomsmægler & valuar MDE
 Tlf. 96 36 01 00
 Stationsvej 1 . 9280 Storvorde . fax 98 31 92 81



Kender du det?

- Du tager sove- eller nervemedicin jævnligt
- Du har måske gjort det i mange år
- Du oplever, at du ikke kan fungere som tidligere
- Du oplever en uforklarlig angst
- Du har intet overskud eller energi

Hvis du har nogle af disse oplevelser, kan det måske skyldes din sove- eller nervemedicin.

Telefonrådgivning, kontaktpersonordning og støttegrupper for medicinafhængige
 Yderligere oplysninger:

BenzoRådgivningen
Telefon 70 26 25 10
 mandag til torsdag kl. 18–20
 samt onsdag kl. 9–11
benzo@sind.dk
www.benzo.dk



NORDJYSK
GRUNDVANDSSÆNKNING
 Nymarksvej 138, Biersted, 9440 Åbybro

Søren Steen
 Tlf 98 26 88 39 • Mobil 51 20 88 30
 Fax 98 26 88 30
 mail: njgs@mail.dk



UGGERLY
INSTALLATION

Uggerly Installation A/S
 Assensvej 5
 9220 Aalborg Ø
 Tlf. 98 13 88 88
www.uggerly.dk



Blokhus Tømreren
 v/ tømrermester Per Jensen
 Tlf.: 21 24 85 97 Blåbærvej 6, 9492 Blokhus

TAKSTER 2014

ART:	Beløb	Opkræves til betaling
Aktiv Kontingent	300 kr. pr. kvartal	Feb. April Sept. Nov.
Passiv kontingent	100 kr. årligt	Marts
Indmeldelsesgebyr	50 kr.	Opkræves ved indmeldelse
Bowling		800 kr. 1.halvår * Feb. Sep.
Kommunegebyr**	250 kr. pr. kvartal	Feb. April Sept. Nov.
Klublotto		100 kr. pr. lod årligt Juni
Opkrævningsgebyr	6,00 kr.	Opkræves hver gang
Rykkergebyr	50 kr.	Opkræves ved rykkeropkrævninger
Licens til DHIF	100 kr.	Opkræves for hver konkurrence- idrætsgren man deltager i
Stævnegebyr	100 kr.	Opkræves for hver konkurrence- idrætsgren man deltager i

**Bowling: Egenbetalingen fastsættes for hver sæson*

***Kommunegebyr Gebyret er for medlemmer bosat udenfor Aalborg Kommune*

- På vores hjemmeside www.ihaalborg.dk kan du under medlemsservice se hvad du får for dit kontingent m.m.
- Via vores hjemmeside kan du også betale dit kontingent mm – via "din side"
- For at logge ind skal du bruge dit medlemsnummer som du finder bag på Kondiposten – samt et kodeord 9999
- Udover at kunne betale kontingent m.m. – kan du tjekke om de oplysninger vi har på dig er korrekte, og evt. rette dem.
- **HUSK – evt. udmeldelse skal ske skriftligt til kontoret – gerne på mail kontakt@ihaalborg.dk**
- **Allerede indbetalt kontingent refunderes IKKE!**

Administrationen

Bliv kunde i Nykredit

Ring i dag og aftal et møde med en af
vore rådgivere, så du kan høre mere om
dine muligheder.

John F. Kennedy's Plads
9000 Ålborg
Tlf.: 96 30 40 50

Nykredit

GEORG JENSEN



N. P. NIELSEN

Juwelier og Guldsmed
Bispeasgade 1 - 9000 Ålborg - Tlf. 98 12 02 04
www.np-nielsen.dk

KA KÆRSGAARD | ANDERSEN
ARKITEKTER OG INGENIØRER | KAAL.DK

Kastetvej 21 A
9000 Ålborg
Tlf. 70 27 11 31
www.kaai.dk



STARK

Sammen bygger vi professionelt

Alt i tømrer & snedkerarbejde E. Kristensen & Søn ApS



Tømrer & Snedkerforretning
v/Poul Verner Kristensen
Ellidshøjvej 59 • 9230 Svenstrup J
Fax 98 38 43 22 • Privat 98 36 43 33

21 60 48 33 • 98 38 4010

**OK støtter også
Dansk Handicap
Idræts-Forbund**



Tlf.: 70 10 20 33 • www.ok.dk

Ferieplan sæson 2014

Idræt/Sted		Påskeferie	Sommerferie 2014	Sæsonstart	Efterårserie
Svømning Vadumhallen Gl. Linholm		Uge 16 (man.14. - man.21.04.14)	Vadum: Sidste gang uge 23 (02.06.14)	Uge 33 (man.11.08.14)	Uge 42 (man.13. - søn.19.10.14)
			Gl. Linholm: Sidste gang uge 23 (04.06.14)	(ons.13.08.14)	
Skydning		Uge 16 (man.14. - man.21.04.14)	Sidste gang uge 23 (02.06.14)	Uge 33 (man.11.08.14)	Uge 42 (man.13. - søn.19.10.14)
Basketball Bordtennis Ei-hockey Kørestolsfodbold Kørestolshockey		Uge 16 (man.14. - man.21.04.14)	Sidste gang uge 23 (02.06.14)	Uge 33 (man.11.08.14)	Uge 42 (man.13. - søn.19.10.14)
Vild med Dans Boccia Hockey		Uge 16 (man.14. - man.21.04.14)	Sidste gang uge 23 (fra man.02.06.14)	Uge 33 (fra man.11.08.14)	Uge 42 (man.13. - søn.19.10.14)
Fodbold		Uge 16 (man.14. - man.21.04.14)	Sidste gang uge 23 (tirs.03.06.14)	Uge 33 (tirs.12.08.14)	Uge 42 (man.13. - søn.19.10.14)
RaceRunning Sejlsads Bowling Spinning		Uge 16 (man.14. - man.21.04.14)	Individuelle tider - spørg træneren	Individuelle tider - spørg træneren	Uge 42 (man.13. - søn.19.10.14)

Alle aktiviteter holder lukket på helligdage. Ret til ændringer forbeholdes.

Alt blik- og smedearbejde udføres

VVS

Arne Pedersen's Eftf.

v/ aut. VVS-installatør

Bo Kjeldgaard

Tingvej 2 F • 9380 Vestbjerg

98 29 61 29

Vestbjerg - Aalborg



Medlem af
DANSK VVS
- et signal for kvalitet

GN TEGNESERVICE

Bønfeltvej 29, Astrup • 9510 Arden

Tilbyder alt indenfor:

Rentegning på AutoCad

Tlf. **9856 5575**

E-mail: gn@gntegneservice.dk

AALBORG



SPORTSHØJSKOLE

Annebergvej 55 DK-9000 Aalborg

T: 98 13 13 11

www.sportshojskolen.dk

REVISIONSFIRMAET LEON SEBBELIN

Statsaut. revisor cand.merc.

- EDB-bogføring
- Regnskabsudarbejdelse
- Revision
- Budgetter
- Skattemæssig assistance
- Anden økonomisk rådgivning

LS

...det lokale
alternativ

Jyllandsgade 41 - 9520 SKØRPING

Tlf. 98 33 77 77

Tømrer- &
Snedkerfirmaet

**Poul
Mortensen** aps



Absalonsgade 26 • 9000 Aalborg

98 16 28 12



Præstegårdsvej 28 . 9440 Aabybro

Tlf. 98 26 99 68

www.svanen.org

HOTEL Sejlflod

Søndre Bygade 12, Sejlflod

9280 Storvorde

Telefon 98 31 63 26

www.sejlflodhotel.dk

Willis

International forsikringsmægler

Nyhavnsgade 14,4 th. • 9000 Aalborg

+45 88 13 92 00 • www.willis.dk

Bella Italia

Pizzeria • Ristorante • Café

Frrokost • Antipasta • Forretter • Suppe • Pizza • Indbagt • Specialiteter
Sandwich • Pommes • Burgere • Barnemenu • Dessert • Kaffe

Ring og bestil 98 37 45 44

Man-tors. 12-22 • Fre-søn. 12-24 • Søn 14-22

Tømrer- og Snedkermester

POUL ANDERSEN

Alt indenfor: Tømrer- og snedkerarbejde

Råbhuivej 17, Holtes • 9632 Gandrup

Tlf. 98 25 94 76 • Mobilnr. 30 99 89 76



**Frisk
Hjemmeservice**

Vita Larsen - Tlf. 23 61 25 90

Musk, der ydes tilskud til alle over 65 og førtidspensionister

FAGLIGT FÆLLES FORBUND



AALBORG

Søndergade 62, st. • 9000 Aalborg

Tlf. 70 300 858

Fax 98 16 62 26 • 98 12 71 79

VUK - Voksenskolen for Undervisning
og Kommunikation, Aalborg tilbyder
undervisning til psykisk udviklings-
hæmmede.

1. Ungdomsuddannelsen
2. Den kompenserende undervisning
for voksne.

VUK - Voksenskolen for Undervisning
og Kommunikation.

Studievej 5, 9400

Nørresundby

Tlf. 98 17 76 77



Aabybro Hobbyfoder

Østre Mosevej 28, Birkelse
9440 Aabybro

Tlf. 29 65 96 26



John Bull Pub

Østeraagade 20 - 9000 AALBORG

Telefon 98 11 57 88

www.john-bull.dk

Live musik hver weekend

Idrætsforeningen for Handicappede i Aalborg

Formand:

Jan Karkov Sørensen
Sindalvej 9
9220 Aalborg
Mobil: 40 33 24 77
E-mail: jans@privat.dk

Næstformand:

Knud Rune Andersen
Kayerødsgade 5
9000 Aalborg
Mobil: 30 62 67 71
E-mail: knudrune@ihaalborg.dk

Kasserer:

Gerd Skantorp
Heilskovsgade 11
9000 Aalborg
Tlf. 98 16 39 52 Mobil 29 92 27 37
E-mail: silja07@stofanet.dk

Sekretær:

Jan Krogh Sørensen
J. Berthelsensvej 15C
9400 Nørresundby
Mobil: 40 81 56 45
E-mail: pjank@stofanet.dk

Idrætsudvalget:

Kristoffer Stormark
Hvalpsundvej 19
9220 Aalborg Ø
Mobil: 41 82 95 07
E-mail: kristoffer@stormark.dk

Øvrige bestyrelsesmedlemmer:

Jannie Thorup Bejerholm
Ravndalen 96, 9310 Vodskov
Mobil: 26 70 51 90
E-mail: racedog@gmail.com

Lars Thyregod Jensen
Skodsborgvej 74
9270 Klarup
Tlf. 98 31 70 93
Mobil: 51 62 46 35
E-mail: lhtjdesign@live.dk

Kontor og klublokale:

Nordkraft
Teglgårds Plads 1, niv. 9
9000 Aalborg
Tlf. 98 16 72 82
E-mail: kontakt@ihaalborg.dk
www.ihaalborg.dk

Informationsudvalget:

Anja Kristiansen
Sygehusvej 8. st. 7.
9240 Nibe
Mobil 26 62 53 48
E-mail: kondiposten@ihaalborg.dk

Annonceekspedition:

Handicapidræt
Søballevvej 2 D, Veng,
8660 Skanderborg
Tlf. 87 93 37 86
E-mail: info@handicapinfo.dk
- hvortil alle spørgsmål vedrørende
annoncering bedes rettet...

Layout & tryk:

FL Tryk
Agerbakken 21
8362 Hørning
Tlf. 70 22 18 70

Deadline til næste blad:

08.04.14
Bladnr. 167 udkommer:
Medio maj
E-mail: kondiposten@ihaalborg.dk

Aerobic for udviklingshæmmede: Rikke Klokke, Tlf. 26 18 09 25	Fodbold børn og unge: Jan Sørensen, Tlf. 40 33 24 77	Kørestolstennis: Jan Sørensen, Tlf. 40 33 24 77
Atletik: Gitte Kær Jeppesen, Tlf. 30 48 59 25	Fodbold voksne: Kristoffer Stormark, Tlf. 41 82 95 07	Racerunning: Alice Birkbak, Tlf. 21 80 37 73
Boccia: Hans Jensen, Tlf. 98 17 62 37	Goalball: Joachim Meno Alstrøm, Tlf. 31 19 91 94	Sejlads: Knud Rune Andersen, Tlf. 30 62 67 71
Bordtennis: Christian Broen, Tlf. 20 43 11 58	Hockey for udviklingshæmmede: Simone Dige Larsen, Tlf. 28 51 96 45	Skydning: Hans Ole Olesen, Tlf. 98 17 98 83
Bowling: Leah Nielsen, Tlf. 24 83 07 03	Håndbold: Mikkel Vejnbø Risager, Tlf. 42 73 50 60	Sportsskole: Kontoret, Tlf. 98 16 72 82
El-hockey: Kristoffer Stormark, Tlf. 41 82 95 07	Konkurrencesvømning: Jeanette M. Christensen, Tlf. 61 79 37 90	Svømning, vandgymnastik og spinning i vand: Kontoret, Tlf. 98 16 72 82
Electric Wheelchair Hockey - EWH: Rasmus Yder, Tlf. 27 24 19 91	Kørestolsbasket: Jens Fruergaard, Tlf. 98 38 07 76	"Vild med dans": Rikke Klokke, Tlf. 26 18 09 25
Floorball: Helge Overgaard, Tlf. 30 20 32 43	Kørestolsfodbold: Rasmus Storgaard, Tlf. 98 17 21 60	"Vild med bevægelse": Kontoret, Tlf. 98 16 72 82

”Et lån skal følge
dig i mange år.
Tvivlen skal helst
ikke følge med”



Morten Rimer
Boligchef

Jeg kan godt forstå, at realkredit kan virke uoverskueligt. Er du i tvivl om, hvad du skal vælge? Så synes jeg, du skal komme ned til mig. Jeg kan nemlig fortælle dig, hvad fordelene er ved det ene og det andet lån. Så kan du med ro i maven vælge det realkreditlån, der passer til dig. Ring og book et møde nu.

Fjern tvivlen

Algade 53
9100 Aalborg
45 12 29 15
www.rd.dk

REALKREDIT
Danmark



Børsen september 2011 Børsen september 2011 Børsen september 2011 Børsen september 2011

FRUGT KARL

FRISK FRUGT & GRØNT ENGROS

Friskere bliver det ikke

Nørresundby 98 19 40 11
Århus 87 36 15 00

 NØRRESUNDBY BANK



Bliv FRIKUNDE og spar penge

Hvis du samler dine og familiens bankforretninger i Nørresundby Bank, kan du blive FRIKUNDE og dermed spare penge.

Læs hvordan på www.frikunde.dk.

NØRRESUNDBY BANK

Grønlands Torv · Aalborg SØ · Tel. 98 70 42 00

**JYSK støtter
handicap-
idrætten i dit
lokalområde**



JYSK.dk