



# PARASPORT AALBORG

IDRÆTSFORENINGEN FOR HANDICAPPEDE I AALBORG

Tilpasset idræt for alle • Medlemsblad nr. 190 • marts 2020

## Kom med på sportsskolen i Aalborg

- FOR BØRN OG UNGE MED SÆRLIGE BEHOV

Mandag - torsdag i uge 27 • 29. juni - 2. juli 2020

## BESTYRELSEN:



Formand:

**JAN KARKOV  
SØRENSEN**

Sindalvej 9,  
9220 Aalborg Ø.

Kontakt: 4033 2477  
jan@ihaalborg.dk



Næstformand:

**KRISTOFFER  
STORMARK**

Engparken 99,  
9900 Frederikshavn

Kontakt: 4182 9507  
kristoffer@stormark.dk



Kasserer:

**GERD  
SKANTORP**

Heilskovsgade 11,  
9000 Aalborg

Kontakt: 2992 2737  
gerd@ihaalborg.dk



Bestyrelsesmedlem:

**PER  
KRISTENSEN**

Poul Anker Bechs Vej 97,<sup>st.</sup>  
9000 Aalborg

Kontakt: 4041 1153  
per2241@gmail.com



Bestyrelsesmedlem:

**LARS T.  
JENSEN**

Skodsborgvej 74,  
9270 Klarup

Kontakt: 5162 4635  
lhtjdesign@live.com



Bestyrelsesmedlem:

**RASMUS  
STORGAARD**

Lindholm Søpark 8, 1. 2.  
9400 Nørresundby

Kontakt: 2683 5096  
superspasser@gmail.com



Bestyrelsesmedlem:

**PER  
WULFF**

Smidievej 9,  
9574 Bælum

Kontakt: 2077 5811  
pwulff42@yahoo.com

### I. H. AALBORG TILBYDER

*Tilpasset motions-, og konkurrenceidræt for alle!*

*Vores tilbud er IKKE genoptræning og vores personale er ikke nødvendigvis specialuddannede, men vi garanterer, at de er velkvalificerede (og passionerede) og vil gøre deres til at give alle vore medlemmer en god oplevelse.*

*Al idræt i foreningen foregår under betryggende ledelse og tilsyn!*

## IDRÆTSFORENINGEN FOR HANDICAPPEDE I AALBORG

- ▶ Nordkraft, Teglgårds Plads 1, niv. 9, 9000 Aalborg • Kontor- og telefon tid: tirsdag og torsdag kl. 10.00 - 14.00
- ▶ Kontakt: 9816 7282 • kontakt@ihaalborg.dk • www.ihaalborg.dk • facebook/ihaalborg
- ▶ Klublokalet, Nordkraft, niv. 9: Det er muligt at låne/reservere klublokalet ved henvendelse til kontoret



**BLADINFO**

- ▶ Redaktør: Anja Kristiansen, Sygehusvej 8, St.7, 9240 Nibe • 2662 5348 • [anja@ihaalborg.dk](mailto:anja@ihaalborg.dk)
- ▶ Annonceekspedition: Handicapidræt, Agerbakken 21, 8362 Hørning • 8793 3786 • [info@handicapidroet.dk](mailto:info@handicapidroet.dk) - hvortil alle spørgsmål vedrørende annoncering bedes rettet!
- ▶ Layout & tryk: FL Tryk, Agerbakken 21, 8362 Hørning • 7022 1870
- ▶ **HUSK!** Medlemsbladet kan også læses digitalt på [www.ihaalborg.dk](http://www.ihaalborg.dk) -> Medlems-service
- ▶ Alle billeder er I.H. Aalborgs ejendom og må **kun** bruges ifl. skriftligt aftale!

**Næste blad udkommer medio maj - deadline den 8. april**

# Formanden har ordet

Sidder og kigger ud af vinduet. Hvor er sneen henne? Lige nu er det uge 5, den uge, hvor vi tidligere havde vores årlige skitur i klubben. Med bus tog vi til enten Norge eller Sverige. Vi har haft mange rigtig gode ski oplevelser i alle de år vi var afsted. Mange venskaber og ægteskaber (senere børn) kom der ud af disse ture 😊 Selv om vi ikke længere arrangerer skitur i klubben, er der stadig muligheder for at komme af sted.

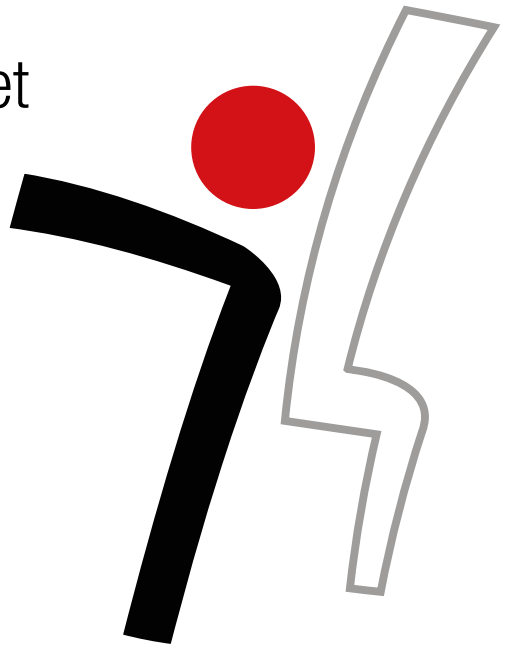
Bl.a. arrangerer Elsass Fonden og Rygmærvsbrokforeningen skiture. Man kan også selv arrangere turen. Tag kontakt til skicenteret og hør om de muligheder, der er for paraski.

For fysisk handicappede kan jeg anbefale sitski og skicart. Har du ikke prøvet før, vil jeg anbefale at tage kontakt til Beitostølen Skicenter, de er eksperter i paraski. Jeg kører selv skicart og har gjort det i mange år.

Der er også kommet godt gang i idrætten her i det nye år. Ville gerne komme mere rundt, men det er svært at nå det hele. Når jeg er ude på idrætsstederne, er det dejligt at møde de fantastiske ildsjæle, der er i klubben. Uden jer ildsjæle, ville I. H. Aalborg ikke eksistere.

I december havde vi vores årlige julehygge for medspillere. En rigtig god aften, med god mad, julesange og pakkespil. En god mulighed, for at ønske hinanden en glædelig jul og sige tak for indsatsen i løbet af året.

Stort tillykke til Per Mørch og Henrik Nielsen for nomineringen til Aalborg Kom-



munes Handicappris. Fuldt fortjent af jer begge. Det er nok svært at få prisen, når klubben fik prisen for 3 år siden, og Rikke Nielsen og LykkeLiga fik den året før.

Vi har heldigvis en lille medlemsfremgang. Ekstra glædeligt er det, at det er børn og unge, der går frem. Kig forbi i Gistruphallen om mandagen og oplev ca. 60 børn med særlige behov spille håndbold. Du kan også tage til svømning en onsdag på Gl. Lindholm Skole, og oplev de glade vandhunde. Dans med om tirsdagen til vild med dans eller spark til en bold også om tirsdagen på Aalborg Changs baner.

Med i medlemstallet er ikke medregnet de børn, som kommer til KIDZ Hop og Spring to lørdage om måneden. Her kræves der nemlig ikke medlemskab. Det er gratis for medlemmer og ikke-medlemmer betaler 40 kr. pr. gang. Facebook gruppen "KIDZ >>

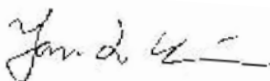
Hop og Spring" har nu 176 medlemmer. Her kommer nye datoer og andre informationer.

Støt klubben - den støtter dig. Har du et OK kort, er der mulighed for at støtte klubben ved at registrere I.H. Aalborg som din støtteklub. En anden måde at støtte klubben, er ved at købe et klublod til kr. 100 pr. år. Så er du automatisk med i 9 trækninger. Der er måske nogen i din familie eller vennekreds, som gerne vil støtte klubben?

Så er et klublod en god mulighed, og det er endda muligt at vinde 😊 Tjek klubbens hjemmeside eller se her i bladet, hvordan du kan støtte.

Mens jeg skrev dette, kom der ikke sne. Men jeg glæder mig til sne i marts, hvor jeg vil drøne ned af bakkerne i Trysil i min skicart.

Med sportslig hilsen  
Jan Karkov Sørensen, formand



# Ordinær generalforsamling

Indkaldelse til ordinær generalforsamling i Idrætsforeningen for Handicappede i Aalborg.

**Onsdag den 1. april 2020 kl. 17.00 i Nordkraft, niv. 6**

Vi indkalder hermed alle medlemmer og interessenter til vores årlige generalforsamling. Der er følgende dagsorden:

## Dagsorden:

1. Valg af dirigent
2. Bestyrelsens beretning for det forløbne år – til godkendelse
3. Forelæggelse af regnskab for det forløbne år – til godkendelse
4. Fastsættelse af kontingent
5. Behandling af indkomne forslag
6. Valg af formand - På valg er Jan Karkov Sørensen
7. Valg af 2 bestyrelsesmedlemmer for 2 år  
På valg er Rasmus Storgaard og Per Wulff
- 7a. Valg af bestyrelsesmedlem for 1 år  
Kristoffer Stormark ønsker at udtræde 1 år før valgperioden udløber.
8. Valg af 2 suppleanter  
På valg er Connie Thodberg Jensen. Per Kristensen er indtrådt i bestyrelsen i stedet for Jan Krogh Sørensen.
9. Valg af 2 revisorer  
På valg er Fredie Christensen og Lene Pedersen
10. Valg af 1 revisorsuppleant  
På valg er Anna Kirsten Olesen
11. 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 personligt fremmøde.

Klubben vil være vært ved et måltid mad i løbet af aftenen. Deltagelse kræver derfor tilmelding til kontoret på mail: [kontakt@ihaalborg.dk](mailto:kontakt@ihaalborg.dk) eller tlf. 98 16 72 82 (tirsdag og torsdag mellem kl. 10 og 14) senest den 25. marts.

Med venlig hilsen  
Bestyrelsen



# Aftenens program

Kl. 17 – 18 Foredrag om Parasport Danmarks arbejde i ulande  
Kl. 18.15 – 19 Spisning  
Kl. 19.15 – 21 Generalforsamling

## Spændende foredrag

om Parasport Danmarks arbejde i ulande afholdes i forbindelse med generalforsamlingen



Jeg hedder Ole og jeg er idrætskonsulent på halvtid i Parasport Danmark, hvor jeg har 25 års jubilæum den 1. august i år.

Jeg har været aktiv med ulandsarbejde i 15 år, og jeg startede op i Ghana i 2005 og blev herefter aktiv i Uganda i 2011, 2012 i Nepal og i 2018 i Bolivia.

I 2008 etablerede forbundet et Ulandsudvalg som refererer til bestyrelsen i Parasport Danmark. Vi afsluttede Ghana i 2016 efter 11 års aktivitet.

Idrætten er i de pågældende lande med til at sætte fokus på at personer med handicap har nogle resurser, som de ikke alene

kan bruge på idrætsudøvelse, men også hvad angår uddannelse og arbejde. Idrætten tiltrækker rigtig mange unge mennesker i de pågældende lande.

Det egentlige gennembrud for handicapidrætten i Uganda kom i forbindelse med en stor workshop i maj 2014 på kasernen for skadede soldater i Mubende.

Jeg ser meget frem til at komme og holde et lille foredrag om mit ulands arbejde, på jeres generalforsamling den 1. april.

Venlig hilsen  
Ole Ansbjerg  
Idrætskonsulent i Parasport Danmark

# Hvem skal have ”Humørpokalen” – giv os dit bud!

Nu har I alle mulighed for at indstille personer til årets humørpokal/årets IHA'er.

## Hvem er emne?

- En god kammerat
- En, der passer sin træning – det er altid sjovere at træne, når der er mange
- En, der skaber en god stemning
- En, der altid er parat med hjælp eller råd, når en kammerat mangler det

Det er den person, der indstiller, der kan bestemme, hvorfor man indstiller en person.

**Indstillingen skal sendes til: [kontakt@ihaalborg.dk](mailto:kontakt@ihaalborg.dk) - senest den 20. marts.**

*- Herefter beslutter bestyrelsen, hvem der skal have pokalen.*



Sidste års modtager - Gerd Skantorp



# SPORTSSKOLER 2020 FOR BØRN OG UNGE MED HANDICAP



**I.H. Aalborg**  
Tilpasset idræt for alle!

Idrætsforeninger arrangerer:

## Sportsskoler i sommerferien

### Hvad er en Sportsskole?

Det er idræt i dagtimerne 4 dage i sommerferien. Det er masser af aktiviteter, sjov og ballade i fællesskab med andre børn og unge med særlige behov. Hver deltager vælger den idræt, som han/hun vil med på.



**PARASPORT**  
SPORTSSKOLER





## Sportsskolepakken 2020:

- T-shirt
- Outdoor bag
- Drikkedunk

# Kom med på Sportsskolen i Aalborg

## - 4 dage på sportsskole

### Uge 27

Mandag den 29. juni - torsdag den 2. juli 2020.  
Alle dage kl. 9.00-15.00.

### Sted

Tornhøj Idrætscenter, Tornhøjvej 1,  
9220 Aalborg Øst

### Idrætter på Sportsskolen 2020

- Fodbold – Brug af hjælpemidler ikke muligt
- Atletik – Dyrk sport i naturen
- Vild med Dans – Rytmik og bevægelse til god musik
- Håndbold – hvor man løber, dribler og scorer mål
- Badminton – sjovt både med og uden ketcher.

### Hvem kan deltage?

Piger og drenge i skolealderen ca. 6-17 år med handicap. Eksempelvis:

- Udviklingshæmning eller generelle indlæringsvanskeligheder, hjerneskader eller diagnoser inden for ADHD- og autismeområdet.
- Fysisk funktionsnedsættelse som CP, rygmarvsbrok, muskelsvind eller andre bevægelseshandicaps.

Deltagere med et personligt hjælperbehov skal have egen hjælper med.

### Hvad koster det?

Prisen er kr. 700,- pr. deltager inklusive forplejning, vand og saft.

Prisen er kr. 250,- pr. ledsager inklusive forplejning samt kaffe/te/vand/saft

Betalingsoplysninger følger efter tilmeldingen.

### Transport og Forplejning

Transport til og fra sportsskolen er hjemmets ansvar.

Forplejningen er en sund og god frokost varieret fra dag til dag, samt en bolle om formiddagen og frugt om eftermiddagen. Evt. specialkost skal selv medbringes.

### Tilmelding

Online tilmelding på [parasport.dk/aktiviteter/boern-unge/sportsskoler/tilmelding](https://parasport.dk/aktiviteter/boern-unge/sportsskoler/tilmelding)

Tilmeldingsfrist den 1. juni 2020.

### Arrangør

Idrætsforeningen for Handicappede i Aalborg.

### Sportsskoleleder:

Gitta Thorup Sørensen

Telefon: 98 167282

Mail: [Gitta@ihaalborg.dk](mailto:Gitta@ihaalborg.dk)

Mere information: [www.parasport.dk](https://www.parasport.dk)

# Kan man have det sjovt i en kørestol?

Ja, det er lige spørgsmålet. Det fik studerende og praktiserende fysio- og ergoterapeuter mulighed for at få afprøvet den 4. november i Nordkraft. Vi (IHAA) havde inviteret dem til at afprøve el-hockey, powerchair football, kørestolsbasket og bordtennis - som arm amputeret og som kørestolsbruger.

Formålet var, at vores gæster på egen krop skulle opleve forskellige idrætsgrene fra en kørestol. Vi ville gerne vise dem, at der også findes muligheder for de patienter, der ikke kan gå. Mulighed for på alle måder at tage aktiv del i en idrætsforening.

Det var en stor oplevelse for vores gæster at møde vores spillere i de forskellige idrætsgrene og selv deltage i spillet. Specielt

det at styre el-stolene og at køre basket stolen samtidig med boldhåndtering var udfordrende, men de blev ret gode til det.

Med iver, kampånd og smil på læben, gik de på banen og de var enige om, at de i hvert fald havde haft det sjovt i en kørestol.

De fik medlemsbladet og andet informationsmateriale med hjem, og de blev inviteret til at besøge klubben igen for at afprøve andre idrætsgrene.

Her blev de opfordret til at tage en ven med fra deres netværk. Og hvis de havde kendskab til andre, som kunne have interesse og lyst til at blive træner i klubben, ville vi også gerne høre fra dem.





Vi opfordrede dem til at fortælle om deres oplevelser til kollegaer, og tage den viden, de havde fået, med hjem til deres egne patienter.

Det at sprede kendskabet til parasporten ude i fysio- og ergoterapien, og fortælle om hvilken betydning sporten kan have for den enkelte patient, er af største betydning.

Det er derfor vigtigt, at vi som idrætsforening er med til at øge dette kendskab indenfor sundheds- sektoren og i praksis vise dem hvilken betydning idrætten har for vores idrætsudøveres fysiske-, sociale- og personlige udvikling. Vi vil vise, hvordan idrætten er medvirkende,

til at den enkelte har et aktivt liv med øget livskvalitet og mestring gennem sportslige oplevelser, træning og fællesskab, og at man sagtens kan have det sjovt i en kørestol.

Connie Thodberg



# O. Kragh I/S

Dorfvej 102, Dorf, 9330 Dronninglund

98 86 10 45

98 86 12 45



**Crawford**  
ENTRE/MATIC



## Crawford Portcenter DK

Landsdækkende salg og service

Tlf: 7020 0208 • info@crawforddanmark.dk  
www.crawforddanmark.dk



## SKÆNK LIVET SMAG...

**SIGURD MÜLLER VINHANDEL A/S**

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

## RUST FINDER VEJ TIL DIN BIL, UANSET ALDER

Vil du sikre din bil mod vind og vejr, er det en god idé at give din bil en PAVA rustbeskyttelse. Kontakt Nørresundby PAVA Center, så hjælper vi dig med at finde den rette behandling til din bil.

### NØRRESUNDBY PAVA CENTER

Sundsholmen 33 | 9400 Nørresundby  
+45 98 19 18 22 | pava9400.dk



- den originale





# Casper er spastiker og kan egentlig ikke løbe: Nu har han gennemført et halvmaraton

Artikel fra Nordjyske den 25/12/19. Foto: Bo Lehm

For et år siden fik Casper Østergaard konstateret en sjælden diagnose, som giver ham spastiske bevægelser. Lægerne dømte ham til et liv i kørestol, men den 34-årige aalborgenser ville det anderledes.

Casper Østergaard er glad, lettet og stolt.

Forleden gennemførte han et halvmaraton på tre timer. En bedrift, der egentlig ikke skulle kunne lade sig gøre, for Casper Østergaard blev for fire år siden ramt af en sjælden diagnose, der ramte hans evne til at bruge benene.

– Halvmaraton var virkelig en milepæl for mig. Nu har jeg nået det mål, som jeg satte mig for præcis et år siden, og min plan er lykket, siger Casper Østergaard.

Han sidder i sin lille lejlighed i et af Aalborgs nye, centrale boligområder. Den bærer præg af hans fokus på kost og motion – på stuegulvet poserer håndvægte, og i køkkenet står den juicer, som han dagligt tilbereder næringsrige smoothies på.

I lejligheden er der også bamser og børnetøj, for Casper Østergaard er fraskilt far »

til en datter på tre år. Hun bor hos Casper et par gange om ugen – og blev undfanget midt i det udredningsforløb, som Casper begyndte på, da han fik problemer med at gå.

Udredningsforløbet endte til sidst med, at han for et år siden fik diagnosen Hereditær Spastisk Paraplegi (HSP).

Det er en lidelse, der forstyrrer funktionerne i centralnervesystemet – og som blandt andet giver nedsat kraft, spasticitet (øget muskelspænding) og dårlig balance.

Sygdommen er fremadskridende, hvilket vil sige, at patienterne kun bliver dårligere.

Men sådan er det ikke gået for Casper. Tværtimod.

Da han fik diagnosen, satte han sig samtidig et mål om, at han ville løbe et halvmaraton inden udgangen af 2019.

– Jeg ville tage magten over sygdommen. Jeg ville ikke finde mig i at blive frarøvet min frihed til at have fuld kontrol over min krop, fortæller Casper Østergaard.

Dengang var han så hårdt ramt, at han dårligt kunne løbe 200 meter.

Casper Østergaard lagde en plan med fokus på fornuftig kost, tilstrækkelig søvn – og et træningsprogram med delmål undervejs.

– Jeg har løbet en del. Jeg har også altid styrketrænet – ikke for at få en stor krop, men for at være stærk og adræt. Så det var ikke svært at komme i gang med motion, synes Casper Østergaard.

Hans første mål var at kunne løbe fem kilometer i april. Det mål opnåede han.

Næste mål var at kunne løbe 10 kilometer i juni, og også det mål blev indfriet.

I september snuppede han 15 kilometer, og han var spændt på, om han kunne nappe de 21,0975 kilometer, som en halvmaraton kræver.

Det kunne han – og bagefter var han glad og enormt lettet. Vejret var ikke det allerbedste, for det regnede konstant, og ruten var fyldt med vandpytter, som udfordrede Casper Østergaards balance.

– Min sygdom bliver fremprovokeret af kulde, og ruten var ujævn, men jeg klarede det, og bagefter var jeg bare så stolt over at have gennemført, smiler han.

– Det var en kanonoplevelse, og jeg kunne ikke lade være med at blive lidt rørt, for det var alligevel resultatet af et helt års projekt, siger han.

Det med at mobilisere kræfter og vilje er egentlig ikke nyt for Casper Østergaard.

Det har han gjort gennem hele sin barndom og ungdom.

Først som voksen har Casper Østergaard fået en diagnose, men han har altid været udfordret på sin motorik. Han har døjet med balance og koordination.

– Som barn spillede jeg fodbold ligesom mange andre drenge, og jeg kunne lide det, men jeg var ikke særlig god til det. Jeg kunne eksempelvis ikke jonglere, fortæller han.

– Til gengæld var jeg rigtig god til at blive ved med at løbe. Og så var jeg god til at kæmpe om bolden, siger han.

Casper Østergaard fortæller om at have gennemført en ungdomsuddannelse – selvom en efterskolelærer tvivlede på, at han kunne. Og om at blive mobbet for sin måde at gå på.

Han fortæller også om at have en mor, der er handicappet, men som har insisteret på at leve et liv så tæt på normalt som muligt.

– Hun er et godt forbillede for mig. Af hende har jeg lært ikke at lade et handicap sætte begrænsninger, siger Casper Østergaard.

Han ved ikke, om han har arvet sygdommen efter sin mor – og om den bare har ligget i dvale i hans krop. Det kan lægerne ikke finde ud af.

Og egentlig er det også lige meget for uanset hvad, er lidelsen nu kommet for at blive. Sygdommen er som nævnt progressiv, og patienterne, der lider af den, får det normalt dårligere og dårligere. Sådan har det ikke været i Casper tilfælde.

– Fra det tidspunkt, hvor jeg havde det allerværst, har jeg faktisk kun oplevet, at det er blevet bedre, siger han.

– Jeg har ikke formået at bekæmpe sygdommen, for jeg har den jo stadig, men jeg synes, at jeg lever ret godt med den, siger Casper Østergaard.

Han har fået tilkendt et fleksjob, men har ikke et arbejde. Det vil han gerne have, omend han har nok at se til i det daglige.

Når datteren er på besøg, er hun i fokus, men ellers tager praktiske gøremål som indkøb, tøjvask og madlavning mere tid for Casper Østergaard end for de fleste andre. Han holder også foredrag, fordi han gerne vil inspirere andre.

Træningen tager en del tid.

Casper Østergaard har seks træningspas om ugen. Han er på hold hos FysioDanmark Aalborg, hvor han træner balance og dans og løber selv.

Hos fysioterapeuterne har Henrik Bengaard Nielsen fulgt Casper Østergaards udvikling det seneste år – fra han knap kunne løbe ti meter på et løbebånd til at have gennemført et halvmaraton.

Og Henrik Bengaard Nielsen er dybt imponeret.

– Casper var jo en dygtig løber, inden han fik diagnosen, så der var noget at bygge på. Alligevel var der nok en del, der tvivlede på, at han rent faktisk kunne gennemføre et halvmaraton. Men han har virkelig arbejdet for det, siger han.

– Casper har været så ivrig, at jeg ind imellem har været nødt til at lægge en dæmper på ham, så han ikke overtrænede og pådrog sig skader, siger Henrik Bengaard Nielsen.

Han mener, at Casper Østergaard er et godt forbillede.

– Det lyder lidt floskelagtigt, men Casper er jo et godt eksempel på, at man kan, hvad man vil. Hans bedrift er 99 procent hårdt »

arbejde – og ét procent talent, siger Henrik Bengaard Nielsen.

Han og Casper Østergaard fortsætter deres samarbejde, for Casper har sat sig nye mål. Næste år vil han deltage i Tour de Bornholm – Bornholm rundt på en RaceRunner, som er et cykellignende hjælpemiddel. Det er en tur på 100 kilometer.

Han gør det, fordi han gerne vil vise, at man sagtens kan få et godt liv – trods et handicap. Og fordi han vil gøre alt for at holde sin sygdom i ave.

– Jeg vil gerne være der for min datter så lang tid som overhovedet muligt.



## Nyt byggeri på Chang



Vores samarbejdspartner, fodboldklubben Chang, står over for et spændende projekt. De skal have bygget til, så der kommer et idræts- og foreningshus i forlængelsen af det nuværende klubhus.

14. januar blev første spadestik taget, og der er allerede godt gang i byggeriet.

Byggeriet kommer til at bestå af en hal, hvor der kan være 2 badmintonbaner, et cafeområde, kontorfaciliteter til Aalborg Senior Sport, et møderum for blandt andet

Aalborg Cykelring i stueplan samt motions- og spinningrum i kælderetagen. Samtidig vil der ske en mindre renovering af flere faciliteter i det nuværende klubhus. Alt dette kommer til at ske i løbet af 2020.

Det vil kun i mindre omfang berøre IHA – mest i forhold til de nuværende omklædningsrum – men ellers vil det bare give mere liv på anlægget.

Vi ønsker Chang pøj pøj med projektet og ser frem til at være med til at bruge dem.



# KIDZ Hop og Spring – nu også med klatrevæg



Mange børn og unge med særlige behov har fundet vej til Nordkraft og deltaget i KIDZ Hop og Spring. Det er både medlemmer af klubben og ikke-medlemmer, der deltager. Det er gratis for medlemmer og ikke-medlemmer betaler 40 kr. pr. gang. Det er en god måde at stifte bekendtskab med parasporten.

Mens de dygtige instruktører vejleder i at slå kolbøtter, vejr møller og komme højt på trampoliner, så snakker forældrene sammen. Forældre snak er en af de bedste måder, at få nye deltagere til vores idræts-tilbud.

Som noget nyt, er der nu også mulighed for at prøve den store klatrevæg i DGI

hallen. Vi prøvede klatring første gang i december måned. Det blev en succes, så derfor fortsætter vi. Vi bestiller en klatreinstruktør, som har styr på sikkerheden, og som kan vejlede i klatring.

Der er ikke klatrevæg hver gang. Se på facebook siden "KIDZ Hop og Spring" hvornår der er klatring. Klatring sker samtidig med Hop og Spring i hallen. Man skal være med der, for at kunne prøve klatrevæggen. Der er kun en, der kan klatre ad gangen, så der vil være lidt ventetid.

/Jan

# KIDZ Hop og Spring

KIDZ Hop og Spring er trampoliner, airtrack, hoppepuder, forhindringsbaner og meget mere. DGI's dygtige instruktør er klar til at hjælpe, og der kommer helt sikkert sved på panden. Der er oprettet en FB gruppe der hedder KIDZ Hop og Spring, så tjek den ud samt I.H. Aalborgs FB side.

**De sidste datoer for foråret 2020 er:**

**14/3 - 28/3 - 4/4 - 25/4 - 16/5 - 6/6**

Så kom og vær' med til at hoppe og springe, tumle og lege sammen med andre børn og unge.

**Målgruppe:** Børn og unge med handicap.

**Sted:** Nordkraft, Teglgårds Plads 1, 9000 Aalborg.

Tidspunkt: kl. 13.30 -15.00.

Gratis for medlemmer og 40,- pr. pers. for ikke medlemmer med funktionsnedsættelse. Ingen tilmelding - bare mød op!

**Vi glæder os til at se jer!**



I.H. Aalborg

- tilpasset idræt for alle!

Idrætsforeningen for Handicappede i Aalborg • Teglgårds Plads 1, 9000 Aalborg  
Tlf. 98 16 72 82 • e-mail: [kontakt@ihaalborg.dk](mailto:kontakt@ihaalborg.dk) • [www.ihaalborg.dk](http://www.ihaalborg.dk) •  I.H. Aalborg

# I.H. Aalborg Powerchair Football



Powerchair Football holdet er under udvikling, og det har det været de sidste par sæsoner. Nye spillere er kommet til fra andre klubber og det har været med til, at vi nu kan spille på en anden måde, og spille mod de store hold.

Alle spillere har det godt med hinanden, både på og udenfor banen. Vi fokuserer meget på, at det skal være sjovt at spille, og at vi skal udvikle os. Ole Sørensen fungerer som assistenttræner for Louise,

der er hovedtræner. Den konstellation fungerer rigtig godt, og vi bevæger os i rigtig retning på holdet.

Ved de sidste par stævner har det gået godt for os. Vi har vundet de kampe, vi skal, og vi kan se, at vi udvikler os.

På holdets vegne  
Tobias



## Kom og bowl' med os!

- Bowling kan spilles af alle, uanset handicap, alder eller køn
  - Bowling er en idræt, der kræver præcision og teknik, så det er et sjovt og udfordrende spil
  - Hvis du ikke har så mange kræfter eller er kørestolsbruger, har du mulighed for rampebowling
  - Vi har gode faciliteter og et godt sammenhold
  - Du er velkommen til at komme og prøve gratis 3 gange, så du har god tid til at beslutte om bowling kunne være noget for dig
- Vi mødes hver fredag kl. 14 - 16 i  
Løvvang Bowling Center, Løvbakken 8, 9400 Nørresundby

**Vi glæder os til at se dig!  
Hilsen Bowlingafdelingen**





# Bliv medskaber af et nyt socialt fællesskab for unge i Aalborg!



*Sammenslutningen af Unge med Handicap (SUMH) arbejder for at unge med handicap kan leve det ungeliv de ønsker. SUMH's frivillige er både unge med funktionsnedsættelse og unge uden funktionsnedsættelse, ligesom SUMH's arrangementer er for alle unge – uanset om de har eller ikke har et handicap – som har det til fælles, at de ønsker at gøre en forskel.*

Sammenslutningen af Unge Med Handicap (SUMH) har kastet sin kærlighed på Aalborg! SUMH, som er en paraplyorganisation for unge med handicap, kroniske sygdomme og diagnoser, har været på udkig efter det helt rigtige sted til at starte et nyt og spændende socialt og fagligt fællesskab op, og valget er faldet på Aalborg.

Fællesskabet med det mundrette navn **SUMH UNG**, skal fungere som et ungdomsfællesskab for og af unge med handicap eller særlige behov under 36 år.

Centralt for **SUMH UNG** er, at det er ungdomslivet med alt hvad det indebærer, der er i fokus! I **SUMH UNG** er det de unge selv, der bestemmer hvilken form for fællesskab, de har behov for. Måske er der ønsker om et fællesskab med fokus på socialt samvær og hygge, måske skal fokus være på et fagligt aspekt, om hvordan man fx kan håndtere hverdagen på sin skole eller ungdomsuddannelse – eller måske skal fokus være begge steder!

**DU** bestemmer!

»



Fibertex  
www.fibertex.com

**Fibertex**  
NONWOVENS

**GF Aalborg**  
**er tæt på dig**

**GF Aalborg**  
Tlf. 98 12 79 44  
www.gf-aalborg.dk  
Vestre Allé 29 • 9000 Aalborg

**GF**  
FORSIKRING  
*Overbud til hinanden*



**ELSALGAALBORG.DK**

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

 **CONCETTO**  
boligstof og ompolstring



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

Vi er på udkig efter unge, der ønsker at være en del af et sådan fællesskab. Vi søger både unge, der ønsker at deltage, samt unge med gåpåmod til at kunne hjælpe med at arrangere og afholde disse arrangementer. Vi byder alle velkommen!

**Den 25. marts 2020 fra kl. 16:00 - 19:00 holder SUMH UNG opstartsmøde. Det foregår i De Frivilliges Hus på Mølholmsvej 2 i Aalborg, og du er inviteret!**

Til opstartsmødet vil vi først og fremmest lære hinanden at kende og dernæst snakke om hvilke ønsker, der er at finde blandt de unge – og hvordan jeg, som projektleder bedst kan hjælpe med at få

indfriet ønskerne. Opstartsmødet er for alle, der potentielt kunne ønske sig at blive en del af et socialt og fagligt fællesskab for unge med særlige behov.


SUMH har tidligere startet fællesskaber som dette op i Odense, København og Aarhus, og alt fra brætspil-aftener, stand-up comedy, og faglige oplæg om ungdomslivet har været på programmet!

Jeg håber du kan deltage den 25. marts til opstartsmødet og har du spørgsmål, så skriv til [esben@sumh.dk](mailto:esben@sumh.dk)

Venlig hilsen  
Esben



An advertisement for Combine. On the left, the headline "Udnytter din virksomhed sit digitale potentiale?" is written in large white letters. Below it are two bullet points: "■ Har I en strategisk tilgang til forretningsudvikling, data, brugeroplevelse og teknologi?" and "■ Føler du dig tryk i din virksomheds digitale strategi?". On the right, a tablet is shown at an angle, displaying text: "Kontakt Combine for en uforpligtende samtale, en workshop eller et inspirerende seminar om digitale platforme. Der følger altid kaffe med!" and three circular icons. At the bottom right is the "combine" logo with the tagline "PEOPLE &amp; TECHNOLOGY". At the bottom left, contact information is provided: "Tlf. 2634 3195", "Lars Bojer Kanstrup, direktør", and "lk@combine.dk".



**KØLBY TØMRER  
FORRETNING APS**  
WWW.KOLBYTOMRERFORRETNING.DK

BOLLERUPVEJ 17 · 9340 NIBE · TLF: 21 92 02 19 & 24 52 21 36 · CVR: 36 43 49 10 · MAIL@KOLBYTOMRERFORRETNING.DK

**Brug en F.R.I.-rådgiver** 

**www.uniscrap.dk**

Vi køber jern- og metalskrot til den bedste dagspris fra privat og erhverv.

**Uniscrap A/S**  
Mineralvej 23  
9220 Aalborg Ø.  
Tlf. 9812 1533

**UNISCRAP**  *Miljøcertificeret efter ISO/EMAS*

**Et værdifuldt alternativ**

**JORTON**

Halkjærvej 8B • 9200 Aalborg SV  
Telefon 89 30 45 30 - Telefax 89 30 45 35  
aalborg@jorton.dk - www.jorton.dk

Restaurant **Orkideen** 

Hold festen eller mødet hos os eller få maden leveret...

**VÆR SIKKER PÅ SUCCESEN**  
- hold festen på Orkideen!

Vore smukke lokaler, vort gode køkken samt mangeårige erfaring er med til at skabe de ideelle rammer for en vellykket fest, festlige som alvorlige - store som små. Hos os er du - som vores gæst - i centrum, så du kan koncentrere dig om dine gæster.

Ønskes der flere information omkring menu, priser eller tider så besøg **orkideen.dk** eller ring **98 15 89 68**.



Restaurant Orkideen ApS · Ølgodvej 1 · 9220 Aalborg Øst  
Tlf. 98 15 89 68 · mail@orkideen.dk · www.orkideen.dk

**REAL** **RealMæglerne**  
**Bjarne Andersen**

- Det er os med de tilfredse kunder!



**10 ud af 10\***

\* Boligsiden.dk, find mægler, kundetilfredshed, d. 23.05.18

**RÅDGIVNING TÆT PÅ  
DIG OG DIN ØKONOMI**

Kig ind hos Nykredit i Aalborg  
Tankedraget 25, 9000 Aalborg. Telefon 44 55 40 50

**Nykredit**



# Underviser søges

Parasport Danmark har et underviserkorps, der tager ud på uddannelsessteder og skoler for at informere, om de muligheder, der er i Parasport Danmark og dennes klubber. Hertil søger vi en underviser, der bor i Region Nord. En underviser er en fysisk handicappet idrætsudøver, som har mulighed for at undervise i dagtimerne og har bil med anhængertræk. Undervisningen er både teoretisk og praktisk og er typisk mellem 4 og 6 lektioner. Du vil blive aflønnet af uddannelsesstederne/skolerne, samt få kørepenge.

Der vil også være mulighed for Event arrangementer som f.eks. polterabend, fødselsdage, virksomhedsarrangementer o.l.

Du vil komme med en af vores rutinerede undervisere i starten, indtil du selv føler dig klar.

Skulle dette være noget for dig, kan du henvende dig til Underviserkoordinator Mogens Jensen 20 33 50 40 [moj@parasport.dk](mailto:moj@parasport.dk)



Mental fitness med

**tvbingo**  
www.tvbingo.dk



# Betal hos I.H. Aalborg med MobilePay

Det er muligt at betale via MobilePay\*: 32929

Husk at oplyse dit medlemsnummer.

\*MobilePay kan IKKE bruges til at betale klublotto med.



**MobilePay**

MobilePay 32929



**MobilePay**

# Støt klubben

## 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 eventuelt kontoret, så ordner vi resten. Vi kan også hjælpe dig med at anskaffe et OK benzinkort.

## BNicer.com

Kan du lide at handle på nettet? BNicer.com er et firma, som kan betragtes som en formidler af sponsorer. De firmaer, som man kan handle hos, donerer 3-6 % af det købte beløb til forskellige organisationer. Man kan vælge op til 3 formål - eller bare I.H. Aalborg.

## Klublotten

Støt din klub - vind præmier. Hver måned fra september til maj udloddes 1 x 300 kr., 1 x 200 kr., 3 x 100 kr. samt et nyt lod. Et lod gælder for sæsonens 9 trækninger, og koster kun 100 kr.



Læs mere om hvordan du gør på [www.ih aalborg.dk](http://www.ih aalborg.dk) under medlems-service

**Støt Sifa** - de støtter os!

**SKJOLD BURNE** Vinhandel  
v/ Søren Skovlund

Det store udvalg i vine & spiritus

**Skjold Burne Vinhandel**  
Boulevarden 5  
9000 Aalborg  
Tlf. 98 12 03 17

**SJ**  
**SERITRONIC**  
dynamisk kontakt - et godt klik

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

WWW.SERITRONIC.DK

**VME**  
Simonsen & Wendt

VME Simonsen & Wendt A/S  
Følfovej 20 • 9310 Vodskov

Tlf: 98 29 35 05  
Mail: adm@vme-as.dk

byggaranti  
Medlem af Dansk Byggeri  
Byggeri med kvalitetskontrol

Vi arrangerer gerne Deres rejse i ind- & udland.

Vi har 3 & 4 stjerned turistbusser fra 10 - 55 personer. Liftbuskørsel, hvor vi kan transportere op til 10 kørestole i samme bus.

Brdr. Davidsens/Ravnkilde turistfart  
Nørholmsvej 164 • 9000 Alborg  
Tlf. 9834 1900 • turist@mail.tele.dk

# TÆNK ANDERLEDES

Mangler du et foreningsblad, eller har du allerede ansvaret for et, kan vi tilbyde at løfte opgaven med produktionen. Et foreningsblad er ofte det vigtigste bindeled mellem forening og medlemmer.

Vi har mange års erfaring og kan være behjælpelige med layout, tryk, distribution og eventuelt annoncering til hel eller delvis finansiering af bladet.

Vi kan også altid give et godt tilbud på dine øvrige trykopsaver, f.eks. programmer, billeder, plakater, flyers, visitkort, etc.

Kontakt os for en uforpligtende snak, vi deler gerne ud af vores erfaring...

FL Reklame  
FL SportMarketing  
FL Tryk

FL Reklame · Agerbakken 21 · 8362 Hørning · fl@fireklame.dk · t. +45 7022 1870

# Takster

<b>ART:</b>	<b>Beløb</b>	<b>Opkræves til betaling</b>
Aktiv Kontingent	350 kr. pr. kvartal	Feb. - April - Sept. - Nov.
Passiv kontingent	100 kr. årligt	Marts
Indmeldelsesgebyr	50 kr.	Opkræves ved indmeldelse
Bowling	800 kr. halvårligt *	Feb. - Sept.
Fodbold	700 kr. pr. sæson	Forår: Feb. - Efterår: Sept.
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 Parasport Danmark	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 [www.ihaalborg.dk](http://www.ihaalborg.dk) kan du under "Medlems-service" se hvad du får for dit kontingent m.m.
- Logger du ind med dit medlemsnummer, som står bag på dette blad og 9999 (hvis ikke du har ændret dit kodeord, hvilket vi anbefaler dig at gøre) kan du se hvilke oplysninger, vi har registreret om dig, og rette dem, hvis der er ændringer.

## Er du svagtseende, kan du læse medlemsbladet på [www.ihaalborg.dk](http://www.ihaalborg.dk)

### HUSK !

Er du aktivt medlem, bedes du venligst oplyse os et mobilnr. på en kontaktperson, vi kan ringe til, hvis du bliver ramt af akut sygdom eller ulykke i forbindelse med din aktivitet her i foreningen. Du kan oplyse os om mobil nummeret på [www.ihaalborg.dk](http://www.ihaalborg.dk), hvor du kan logge ind via "Medlems login" (øverst højre hjørne) med dit medlemsnummer, som står bag på dette blad og 9999 (hvis ikke du har ændret dit kodeord, bør du også gøre det ved samme lejlighed). Mobil nummeret skriver du i "ICE-data" feltet.

Alternativt kan du sende en mail med mobil nummeret til: [anja@ihaalborg.dk](mailto:anja@ihaalborg.dk). TAK!

Ønsker du ikke at modtage dette medlemsblad eller Parasport Danmarks medlemsblad "Parasport", må du gerne give os besked på: [kontakt@ihaalborg.dk](mailto:kontakt@ihaalborg.dk).

- **HUSK** - at give kontoret besked ved flytning, ændring af e-mail og mobilnummer
- **HUSK** - evt. udmeldelse skal ske skriftligt til kontoret - gerne på e-mail: [kontakt@ihaalborg.dk](mailto:kontakt@ihaalborg.dk)
- **TJEK** at mails fra os ikke gemmer sig i din spam-mappe - tilføj os evt. som kontaktperson for at undgå dette.
- Allerede indbetalt kontingent refunderes ikke!



## FERIEPLANEN 2020

▶ <b>Påskeferie</b>	uge 15	fra mandag den 06.04.20 - mandag den 13.04.20
▶ <b>Sommerferie</b>	uge 26 - 33	fra mandag den 22.06.20 - søndag den 16.08.20
▶ <b>Efterårsferie</b>	uge 42	fra mandag den 12.10.20 - søndag den 18.10.20

Ferieplanen gælder generelt alle aktiviteter med mindre, du hører andet fra din træner. Alle aktiviteter holder lukket på helligdage. Ret til ændringer forbeholdes.

## IDRÆTTERNES KONTAKTPERSONER:

(Ring venligst først efter kl. 16)

<b>Aerobic</b> (for udviklingshæmmede): Rikke Klokker, tlf. 2061 5366 E-mail: klokkerline@hotmail.com	<b>Fodbold</b> (børn og unge): Per Mørch, tlf. 6022 5183 E-mail: permorch@gmail.com	<b>Powerchair Football:</b> Tobias Steen Clausen, tlf. 2967 7412 (kun sms) E-mail: tsclausen@gmail.com
<b>Badminton:</b> Benedikte Lyager Frederiksen, tlf. 2238 2160 E-mail: benediktylager@hotmail.com	<b>Fodbold</b> (voksne/senior): Carsten Christoffersen, tlf. 2825 2958 E-mail: pfon2@hotmail.com	<b>RaceRunning og løb:</b> Alice Birkbak, tlf. 2180 3773 E-mail: alicebirkbak@gmail.com
<b>Boccia:</b> Åki Joensen, tlf. 22 42 51 98 E-mail: balbal_60@hotmail.com	<b>Goalball:</b> Connie Thodberg Jensen, tlf. 3031 0911 E-mail: conniethodberg@gmail.com	<b>Sejlads:</b> Kim Thorup Sørensen, tlf. 2747 2214 E-mail: kims10@mail1.stofanet.dk
<b>Bordtennis:</b> Christian Broen, tlf. 2043 1158 E-mail: bagerbroen@hotmail.com	<b>Kajak:</b> Chris Brix, tlf. 3013 9306 E-mail: paraholdetlimfjorden@gmail.com	<b>Skydning:</b> Inger Marie Rasmussen, tlf. 2046 3701 E-mail: disk@stofanet.dk
<b>Bowling:</b> Lissy Pedersen, tlf. 2382 7767 E-mail: millelissy100@gmail.com	<b>KIDZ hop og spring:</b> Jan K. Sørensen, tlf. 4033 2477 E-mail: jan@ihaalborg.dk	<b>Svømning, vandgym &amp; Aqua-Bike i Vadum:</b> Kontoret, tlf. 9816 7282 E-mail: kontakt@ihaalborg.dk
<b>Ei-hockey:</b> Simon D. Christensen, tlf. 2834 6103 (kun sms) E-mail: s-d-c@live.dk	<b>KIDZ håndbold:</b> Rikke Nielsen, E-mail: rikkenelli@hotmail.com	<b>Svømning og vandgymnastik i Gl. Lindholm:</b> Per Kristensen, tlf. 40 41 11 53 E-mail: per2241@gmail.com
<b>Esport:</b> Lars Thyregod, tlf. 5162 4635 E-mail: lhtjdesign@gmail.com	<b>Kørestolsbasket:</b> Per Wulff, tlf. 2077 5811 E-mail: pwulff42@yahoo.com	<b>Vild med dans:</b> Rikke Klokker, tlf. 2061 5366 E-mail: klokkerline@hotmail.com
<b>Floorball:</b> Jonathan Zachø Bruun, tlf. 3029 3188 E-mail: jonathan@aalborgflyers.dk	<b>Powerchair Floorball:</b> Mads Larsen, tlf. 60 18 08 27 E-mail: mads-el-hockey@hotmail.com	

## Skriv til DIT medlemsblad!

Som medlem og medspiller er du meget velkommen til at skrive lidt til vores medlemsblad. Det behøver ikke være en afhandling på flere sider - "kort og godt" er et begreb, som redaktøren rigtig godt kan lide, for så får vi alle et mere varieret og spændende blad at læse i. Det du skriver, skal være idrætsrelateret, f.eks. hvis du har haft en særlig oplevelse med din idræt, som du gerne vil dele med andre. Vedhæft gerne et par billeder. Du kan sende dit materiale til: [anja@ihaalborg.dk](mailto:anja@ihaalborg.dk). TAK!



**Næste blad udkommer medio maj - deadline den 8. april**

# Velkommen til Aalborg

- og en masse aktiviteter



Aalborg  
Kommune





POST

PP

DANMARK

 **aalborgportland**  
CEMENTIR HOLDING

*Concretely Dynamic*

Rordalsvej 44 • Postboks 165 • 9100 Aalborg • Tlf. +45 9816 7777 • Fax +45 9810 1186  
E-mail: cement@aalborgportland.dk • Internet: www.aalborgportland.dk

**Anisimow  
Transport**

Andrupvej 13  
Andrup  
9690 Fjerritslev

**22 13 06 06**  
[www.anisimow.dk](http://www.anisimow.dk)



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



**JYSK.dk**

**Kristian Rytter A/S**

Færdige løsninger - ring 9838 5880



Jellingvej 19 - 9230 Svenstrup - Telefon 9838 5880 - Mobil 2066 5550  
[kr@kristianrytter.dk](mailto:kr@kristianrytter.dk) - [www.kristianrytter.dk](http://www.kristianrytter.dk)



**KLITGAARD**  
BISPEHÅGE 1 B - 9000 AALBORG