



PARASPORT AALBORG

IDRÆTSFORENINGEN FOR HANDICAPPEDE I AALBORG

Tilpasset idræt for alle • Medlemsblad nr. 194 • marts 2021



*I.H. Aalborgs formand - Jan Karkov Sørensen
fik tildelt Aalborg Kommunes*

HANDICAPPRIS 2020



BESTYRELSEN:



Formand:

**JAN KARKOV
SØRENSEN**

Sindalvej 9,
9220 Aalborg Ø.

Kontakt: 4033 2477
jan@ihaalborg.dk



Næstformand:

**PER
WULFF**

Smidievej 9,
9574 Bælum

Kontakt: 2077 5811
pwulff42@yahoo.com



Kasserer:

**GERD
SKANTORP**

Heilskovsgade 11,
9000 Aalborg

Kontakt: 2992 2737
gerd@ihaalborg.dk



Bestyrelsesmedlem:

**PER
KRISTENSEN**

Poul Anker Bechs Vej 97,^{st.}
9000 Aalborg

Kontakt: 4041 1153
per2241@gmail.com

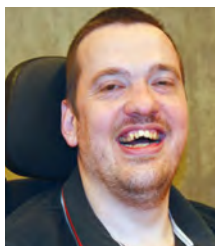


Bestyrelsesmedlem:

**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:

**CONNIE T.
JENSEN**

Stammen 18B,
9260 Gistrup

Kontakt: 3031 0911
conniethodberg@gmail.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 kl. 10 - 14 og torsdag kl. 10 - 13
- ▶ 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
- ▶ Annonceekspedition: Handicapidræt, Agerbakken 21, 8362 Hørning • 8793 3786 • info@handicapinfo.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 -> Medlems-service
- ▶ Alle billeder er I.H. Aalborgs ejendom og må **kun** bruges ifl. skriftligt aftale!

Næste blad udkommer ultimo maj - deadline den 11. april



Formanden har ordet

I dag, hvor vi er i begyndelsen af marts, er der igen blevet åbnet op for udendørs idræt, så vi har fået gang i fodbold og racerunning. Alle andre er fortsat lukket ned. Det er fuldt forståeligt, der skal ikke tages chancer. Vi følger som alle andre spændt med, og åbner selvfølgelig op for det hele, når det er forsvarligt.

Det er godt nok en mærkelig tid, ja et mærkeligt år. Man vil så meget og må så lidt. Det er mandag, og om et par timer burde jeg sidde på en Aqua-Bike i Vadum svømmehal. Høj musik på anlægget og fuld fart på cyklerne - have det sjovt sammen med mit hold. Forsøger at erstatte den vigtige træning med motion på min kondicykel. Kedeligt, ja, idræt er sjovere sammen end hver for sig.

Nu skal vi være negative, lugte af sprit, holde afstand og gemme smilet bag et mundbind. Jeg håber snart, vi får "normale" tilstande igen, hvor det er godt at være positiv, kun lugte af sprit til koncerter og fester, give et kram og vores smil igen er synlige.

Vi valgte at give lidt kontingent rabat til klubbens medlemmer. DGI og DIF opfordrer til at fortsætte med at opkræve fuldt kontingent. De opfordrer til samfundssind og beder medlemmerne om at fortsætte medlemskabet.

Bestyrelsen valgte at trodse disse opfordringer. Kontingent for 1. kvartal 2021 gælder nu til den 1/7 2021. Det vil sige, at der ikke kommer en opkrævning for 2. kvartal 2021. De idrætsgrene, som har ½ årligt kontingent, vil få pengene fratrukket ved næste opkrævning. Vi har også valgt at fortsætte med aflønningen af trænere / hjælpere. Det er vigtigt, at de stadig er i klubben, når vi kan starte op igen. Der søges de hjælpepuljer, vi kan søge.

Når idrætten igen kommer i gang, vil vi sætte et stort rekrutteringsarbejde i gang. Vi har mistet en del medlemmer, dem vil vi meget gerne have tilbage. Vi vil også gerne have nye medlemmer, få kontakt til dem, som ikke er idrætsaktive. Vi vil gøre mere opmærksom på vores idrætstilbud. Der skal måske startes nye hold / idrætter op. Det er vigtigt, at vi har de "rigtige" idrætstilbud på de "rigtige" steder og tidspunkter. Der er nedsat en arbejdsgruppe, som er i fuld sving med denne proces.

I den første uge af januar bankede det på vores dør. Udenfor stod Rådmand Mads Due-dahl, fotograf og en repræsentant fra handicaprådet. Jeg troede, de skulle snakke med Anna Kirsten. Men nej, det var overrækkelse af Aalborg Kommunes Handicappris 2020. Jeg blev meget glad og overrasket. Tak til dem,



som har indstillet og valgt mig til prisen. Det er en stor ære at få prisen, som jeg gerne vil dele med alle jer fra klubben.

I juni 2022 har I. H. Aalborg 50-års fødselsdag. Det skal fejres med manér. Kom gerne med gode forslag til hvordan vi skal fejre vores fødselsdag. I løbet af efteråret starter vi planlægningen op. I 2022 må vi feste igen, så mon ikke, der skal være en stor fest. 😊

Spark den Corona langt væk, lad os snart mødes til idræt, som vi plejer. Pas godt på jer selv og hinanden!

Med sportslig hilsen

Jan Karkov Sørensen
Formand



Se udgivelsen ONLINE

Scan her





QUISTWINE

vino è passione

ITALIENSK VINBUTIK & VINBAR

BUDOLFI PLADS 3

WWW.QUISTWINE.DK



Følg med på facebook

Vi er Aalborgs første Italienske vinbar.

Vi har handicaptionet, så tøv ikke med at kigge forbi, her er plads til alle.



Generalforsamling

Vi har valgt at udsætte
generalforsamlingen til den
1. september 2021.

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

Dødsfald

I.H. Aalborg har mistet et medlem med stor betydning for både det faglige omkring skydning og det sociale klubliv i Vadum Skytteforening. Peter Klitgaard var en person, man helt naturligt samledes om.

Peter var en person, der engagerede sig i hele handicapområdet og desuden lagde et stort arbejde i Dank Handicap Forbund.

Peter - vi vil savne dig. Ære være dit minde.



REMA 1000

Godsbanen 2 • 9000 Aalborg

DEN LOKALE BEDEMAND
I DRONNINGLUND OG OMEGN

Certificeret Bedemand

Pris fra kr. 7.500,00

Prisen indeholder:
Kiste / Urne
Opredning i kiste
Honorar
I lægning
En rustvognskøret incl. 15 km
+ Km takst

Maj-Britt og Per Strøm

Beckersvej 6, 9330 Dronninglund
Hadundvej 34, 9000 Aalborg
per@jyskebegraevelse.dk - www.jyskebegraevelse.dk
9620 1070 - 2242 1866
Dognvagt

JYSKE BEGRAVELSER

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



Kig forbi Langhøj og bliv godt kørende!

www.langhoej.dk

Ny håndbetjening

Langhøjs nye elektroniske speeder- og bremseløsning giver dig fuld kontrol med bilen uden at blive træt i skulderen og armen.

Den elektroniske speeder giver dig fire store fordele:

1. Giv gas ved bare at dreje speedergrebet for enden af håndtaget.
2. Sig farvel til smerter i skulder og arm. Hvil armen på armlænet og hånden på speedergrebet under kørsel.
3. Systemet deaktiverer helt automatisk fodspeerderen - og kører en anden bil, deaktiveres håndspeederen selvfølgelig.
4. Ekstra sikkerhed i designet: Automatisk deaktivering af speeder, hvis du kommer til at give gas og bremse på samme tid.

Læs mere på www.langhoej.dk



Virtuel løbe challenge 24/6

Vækkeuret ringede kl. 06.30 en lørdag og det var ud på første tur ud af seks. Challenge gik ud på, at vi skulle løbe sammen, men hver for sig seks gange på 24 timer á enten 5 km eller 10 km. Altså første tur kl. 07.20 så 11.20, 15.20, 19.20, 23.20 og sidste tur kl. 03.20. Det var vildt koldt denne dag og dette var en ret stor ulempe, men heldigvis var der tørvejv og meget lidt blæsende.

Jeg havde valgt, at min udfordring skulle være á 5 km. Så det blev til 30 km i alt på dette døgn. I mine ører lød 5 km ikke af så meget, men 10 km á seks gange ville lige være i overkanten for mig på nuværende tidspunkt. Jeg har altid tænkt om et mål, at det skal være SMART, altså gerne være specifikt, målbart, attraktivt, realistisk og tidsbestemt – at det blev til 30 km i alt, gjorde det ret attraktivt og stadig realistisk at det var á 5 km. På forhånd vidste jeg, at det blev ret mentalt krævende at være alene på løbebanen og specielt at komme af sted klokken 23.20 og 03.20.

Challenge var tilrettelagt på den måde, at vi brugte Instagram ret meget til motivation. Jeg havde skrevet til alle mulige politikere, Stine Rex og venner, og de ville komme og støtte mig. For mig virker det godt at have noget på spil, så det ikke kun er mig selv jeg skuffer, hvis jeg fejler. Jeg brugte også Facebook til at fortælle om det. Alt ville hjælpe, tænkte jeg.

Den første tur blev over stået med højt humør. Den anden tur blev også overstået i ok stil. Løb ret stærkt, og begyndte at blive for kåd i forhold til lethed. Men på sidelinjen var



min løbementor, som hele tiden mindede mig om, at tempoet var for højt. Det hjalp, og jeg begyndte at sætte tempoet ned på tredje tur. På denne tur kom arrangøren og et par af hendes veninder forbi og hilste, og det gav også motivation. Og det var jo med at tage alt med.

Men allerede fra fjerde tur var der bulder mørkt, og jeg var alene deroppe på løbebanen. Der var ingen til at støtte eller hjælpe mig igennem, oveni det var der blevet koldere. Når der er koldt spænder min krop ekstra op, det sker >>

De vildeste oplevelser

- midt i Nordjyllands storby



Aalborg
ZOO

www.aalborgzoo.dk



mere i den ene side og den anden side tager over, dette gør, at den bliver mere belastet. Så kulden er virkelig en bet. Jeg kom igennem og kunne trøste mig med, at nu havde jeg kun 10 km tilbage. At sofaen ventede, og at der var fire timer minus det løse, inden jeg skulle løbe igen.

Klokken blev 23.20 og jeg har aldrig set løbebanen flottere. Der var fuldmåne og byens lys kunne skimtes. Godt nok var jeg ret træt og ville helst bare have været hjemme, men målet kunne skimtes. Jeg vidste endnu ikke rigtigt om jeg skulle sove inden sidste løb, men en ting vidste jeg "Jeg skal nok gennemføre det her".

Mit ene ben havde gjort ondt pga. kulden og den ekstra belastning på den femte runde, men gennemføre ville jeg, om det så var klogt eller ej. Jeg tænkte tilbage på mit første halvmaraton

efter diagnosen, og de smerter jeg havde haft, og dette blev til en følelse af vand ved siden af.

Da jeg kom hjem, lagde jeg mig på sofaen - ikke med planen om at skulle sove, men kunne bare mærke, at det var klogt. Jeg satte derfor vækkeuret til kl. 02.45, og da det ringede, var lysten ret lille. Da jeg kom ud, var kulden bare værre, men målet var der, og det flotte måneskin skulle ses. Den sidste runde løb jeg på 34 minutter og med smerter i benene, mine hænder var kolde, men følelsen af at have nået målet var ubeskriveligt.

Næste morgen vågnede jeg til telefonen, der ringede. Det var nogle fra Århus kanten, der har fulgt mig og gerne ville have mig med til deres løb. Det var fedt!

Hilsen Casper

Nysgerrig på velfærdsteknologiske hjælpemidler?

Lad dig inspirere af Danmarks største udstilling af velfærdsteknologi, eller ring til os for at få råd og vejledning om teknologi, der kan være med til at styrke livskvaliteten og et mere selvstændigt liv.

- Mangler du eller dine nærmeste en løsning, der kan gøre hverdagen lettere?
- Måske har du en udfordring du ikke ved, hvordan du løser, eller hvor du skal finde løsningen?

Center for Velfærdsteknologi er åbent alle hverdage fra kl. 9.00 til 14.30 (torsdag til kl. 16.30) **ring eller skriv dag gerne i forvejen.**

Når du besøger Centret, tager vi de nødvendige forbehold, så vi kan passe godt på hinanden i Corona-tiden.



Fåborgvej 15A . 9220 Aalborg Øst . 2520 2884 . www.cfv-nord.dk

Vi har åbent hele døgnet
– ring til os på 70 123 456.

Danske Bank



Klubbens tidligere næstformand, Kristoffer Stormark, trak sig på sidste generalforsamling. Han syntes ikke, han havde tid og overskud - trængte til en pause. Og nu har vi så erfaret, hvad han nu kan bruge sin fritid på: Kristoffer er blevet gift med sin Signe - og de venter familieførelse hen på foråret. Brylluppet blev holdt i coronastil: ingen fest - kun få gæster var inviteret til en lille sammenkomst hos Birthe og Dag i Gistrup. IH Aalborg var dog "repræsenteret" ved vielsen. Formand Jan's kone Anna Kirsten har licens til at foretage vielser, så det blev gjort i bedste IHA ånd.

Vi ønsker Signe og Kristoffer tillykke med brylluppet og sender et pøj pøj til endnu en begivenhed i foråret.

O. Kragh I/S

Dorfvej 102, Dorf, 9330 Dronninglund

98 86 10 45

98 86 12 45



Brandes Byg ApS

Martin Brandes Steffensen

Tlf. 42 58 42 41 · www.brandesbyg.dk

Den lige vej til job!

AMU  Nordjylland

Sofievej 61 | 9000 Aalborg | tlf. 9633 2211

www.amunordjylland.dk

Udnytter din virksomhed sit digitale potentiale?

- Har I en strategisk tilgang til forretningsudvikling, data, brugeroplevelse og teknologi?
- Føler du dig tryk i din virksomheds digitale strategi?

Tlf. 2634 3195

Lars Bøjer Kanstrup, direktør
lka@combine.dk

combine
PEOPLE & TECHNOLOGY



Crawford
ENTRE/MATIC



Crawford Portcenter DK

Landsdækkende salg og service

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



ELSALGAALBORG.DK



FLREKLAME

Agerbakken 21 • 8362 Hørning • Tlf. 7022 1870 • fl@floreklame.dk

Igen igen

Så har der igen været en artikel om "linselusen" Jacob Birkbak i Nordjyske.

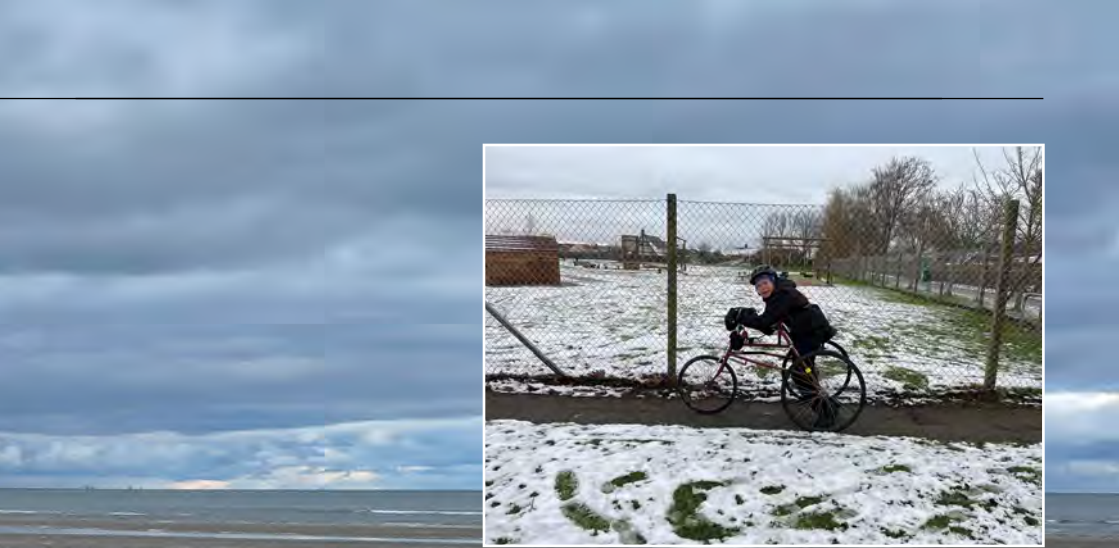
I Nordjyskes tillæg "Livsstil" kunne man søndag den 7/2 læse en fin lang artikel om Jacob. Her fortælles alt om Jacobs mange besværligheder med operationer og problemer med spisning. Men som altoverskygende essens, er Jacobs glæde ved at træne og løbe racerunning. Hans 3 verdensrekorder bliver også omtalt.

Jacob holder ikke corona pause. Han lader ikke frosten diktere hans indsats til træning. Jacob træner hårdt hele året. Det er som en livscyklus for ham. Hans verdensrekorder er ikke kommet uden god planlagt træning. Og det vil han fortsætte med.

Jacob er efterhånden kendt af både journalister og reportere som f.eks. Mogens Jørgensen i hele Nordjylland. Også Jacobs handibus bærer præg af hans stolthed over hans præstationer: der er reklamer for alle hans verdensrekorder. Så verden må gerne vide, at her kommer Jacob Birkbak.

Og hans glæde ved idrætten og hans præstationer som racerunner kan kun aftvinge vi andre respekt - og glæde over at have Jacob i vores forening: IHA.



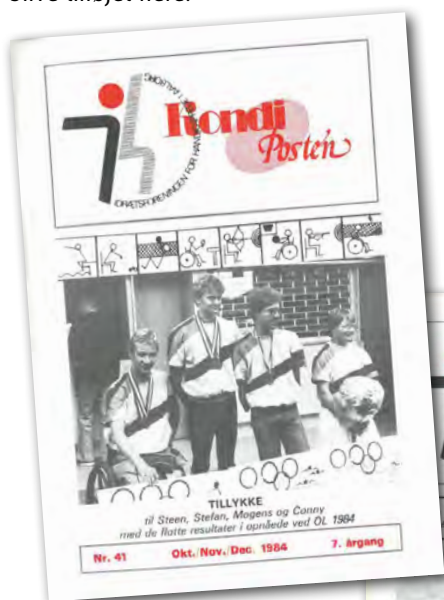


De aller første "Kondipost'er" er nu online

Vi har i længere tid syntes, at det kunne være en sjov idé at få scannet alle vores gamle klubblade ind og få dem lagt på vores hjemmeside. Det arbejde er nu godt i gang og indtil videre er det muligt at dykke ned i gamle blade fra det første der udkom i oktober/november 1976 og så frem til og med 1984. Der vil løbende blive tilføjet flere.

Bladene findes her: www.ihaalborg.dk -> Medlems-service -> Medlemsblad -> Tidligere numre af medlemsbladet (arkivet) - klik her!

Rigtig god fornøjelse!



Vi er kommet på Instagram!



Vi har for nyligt taget springet og er kommet på Instagram. Indtil videre er der ikke meget at se på vores profil, men det skal nok komme, især når vi forhåbentlig snart får gang i hjulene igen.

Søg på "ihaalborg.dk" - følg os - og fortæl det meget gerne til jeres venner og familie, så vi med tiden kan nå så bredt ud som muligt.

Hvis I deler billeder og videoklip, hvor vi på en eller anden måde er involverede, så brug gerne følgende hashtags:

#ihaalborg.dk

#parasport aalborg

#tilpassetidretforalle



NYHED!

Støt klubkassen
med Dankort



Støt din forening, når du betaler med Dankort i OK's app

Nu kan du støtte din forening med Dankortet. Hent OK's app, tilføj dit Dankort og støt foreningen, hver gang du tanker hos OK.

Hent appen gratis i App Store og Google Play nu.

Dine fordele med OK's app

Tilføj Dankortet og støt din klub

Betal fra forsædet

Få automatisk Coop-bonus

Bliv siddende bag rattet, når du vasker bilen



OK

Hej med jer!

Lige et bette forslag til en måde at komme rundt på. Jeg har været i Norge mange gange og undervist i sitski og prøvet lidt langrend siddende.

'Pigging' er noget, de gør en del i, hele året – som når vi løber på ruller ski herhjemme. Det er en super let måde at komme frem på, hvis man har fuld funktion i armene, og det giver god mave-, mormorarme- og balancetræning. 😊

Lidt gode råd hvis man tænker, det skal prøves :

- Det er en fordel at bruge freewheel, hvis der køres på ujævnt underlag. Hvis der trænes på asfalt eller lignende, kan man godt køre uden.
- Stavene skal helst være langrendstave med spids, så de ikke glider så meget på asfalten.
- Stavene skal have en max. ca. højde fra gulv til øje (siddende).
- Stave af aluminium eller halv aluminium og Carbon er bedst – ren Carbon er let, men kan knække, hvis de rammer metallet på kørestolen – men alle langrendstave med metal spidser kan bruges.
- Stavene kan feks købes på skitema for 180,-



- Pas på med ikke af få dem mellem drivring og hjul eller ind i hjulet.
- Hold stavene bagud, når der bremses.
- Tag lange tag med skuldrene nede, hvis underlaget er glat. Hvis det går op af, tages der små korte tag.
- Spænd dig evt. fast og brug evt. hjelm.

Vi er et par stykker, der 'pigger' ca. 1 gang i ugen, så vil du med, kan I. H. Aalborg skabe kontakt mellem os, eller du kan finde mig på facebook.

God tur 🚲🌬️ træning og frisk luft.

Tina Andrea Møller

PS: I kan se en lille demonstration af "pigging" på www.ih aalborg.dk (nyheder)

HUSK!

Sommersportsskole uge 26 - 2021

- nærmere besked på facebook og hjemmeside.

Velkommen til Aalborg

- og en masse aktiviteter



Aalborg
Kommune



Corona eller ej - bestyrelsen holder møder

Man skulle tro, at der ikke var noget at snakke om, når der ikke foregår noget i vores forening. Men der er alligevel ting at tale om.

Allerhelst ville vi jo gerne tale om, hvordan det går i idrætterne, så vi glæder os også til at komme i gang igen. 😊

Bestyrelsen



Mental fitness med

tvbingo
www.tvbingo.dk



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



JYSK.dk

**HANDLEKRAFTIGT
pengeinstitut**



Aalborg Centrum afdeling
Algade 42 · 9000 Aalborg · Tlf. 82 22 90 10

www.sparv.dk



**VOGNMANDSFORRETNING
INTERNATIONAL TRANSPORT**

Steen M. Hansen

Følfodvej 19 - 9310 Vodskov
Tlf: 9829 3040 - Mobil: 4040 7981

**El-scootere til den rigtige pris!
Vil du eje eller leje?**

Fonix Cabino Maxi

Når der skal tag
over hovedet,
28 km/t, 49.900,-



Fonix 314

Vores mest
solgte el-scooter,
15 km/t, 24.900,-

Fonix Smart Power

Foldbar joystickstyret
elkørestol
6,5 km/t, 26.900,-



Vi kommer til dig!
Ring 61 66 05 75



Frihed til livet

FONIX
KOMFORT EL-SCOOTER

Støt klubben

OK støtter sporten

OK Benzin – du kender måske reklamerne fra tv? 😊

Også her har I mulighed for at støtte op om IHA. Vi får kr. 200 både ved nytegning af kort og 0,05 kr. pr. liter benzin, når kortet er tilmeldt.

Der er 2 muligheder:

1) Hvis du allerede har et benzinkort:

Skriv en mail til kto@ok.dk, oplys dit navn, adresse og kort nummer og bed OK om, at de tilmelder dig bonus til IHA – vi har nummer 560459. Du kan også tilmelde via appen "Tank og betal" under "indstillinger" og "støt sporten."

2) Hvis du ikke har et benzin kort:

Gå ind på www.ok.dk > rul ned over siden til du kommer til:

Få et OK Benzinkort nu - aktivér dette felt > vælg som udgangspunkt en pinkode og sæt x i Støtteforening eller skriv Idrættforeningen for Handicappede i Aalborg eller skriv nr xxxx > næste – resten kommer af sig selv.

OBS! Du kan også støtte sporten, hver gang du tanket med OK's app. Du skal bare sørge for at logge ind i appen og vælge den klub eller forening, du vil støtte. Så støtter du, hver gang du tanket, uanset om du betaler med MobilePay, Dankort eller OK Benzinkort.

For private OK Benzinkortkunder, der er tilknyttet OK Benzinkort-sponsoraftalen og som samtidig er OK Mobil-kunde og/eller bestiller el via OK, får IHA yderligere 5 øre ekskl. moms pr. tanket liter benzin og diesel.

Se meget mere på: www.ok.dk

Klublotto

Støt din klub - vind præmier. Hver måned fra september til maj udloddes 2 x 200 kr., 4 x 100kr. samt 1 x nyt lod. Et lod gælder for sæsonens 9 trækninger, og koster kun 100 kr.

Læs mere om hvordan du gør på

www.ihaalborg.dk

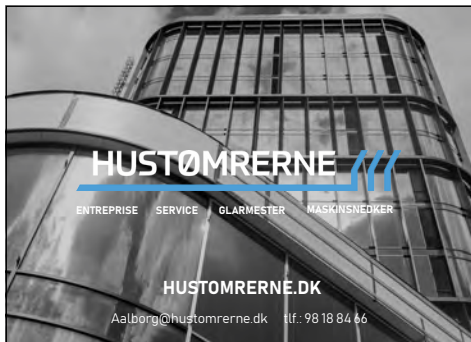
under medlems-service

Støt Sifa
- de støtter os!



Concretely Dynamic

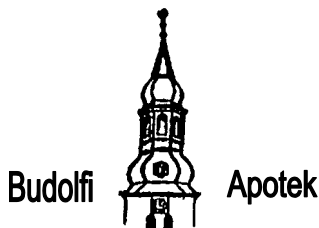
Rørdalsvej 44 • Postboks 165 • 9100 Aalborg • Tlf. +45 9816 7777 • Fax +45 9810 1186
E-mail: cement@aalborgportland.dk • Internet: www.aalborgportland.dk



HUSTØMRERNE
ENTREPRISE SERVICE GLARMESTER MASKINSNEDKER

HUSTØMRERNE.DK

Aalborg@hustommerne.dk tlf.: 98 18 84 66



Vagtapotek

Algade 60 • 9000 Aalborg • Tlf. 98 12 06 77



"Der skal være plads til ALLE på arbejdsmarkedet"
Facebook.com/metalaalborg

*Ferslev / Skovping
Entrepreneur A/S*



Tlf. 98 38 17 72



Kristian Rytter A/S

Færdige løsninger - ring 9838 5880

Jellingvej 19 - 9230 Svenstrup - Telefon 9838 5880 - Mobil 2066 5550
kr@kristianrytter.dk - www.kristianrytter.dk



- Nyanlæg
- Reparationer
- Forsikringskoder lækagesøgning m/sporgas
- Blikkenslagerarbejde

Torben Hansen mobil 20 25 57 33

Østerbro 103 | 9000 Aalborg | Fax 9810 3168

SWISSGRIP
SKRIDSIKKER BELÆGNING

www.grip-danmark.dk

Med **Grip** får du verdens eneste certificerede skridsikre belægning.
Undgå faldulykker med et produkt, der kan bruges på næsten alle overflader, og som er nemt at lægge på, vedligeholde og fjerne igen.



Takster

Hos os kan du dyrke alle de idrætter, du har tid og lyst til for et kontingent.

(Kun undtaget bowling og skydning)

ART:	Beløb	Opkræves til betaling
Aktivt kontingent	Kr. 350,- pr. kvartal	Feb./apr./sep./nov.
Light kontingent	Kr. 150,- pr. kvartal	Feb./apr./sep./nov.
Passivt kontingent	Kr. 100,- årligt	Marts
Indmeldelsesgebyr	Kr. 50,-	Ved første opkrævning
Opkrævningsgebyr	Kr. 6,-	Ved hver opkrævning
Kommunegebyr**	Kr. 250,- pr. kvartal (fodbold kr. 500,- halvårligt)	Feb./apr./sep./nov.
Bowling (baneleje)*	Kr. 800,- halvårligt	Feb./sep.
Fodbold	Kr. 700,- pr. sæson	Forår: feb. Efterår: sep.
Rykkergebyr	Kr. 50,-	Ved rykkerudskrivning
Klubloddolod	Kr. 100,- pr. lod årligt	Sep. (fornyelse af lod(der))
Stævnegebyr	Kr. 200,- årligt	For deltagelse i stævner

*Bowling: Egenbetalingen fastsættes for hver sæson

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

- På 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

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, 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. TAK!

Ønsker du ikke at modtage dette medlemsblad eller Parasport Danmarks medlemsblad "Parasport", må du gerne give os besked på: 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
- **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 2021

▶ Påskeferie	uge 13	fra mandag den 29.03.21 - mandag den 05.04.21
▶ Sommerferie	uge 25-32	fra mandag den 21.06.21 - søndag den 15.08.21 (Gælder de fleste idrætter)
▶ Efterårsferie	uge 42	fra mandag den 18.10.21 - søndag den 24.10.21

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)

Badminton: Gitte Paulsen, tlf. 4028 4147 E-mail: gitte0412@gmail.com	Fodbold (voksne/senior): Sissel Rosenkrans Pedersen, tlf. 5051 0106 E-mail: sisselrosenkrans@fibermail.dk	Powerchair Football: Tobias Steen Clausen, tlf. 2967 7412 (kun sms) E-mail: tsclausen@gmail.com
Boccia: Åki Joensen, tlf. 22 42 51 98 E-mail: balbal_60@hotmail.com	Goalball: Connie Thodberg Jensen, tlf. 3031 0911 E-mail: conniethodberg@gmail.com	RaceRunning og løb: Alice Birkbak, tlf. 2180 3773 E-mail: alicebirkbak@gmail.com
Bordtennis: Christian Broen, tlf. 2043 1158 E-mail: bagerbroen@hotmail.com	Happy Dance, (voksne med udviklingshandicap): Christina Tinggaard, tlf. 3066 8690 E-mail: christinawestinggaard@hotmail.com	Sejlads: Kim Thorup Sørensen, tlf. 2747 2214 E-mail: kims10@mail1.stofanet.dk
Bowling: Lissy Pedersen, tlf. 2382 7767 E-mail: millelissy100@gmail.com	Kajak: Chris Brix, tlf. 3013 9306 E-mail: paraholdetlimfjorden@gmail.com	Skydning: Inger Marie Rasmussen, tlf. 2046 3701 E-mail: disk@stofanet.dk
El-hockey: Simon D. Christensen, tlf. 2834 6103 (kun sms) E-mail: s-d-c@live.dk	KIDZ Happy Dance: Christina Tinggaard, tlf. 3066 8690 E-mail: christinawestinggaard@hotmail.com	Svømning og vandgymnastik i Gl. Lindholm: Per Kristensen, tlf. 40 41 11 53 E-mail: per2241@gmail.com
Esport: Lars Thyregod, tlf. 5162 4635 E-mail: lhtjdesign@gmail.com	KIDZ Hop og spring: Jan K. Sørensen, tlf. 4033 2477 E-mail: jan@ihaalborg.dk	Svømning, vandgym & Aqua-Bike i Vadum: Kontoret, tlf. 9816 7282 E-mail: kontakt@ihaalborg.dk
Floorball: Jonathan Zacho Bruun, tlf. 3029 3188 E-mail: jonathanzbruun@hotmail.com	Kørestolsbasket: Per Wulff, tlf. 2077 5811 E-mail: pwulff42@yahoo.com	
Fodbold (børn og unge): Per Mørch, tlf. 6022 5183 E-mail: permorch@gmail.com	Powerchair Floorball: 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. TAK!



Næste blad udkommer ultimo maj - deadline den 11. april

ucn

PROFESSIONSHØJSKOLEN

Find os i Aalborg, Hjørring og Thisted
www.ucn.dk · ucn@ucn.dk



www.fibertex.com



Fibertex
NONWOVENS



CONTAINERE TIL ALT
salg og leje

Isoleret container • Køle-frys container • Mobilt slagteri
Mobilt midlertidig køkken • Mandskabsfaciliteter 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

Brug en F.R.I.-rådgiver 

SPRINGEREN
Maritimt Oplevelsescenter



Åbent alle dage 

Vestre Fjordvej 81 - 9000 Aalborg www.springeren-maritimt.dk



ShipCargo



Gl. Hasseris
VVS
v/ Henrik Schmidt Pedersen

Nørholmsvej 45 • 9000 Aalborg • Tlf 9818 8654 • Mobil 2146 6871
glhasserisvvs@gmail.com • www.glhasserisvvs.dk

www.uniscrap.dk

Vi køber jern- og metalkrot 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

RÅDGIVNING TÆT PÅ DIG OG DIN ØKONOMI

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

Nykredit



Seritronic
dynamisk kontakt - er 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



KLITGAARD
BIBENSBAK 13 - 9000 AALBORG

REAL **RealMæglerne**
Bjarne Andersen

- Det er os med de tilfredse kunder!



10 ud af 10*

* Boligsiden.dk, find mægler, kundetilfredshed, d. 8. 1. 2021

Få en gratis Medicinsamtale på apoteket

- Tilbydes til borgere som inden for de sidste 6 måneder har fået ny medicin i forbindelse med en ny sygdom
- Tilbydes også til borgere som har brugt medicin i mindst 12 måneder og har mistet overblikket eller ikke føler de får optimal effekt af medicinen.

Læs mere på apoteket.dk/medicinsamtale
Book en tid på telefonnummer: 98 17 19 44



NØRRESUNDBY APOTEK
Torvet 3A, 9400 Nørresundby

VODSKOV APOTEK
Vodskovvej 41, 9310 Vodskov

SOLSIDENS APOTEK
Vestergade 30, Butik 2, 9400 Nørresundby

LINDHOLM APOTEK
Lindholt Nærbovej 1D, 9400 Nørresundby

AALBORG  **SPORTSHØJSKOLE**

Annebergvej 55 DK-9000 Aalborg
T: 98 13 13 11

www.sportshojskolen.dk

N+P

ARKITEKTUR

INFO@NPLUSP.DK

WWW.NPLUSP.DK



L&L
LEIF M JENSEN A/S

**Kloak- og Industriservice,
TV-Inspektion, Døgnservice**
70 10 80 00

www.lmj.dk

Ny bil?

- kan vi ikke hjælpe dig med



Skal der
TRYK på?
- så brug os

DERIMOD TILBYDER VI:
DIGITALTRYK
DER FORBLØFFER
PÅ BÅDE LAV PRIS
OG HØJ KVALITET

BESTIL ONLINE PÅ
WWW.FLTRYK.DK



FL TRYK · AGERBAKKEN 21 · 8362 HØRNING · TLF. 70 22 18 70



POST

PP

DANMARK

JORTON

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

UGGERLY



INSTALLATION

- en effektiv forbindelse

Assensvej 5 • 9220 Aalborg Ø
Tlf. 98 13 88 88 • www.uggerly.dk

MURER- & AUT. KLOAKMESTER



BENT

Elkjær

& SØNNER A/S

TØMRER & SNEDKER

Nibevej 317C • 9200 Aalborg SV • www.elkjaer.info

Kloakmester

Erik Andersen ApS

Septembervej 7A
9270 Klarup
Tlf.: 40 44 14 51

Try Efterskole - www.tryefterskole.dk

Tilsvarende til
næste skoleår
er allerede i gang

TRY EFTERSKOLE
WE'RE READY!

SPECIAL
EFTERSKOLE
MED PÅLÅST
FRANSESK
SPRÅK



Håndværk & design



Landbrug



Musik



Køkken

Specialefterskole med værksteder og FP9 i dansk og matematik