



# PARASPORT AALBORG

IDRÆTSFORENINGEN FOR HANDICAPPEDE I AALBORG

Tilpasset idræt for alle • Medlemsblad nr. 198 • marts 2022

Flotte resultater til  
**KAJAK**



## 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

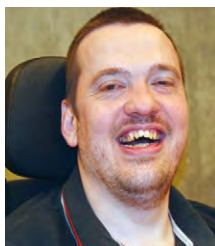


Bestyrelsesmedlem:

**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

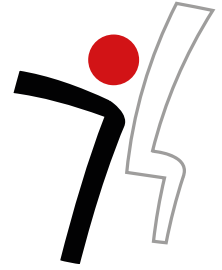
- ▶ Nordkraft, Teglgårds Plads 1, niv. 9, 9000 Aalborg • Kontor- og telefon tid: tirsdag og torsdag kl. 10 - 13
- ▶ Kontakt: 9816 7282 • kontakt@ihaalborg.dk • www.ihaalborg.dk • facebook/ihaalborg
- ▶ Klublokalet, Nordkraft, niv. 9: Det er muligt at låne/reservere klublokalet ved henvendelse til kontoret



BLADINFO

- ▶ Redaktør: Anja Kristiansen, Sygehusvej 8, St.7, 9240 Nibe • 2662 5348 • [anja@ihaalborg.dk](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. skriftlig aftale!

**Næste blad udkommer ultimo maj - deadline den 13. april**



## Formanden har ordet

I dag er dagen, hvor vi igen må smide mundbindet og smile til hinanden. Det er også dejligt, at der igen er kommet godt gang i idrætten. Der kan igen afholdes stævner, der kan igen mødes til sociale sammenkomster, alt er næsten helt normalt. Mød ikke op, når du har symptomer, brug håndsprit og kram ikke for meget. En stor tak til alle jer frivillige og medlemmer, som har holdt gang i idrætten, trods alle retningslinjer. Tak til klubbens kontor, som har taklet situationen hjemmefra, på en god måde, selvom det har været svært at tolke de forskellige retningslinjer.

I år er det klubbens 50-års jubilæumsår. Den 6. juni 1972 blev I. H. Aalborg stiftet. Der er et arbejde i gang, for at planlægge jubilæet.

Ikke alt er på plads. Der arbejdes på at lave en fejring i forbindelse med Royal Run i Aalborg, som tilfældigvis er den 6. juni 2022. Hvem ved, måske bliver det en kongelig fejring, mindre kan næste ikke gøre det 😊. Der er også et stort arbejde i gang med et jubilæumsskrift. Handicapidrætten / parasporten har udviklet sig meget i løbet af de 50 år klubben har eksisteret. Jeg er helt sikker på, der venter os en spændende læsning og tilbageblik. Følg med på Facebook, da vil der løbende komme opdateringer om jubilæet.

Til generalforsamlingen den 6. april i Vejgaardhallen, er der et forslag om at ændre klubbens navn fra "Idrætsforeningen for Handicappede i Aalborg" til "Parasport Aalborg". Et mere aktu-

&gt;&gt;



Se udgivelsen ONLINE

Scan her



elt navn, da de fleste efterhånden ved hvad Parasport står for. Vi må heller ikke sige "handicappede" længere. Rent sprogligt hedder det "mennesker med handicap". Skulle vi beholde vores nuværende navn sprogligt korrekt, skulle vi hedde "Idrætsforeningen for mennesker med handicap i Aalborg". Forståeligt at nogen har det svært med navneskiftet, når vi har haft det samme navn i 50 år. Håber, at mange vil møde op til generalforsamlingen og deltage i debatten.

Da der ikke er nogen, der har meldt sig om tovholder og ansvarlig for sommer sportskolen, har vi desværre set os nødsaget til at aflyse den. Håber, at det kun er en pause

og nogen melder sig. Vi vælger i stedet for at videreudvikle KIDZ konceptet. Der skal laves KIDZ idrætsdage og events, som skal være med til at få flere børn og unge med handicap til at dyrke idræt. Muligvis kommer der også nye KIDZ idrætstilbud, hvis der er basis for det. Har du lyst til at være med til at udvikle KIDZ idrætten, så kontakt mig.

Der venter et spændende forår/sommer, hvor vi igen kan mødes i større forsamlinger. Alligevel er det stadigvæk vigtigt, at vi passer på hinanden og os selv.

*Med sportslig hilsen  
Jan Karkov Sørensen*

# Den lige vej til job!

**AMU**  **Nordjylland**

Sofievej 61 | 9000 Aalborg | tlf. 9633 2211

[www.amunordjylland.dk](http://www.amunordjylland.dk)

# Ordinær generalforsamling

Indkaldelse til ordinær generalforsamling i Idrætsforeningen  
for Handicappede i Aalborg

**Onsdag den 6. april 2022 kl. 18 i Vejgaardhallen,  
Vejgaard Torv 3, 9000 Aalborg**

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**  
Forslag fra bestyrelsen om ændring af foreningens navn fra:  
"Idrætsforeningen for Handicappede i Aalborg" til "Parasport Aalborg"
- 6. Valg af formand**  
På valg er Jan Karkov Sørensen
- 7. Valg af 2 bestyrelsesmedlemmer**  
På valg er Rasmus Storgaard og Per Wulff
- 8. Valg af 2 suppleanter**  
På valg er Lene Knøss Hansen og Anna Kirsten Olesen
- 9. Valg af 2 revisorer**  
På valg er Freddie Christensen og Lone Andersen
- 10. Valg af 1 revisorsuppleant**
- 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. Deltagelse kræver derfor tilmelding til kontoret på mail: [kontakt@ihaalborg.dk](mailto:kontakt@ihaalborg.dk) eller tlf. 98 16 72 82 (tirsdag og torsdag kl. 10 -13) senest den 28. marts.

*Med venlig hilsen  
Bestyrelsen*

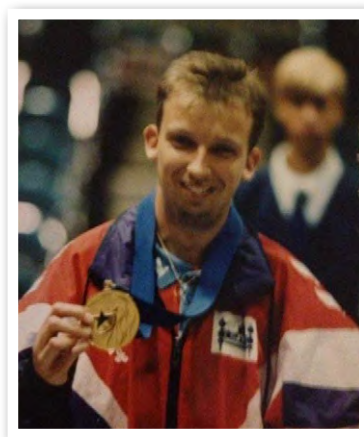
## Program for generalforsamlingen

- Kl. 17.45** Dørene åbner
- Kl. 18.00** Spisning (stegt flæsk og persillesovs)  
Derefter generalforsamling
- Kl. 20.30** Aftenen forventes at afslutte

## Tak for donation

I.H. Aalborg takker Sparekassen Nordjyllands Fond af 29. marts 1976 og Spar Nord for donationen på 50.000 kr. til videre udvikling af KIDZ konceptet - idræt for børn og unge med særlige behov.

# Dødsfald



**Klubben har mistet et af sine store sportsidoler og sportsambassadør, Brian Nielsen. Brian døde fredag den 11/2 omgivet af sine kære.**

Vi vil huske Brian for hans store bedrifter inden for para-bordtennis, men også for hans personlighed. Brian var et fantastisk positivt menneske, et livstykke, som altid havde en kvik kommentar klar.

Vi er mange, der husker hans flotte resultater. Det største var nok paralympisk guld i 1996 i Atlanta og guld i holdturneringen i 1992 i Barcelona. Desuden vandt han et hav af EM og VM-medaljer.

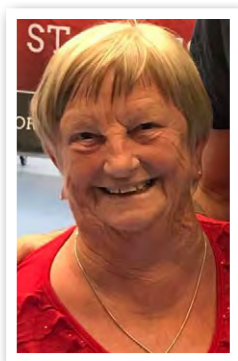
Efter en længere pause, vandt Brian sammen med Peter Rosenmeier guld ved EM i holdturneringen i 2013.

I forbindelse med Brians 50 års fødselsdag i 2016, blev han udnævnt som sportsambassadør for klubben. Brian havde med sine sportslige resultater fra bordtennis i både ind- og udland, været med til at sætte ekstra fokus på handicapidrætten, og desuden var han med sin tilgang til idrætten og sin væremåde, et fantastisk forbillede for rigtig mange mennesker, så derfor fortjente han om nogen denne udnævnelse.

Brian var en kriger og en fighter uden lige. Trods smerter, forstod han at slå til, når det gjaldt. I 1992 blev han årets navn i Nordjysk Idræt. Han var et idol for mange, et bevis på, at ved stædighed, når man langt.

***Varme tanker til Brians familie. Æret være hans minde.***

# Dødsfald



**Vi har desværre fået den triste besked, at Lene Pedersen, klubbens revisor, ikke er blandt os længere. Hun døde onsdag den 5/1 under sin ferie på Gran Canaria.**

Lene startede i foreningen, for mange år siden til svømning. Det var som ledsager for sin datter Gitte. Hun havde mange opgaver i svømmeafdelingen og blev flittigt brugt, når der var brug for hjælp. Da Lenes datter døde, fortsatte hun i klubben. Hun var med på flere af klubbens skiture, som ledsager for langrendsløberne. De sidste år, var hun aktiv til Aqua Bike og vandgymnastik i Vadum om mandagen, samt klubbens revisor.

Lene vil blive meget savnet i klubben. Vi husker hende som positiv, engageret, hjælpsom og hun havde altid et afsmittende humør. Man fik aldrig et nej, når man kontaktede Lene. Hun så muligheder frem for begrænsninger. Æret være Lenes minde.

**Lene blev 74 år.**

Støt vore annoncører...  
...de støtter os







# Royal Run 6. juni 2022

Der skal igen løbes Royal Run i Aalborg på 2. pinsedag den 6. juni 2022. Det er en meget speciel dag for klubben, det er nemlig den dag, vi kan fejre 50-års jubilæum.

Der er kontakt til Aalborg Kommune og DGI om at lave en "Para Royal Run One Mile" start (ca. 1,6 km). Håber på at kronprinsen løber med eller starter løbet. En kongelig fejring er vel på sin plads for Parasport Danmarks største klub. 😊

Håber, mange af klubbens medlemmer har lyst til at deltage og fejre klubben. Du tilmelder dig selv. I feltet "**Fællesskab/hold/firma**" skrives "PARASPORT AALBORG."

## Tilmeldingsgebyret vil være:

- One mile – koster 50 kr. i anledning af 50 års jubilæum
- 5 km koster 2x50 kr. i anledning af 50 års jubilæum.

Resten af tilmeldingsgebyret betaler IHA.

Har du allerede tilmeldt dig eller når du tilmelder dig, så send din kvittering på tilmeldingen til [kontakt@ihaalborg.dk](mailto:kontakt@ihaalborg.dk) – så vil kontoret refundere dig tilskuddet til løbet. HUSK at oplyse dit kontonummer. 😊

Der bliver lavet røde caps til klubbens deltagere + pårørende, som udleveres på dagen.

Vi aner ikke ret meget om ruten, start tidspunkt, fælles samling eller træning før løbet m.m. Følg med på facebook, hvor der kommer nyt lige så snart vi ved mere.

Tilmeld dig på [www.royalrun.dk](http://www.royalrun.dk) og vær med til at fejre klubben den 6. juni 2022.

*Jan Karkov Sørensen, formand*

**SKOMAGEREN**

**Skomageri • Nøgler  
Gravering i alt**

 Find os på facebook  
(Skomageren & Låsesmeden)

Vingårdsgade 19 • 9000 Aalborg  
www.skomageren.com • Tlf. 98 16 12 07

Særlige behov kræver  
særlig juridisk rådgivning

Den får I hos HjulmandKaptain.  
Rebekka Højmark-Breiner er advokat og er vokset op med sin handicappede søster. Rebekka ved derfor, hvor udfordrende det kan være at få hverdagen til at hænge sammen.

Kontakt os på 7015 1000 eller læs mere på [hjulmandkaptain.dk](http://hjulmandkaptain.dk)

HjulmandKaptain

  
**SERITRONIC**

**Custom Control Panel Solutions**



[www.seritronic.com](http://www.seritronic.com)

**RÅDGIVNING TÆT PÅ  
DIG OG DIN ØKONOMI**

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

**Nykredit**

**Besøg Nordjyllands  
største  
shoppingcenter**

75 specialbutikker  
Danmarks største Bilka  
2400 gratis p-pladser



  
**Aalborg  
Storcenter**

For åbningstider  
- se [www.astc.dk](http://www.astc.dk)

✓ Tagmaling  
✓ Algebehandling  
✓ Facaderenovering

  
**AALBORG  
TAGMALING &  
FACADERENOVERING**

Kontakt os for en  
uforpligtende samtale

Fjemhedevej 27 · 9330 Dronninglund  
**Tlf. 71 90 29 33**  
[www.aalborg-tagmaling.dk](http://www.aalborg-tagmaling.dk)

 **Danske  
Fragtmænd**

Rørdalsvej 201  
9220 Aalborg Øst  
Tlf. 72 52 10 00

  
**TATTOOZ.DK**

Artistic Tattooing · Kingpin Tattoo · Lucky Star Tattoo · The Boulevard Tattoo

# Flotte resultater til kajak trods covid

2021 var igen et år med covid, hvor nedlukning og stramme restriktioner var en del af hverdagen. Det til trods, så kan man ikke sige, at kajak teamet har ligget på den lade side.

Kim Veggerby har fået ny havkajak og den er blevet brugt meget flittigt. Faktisk har han roet 1.200 kilometer i 2021, hvilket er en fantastisk præstation.

Henrik Nielsen har bestemt heller ikke ligget på den lade side, da han har roet 1057 kilometer på vandet, samt 1000 kilometer i romaskinen, hvilket også kan ses på hans kinder 😊.

Janne Albrektsen fik tilbagelagt 451 km, Gitte Sørensen 406 km, Tina Andrea roede 158 km og Anne Abrahamsen har ikke ført ro-protokol, men har rundet ca. 250 km.



Der skal lyde en kæmpe tak til trænerne Chris og Thim, samt medspiller Michael for at støtte op og altid være friske til en tur på vandet. I har også været utrolig innovative med at tænke løsninger for den enkelte, så kajakken tilpasses hver persons handicap i forhold til styring og siddekomfort.

Tak for 2021, med håb om 2022 bliver endnu et godt kajak år.

*På vegne af kajak afdelingen  
Henrik Nielsen*

# Powerchair football er på vej frem med fuld fart



**Vi ligger for øjeblikket nr. 2 i den nationale liga, stadig med en mulighed for guld til Aalborg.**

Den seneste måned er der kommet to nye spillere til truppen, Mikkel og Casper. De kommer med utrolig meget gå-på-mod, der er uden tvivl fremtid i dem 😊

Vi håber på sigt, at det kan være med til at skabe et hold nr. 2.

Med ny spillertilgang kommer behovet for nyt udstyr i form af stole. Der har vi været så heldige og privilegerede, at vores hovedsponsor, BPA Support, kunne være behjælpelig. Så for kort tid siden hentede vi en stol i Herning, som allerede er i flittig brug.

Derudover har vi, igennem Elsass fonden fået tilskud til yderligere en stol, som vi venter spændt på ankommer fra England.

Sidst, men ikke mindst, kan vi fortælle, at vi pt har tre landsholdspillere: Kasper V.P, Åki og Tobias. De er alle udtaget til VM i Australien til oktober 2023 (VM er udskudt et år pga. covid-19).

Alligevel satser vi på, at vores drenge, og det resterende landshold, er max klar, når det går løs om et år 🏆🏆.

*Louise Eriksen*



# Så er der kommet godt gang i håndbolden

Nu har vi i fjernsynet set håndboldlandsholdene for både damer og herrer få medaljer ved de seneste mesterskaber, så der har været fin inspiration for vores medlemmer.

Efter en lidt tøvende start, er vi kommet godt i gang. Der er fuld fart på til hver træning. Og ikke mindst – et fantastisk godt humør. Vores islandske træner Sandra beskriver det således: "Som professionel håndboldspiller skal jeg jo til træning hver gang uanset om jeg har lyst eller ej, om jeg er træt eller ikke føler mig på toppen. Men at komme til træning her i IHA er en fornøjelse. Spillerne er glade og har glædet sig til at komme. Og det smitter af på hele træningen."

Sandra kommer fra en lille ø på Island, hvor man ikke har en klub som IHA. Der er ikke meget for handicappede her – kun lidt boccia. På de øvrige øer er det mest svømning og atletik. Der er ikke nogen boldspil for personer med handicap. Mette, som kommer fra Nordsjælland, har ikke tidligere været i en klub som IHA. Men parasport i tv og omtale af Lykkelige havde hendes interesse inden, hun startede i IHA.





Det har været en start med langt tilløb. Da vi ikke har en ungdomsafdeling i håndbold, har det været en udfordring at rekruttere spillere. Men nu går det bedre.

Det svingende antal fremmødte har også været en udfordring for vores trænere. Når man ikke ved, hvor mange spillere, der kommer, skal der jo laves forskellige træningsprogrammer – eller man skal have en plan B parat, når man kommer frem. Nogle af spillerne har ikke spillet håndbold længe, så man skal lige have arbejdet lidt med grundtræning, inden de efter vinterferien begynder at arbejde med forsvar og angrebs teknikker. Men det skal nok blive sjovt. – Det er i øvrigt også sjovt at høre på træningen!

Pludselig får udtryk som "Island", Sjælland", "Jylland" og "partibold" en helt ny betydning. Men den er spillerne med på.

Håndbolden adskiller sig ikke så meget fra fodbold, som nogen ville tro. Træningen slutter af med at skyde straffe. (Da jeg trænede, blev det kaldt "Sol og Skralle".) Her bliver der øvet de korrekte regler, og man udfordrer de skiftende målmænd m/k. Over strækøvelserne bliver forskellige spisesteder anmeldt.

Der er nogle erfarne borgerspiserer på holdet 😊

PS. Vi træner hver onsdag i Nordkraft, 3. sal, kl. 16-17.30, så kom bare forbi, hvis du har lyst til at spille håndbold. Det er for både damer og mænd.

*Gerd Skantorp*



Gl. Hasseris

**VVS**

v/ Henrik Schmidt Pedersen

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

*Ferslev / Skørping  
Entrepreneur A/S*



**Tlf. 98 38 17 72**



 **Fibertex**  
NONWOVENS

[fibertex.com](http://fibertex.com)

 **METAL  
AALBORG**

"Der skal være plads til ALLE på arbejdsmarkedet"

[Facebook.com/metalaalborg](https://www.facebook.com/metalaalborg)



**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](http://dc-supply.dk)

DC-SUPPLY A/S | T: 7023 1380



**JORTON**

Halkjærvej 8B • 9200 Aalborg SV  
Telefon 89 30 45 30 - Telefax 89 30 45 35  
[aalborg@jorton.dk](mailto:aalborg@jorton.dk) - [www.jorton.dk](http://www.jorton.dk)

**Resolut.**

Rengøring i høj kvalitet

Industrivej 28 . 9490 Pandrup  
Tlf: 98 24 26 00

[Resolut.dk](http://Resolut.dk)

Brug en F.R.I.-rådgiver







# Klub- og familiearrangement

**Lørdag den 26. marts inviterer EH Aalborg og IHA til 1. divisionshåndbold i Nørresundby Idrætscenter i Nørresundby.**

EH Aalborg har i år været "leverandør" af trænere til vores håndboldhold. Det samarbejde vil vi gerne fejre med at invitere alle medlemmer af IHA + forældre/søskende/kæreste/hjælper til sæsonens sidste kamp.

Vi mødes i cafeteriaet kl. 13, hvor IHA er vært ved en sandwich og sodavand. Så vil cheftræneren, Allan Heine, give et oplæg til dagens kamp.

IHA vil få en hel blok for sig selv, så vi kan sidde sammen med andre IHA'ere. Kampen begynder kl. 14.

**Tilmelding:  
kr. 10/pr. person via  
MobilePay 32929  
senest onsdag den 23/3.**



# UGGERLY



## INSTALLATION

- en effektiv forbindelse

Assensvej 5 • 9220 Aalborg Ø  
Tlf. 98 13 88 88 • [www.uggerly.dk](http://www.uggerly.dk)



## Aalborg Erhvervs Gulve ApS

Fabriksparken 13 J • 9230 Svenstrup J  
Tlf.: 7022 2955 • Fax: 9832 2955



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

[www.lmj.dk](http://www.lmj.dk)

## Aalborg Tandplejeteam

Smil for livet - naturligvis!



Boulevarden 7 • 9000 Aalborg  
Telefon 98 11 76 16

[kontakt@aalborg-tandplejeteam.dk](mailto:kontakt@aalborg-tandplejeteam.dk)  
[www.aalborg-tandplejeteam.dk](http://www.aalborg-tandplejeteam.dk)



**Fjordbak**  
*Service & Montage A/S*  
**41 440 911**

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

Danske Bank

# Kloakmester

## Erik Andersen ApS

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



# Para padel – ny idrætsgren?



**Klubben har fået en henvendelse fra et tidligere medlem, som gerne ville starte padel op i klubben.**

I flere lande er para padel meget populær. Vi er endnu ikke nået så langt i Danmark. Mig bekendt, er der ingen klubber i Danmark, hvor der spilles para padel. Efterhånden er der flere og flere, som er kommet i gang med almindelig padel. Der bygges nye baner, både indendørs og udendørs. Dette sker også i Aalborg, hvor der er både private og foreningsbaner.

Padel, tidligere kaldet padel tennis<sup>1</sup> i Danmark, er en sport, der bedst beskrives som 50% af det bedste fra andre ketcher – og batsports-grene og 50% sjov, adrenalin, makkerskab og hyggeligt samvær. Sporten er let at komme i gang med og appellerer derfor til en bred gruppe af udøvere (unge, ældre, uøvede og handicappede).

Padel reglerne ligner de almindelige tennis regler. Dog må bolden ramme jorden 2 gange. Banen er mindre end i tennis, dermed er det lettere at komme rundt på banen uanset handicap. Der arbejdes på, at få idrætten med på det paralympiske program.

Vi er i gang med planlægningen af opstarten. Der er fundet en træner og en mulig handicapvenlig padel hal. Der mangler lige de sidste ting, inden vi kan starte op.

Kontakt mig på [jan@ihaalborg.dk](mailto:jan@ihaalborg.dk), hvis du vil med på para padel holdet og få information om opstarten. Det vil være padel for både kørestolsbrugere og for gående.

For yderligere generel info om sporten, tjek: [www.daskpadelforbund.dk](http://www.daskpadelforbund.dk)

*Jan Karkov Sørensen*

<sup>1</sup> Navnet padel tennis blev brugt om sporten, da den blev introduceret i Danmark. Alle udøvere kalder i dag sporten padel, i tråd med resten af verden, hvor sporten konsekvent kaldes padel. Hvis man slår "paddle tennis" op på wikipedia, finder man en helt anden sport, som intet har med padel at gøre.



# 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**

# KIDZ Hop og Spring

KIDZ Hop og Spring er trampoliner, airtrack, hoppepuder, forhindringsbaner og meget mere. DGI's dygtige instruktører 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.

**Datoerne for 1. halvår 2022 er:**

**26/3 - 9/4 - 23/4 - 30/4 - 21/5 - 11/6**

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. 12.00 - 13.30.

Gratis for vores medlemmer (husk! det er muligt at oprette et light medlemskab) og 50,- pr. pers. for ikke medlemmer med funktionsnedsættelse.

**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

# AxHiss.dk

Valmuemarken 33  
9000 Aalborg

Tlf. 70 20 05 42  
www.axhiss.dk

# AVas

Aalborg Vognmandsforretning A/S  
Tlf: 70 25 35 11  
www.avas.dk



Lsp. firmaet K. Ravn-Christensen  
v/ Lone Larsen ApS

Vandværksvej 25 • 9280 Storvorde  
Tlf. 98 333 656 • lone@lsp-ll.dk

# N+P

ARKITEKTUR

INFO@NPLUSP.DK

WWW.NPLUSP.DK

 **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



Budolfi

Apotek

**Vagtapotek**

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

# ucn

**PROFESSIONSHØJSKOLEN**

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

**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



# I et helt år får vi **30% ekstra i støtte,** når du tanker hos OK

Klubber og foreninger har været udfordrede af nedlukninger det seneste år. Derfor giver OK i et helt år 30% ekstra i støtte.

Du hjælper med at gøre sparerisen tungere i din klub eller forening, ved at bruge OK Benzinkort eller OK's app, hver gang du tanker.

**OK**

AALBORG  SPORTSHØJSKOLE

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

[www.sportshojskolen.dk](http://www.sportshojskolen.dk)



**STARK**

Sammen bygger vi professionelt

Skal vi tale om  
fremtiden?

KOMPLEXT Advokater er eksperter inden for arv  
og testamente.

Er du klar til at tale om fremtiden, så ring  
**78 77 78 00**  
og få et uforpligtende tilbud

[www.komplex.dk](http://www.komplex.dk)

**KOMPLEXT**  
ADVOKATER

**KOM  
PLEXT**

ADVOKATER



## TEAMWORK

Et team kan defineres ved at have et klart formuleret mål og en sammensætning af personer med forskellige faglige kompetencer. Målet ville ikke kunne indfries udelukkende via enkelte personer. Teamwork handler om at teamet er velfungerende. Sådan er det i sportens verden og også i erhvervslevet.

Hos Dansk Revision arbejder vi, i fællesskab med vore kunder, gennem rådgivning og sparring, på at udvikle deres virksomhed i den retning, vi i fællesskab ønsker for at nå toppen. Som et team.

Dansk Revision står for:

- Altid kunden i centrum
- Økonomisk rådgivning, der styrker
- Forretningsudvikling



Dansk Revision Aalborg  
Sofendalsvej 85  
9200 Aalborg SV

Telefon: 98 18 33 44  
[aalborg@danskrevision.dk](mailto:aalborg@danskrevision.dk)  
[www.danskrevision.dk](http://www.danskrevision.dk)

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



**JYSK.dk**



# 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](mailto: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](http://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](http://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](http://www.ihaalborg.dk)

under medlems-service

**Støt Sifa**  
- de støtter os!



**ELSALGAALBORG.DK**

**Knudsen & Østergaard A/S**

Arkitekter MAA/PAR. / Hasserisgade 35 / 9000 Aalborg



[www.ok-arkitekter.dk](http://www.ok-arkitekter.dk)



**PC Autoservice**

Heimdalsgade 44 th · 9000 Aalborg  
Tlf.: 98 13 20 58 · [www.pcautoservice.dk](http://www.pcautoservice.dk)



**Brandes Byg ApS**  
Martin Brandes Steffensen

Tlf. 42 58 42 41 · [www.brandesbyg.dk](http://www.brandesbyg.dk)



# 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
Klublottolod	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.*

\*\*\* *Med et Light kontingent, kan man kun deltage i KIDZ Hop og Spring.*

- 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 2022

► <b>Påskeferie</b>	uge 15	fra mandag den 11.04.22 - mandag den 18.04.22
► <b>Sommerferie</b>	uge 26-32	fra mandag den 27.06.22 - søndag den 14.08.22
► <b>Efterårsferie</b>	uge 42	fra mandag den 17.10.22 - søndag den 23.10.22

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>Badminton:</b> Gitte Paulsen, tlf. 4028 4147 E-mail: gitte0412@gmail.com	<b>Fodbold (voksne/senior):</b> Sissel Rosenkrans Pedersen, tlf. 5051 0106 E-mail: sisselrosenkrans@fibermail.dk	<b>KIDZ Yoga:</b> Lene Knøss Hansen, tlf. 2682 5831 E-mail: lene-hansen81@hotmail.com
<b>Boccia:</b> Åki Joensen, tlf. 22 42 51 98 E-mail: balbal_60@hotmail.com	<b>Frame Running og løb:</b> Alice Birkbak, tlf. 2180 3773 E-mail: alicebirkbak@gmail.com	<b>Kørestolsbasket:</b> Per Wulff, tlf. 2077 5811 E-mail: wulf42@gmail.com
<b>Bordtennis:</b> Christian Broen, tlf. 2043 1158 E-mail: bagerbroen@hotmail.com	<b>Goalball:</b> Connie Thodberg Jensen, tlf. 3031 0911 E-mail: conniethodberg@gmail.com	<b>Powerchair Floorball:</b> Mads Larsen, tlf. 60 18 08 27 E-mail: mads-el-hockey@hotmail.com
<b>Bowling:</b> Lissy Pedersen, tlf. 2382 7767 E-mail: millelissy100@gmail.com	<b>Happy Dance,</b> (voksne med udviklingshandicap): Christina Tinggaard, tlf. 3066 8690 E-mail: christinawestinggaard@hotmail.com	<b>Powerchair Football:</b> Tobias Steen Clausen, tlf. 2967 7412 (kun sms) E-mail: tsclausen@gmail.com
<b>El-hockey:</b> Simon D. Christensen, tlf. 2834 6103 (kun sms) E-mail: s-d-c@live.dk	<b>Håndbold:</b> Mette Katrine Klostermann, tlf. 6169 1421 E-mail: mettekatrineklostermann@gmail.com	<b>Sejlads:</b> Kim Thorup Sørensen, tlf. 2747 2214 E-mail: kims10@mail1.stofanet.dk
<b>Esport:</b> Lars Thyregod, tlf. 5162 4635 E-mail: lhtjdesign@gmail.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>Floorball:</b> Jonathan Zacho Bruun, tlf. 3029 3188 E-mail: jonathanzbrun@hotmail.com	<b>KIDZ Happy Dance:</b> Christina Tinggaard, tlf. 3066 8690 E-mail: christinawestinggaard@hotmail.com	<b>Svømning og vandgymnastik i GI. Lindholm:</b> Per Kristensen, tlf. 40 41 11 53 E-mail: per2241@gmail.com
<b>Fodbold (børn og unge):</b> Per Mørch, tlf. 6022 5183 E-mail: permorch@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

### 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 ultimo maj - deadline den 13. april**

Mental fitness med

**tvbingo**  
www.tvbingo.dk



Sejlfjord  
HOTEL



Søndre Bygade 12, Sejlfjord • 9280 Storvorde • Tlf. 98 31 63 26 • [www.sejlfjordhotel.dk](http://www.sejlfjordhotel.dk)

**CarSpot**  
- det' lige til

Frisk luft  
Med  
**GreenAir**

Horsensvej 56

9310 Vodskov

Tlf.: 51 37 03 05

[www.ventgreenair.dk](http://www.ventgreenair.dk)



Ventilations- og varmeopgaver med fokus på høj faglighed, god kvalitet og grønne løsninger

# Velkommen til Aalborg

- og en masse aktiviteter



Aalborg  
Kommune



#### HASSERISVEJ 143, AALBORG



INDEHAVER

Allan Nørgaard



INDEHAVER

Frank V. Andersen



INDEHAVER

Jette Gudiksen

Bestil en  
**GRATIS**  
**SALGSVURDERING**  
fra et stærkt team!



Mariann Nørgaard



Sidsel Kristensen



Anne Reenberg



Pernille Gerhardt N.

#### PROJEKT - HASSERISVEJ 143, AALBORG



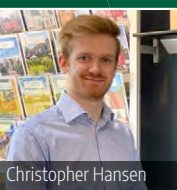
Jan Drejer



Martin Lindhøj



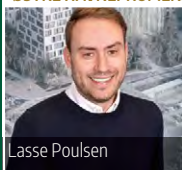
Mai-Britt Sandvad



Christopher Hansen

#### ADMINISTRATION

#### ØSTRE HAVNEPROMENADE 22, AALBORG



Lasse Poulsen



Lisa G. Kyhnau

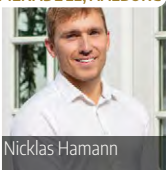
#### LEJLIGHEDER OG UDLEJNING, ØSTRE HAVNEPROMENADE 22, AALBORG



John Ryborg

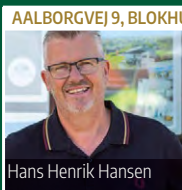


Mark Kærgaard



Nicklas Hamann

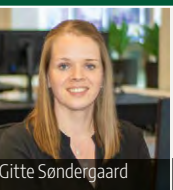
#### AALBORGVEJ 9, BLOKHUS



Hans Henrik Hansen



Palle Andersen



Gitte Søndergaard



Mette Krogsgaard

## TÆNKER DU PÅ OS, HVIS DU SKAL SÆLGE?

Du kender os sikkert af navn, og du ved måske også, at vi har mere end 40 års erfaring. Men ved du også, at vi sælger alle typer boliger og rådgiver både købere og sælgere i hele Nordjylland?

**Vi er ejendomsmægler for alle!**

Hasseris 96 31 60 00 | Aalborg 96 15 50 00 | Blokhushus 96 73 20 00



**Thorkild Kristensen**

Ejendomsmægler for alle

Facebook @thorkildkristensenaalborg • Instagram @thorkildkristensen • thorkildkristensen.dk



POST

PP

DANMARK

## VOGNMAND O. KRAGH I/S

Dorfvej 102, Dorf, 9330 Dronninglund

**Mobil 40 11 20 45**



## Vi tager ordentlig hånd om din bil



[www.bilensvaerksted.dk](http://www.bilensvaerksted.dk)

Anker Engelunds Vej 11  
9200 Aalborg SV  
Tlf.: 98 18 63 44  
[bilens-vaerksted@pc.dk](mailto:bilens-vaerksted@pc.dk)



[AutoPartner.dk](http://AutoPartner.dk)

**AutoPartner** – for en sikkerheds skyld

## MALERFIRMAET PREBEN LARSEN'S Efff.



### KENNETH PEDERSEN

Malermester

Telefon 98 11 45 77  
E-mail: [malerprebenlarsen@stofanet.dk](mailto:malerprebenlarsen@stofanet.dk)

Priorgade 11  
Postboks 53  
9100 Aalborg