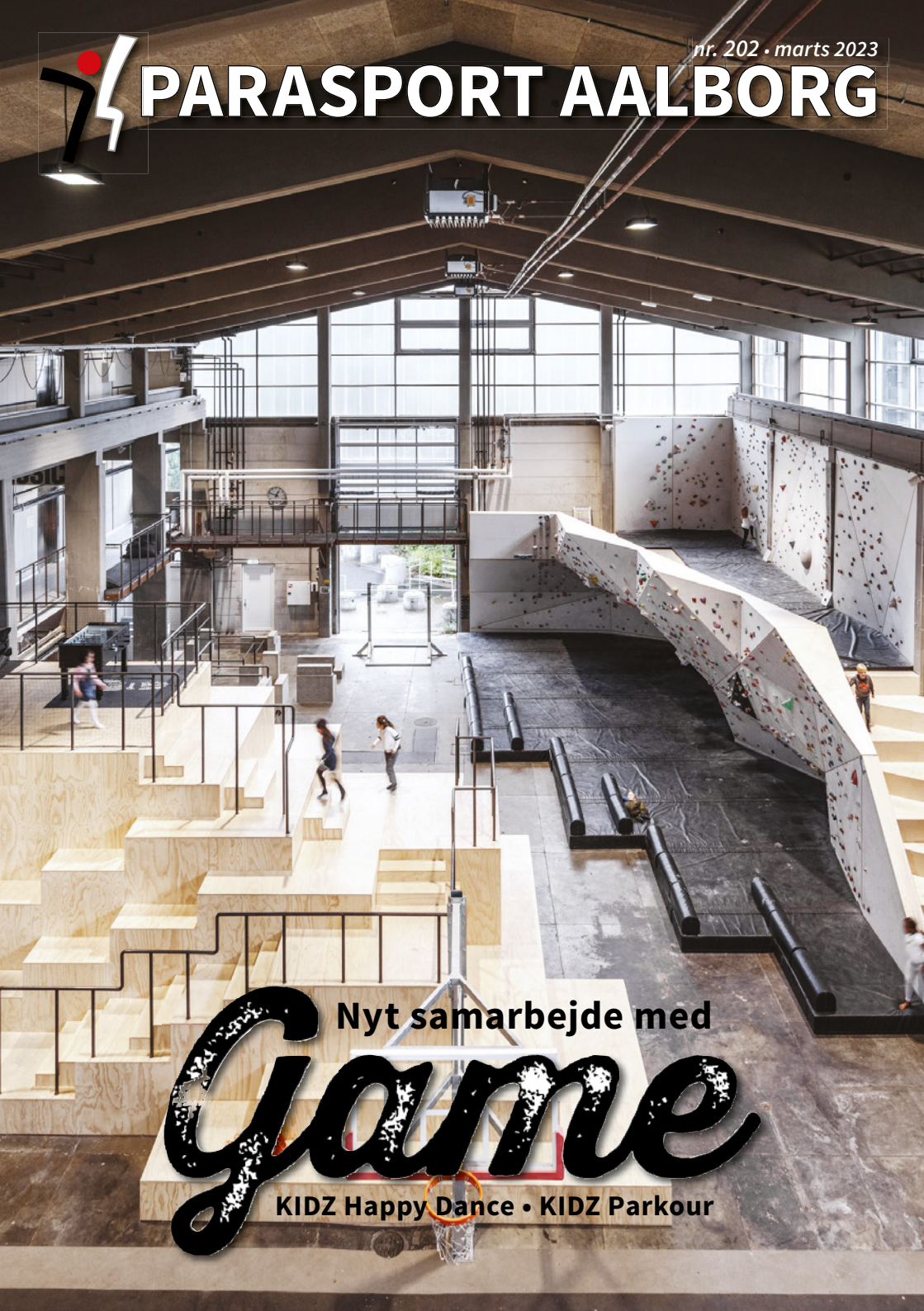




# PARASPORT AALBORG



Nyt samarbejde med

**Game**

KIDZ Happy Dance • KIDZ Parkour

## BESTYRELSEN:



Formand:

### JAN KARKOV SØRENSEN

Sindalvej 9,  
9220 Aalborg Ø.

Kontakt: 4033 2477  
jan@parasportaalborg.dk



Næstformand:

### PER WULFF

Smidievej 9,  
9574 Bælum

Kontakt: 2077 5811  
wulff42@gmail.com



Kasserer:

### GERD SKANTORP

Heilskovsgade 11,  
9000 Aalborg

Kontakt: 2992 2737  
gerd@parasportaalborg.



Bestyrelsesmedlem:

### PER KRISTENSEN

Havesangervej 10b,  
9310 Vodskov

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

### PARASPORT AALBORG tilbyder...

*Motions-, og konkurrence-  
idræt for alle!*

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

*Al idræt i foreningen fore-  
går under betryggende  
ledelse og tilsyn!*

## PARASPORT AALBORG • KONTAKT INFO

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



- ▶ Redaktør: Anja Kristiansen • 2662 5348 • [anja@parasportaalborg.dk](mailto:anja@parasportaalborg.dk)
- ▶ Annonceekspedition: Handicapidræt, Agerbakken 21, 8362 Hørning • 8793 3786 • [info@handicapinfo.dk](mailto: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 på [www.parasportaalborg.dk](http://www.parasportaalborg.dk) -> Medlems-service
- ▶ **Alle billeder er Parasport Aalborgs ejendom og må kun bruges ifl. skriftlig aftale!**

**Næste blad udkommer medio maj - deadline den 26. marts**



# Formanden har ordet

Nu er vi allerede kommet godt i gang med 2023. Dejligt, at dronningen havde foreningslivet og alle de frivillige med i hendes nytårstale. Det er vigtigt, at vi har et aktivt foreningsliv i Danmark. Vi mærkede det specielt i forbindelse med covid-19 nedlukningerne, hvor der var mange som savnede idrætten og sportsvennerne.

År 2022 var et meget spændende år for Parasport Aalborg. Ja, det var også året, hvor vi skiftede navn. Efter 50 år som Idrætsforeningen for Handicappede i Aalborg (I.H. Aalborg), blev navneskiftet godkendt på klubbens generalforsamling i april måned.

Mange vil også huske vores 50 års jubilæumsarrangementer. Den 6. juni i forbindelse med Royal Run, blev dagen fejret med kongeligt besøg. Kronprinsen kiggede forbi og ønskede os tillykke. En fantastisk dag på havnen i Aalborg med musik og parasport. Receptionen blev holdt i DGI hallen i Nordkraft. Vi præsenterede flere af vores idrætsgrene i forbindelse med receptionen. Fest i Vejgaardhallen i oktober og fejring for KIDZ i Nordkraft i november. Der blev også lavet et flot jubilæumsskrift. Har du

ikke læst det, har kontoret nogen liggende. Der blev også opnået flotte sportslige resultater i løbet af året.

Håber, at 2023 bliver et rigtig godt sports år for Parasport Aalborg.

Det glæder mig også, at det endelig ser ud til at vi kan få startet KIDZ Happy Dance op igen. Det er i samarbejde med GAME Aalborg. De har danselokalet med spejle og instruktørerne, nu skal vi bare fylde rummet med dansere. Der danses hver tirsdag fra kl. 16.00 - 17.00 hos GAME Streetmekka. I forvejen har vi parkour om tirsdagen fra kl. 14.00 - 15.00. Det er et samarbejde, jeg forventer mig meget af. Jeg er sikker på, at det der kommer flere idræts-tilbud senere.

Jeg håber at se mange af jer til klubbens generalforsamling den 12. april i Løvvang Bowlingcenter. Inden generalforsamlingen er der mulighed for at prøve bowling. Læs mere om det på de næste par sider.

*Med sportslig hilsen  
Jan Karkov Sørensen  
Formand*

# ORDINÆR GENERALFORSAMLING

Indkaldelse til ordinær generalforsamling i Parasport Aalborg

**Onsdag den 12. april 2023 kl. 17.30**

Løvvang Bowling Center, Løvbakken 8, 9400 Nørresundby.

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 kasserer  
På valg er Gerd Skantorp
7. Valg af 3 bestyrelsesmedlemmer  
På valg er Lars Thyregod Jensen, Connie Thodberg og Per Kristensen
8. Valg af 2 suppleanter  
På valg er Lene Knøss Hansen og Anna Kirsten Olesen
9. Valg af 2 revisorer  
På valg er Fredie Christensen og Lone Andersen
10. Valg af 1 revisorsuppleant  
På valg er Anja Kristiansen
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 via:  
[parasportaalborg.nemtilmeld.dk](http://parasportaalborg.nemtilmeld.dk)  
Tilmeld senest søndag den 2. april.

*Med venlig hilsen*  
*Bestyrelsen*

## PROGRAM FOR GENERALFORSAMLINGEN

- Kl. 16-17 Bowling for dem der har lyst (med og uden rampe)
- Kl. 17.30 Generalforsamling
- Kl. 19.00 Spisning  
Dansk bøf med bløde løg, kartofler, brun sovs og rødbede og kaffe/te og æbletærte m/creme fraiche
- Kl. 20.30 Aftenen forventes at afslutte

# Støtte og support betyder rigtig meget, også når det gælder sport

Den 24. december og den 31. december er nogle gode dage, og da der disse dage "selvfølgelig" var åben for racerunning træning i Skovdalen, var det jo en gylden mulighed for at lave noget ekstra hygge.

Et forældrepar havde taget æbleskiver og kakao med den 24. december. Æbleskiverne blev varmet på grillen. Nytårsaften havde selv samme forældrepar taget nytårshatte, kranseskage og champagne med.

Det var rigtig fedt gjort af Jeanette og Morten Lassen, så kæmpe tak 😊

PS! Vi vil meget gerne tippes, hvis I har nogle lignende historier.

*Casper Østergaard*









## Lørdag den 28. januar blev der afholdt **DM i ergometer** (roning indendørs) i Rødovre Centret

Aalborg har gennem årene været ret godt repræsenteret ved dette DM, så der var stolte traditioner at leve op til. Jeg ankom til Rødovre Centret et par timer før mit første heat som var 500 meter. Hele den danske elite af top roere var til stede, og de gav den fuld gas på ergometrene. Jeg var noget imponeret over deres styrke og

udholdenhed. Det var tydeligt, at her var der nogle mennesker, som havde roet i mange år og vidste præcist, hvad det gik ud på. Rundt om os gik folk og handlede, som var det var den mest naturlige ting, at der blev afholdt DM i ergometer i deres indkøbscenter.



Endelig blev det mit 500 meter heat. Planen var at spurte de første 30 sekunder og derefter ro banetempo indtil de sidste 100 meter og så spurte hjem. Den plan gik dog helt i stykker. Jeg kom udmærket fra start med første spurt, men da jeg skulle ned i banetempo efter 30 sekunder viklede snorene sig ind i hinanden. Jeg fik bandet lidt og viklet snorene ud igen, men nu var jeg allerede et godt stykke bagud, og måtte så til at spurte igen. Heldigvis lykkedes det mig at få kontakt, og da slutspurten skulle sættes ind, kunne jeg høre på min modstander, at det gjorde ondt, så jeg holdt på og lykkedes med at komme først i mål. Heatet var slet ikke, hvad jeg havde forstillet mig, men det endte godt, og jeg fik min første guldmedalje.

To timer senere skulle jeg så i ilden igen. Denne gang var det 200 meter, som bare er en lang spurt. Jeg kom godt af sted og hurtigt var jeg et godt stykke foran, og den afstand holdt jeg til mål, og igen vandt jeg guld. Det var en rigtig fin oplevelse, som jeg helt sikkert gerne vil gentage i 2024. Målet kunne være at udfordre de danske rekorder, men det kræver en hel del træning for at have en chance.

*Henrik Nielsen  
Parasport Aalborg  
Kajak afdelingen*





# UGGERLY



## INSTALLATION

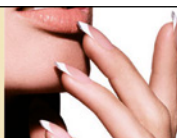
- en effektiv forbindelse

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



# Aalborg

## Medlemmernes fagforening



Flotte negle i gele



Luksus ansigtbehandling



Gelé forstærkning på tånegl

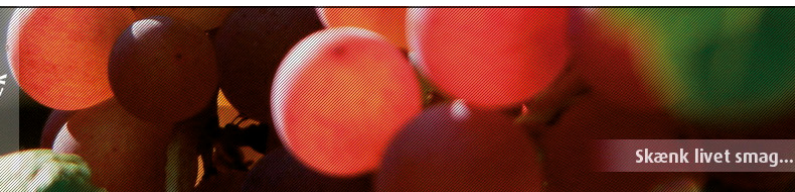


Hot Stone massage

**GIV ET GAVEKORT TIL DEN DU HOLDER AF...**

*Skin of Fashion ligger i lyse og venlige lokaler på 1. sal i Aalborgs hyggelige gade. Bispensgade i vores stuer byder vi på velvære, afslapning og selvfølelse. Udover at kunne forlede dig med kreps- og ansigtbehandlinger, tilbyder vi også flotte neglebesøringer i gele. Du er altid velkommen til at ringe eller komme forbi til en gratis konsultation.*

Skin of Fashion | Bispensgade 15 | 9000 Aalborg | Tlf. 9631 8101 | [www.skinoffashion.dk](http://www.skinoffashion.dk)



Skænk livet smag...

## SKÆNK LIVET SMAG...

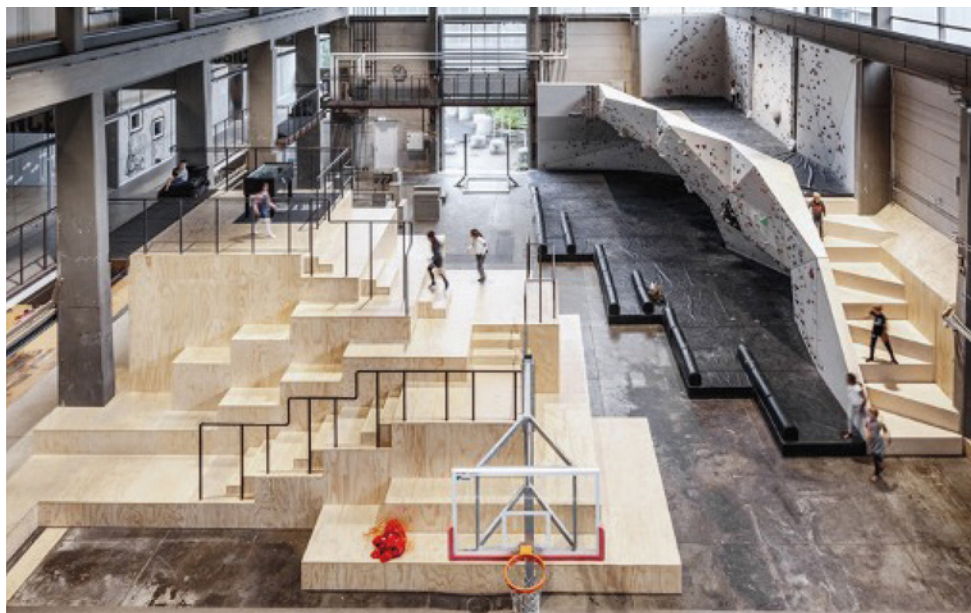
**SIGURD MÜLLER VINHANDEL A/S**

OTTO MØNSTED VEJ 2 • 9200 AALBORG SV • 98 18 50 99 • [VIN@SMV.DK](mailto:VIN@SMV.DK)

# Nyt samarbejde



og *Game*



Parasport Aalborg passer fint ind i GAME målsætningen om »idræt for alle«. Vi håber, at dette samarbejde vil være med til at få flere børn og unge med særlige behov gjort idrætsaktive. Foreløbigt er der startet:

- Parkour hver tirsdag fra kl. 14 - 15
- KIDZ Happy Dance hver tirsdag fra kl. 16 - 17 (fra uge 9)

**Vi håber og tror på, at der kommer flere idrætstilbud senere!**

**GAME Streetmekka Aalborg** er et asfalteret gadeidræts- og kulturhus, hvor Aalborgs børn, unge og voksne kan mødes og dyrke gadefodbold, street basket, parkour, hiphop, breakdance, bouldering, street art og alt muligt andet ved streetkulturen. Gadeidræts huset har plads i en gammel industribygning på Kridtsløjfen 10, Aalborg.

Det er et hus for alle. Unge fra udsatte boligområder, de studerende, udsatte grupper og ensomme, der mangler sunde fællesskaber, børn og unge med diagnoser, og dem der falder udenfor det traditionelle foreningsliv.

Brug en F.R.I.-rådgiver



"Der skal være plads til ALLE på arbejdsmarkedet"

Facebook.com/metalaalborg

# HLRENT

NEDBRYDNING OG SANERING  
INDUSTRI OG SKADESRENGØRING

TLF 21998814 / CVR 25547802



**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



**Fibertex**  
NONWOVENS

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



## SERITRONIC

*Custom Control Panel Solutions*



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

## SPRINGEREN

Maritimt Oplevelsescenter



Åbent alle dage



Vestre Fjordvej 81-9000 Aalborg [www.springeren-maritimt.dk](http://www.springeren-maritimt.dk)

# Resolut.

Rengøring i høj kvalitet

Industrivej 28 . 9490 Pandrup  
Tlf: 98 24 26 00

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



## KIDZ HAPPY DANCE

Et nyt fedt hold for dig, der elsker at danse og bevæge dig til god musik, starter op hver tirsdag kl. 16-17.

**OPSTART: TIRSDAG D. 28. FEBRUAR KL. 16-17  
KRIDTSLØJFEN 10, 9000 AALBORG**

Holdet er for børn og unge med fysisk begrænsning og/eller udviklingshandicap. Vi har ingen decideret aldersgrænse, men cirka 5-18 år. Vores instruktører tager hensyn til den enkeltes niveau og behov.



**KATRINE**



**MAYA**

Nøgleordet til KIDZ Happy Dance er hygge og sjov, og der er altid plads til, at den enkelte kan tage en pause eller springe en øvelse eller et dansetrin over, hvis det er for udfordrende.

Vi har fokus på bevægelse, vil træne forskellige dansestilarter og øve koreografi. Vi får pulsen op på en sjov måde og får noget motion, samtidig med vi hører god musik.

## VI GLÆDER OS TIL AT DANSE MED DIG!

Alle kan få 4 gratis prøvegange. Derefter kræves tilmelding igennem Parasport Aalborg, hvor et GAME medlemskab er inkluderet.

Har du yderligere spørgsmål, så kontakt:  
Jan Karkov Sørensen: mobil: 51 89 63 80 mail: [jan@parasportaalborg.dk](mailto:jan@parasportaalborg.dk)

# ucn

## PROFESSIONSHØJSKOLEN

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

  
Vormstrup Byg ApS

v/ Muremester  
Ove V. Stokbro

Flødalvej 25 · 9230 Svenstrup

Mobil: 40 53 32 23  
Fax 98 38 26 85

# GALERIE WOLFSEN

gw.dk

  
JS STÅL  
KOMPETENTE & INNOVATIVE LØSNINGER

Tagholm 10 · 9400 Nørresundby  
Tlf. 40 83 50 19  
www.jsstaal.dk

Budolfi  Apotek

**Vagtapotek**

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

*AutoMester*<sup>®</sup>  
**FARVERGÅRDENS  
AUTOSERVICE ApS**

*Flere glade bilister*

Kastetvej 15 - 9000 Aalborg  
Tlf: 98 16 12 11 - Fax: 98 12 71 24  
www.farvergaardensauto.dk



**KLITGAARD**  
BIBELNÆRSKOLEN 13 · 9000 AALBORG



**L&L**  
LEIF M JENSEN A/S

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

www.lmj.dk

# KIDZ Floorball og leg

- lørdage kl. 10.00 - 11.00 (lige uger) Tornhøjhallen, Tornhøjvej 1, 9220 Aalborg Ø

Vi starter  
lørdag den 11/3  
(uge 10)

Parasport Aalborg og Aalborg Flyers starter et hold for de yngste. Her skal der leges og spilles floorball. Der skal altid være en forælder med til træningen, så det kan fint kaldes en familieidræt.

## Hvem kan deltage?

Børn i skolealderen (6-9 år) med udviklingshandicap.

## Træning:

Vi mødes lørdage i de lige uger fra kl. 10 - 11 i Tornhøjhallen (bagest).

## Tøj m.m.

Kom i idrætstøj eller tøj, der er godt at bevæge sig i, samt indendørs sportssko/sokker + en vanddunk.

## Praktisk:

Som udgangspunkt kan man prøve at træne med 3 gange, hvorefter man melder sig ind via [www.parasportaalborg.dk](http://www.parasportaalborg.dk).

Hvis man kun dyrker »KIDZ Floorball og leg«, kan man nøjes med et »Light« medlemskab (150,-/kvt.). Har man lyst til at dyrke flere idrætter, vælger man »Aktivt« medlemskab (350,-/kvt.). Yderligere info findes på [www.parasportaalborg.dk/Om Klubben/Medlemskab](http://www.parasportaalborg.dk/Om Klubben/Medlemskab) - det får du?

## Spørgsmål?

Bare ring til træner - Peter Wulff: 40 55 53 04 eller Gerd Skantorp, Parasport Aalborg: 29 92 27 37



Vi glæder os til at spille og lege med dig!

# Se udgivelsen ONLINE

Scan her



## MURERMESTER THOMAS HEDEGAARD

Højens Alle 1 • 9400 Nørresundby

Tlf.: 20 99 33 33

Email: [murermesterthomashedegaard@gmail.com](mailto:murermesterthomashedegaard@gmail.com)

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



### PC Autoservice

Heimdalsgade 44 th • 9000 Aalborg

Tlf.: 98 13 20 58 • [www.pcautoservice.dk](http://www.pcautoservice.dk)



# Bare fordi...

**Indstillingen og valget faldt denne gang på Jacob og Alice Birkbak. Jeg havde den glæde at overraske Alice og Jacob en onsdag eftermiddag på Aalborg atletik stadion, og de blev godt nok overraskede.**

Det gode var, at jeg bare kunne vælge en vilkårlig onsdag og vide, at de højst sandsynligt ville være der. Det er også det, prisen går på - deres stabile fremmøde om onsdagen igennem 15 år.

De bor til dagligt i Strandby ca. 40 minutters kørsel væk, og Alice fortæller, at i starten var de der både onsdag og lørdag.

Mange vil nok tro, at Alice kun er der, fordi Jacob dyrker racerunning, men når Alice er der, agerer hun træner for alle, og hun har altid kaffe og kager med til efter træningen. Hun er også med til at arrangere den årlige tur til Vadum svømmehal og den årlige julehygge dag.

Husk, vi modtager gerne lignende indstillinger.

*Casper Østergaard*



**VOGNMAND O. KRAGH I/S**

Dorfvej 102, Dorf, 9330 Dronninglund

**Mobil 40 11 20 45**



# apotek

Apotekerne i Nordjylland

FOR  
KLINIK **FYSIOTERAPI**

Holbergsgade 13

9000 Aalborg

Tlf. 98 13 26 88

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

E-mail: [info@fysioklinikken.dk](mailto:info@fysioklinikken.dk)



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

# AxHiss.dk

Valmuemarken 33

9000 Aalborg

**Tlf. 70 20 05 42**

**[www.axhiss.dk](http://www.axhiss.dk)**

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.komplext.dk](http://www.komplext.dk)

**KOMPLEXT**

**KOM  
PLEXT**

ADVOKATER



**GOD  
RÅDGIVNING  
GØR EN  
FORSKEL**

Vi sætter det bedste hold, så din  
virksomhed får værdiskabende og  
specialiseret rådgivning.

**BDO i Aalborg**

Tlf. 96 34 73 00

[aalborg@bdo.dk](mailto:aalborg@bdo.dk)

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

**BDO**

# Kom og sejl med os!

Målgruppe: Fysisk handicappede med nogen armfunktion  
For både friluftsmennesker og konkurrencehajer...

Blæsten går frisk over Limfjordens vande, mens klubbens sejlere, dyrker kapsejlads eller sejler for hyggens skyld i klubbens 2,4mR sejlbåde (kendt som Mini 12meter).

Der sejles i samarbejde med Aalborg Sejlklub. Her kan du på lige fod med ikke-handicappede enten deltage i knivskarp kapsejlads til jolleafdelingens torsdags VM eller blot sejle for sjov.

Bådene er indrettet, så langt de fleste med handicap kan være med. Klubben har også en Twin-båd, der er en to personers båd, hvor man deles om arbejdet i båden. Her kan alle deltage.

## INFO:

- Vi sejler tirsdage og torsdage (maj-oktober) fra kl. 15-18
- Kræver kun medlemskab af Parasport Aalborg, hvor der kun betales for 2. og 3. kvartal – dvs. de måneder, der sejles i. Vælger du at deltage i andre idrætter, betales fuld kontingent
- Bor du udenfor Aalborg Kommune, er der ingen kommunegebyr mere (undtagen hvis du svømmer i Vadum)

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte:  
Kim Thorup Sørensen, mobil: 27 47 22 14  
e-mail: kims10@mail1.stofanet.dk

# Vi har fået hjælp af



# TVBINGO.DK

Støt *Sifa*  
- de støtter os

## Vigtig info til klubbens medlemmer

**Vi har en del medlemmer, som en gang imellem har brug for en hånd fra vore trænere eller hjælpere.**

Som udgangspunkt vil vi gerne række en hånd frem for at hjælpe, men vi har ikke folk til at erstatte en personlig hjælper. Vore trænere og hjælpere må heller ikke foretage løft. - De har ikke uddannelsen til det, og de er ikke dækket af nogen forsikring, hvis det skulle gå galt.

Så derfor, når du går til din idræt og har brug for hjælp til løft eller af- og påklædning, så skal du selv have hjælper med. (Der kan være undtagelser i svømning i Vadumhallen, men det skal aftales i hvert enkelt tilfælde.)

Med venlig hilsen  
Bestyrelsen



# Nyt fra bestyrelsen

## - marts 2023

Før øjeblikket arbejder bestyrelsen med budgettet for 2023. Hvordan bruger vi ressourcerne mest optimalt? Hvordan ser økonomien ud for de enkelte idrætsgrene. Hvordan skaffer vi flere penge til gavn for parasporten?

Derudover, er vi meget optaget af at skaffe nye trænere. Vi har en utrolig dygtig træner- og medhjælperstab, som gør, at vi har rigtig godt gang i mange af idrætterne, men vi kunne godt tænke os at få flere med, der kunne have interesse i at gøre en forskel.

Der arbejdes også hele tiden på at få flere medlemmer. Idéer til nye idrætsgrene og samarbejdsaftaler, eksempelvis GAME Streetmekka Aalborg, som er seneste skud på stammen, og hvor vi nu igen har fået gang i KIDZ Happy Dance. Derudover tilbyder vi også KIDZ Parkour i samarbejde med GAME.

Medlemstallet stiger - det er skønt - flere kommer med og er aktive og får det sjovt. Efter nedgang i forbindelse med covid-19, begynder det igen at se godt ud.

Til slut vil jeg sige, at vi også er i fuld gang med at planlægge klubbens generalforsamling, den 12. april - håber at se mange af jer den dag.

*Anna Kirsten Olesen*  
Sekretær



**Parasport  
Aalborg**

### Løsninger til ventilation og udsugning

- hvor godt arbejdsmiljø, energi-effektivitet og økonomi er i balance

 **GEOVENT**  
Ren Luft - Ren Fornuft



HOVEDGADEN 86 • 8831 LØGSTRUP • DANMARK • Tlf.: 8664 2211  
www.geovent.dk • E-mail: salg@geovent.dk



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

# Betal hos Parasport 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 32929



MobilePay

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 facebook gruppe, der hedder »KIDZ Hop og Spring«, så tjek den ud samt Parasport Aalborgs facebook side for info og nye datoer.

## Vinter og forår 2023:

18/3 - 25/3 - 22/4 - 29/4 13/5 - 20/5 - 10/6

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.

**Tid og sted:** kl. 12.00 - 13.30. Nordkraft, Teglgårds Plads 1, 9000 Aalborg.

Gratis for vores medlemmer og 50,- pr. pers. for ikke medlemmer med funktionsnedsættelse. Husk! det er muligt at oprette et »light-medlemskab«, der kun gælder deltagelse i KIDZ Hop og Spring. Det koster 150,- i kvartalet. Oprettelse skal ske via: [www.parasport aalborg.dk](http://www.parasport aalborg.dk)

**Vi glæder os til at se jer!**





+ 45 2548 6312  
www.dinrp.dk

AALBORG  SPORTSHØJSKOLE

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

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



**Vi specialiserer os i:**

Metalisering • Sandblæsning  
Industrilakering • Metallisering

Tagholm 4 • 9400 Nørresundby  
Tlf.: 9817 8244 • [www.bulegaarden.dk](http://www.bulegaarden.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)



**DAGLIGVARER  
LEVERET TIL DØREN  
FRA DIN LOKALE REMA 1000**

**SHOP.REMA1000.DK**  
ELLER HENT APPEN REMA 1000 MED VIGO



**RÅDGIVNING TÆT PÅ  
DIG OG DIN ØKONOMI**

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

**Nykredit**

Job Visions online  
trivselsforløb sikrer

Mindre sygefravær og  
større arbejdsglæde

**JOB VISION**  
Værtdialektiske kompetenceudvikling





Hjælp os med at støtte lokalsporten  
Det er ganske gratis for dig



Tjen 2.500 kr. til klubben, når du sætter din bolig til salg  
ved Mæglerhuset og spar 5.000 kr. på dit salær

Vil du vide mere? Kontakt os på tlf. 50 929 929

"Svømmerne i Gl. Lindholm har  
for nyligt modtaget 2.500,-,  
fordi bedsteforældrene til en af  
svømmerne solgte deres hus  
via Mæglerhuset"

# Bliv dagens helt for Parasport Aalborg



## Støt, hver gang du tanker

Med et OK Kort og OK's app kan du støtte lokalsporten, hver gang du tanker. Det koster dig ikke en øre ekstra, OK giver hele beløbet.

Kom godt i gang på [ok.dk/lokalsporten](http://ok.dk/lokalsporten)

# OK

# Støt klubben

## OK støtter sporten

OK Benzin – du kender måske reklamerne fra tv? 😊

Også her har I mulighed for at støtte op om Parasport Aalborg. 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 Parasport Aalborg – 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 Idrætforeningen 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 Parasport Aalborg 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.parasportaalborg.dk](http://www.parasportaalborg.dk)  
under medlems-service

**Støt Sifa** - de støtter os!



# Takster

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

(Kun undtaget bowling og skydning)

ART:	Kontingent	Ekstra	Opkræves til betaling
Bowling	350,- kv. t.	400,- halvårlig baneleje*	Feb.*/apr./sep.*/nov.
Fodbold	700,- halvårlig		Feb./sep.
KIDZ Floorball og leg	150,- kv. t. (Light)	Man deltager <b>kun</b> i KIDZ Floorball og leg	Feb./apr./sep./nov.
KIDZ Hop og Spring	150,- kv. t. (Light)	Man deltager kun i KIDZ Hop og Spring	Feb./apr./sep./nov.
Sejlads	350,-/kv. t.	Opkræves kun for 2. + 3. kv. t.	apr./sep.
Skydning	350,- kv. t.	Patroner/medlemskab af Vadum Skytteforening	Feb./apr./sep./nov.
Alle øvrige idrætter	350,-/kv. t.	Man kan deltage i flere idrætter for 1 kontingent	Feb./apr./sep./nov.
Indm. Gebyr	50,-		Ved første opkrævning
Opkr. Gebyr	6,-		Ved hver opkrævning
Kommunegebyr	250,- pr. kv. t.	Gebyret gælder for medlemmer bosat udenfor Aalborg Kommune og vedr. <b>KUN</b> idrætter, der foregår i Vadum Svømmehal.	Feb./apr./sep./nov.
Klublottolod	100,- pr. lod årligt		Sep. (fornyelse af lod(der))
Stævnegebyr	200,- pr. idræt årligt		For deltagelse i stævner

\* *Bowling: Egenbetalingen fastsættes for hver sæson.*

- På [www.parasportaalborg.dk](http://www.parasportaalborg.dk) kan du under "Medlems-service" se hvad du får for dit kontingent m.m.
- På [www.parasportaalborg.dk](http://www.parasportaalborg.dk) kan du oppe i højre hjørne trykke på "Login her". Så kan du se, hvilke oplysninger vi har registreret om dig, og rette dem, hvis der er ændringer.

**Alle medlemsblade kan også læses på: [www.parasportaalborg.dk](http://www.parasportaalborg.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.parasportaalborg.dk](http://www.parasportaalborg.dk), hvor du kan logge ind via "Login her" (øverste højre hjørne) med dit medlemsnummer, som står bag på dette blad. Har du ikke allerede oprettet et kodeord, beder du os bare om at sende dig et link ved at trykke på "Glemmt dit login?... Mobil nummeret skriver du i "ICE-data" feltet. Alternativt kan du sende en mail med mobil nummeret til: [anja@parasportaalborg.dk](mailto:anja@parasportaalborg.dk). TAK!

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



**Nordjyske** håndplukkede  
**Champignon**

Tostrupvej 210, St. Restrup • 9240 Nibe  
Tlf.: 98 34 19 14 • Mail: [strc@strc.dk](mailto:strc@strc.dk)  
[www.strc.dk](http://www.strc.dk)



Rasmus Juul Andersen



**Juulshaveservice**  
ApS

Tlf.: 23 27 03 17  
[www.juulshaveservice.dk](http://www.juulshaveservice.dk)  
[kontakt@juulshaveservice.dk](mailto:kontakt@juulshaveservice.dk)

## FERIEPLANEN 2023

▶ <b>Påskeferie</b>	uge 14	fra mandag den 03.04.23 - mandag den 10.04.23
▶ <b>Sommerferie</b>	uge 26-32	fra mandag den 26.06.23 - søndag den 13.08.23
▶ <b>Efterårsferie</b>	uge 42	fra mandag den 16.10.23 - søndag den 22.10.23

NB! Gælder generelt alle idrætter, med mindre du hører andet fra din træner. Vi holder lukket på helligdage. Ret til ændringer forbeholdes.

## IDRÆTTERNES KONTAKTPERSONER:

(Ring venligst først efter kl. 16)

<b>Badminton:</b> Gitte Paulsen, E-mail: gitte0412@gmail.com	<b>Fodbold (voksne/senior):</b> Rasmus Hvid Roll, tlf. 5189 6380 E-mail: rasmushvid95@gmail.com	<b>Powerchair Football:</b> <i>(kun sms)</i> Tobias Steen Clausen, tlf. 2967 7412 E-mail: tsclausen@gmail.com
<b>Boccia:</b> Áki 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>RaceRunning og løb:</b> Alice Birkbak, tlf. 2180 3773 E-mail: alicebirkbak@gmail.com
<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>Nye racerunnere og KIDZ racerunnere:</b> Henrik Nielsen, tlf. 2073 7585 E-mail: jerner@joda.dk
<b>Bowling:</b> Lissy Pedersen, tlf. 2382 7767 E-mail: millelissy100@gmail.com	<b>KIDZ Happy Dance:</b> Jan K. Sørensen, tlf. 4033 2477 E-mail: jan@parasportaalborg.dk	<b>Sejlad:</b> Kim Thorup Sørensen, tlf. 2747 2214 E-mail: kims10@mail1.stofanet.dk
<b>El-hockey:</b> <i>(kun sms)</i> Simon D. Christensen, tlf. 2834 6103 E-mail: s-d-c@live.dk	<b>KIDZ Hop og spring:</b> Jan K. Sørensen, tlf. 4033 2477 E-mail: jan@parasportaalborg.dk	<b>Skydning:</b> Inger Marie Rasmussen, tlf. 2046 3701 E-mail: disk@stofanet.dk
<b>Esport:</b> Lars Thyregod, tlf. 5162 4635 E-mail: lhtjdesign@live.com	<b>KIDZ Parkour:</b> Jonatan Simonsen, tlf. 4264 1725 E-mail: js@game.ngo	<b>Svømning i Gl. Lindholm:</b> Per Kristensen, tlf. 40 41 11 53 E-mail: per2241@gmail.com
<b>Floorball:</b> Freddi Toft, tlf. 6046 4597 E-mail: freddi@aalborgflyers.dk	<b>Kørestolsbasket:</b> Per Wulff, tlf. 2077 5811 E-mail: wulff42@gmail.com	<b>Svømning, vandgym &amp; Aqua-Bike i Vadum:</b> Kontoret, tlf. 9816 7282 E-mail: kontakt@parasportaalborg.dk
<b>Fodbold (børn og unge):</b> Per Mørch, tlf. 6022 5183 E-mail: permorch@gmail.com	<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@parasportaalborg.dk](mailto:anja@parasportaalborg.dk). Tak!



**Næste blad udkommer medio maj - deadline den 26. marts**



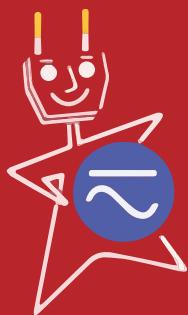
**ELSALGAALBORG.DK**



**INDUSTRIBEJDSNINGNORD**

Vi tilbyder totalbejdsning af rustfrit stål men udfører samtidig vedligeholdelses- samt servicearbejde

Assensvej 4 • 9220 Aalborg Ø • Telefon: 98 15 99 44  
srn@industribejdsningnord.dk • www.industribejdsningnord.dk



## **BOS-TECH EL INSTALLATION**

Vestermarksvej 38 • 9280 Storvorde  
Tlf. 21 75 76 22 • www.bos-tech.dk

*"Bare gi' mig det rigtige,  
så virker jeg"*

autismecenter

**Nord-Bo**



Dagtilbud • STU • Botilbud • Beskyttet beskæftigelse • Rådgivning • Kurser • www.nordbo.dk



## Vi tager ordentlig hånd om din bil



www.bilensvaerksted.dk

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



AutoPartner.dk

**AutoPartner** – for en sikkerheds skyld

✉ 9220@factum2.dk

☎ +45 22 52 40 37

🌐 www.factum2.dk

[factum<sup>2</sup>]  
aalborg ø

- ✓ Tilstandsrapport
- ✓ Energimærkning
- ✓ Køberrådgivning
- ✓ Byggeteknisk rådgivning
- ✓ Bygherrerådgivning

## TEAMWORK

Et team kan defineres ved at have et klart formulert 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 | Telefon: 98 18 33 44  
Sofiendalsvej 85 | aalborg@danskrevision.dk  
9200 Aalborg SV | www.danskrevision.dk