

Tumbling Stars

- kommer til Aalborg!



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.dk



Bestyrelsesmedlem:

**PER
KRISTENSEN**

Havesangervej 10b,
9310 Vodskov

Kontakt: 4041 1153
per2241@gmail.com

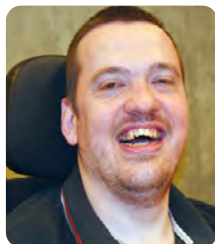


Bestyrelsesmedlem:

**LARS THYREGOD
JENSEN**

Skodsborgvej 74,
9270 Klarup

Kontakt: 5162 4635
lhtjdesign@live.com



Bestyrelsesmedlem:

**RASMUS
STORGAARD**

Lindholm Søpark 8, 1. 2.
9400 Nørresundby

Kontakt: 2683 5096
superspaser@gmail.com



Bestyrelsesmedlem:

**CASPER BJØRN
ØSTERGAARD**

Stjernepladsen 41, 1. 10
9000 Aalborg

Kontakt: 2530 0797
casper.ostergaard@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
vore medlemmer en god
oplevelse.*

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

PARASPORT AALBORG • KONTAKT INFO

- ▶ Nordkraft, Teglårds 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



BLADINFO

- ▶ Redaktør: Anja Kristiansen • 2662 5348 • anja@parasportaalborg.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 på www.parasportaalborg.dk -> Medlems-service
- ▶ Alle billeder er Parasport Aalborgs ejendom og må kun bruges ifl. skriftlig aftale!

Næste blad udkommer ultimo maj - deadline den 14. april



Formanden har ordet

Det er mærkeligt at skulle skrive denne "Formanden har ordet" for sidste gang. Jeg har haft 12 rigtig gode år som formand og 38 år i bestyrelsen for Parasport Aalborg. Jeg har valgt at sige stop nu. Min hverdag fungerer ikke længere med fuldtidsjob og det frivillige job som formand for Parasport Aalborg. Når man ikke få lavet de ting, man skal, og ikke føler, man lever op til jobbet som formand, så skal man stoppe, inden det er for sent. Jeg brænder stadig for parasporten og vil stadig være en del af klubben. Bestyrelsen har også fundet en god afløser, nemlig Per Kristensen. Per er med i bestyrelsen, og mange kender ham fra Svømning i Gl. Lindholm. Jeg opfordrer generalforsamlingen til at vælge Per som ny formand.

Der er godt nok sket meget i alle de år, når jeg tænker tilbage. Der har været mange højdepunkter i foreningen, og jeg vil gerne nævne nogle af dem her.

Vi har været rigtig gode til at markere vores mærkedage og jubilæum. Vores 50 års jubilæum tror jeg, mange vil huske. Det lykkedes at kæde det sammen med Royal Run i Aalborg, som blev afviklet den dag, vi fyldte 50 år. Musik, fest og parasport på havnen. Ja, endda med kongeligt besøg. Kong Frederik (davæ-

rende kronprins) kiggede forbi og ønskede Parasport Aalborg tillykke med de 50 år – større kan det nok ikke blive. Vores 40-års fødselsdag var også en succes. Da fyldte vi Nordkraft med idræt, reception, musik og masser af gæster. Det lykkedes også at få en masse pressedækning.

I mange år arrangerede jeg klubbens årlige skitur. Mange af klubbens medlemmer har været med på disse ture, og så frem til dem år efter år. Der var mulighed for at prøve forskellige former for skisport. Jeg kørte selv i den handicapvenlige skicart. Med skicarten, kunne jeg som handicappet, køre alpin ski på de samme bakker, som familie og venner. Jeg kunne fortælle mange sjove historier fra klubbens skiture, men ikke alt hører hjemme i dette blad. Der blev også dannet flere kærestepar på skiturene – ja, jeg lavede en form for skidating.

Idrætsfestivaler har vi lavet 2 gange. Begge gange med stor succes. Husker specielt elhockey spillernes opvisning med lys, røg og fed musik. Og med Gittas faste styring forløb alt, som det skulle. Man må gerne prale lidt, og jeg tror aldrig, der har været så vellykkede idrætsfestivaler siden.

>>

Vi har også haft besøg af Aalborgs venskabsbyer til Ungdomslegene flere gange. Specielt deltagerne fra Øst Europa havde en stor oplevelse. Gerd havde skaffet dem sportsudstyr, som de kunne tage med hjem. Vi har også i flere år haft stor succes med sommersportsskolen, men i forbindelse med covid-19, hvor stort set alt blev aflyst, kom sommersportsskolen efterfølgende aldrig i gang igen.

Husker også en fantastisk tid som træner i el-hockey og fodbold for børn og unge. I el-hockey vandt vi FM flere gange og var en af de største klubber i Danmark. Det er vi desværre ikke længere. Håber, at det lykkes igen at få fat i nogle spillere, da sporten er en super sport for børn med svært fysisk handicap. Mange af klubbens medlemmer med fysisk handicap, havde deres start med parasport i en el-hockeystol. Husker også klubbens tur til en turnering i Norge. Vi fik et godt samarbejde med Norge og var med til at starte sporten op deroppe.

Jeg blev senere fodboldtræner for et fodboldhold for børn med fysisk handicap. Det var også en sjov periode med mange gode oplevelser. Her husker jeg specielt den første turnering i Odense. Vi mødte nogle "store" og meget ældre fodboldspillere end mine små drenge. Vi tabte stort, men alligevel var der fest i toget hjem, da alle fik en medalje. For flere var det den første medalje, de havde "vundet". Der lærte jeg, at det er vigtigt at få en medalje uanset resultatet. Senere blev vi rigtig gode og vandt kampe og turneringer. Jeg er glad for at Per Mørch overtog holdet, selvom der desværre ikke er så mange børn med fysisk handicap, der spiller fodbold længere.

KIDZ Håndbold – nu Lykkeliga – startede i Parasport Aalborg (der er nok mange, der ikke ved det). Jeg blev kontaktet af Rikke Nielsen, som gerne ville starte et hold for hendes datter. Samarbejdet med Nøvling gjorde, at vi ret hurtigt kunne starte op. Desværre sluttede samarbejdet, da vi ikke var en "rigtig" håndboldklub. Nok en af de største skuffelser, jeg har haft. Jeg mener stadig, at det ville være bedst, at holdet var fortsat hos os i et tæt samarbejde med Nøvling.

Heldigvis fik de 65 KIDZ håndboldspillere information via bl.a. medlemsbladet, at der fandtes andre parasport idrætsgrene end håndbold. Flere er kommet tilbage i klubben og er startet med f.eks. svømning, fodbold eller KIDZ Hop og Spring.

Det var også en stor oplevelse at være tilskuer til Paralympics i London 2012. Peter Rosenmeier var klubbens deltager. Vi heppede på Peter til hans single kampe i bordtennis. Desværre blev det ikke til guld denne gang, men en flot bronzemedalje. Vi oplevede også den flotte åbning og meget andet parasport. Et supergodt arrangeret event.

Mange har spurgt mig, hvad jeg nu skal få tiden til at gå med. Svaret er, jeg skal passe mit arbejde og lave det, jeg brænder for. Fortsætter som instruktør for mit Aqua-Bike hold hver mandag aften i Vadum. Jeg vil også fortsætte med at videreudvikle KIDZ Hop og Spring, og være med til at få flere børn og unge med fysisk handicap til at dyrke sport. Det kan ikke passe, at der ikke er flere børn, der spiller el-hockey. Tænk sig alle de oplevelser, de børn går glip af via sport.

Jeg vil slutte med at takke alle, jeg har arbejdet sammen med. Tak til klubbens medlemmer, ansatte og frivillige. Uden jer, ville der ikke være denne fantastiske forening.

Håber, at mange vil komme og sige farvel til

mig og goddag til den nye formand på generalforsamlingen den 17. april 2024.

Med sportslig hilsen

Jan Karkov Sørensen

Formand

DELTAG I POWERCHAIR FOOTBALLS KONKURRENCER PÅ FACEBOOK OG STØT DERES TUR TIL CHAMPIONS CUP

I forbindelse med Powerchair Footballs tur til Champions Cup i Paris til maj, har de en masse fede og forskellige konkurrencer på deres facebook side (Parasport Aalborg – Powerchair Football), som du kan deltage i, og dermed støtte deres tur.

*Vores formand – Jan var heldig
at vinde Aalborg Pirates' Julian
Jakobsens ishockeytrøje.*





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

JORTON

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



**Sørig
Group I/S**

www.soerig.dk - Tlf. +45 96 540 540

VOGNMAND O. KRAGH I/S

Dorfvej 102, Dorf, 9330 Dronninglund

Mobil 40 11 20 45



Ordinær generalforsamling

Vi indkalder hermed alle medlemmer og interessenter til
vores årlige generalforsamling

Onsdag den 17. april 2024 kl. 17
Aalborg Sejlklub, Skydebanevej 40, 9000 Aalborg

Dagsorden:

- 1. Valg af dirigent**
- 2. Bestyrelsens beretning for det forløbne år – til godkendelse**
- 3. Forelæggelse af regnskab for det forløbne år – til godkendelse**
- 4. Fastsættelse af kontingent**
- 5. Behandling af indkomne forslag**
- 6. Valg af formand**
På valg er Jan Karkov Sørensen (ønsker ikke genvalg. Bestyrelsen foreslår Per Kristensen)
- 7. Valg af 2 bestyrelsesmedlemmer**
På valg er Rasmus Storgaard og Per Wulff (begge ønsker genvalg)
- 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 via:
parasport aalborg.nemtilmeld.dk **senest den 8. april.**

Med venlig hilsen
Bestyrelsen

Parasport Aalborg er Din forening!

Jeg blev for mange år siden gjort opmærksom på, at: **"En forening bliver aldrig stærkere end de medlemmer, der skaber den".**

For mig har det betydet, at jeg dels havde mulighed for at deltage i de aktiviteter foreningen var samlet om, men også en mulighed/forpligtelse til selv at være med til at udvikle den.

I langt de fleste foreninger er generalforsamlingen den øverste myndighed. Det

betyder, at her vælges de, som leder foreningen i den næste periode. DET SIGER SIG SELV, AT DET ER VIGTIGT. Det er samtidig også et rum, hvor alle har ret til at møde op for at give input, kommentere og påvirke foreningens arbejde i den kommende periode – **OG DET ER LIGE SÅ VIGTIGT.**

For at tage det sidste først:

- Det er vigtigt, at de, der vælges på generalforsamlingen kender medlemmernes ønsker.

DETTE ER EN OPFORDRING TIL
AT MØDE OP PÅ GENERALFORSAMLINGEN
DEN 17. APRIL 2024 KL.17.



- Det er vigtigt, at de, der vælges har en vision/plan for fremtiden.
- Det er vigtigt, at de, der vælges vil udføres og samles om en fantastisk forening.


For at tage det første sidst:

Mange holder sig desværre væk fra generalforsamlinger. Den nærmest pinlige risiko for, at der ikke er andre til at besætte bestyrelsesposterne kan vi godt eliminere på vores generalforsamlinger. Det kan vi fordi, der er aktive medlemmer nok til bestyrelsen, men vi kan altid bruge flere. Skulle du

til gengæld have lyst til at være en del af udviklingsarbejdet indenfor de forskellige aktiviteter/sportsgrene, er bestyrelsen i Parasport Aalborg ret unik, fordi vi har et kontor med skønne og dygtige ansatte, som tager sig af størstedelen af vores administrative opgaver. **Bestyrelsens aller-vigtigste opgave er derfor at udvikle klubben til gavn for medlemmerne.**

Der er i øvrigt også smørrebrød.

Per Kristensen, bestyrelsen



Program for general- forsamlingen

Kl. 16.30 Dørene åbner

Fra kl. 16 vil det være muligt at se vores sejlbåde og snakke med nogle af sejlerne.

Kl. 17 Powerchair Football vil indlede generalforsamlingen med at fortælle lidt om deres tur til Champions Cup i Paris.

Efter generalforsamlingen er der spisning.

Kl. 20.30 Aftenen forventes at afslutte

Nyt fra bestyrelsen

I 2023 har vi i bestyrelsen arbejdet meget med klubbens økonomi. Især har vi mærket, at den nye tilskudsmodel i Aalborg Kommune, som ganske vist er en prøveordning, er faldet jævnt, siden den blev indført. I øjeblikket er den faldet med ca. kr. 80.000. Desuden er vores tilskud fra Staten via § 44 også faldet – i år med kr. 23.000. Det har helt naturligt givet nogle panderynker. Til gengæld har vi i hele 2023 oplevet en jævn stigning i medlemmer – vi er gået fra 389 til 410. Og det er jo i den grad glædeligt.

Vi har heldigvis også fået de sidste ledige trænerjobs besat. Tidligere havde vi de samme trænere i 5-10 år, men sådan er det ikke længere. Det er jo både godt og skidt. Godt at have trænerne længe, da det skaber en vis kontinuitet og tryk for deltagerne. Skidt, da der nødvendigvis ikke sker den store fornyelse.

Det er jo smag og behag. Men måden vi de fleste gange får nye trænere på, er, at vi annoncerer efter dem på pædagogseminariet og på idrætslinjen på universitetet. Men det er desværre ofte kun 1-2 sæsoner, disse unge mennesker er i klubben. Når de er færdigud-

dannede, skal de i job, og ofte bliver det i en anden by. Det, at sætte et opslag op (enten på sociale medier eller en opslagstavle), er ikke en let måde at få nye "bekendtskaber" på. Man skal helst kende nogen i idrætten og gerne tage en personlig snak med dem. Men vi i bestyrelsen har naturligvis ikke en god kontakt til uddannelsesstederne eller i de lokale klubber. Så det er ofte "op ad bakke" at rekruttere nye trænere.

Det har naturligvis også været et stort emne for os, at vi skal have ny formand ved den kommende generalforsamling. Hvem kan det være? Hvem vil tage jobbet? Skal vi have en ny struktur i bestyrelsesarbejdet? I så fald skal det være før eller efter formandsskiftet? Og, når en forlader bestyrelsen, så skal der også en ny ind. Skal vi søge efter en bestemt profil? Eller skal vi lade det være helt op til generalforsamlingen at indstille en ny? Har du gode ideer og forslag, så er du velkommen til enten at skrive til en fra bestyrelsen eller kontoret eller kontakte os personligt.

Gerd Skantorp



Medlemsbladet bliver ikke længere postomdelt, men...

- bare rolig - medlemsbladet fortsætter i den vante stil med pløk og pluk fra de forskellige idrætter.

Udgiften på forsendelse i 2023 var kr. 15.735. Så hvis vi skulle fortsætte med postforsendelse, vil udgiften (grundet den nye postlov) i 2024 blive kr. 62.940!!!! Det gav jo ikke mening. Så derfor vil vores medlemsblad fremadrettet blive sendt til jer på mail, som en vedhæftet pdf, og blive uddelt, der hvor du træner. Samtidig vil vi som sædvanlig gøre opmærksom på nyt blad på Facebook og vores hjemmeside, hvor det kan ses og downloades på vores hjemmeside: www.parasportaalborg.dk -> Medlemsservice -> Medlemsblad.

Er du passivt medlem, kan du fortsat få medlemsbladet tilsendt, hvis du selv betaler porto. Det vil være et årligt gebyr på kr. 100,- svarende til kr. 25,- pr. blad. Du skal selv tage kontakt til os, hvis du ønsker dette.

Alle medlemmer er også velkommen til at komme forbi vores klublokale i Nordkraft og hente et medlemsblad. Det ligger fremme på vores skranke. Der er åbent i tidsrummet mandag til torsdag kl. 8-16, fredag kl. 8-12. Lukket i weekenderne og på helligdage.

/Administrationen



Vinterstemning til floorball-stævne

Den 2. december afholdt Aalborg Flyers floorball-stævne i Tornhøjhallen. Det kolde og snehvide vintervejr udenfor var med til at skabe en hyggelig atmosfære indendørs. Den bidende kulde udenfor smittede af på de mange spillere, der var mødt op denne december-søndag, så der skulle varmes godt op.

Stævnet var præget af en entusiastisk atmosfære, og blandt spillerne var der en tydelig glæde. Hvert skud og redning blev mødt med jubel og opmuntring





fra både holdkammerater og pårørende, der var mødt frem. Selvom der kunne blive gået til den, var 'fair play' og teamwork i fokus, både under og efter kampene fra alle de fremmødte hold.

Der blev først spillet alle mod alle. Herefter blev man delt i 2 puljer. Flyers 1 kom med i A puljen og Flyers 2 kom i B puljen. Men på trods af glimrende fight blev begge hold nr. 3 i hver deres pulje.

Martin Møller



Speeddating og Kahoot

Der var nye boller på den suppe, der ikke blev serveret – eller rettere – nye initiativer blev afprøvet på årets juleafslutningsmiddag for vores medspillere (trænere, ledere, kontaktpersoner og hjælpere).

Bowling har vist sig at være en god start på årets sammenkomst. Der blev hygget og drillet på tværs af idrætter og baner. Derefter var det tid for speeddating. I bowlinghallens restaurant fik alle et navneskilt på og så skulle de desuden selv skrive 2 hobbies på et klistermærke, der

blev sat på ved siden af navneskiltet. Så var det ellers med at finde en partner – samtalepartner naturligvis – som man ikke havde talt med før. 5 minutter, som gik forbavsende hurtigt, efter, skulle man finde en ny partner, man ikke kendte osv.

Det var en hyggelig intro til den efterfølgende spisning. Og der var mange lækkerier. Enkelte spiste endda 6-8 x høns i tarteletter 😊. Spisningen blev af og til afbrudt af en julesang – som traditionen påbyder os at synge. Da folk



var mætte, blev det tid for en gang Kahoot. Der var lidt tekniske udfordringer for nogen, men da alle havde fået assistance, gik vi ellers i gang med Per-Svøm og Karina, som henholdsvis spørger og svarer. Alle blev løbende holdt orienteret om resultater, stillinger og højdespringere. Heldet var i stor grad med Jan formand 😊😊, der vandt efter en nervepirrende afslutning.

Inden risalamanden og en masse fine mandelgaver fik Jan formand fortalt en masse handicap

jokes 😊, Louise fra kørestolsfodbold fortalte om den spændende opgave, som holdet har for sig: Champions Cup i Paris i juni 2024, og tilsidst fik Gitta fortalt lidt om tidligere juleafslutninger.

Jeg tror, alle gik fra festen med en god fornemmelse af vores forening.



NB: JYSK støttede arrangementet med kr. 5.000,-.

Gerd Skantorp

PORTTECHNIC A/S

Levering af døre og porte - rundt i hele landet!

Kystvejen 52F • 9400 Nørresundby
Tlf.: 30 33 88 99 • info@porttechnic.dk
www.porttechnic.dk



MURERMESTER **THOMAS HEDEGAARD**

Højens Alle 1 • 9400 Nørresundby
Tlf.: 20 99 33 33
Email: murermesterthomashedegaard@gmail.com
www.murermesterhedegaard.dk



Aalborg

Medlemmernes fagforening



Folkeoplysning
www.fokus-folkeoplysning.dk

Strandvejen 19
9000 Aalborg
Tlf: 99 30 10 00

Lind Puljen hjælper Powerchair Football

Internationale regler har bestemt, at alle, der deltager i turnering, af sikkerhedsmæssige grunde skal have en forlænger bag på stolen. Der er ingen tvivl om, at det er en god bestemmelse. Men forlængerer koster ca. \$450 eller i dkr. 3.150 + forsendelse. Det er mange penge. Men det triste i denne sag er også, at man kun kan købe den 1 sted i verden – USA. De har nærmest monopol på såvel stole som motorer og andet tilbehør. Det har aldrig været godt for en prisdannelse, at der kun er 1 forhandler på markedet. I dette tilfælde kunne man ønske sig, at man – hvis man skulle fordele handelen mellem sig – så oplyste man om de rette mål og materialer, og så kunne man købe hos dansk forhandler/smedefirma. Men hvis vi gjorde det, ville stolen ikke blive godkendt til turnering/landsholddeltagelse. Ud over prisen, usikkerheden i kursen og omkostningerne ved forsendelse, har vi også ofte oplevet leveringsvanskeligheder. De kan ganske enkelt ikke levere de varer, vi bestiller. Eksempel: vi bestiller en helt ny stol i oktober/november måned 2022 og stolen leveres først i maj måned 2023. – Det er jo ikke holdbart.

Så det er mit håb, at man på landsplan og i samarbejde med de øvrige forbund i Europa tager en snak om dette problem. For vi er jo desværre ikke de eneste, der får grå hår over disse forhold.

Gerd Skantorp





Varmblodige medlemmer

Hvad lighed er der mellem racerunnere og kajakroere? De må have varmt blod i årerne, for de er ude stort set hele året.

Kano og kajakklubben Limfjorden er en af vores mange samarbejdspartnere. Og der har trænerne Chris og Thim en stor del af æren for, at vi har en masse friske roere. – Det er dog ikke alle, der har varmt blod i årerne om vinteren. Der arbejdes også indendørs på ergometer. Og hvad er det så for en ting. Ja den er faktisk meget teknisk. Her er lidt af de mange udtryk, der fløj om ørerne: Ro pause (det betød ikke, at de sad stille), Ro med lav frekvens (man rør





vel når man roer??) at være friroer (det betyder, at man kan redde sig selv, man kan bjærge sin kajak og man kan bjærge/redde sin makker). Man skal være friroer, hvis man vil være på åbent vand alene.

Der er faktisk flere friroere blandt søndagsroerne, men de kan så godt lide selskabet. Så derfor er der også altid folk til træning. Tror faktisk, at det er den samarbejdsklub, som har flest dobbeltmedlemskaber – altså, hvor man både er medlem af Kano og Kajakkklubben Limfjorden og medlem af Parasport Aalborg. Disse medlemskaber betyder, at man kan ro i kajak hver dag i ugen – eller gå i styrketræning eller ergometer alt efter, hvad vind, vejr og stemning er til.

Efter en god gang træning – det kan betyde at ro 3-8 km indendørs eller 5-12 km udendørs (det >>



afhænger af, hvor mange hjælpere der er. Jo flere hjælpere, jo bedre kan man tilpasse roernes ønske om længde.) skriver man sin aktivitet ind på en pc, der står lige inden, man går ud. Så kan man samtidig se, hvordan ens indsats inde såvel som ude er, set i forhold til de øvrige medlemmer. Altså hvis man går op i det. Det er som regel følelsen efter træningen, der er det hele værd. Og så alligevel...ifølge Chris og Thim er en kop kaffe med en franskbrødsmad med Nutella efter træning det bedste.

/Gerd Skantorp



"Tumbling Stars" kommer til Aalborg!

Foto: Signe Sjølund Torp.

Lørdag den 2. marts åbner en ny afdeling af Parasport Danmarks "Tumbling Stars" projekt i Nordkraft i tæt samarbejde med Parasport Aalborg.

"Tumbling Stars" er et bredspektret idræts-tilbud, hvor vi tumler, leger og laver sjov med udvikling og træning for øje.

Målgruppen er børn med et fysisk handicap, gående eller selvkørende i manuel kørestol, i alderen 3-6 år.

"Tumbling Stars" er gratis at deltage i.

"Tumbling Stars" har udover afdeling i Aalborg også afdelinger i Aarhus, Herning, Odense, Roskilde og Lyngby.



Vil du høre mere om tilbuddet, kan du kontakte rekrutteringsansvarlig i Parasport Danmark: Peter Rosenmeier, på e-mail: pro@parasport.dk eller mobil: 24488318.

Fredagscafé



Fredag den 12. januar havde vi igen fredagscafé. Den blev også afholdt på Gl. Lindholm Skole – caféen ved Multihallen. Vi var en lille flok, der havde nogle hyggelige timer, med snak, brætspil og lidt godt til ganen. Og det er lige præcis det, der er idéen med fredagscaféen. At lave et (alkoholfrit) rum, hvor medlemmer (+18) kan mødes på kryds og tværs af idrætterne og være sociale sammen evt. om brætspil eller en go' film.

De næste fredagscaféer vil blive afholdt den **15. marts** og den **24. maj**. Der vil blive informeret om det på facebook og www.parasportaalborg.dk, men sæt allerede nu kryds i din kalender - vi vil nemlig rigtig gerne have flere med, det kunne være så hyggeligt!

Hilsen fredagscafé udvalget

Bare fordi...

En dedikeret person – det er vist den bedste måde at beskrive Connie Thodberg på.

Connie har været i klubben siden hun fyldte 17 år. Som en pige med stor vandskræk tog hun en helt fantastisk udvikling. Connie lærte at svømme, blive glad for vandet og ikke mindst: at komme på landsholdet i svømning og deltagte i et VM! Det var en fantastisk udvikling for Connie, der fik selvtilid og et stort mod på livet. Connie fik sig en uddannelse og job - fik mand og børn.

Men uanset hvad, Connie har lavet, så har hun beholdt sin tilknytning til klubben. Ganske vist med nogle pauser, for det tager tid at få børn og få en familie til at fungere. Først var hun i 10 år fast inventar på klubbens skiture til Norge og Sverige, dernæst startede Connie x-sport op. X-sport var en gruppe af børn med svagt eller ingen syn – Connie har tunnelsyn – og i 5 år sørgede Connie for, at børnene fik sig et fællesskab i sporten og fik prøvet flere forskellige idrætter.

I 2017 fik vi lokket Connie ind som goalball-træner. Og det var en succes. Vi havde tidligere haft nogle unge studerende til at være trænere for denne gruppe. Men ingen som Connie ved, hvad det vil sige at mangle sit syn eller have et begrænset syn. Og Connie har ikke set sig tilbage siden da. Holdet varierer meget i deltagere, men det er ikke lig med at holde op. Connie sætter meget i gang for at skaffe flere børn. For de er jo derude. Under tegnede ville have besøgt Connie

til træning en fredag. Men der var mange afbud – faktisk kom der kun 1 spiller. Jeg spurgte så, om træningen så ikke blev aflyst. Men nej, Connie svigter ikke. "De skal vel have lidt for deres kontingent" var Connies svar.

Connie har også været i klubbens bestyrelse i 2 år – 2021-2023. Det blev desværre ikke i længere tid. Jobbet og bestyrelsesarbejdet kunne ikke passe sammen.

Som person er Connie et leve menneske. Aldrig en dag uden dans, step eller gymnastik. Men der skal helst også være nogle udfordringer. Connie har fået nye knæ og hofter. Det betød en pause i hendes kajak træning i klubben. Men nu er hun i fuld sving igen. Hendes træner fortæller, at når han foreslår 600 meters intens træning, siger Connie "skal vi ikke tage 1000 meter. Det lyder bedre". Og da klubben havde et arrangement i Randers, hvor man kunne få en køretur i en grusgrav i en 4-hjulstrækker, så var Connie først inde i bilen. Og turene kunne ikke blive vilde nok. Connie er god til udfordringer – "bring it on" kunne være hendes motto.

Gerd Skantorp



Vi har fået hjælp af



Støt *Sifa*
- de støtter os

TVBINGO.DK

Se udgivelsen ONLINE

scan her



Betal hos Parasport Aalborg med MobilePay

Det er muligt at betale via MobilePay: 32929
Husk at oplyse dit medlemsnummer.



MobilePay

MobilePay 32929



MobilePay



Kom og prøv...

El-hockey



El-hockey for alle!

Hvis du er interesseret i action, spænding og højt tempo, så er el-hockey måske noget for dig.

El-hockey er en parasport, som spilles i speciallavede, elektriske stole, der styres med joystick. Der findes klubber over hele landet, hvor der også spilles stævner rundt om.

El-hockey kan spilles af personer med fysisk handicap fra 6 årsalderen og op-efter. Idet at det er et meget taktisk spil, er det dog nødvendigt at kunne modtage og forstå instrukser og selve spillereglerne. Dog uanset ens fysiske tilstand spiller vi alle på samme vilkår, så el-hockey er for alle.

Spilleregler

Kort fortalt går el-hockey ud på at score mod sine modstandere, ligesom i almindeligt floorball. Hvert hold består af tre spillere inklusiv målmand. I rigtige turneringskampe spilles der 2 x 15 minutter.

Træningstider

Vi træner hver tirsdag fra kl. 16-18 inde i Nordkraft på Royal Stage på 3. sal. Klubben har el-hockeystole til rådighed, og derudover råder klubben også over en manuel gulvlift (bare husk at tage dit eget sejl med). Til træningen vil det være en god idé at du tager dine forældre eller hjælper med til at hjælpe med, hvad du har brug for af hjælp, da vi ikke har folk nok til det.

Så hvis el-hockey har fanget din interesse, så kontakt endelig vores kontaktperson angående en prøvetræning. Vi ser frem til at møde dig.

Kontakt

Har du spørgsmål angående prøvetræning, eller stadig nysgerrig omkring el-hockey, så tøv ikke med at kontakte vores kontaktperson Simon, eller tjek vores side inde Parasport Aalborgs hjemmeside. Ellers kan Parasport Aalborg kontaktes, hvis der er spørgsmål angående medlemsregistrering etc.

Teglgårds Plads 1, niv. 9, 9000 Aalborg

www.parasportaalborg.dk • 98 16 72 82 • kontakt@parasportaalborg.dk

Facebook • Parasport Aalborg—El-hockey

Instagram • [parasport_aalborg_elhockey](https://www.instagram.com/parasport_aalborg_elhockey)



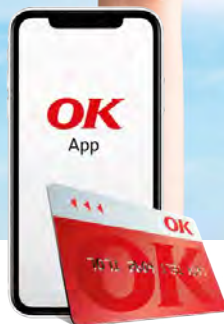
Kontaktperson for El-hockey

Simon Damtoft Christensen

28 34 61 03 (kun sms)

s-d-c@live.dk

Tank med OK's app
så får Vi
dobbelt Støtte!



Dobbelt støtte med OK's app til Parasport Aalborg

Nu kan du støtte med hele 10 øre pr. liter, når du tanker med OK's app. Betaler du med dit OK Kort, støtter du fortsat med 5 øre pr. liter. Det koster dig ikke en øre ekstra, OK giver hele beløbet. Dobbelt støtte i appen gælder helt frem til 31. maj 2024.

Se mere på ok.dk

OK



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

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



SKÆNK LIVET SMAG...

SIGURD MÜLLER VINHANDEL A/S

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



ELSALGAALBORG.DK

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.

1. halvår 2024:

2/3 - 13/4 - 20/4 - 11/5 - 1/6

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, Teglårds 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.parasportaalborg.dk

Vi glæder os til at se jer!



Støt klubben

OK støtter sporten

Vi får kr. 200 både ved nytegnning 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 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 > 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 Parasport Aalborg eller skriv nr xxxx > næste – resten kommer af sig selv.

OB! 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

Donér din pant til Parasport Aalborg

I forbindelse med den nye pantstation i City Syd er der mulighed for at få panten sendt til et valgfrit kontonummer. F.eks. Parasport Aalborgs som er: 9286 2440000676.

For at kunne benytte pantstationen, skal du først downloade Pant-appen på din smartphone. Du kan downloade appen i App Store eller Google Play, så du er klar til at pante, når du kommer på pantstationen. Pant-appen er eneste mulighed for at få udbetalt pengene for din pant. Det gode ved appen er, at du helt selv vælger den konto, som du gerne vil have beløbet overført til.

Husk! at parkering ikke er tilladt ved Lauritz. com i forbindelse med aflevering af pant. Kørsel altid venstre om pantstationen og benyt parkeringspladserne foran pantstationen, når det bliver din tur.

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
under medlems-service

Passivt medlemskab

Du kan vælge at tegne et passivt medlemskab
via www.parasportaalborg.dk ->
»Opret dig«. Det koster kun 100,- om året.

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 kun 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.
Sejlsads	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. KUN idrætter, der foregår i Vadum Svømmehal.	Feb./apr./sep./nov.
Klublottomod	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 kan du under "Medlems-service" se hvad du får for dit kontingent m.m.
- På 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



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 mobilnummeret på www.parasportaalborg.dk, hvor du kan logge ind via "Login her" (øverste højre hjørne) med dit medlemsnummer. Se evt. din betalingsoversigt, hvor det fremgår. Har du ikke allerede oprettet et kodeord, beder du os bare om at sende dig et link ved at trykke på "Glemt dit login?... Mobilnummeret skriver du i "ICE-data" feltet.

Alternativt kan du sende en mail med Mobilnummeret til: anja@parasportaalborg.dk. TAK!

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

NB! Vi tager ikke imod kontanter

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



FERIEPLANEN 2024

► Vinterferie	uge 8	<i>fra mandag den 19.02.24 - søndag den 25.02.24</i>
► Påskeferie	uge 13	<i>fra mandag den 25.03.24 - mandag den 01.04.24</i>
► Sommerferie	uge 26-33	<i>fra mandag den 24.06.24 - søndag den 18.08.24</i>

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)

Badminton: Gitte Paulsen, E-mail: gitte0412@gmail.com	Fodbold (voksne/senior): Jeppe Sterum Greibe, tlf. 42280016 E-mail: jeppe.greibe@gmail.com	Powerchair Football: <i>(kun sms)</i> Tobias Steen Clausen, tlf. 2967 7412 E-mail: tsclausen@gmail.com
Boccia: Áki Joensen, tlf. 22 42 51 98 E-mail: balbal_60@hotmail.com	Goalball: Kontoret, tlf. 9816 7282 E-mail: kontakt@parasportaalborg.dk	RaceRunning: Alice Birkbak, tlf. 2180 3773 E-mail: alicebirkbak@gmail.com
Bordtennis: Christian Broen, tlf. 2043 1158 E-mail: bagerbroen@hotmail.com	Kajak: Chris Brix, tlf. 3013 9306 E-mail: paraholdetlimfjorden@gmail.com	Nye racerunnere og KIDZ racerunnere: Henrik Nielsen, tlf. 2073 7585 E-mail: jerner@joda.dk
Bowling: Lissy Pedersen, tlf. 2382 7767 E-mail: millelissy100@gmail.com	KIDZ Happy Dance: Jan K. Sørensen, tlf. 4033 2477 E-mail: jan@parasportaalborg.dk	Sejldas: Kim Thorup Sørensen, tlf. 2747 2214 E-mail: kims10@mail1.stofanet.dk
El-hockey: <i>(kun sms)</i> Simon D. Christensen, tlf. 2834 6103 E-mail: s-d-c@live.dk	KIDZ Hop og Spring: Jan K. Sørensen, tlf. 4033 2477 E-mail: jan@parasportaalborg.dk	Skydning: Inger Marie Rasmussen, tlf. 2046 3701 E-mail: disk@stofanet.dk
Esport: Lars Thyregod, tlf. 5162 4635 E-mail: lhtjdesign@live.com	KIDZ Parkour: Jonatan Simonsen, tlf. 4264 1725 E-mail: js@game.ngo	Svømning i Gl. Lindholm: Per Kristensen, tlf. 40 41 11 53 E-mail: per2241@gmail.com
Floorball: Freddi Toft, tlf. 6046 4597 E-mail: freddi@aalborgflyers.dk	Kørestolsbasket: Per Wulff, tlf. 2077 5811 E-mail: wulff42@gmail.com	Svømning, vandgym & Aqua-Bike i Vadum: Kontoret, tlf. 9816 7282 E-mail: kontakt@parasportaalborg.dk
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@parasportaalborg.dk. Tak!



Næste blad udkommer ultimo maj - deadline den 14. april

RÅDGIVNING - INDIVIDUELLE LØSNINGER - FASTE AFTALTE PRISER



NÆRHED OG TRYGHED
I EN SVÆR TID

KAN ALTID TRÆFFES PÅ TLF.:

25 42 24 24

Mail: info@pery.dk - www.pery.dk

Tovesvej 15 - 9000 Aalborg - Telefon 98 14 24 40



ADVOKATFIRMAET

THOMAS JENSEN

Vandmanden 10H

9200 Aalborg SV

Tlf.: 25 73 00 66

Email: tj@atj.dk

www.atj.dk



ShipCargo

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.

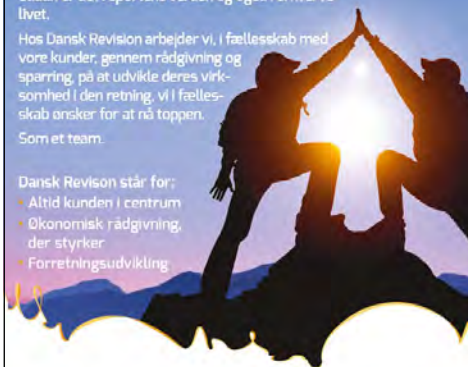
Teamwork handler om at teamet er velfungerende. Sådan er det i sportens verden og også i erhvervs-livet.

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
www.danskrevision.dk

GALERIE WOLFSEN

gw.dk

AALBORG  SPORTSHØJSKOLE

Annebergvej 55 DK-9000 Aalborg

T: 98 13 13 11

www.sportshojskolen.dk



Boulevarden 35 • 9000 Aalborg
HENRIKS KØRESKOLE
 21 62 64 40

Henriks Køreskole
 Boulevarden 35 • 9000 Aalborg
 Tlf.: 21 62 64 40
 mail@henriks-koreskole.dk
 wwwhenriks-koreskole.dk

SERITRONIC
Custom Control Panel Solutions

www.seritronic.com

Vormstrup Byg ApS
 v/ Muremester
 Ove V. Stokbro
 Flødalvej 25 . 9230 Svenstrup
 Mobil: 40 53 32 23
 Fax 98 38 26 85

**ADVOKATFIRMAET
 BØRGE NIELSEN**

www.abnlaw.dk
 Tlf 98 12 98 00

Fjordbak
 Service & Montage A/S
 41 440 911

FL SportMarketing
 Agerbakken 21 • 8362 Hørning • Tlf. 7022 1870 • fl@flreklame.dk

FL Reklame
 FL SportMarketing
 FL Tryk



Vi har udført konstruktionsudvikling, statiske beregninger og produktionsgrundlag til Ball24 konceptet.

Læs mere på www.3d-sd.dk

3D Structural Design
Rådgivende Ingeniørfirma
Strømmen 2 9400 Nørresundby +45 9892 5100 3D@3D-sd.dk



BESLAG

A/S J. PETERSENS BESLAGFABRIK

J. Petersens Vej 9 • 9240 Nibe

Tlf. 98 35 15 00 • www.ipabeslag.dk



**FARVERGÅRDENS
AUTOSERVICE ApS**

Flere glade biler

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




Jepe Consulting ApS

Bogholderi- og regnskabsassistance

Hækken 7, 9310 Vodskov

Tlf. 22 58 20 90

jette@jepe.dk



Budolfi Apotek

Vagtapotek

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



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

**DC
SUPPLY**



**Gl. Hasseris
VVS**

v/ Henrik Schmidt Pedersen

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



PROFESSIONSHØJSKOLEN

Find os i Aalborg, Hjørring og Thisted

www.ucn.dk • ucn@ucn.dk



POST

PP

DANMARK

**VED DU,
HVEM VI ER?**

NE

ELEKTROMEKANIK KRANER
ELEVATORER & DØRER EL & AUTOMATION
SIKRING MASKINSERVICE
nordelektro.dk

NORDELEKTRO
-vi går forrest-

**Job Visions online
trivselsforløb sikrer**

Mindre sygefravær og
større arbejdsglæde

JOB@VISION
Værdiskabende kompetenceudvikling

JS STÅL
KOMPETENTE & INNOVATIVE LØSNINGER

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

Ford

Indkilde

Hobrovej 325 - 9200 Aalborg SV - 9634 9000
www.indkilde.dk

**METAL
AALBORG**

"Der skal være plads til ALLE på arbejdsmarkedet"

Facebook.com/metalaalborg

Bulegården ApS

Vi specialiserer os i:

Metalisering • Sandblæsning
Industrilakering • Metallisering

Tagholm 4 • 9400 Nørresundby
Tlf.: 9817 8244 • www.bulegaarden.dk