



IDRÆTSFORENINGEN FOR HANDICAPPEDE I AALBORG

Tilpasset idræt for alle • Medlemsblad nr. 175 • maj 2016

Generalforsamlingen 2016

En rigtig god aften med nyvalg til bestyrelsen og spændende foredrag med tidligere elitehåndbold-spiller Rikke Nielsen

BESTYRELSEN:



Formand:

**JAN KARKOV
SØRENSEN**

Sindalvej 9,
9220 Aalborg Ø.

Kontakt: 4033 2477
jans@privat.dk



Næstformand:

**KRISTOFFER
STORMARK**

Hvalpsundvej 19,
9220 Aalborg Ø.

Kontakt: 4182 9507
kristoffer@stormark.dk



Kasserer:

**GERD
SKANTORP**

Heilskovsgade 11,
9000 Aalborg

Kontakt: 2992 2737
gerd@ihaalborg.dk



Sekretær:

**JAN KROGH
SØRENSEN**

J. Berthelsensvej 15C, St.th,
9400 Nørresundby

Kontakt: 4081 5645
pjank@mail1.stofanet.dk

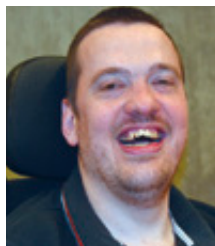


Bestyrelsesmedlem:

**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
superspaser@gmail.com



Bestyrelsesmedlem:

**PER
WULFF**

Smidievej 9,
9574 Bælum

Kontakt: 2077 5811
pwulff42@yahoo.com

I. H. AALBORG TILBYDER

*Tilpasset motions-, og
konkurrenceidræt for alle!*

*Vores tilbud er IKKE genop-
træning og vores personale
er ikke nødvendigvis special-
uddannede, men vi garan-
terer, at de er velkvalifice-
rede (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 telefonid: tirsdag og torsdag kl. 10.00 - 14.00
- ▶ Kontakt: 9816 7282 • kontakt@ihaalborg.dk • www.ihaalborg.dk • facebook/ihaalborg
- ▶ Klublokalet, Nordkraft, niv. 9: Det er muligt at låne/reservere klublokalet ved henvendelse til kontoret



- ▶ Redaktør: Anja Kristiansen, Sygehusvej 8, St.7, 9240 Nibe • 2662 5348 • anja@ihaalborg.dk
- ▶ Annonceekspedition: Handicapidræt, Agerbakken 21, 8362 Hørning • 8793 3786 • info@handicapinfo.dk - hvortil alle spørgsmål vedrørende annoncering bedes rettet!
- ▶ Layout & tryk: FL Tryk, Agerbakken 21, 8362 Hørning • 7022 1870

Næste blad udkommer primo oktober - deadline den 29. august

Formanden har ordet

Vi har lige haft en rigtig god generalforsamling i klubben. Dejligt med så mange deltagere denne aften. Der var udskiftning af 2 bestyrelsesmedlemmer og 1 suppleant. Tak for det gode samarbejde til Knud Rune, Jannie og Jeanette. Som nye medlemmer i bestyrelsen blev Rasmus (tidligere suppleant) og Per Wulff valgt. Som nye suppleanter blev Susanne og Jacob valgt. Læs mere om de nye medlemmer af bestyrelsen inde i bladet. Jeg glæder mig til at komme til at arbejde sammen med den nye bestyrelse.

Efter generalforsamlingen var der foredrag med Rikke Nielsen. Et rigtigt spændende foredrag om hendes liv med håndbold, karrierens op- og nedture, guldklumpen Magda med downs syndrom og det at blive ramt af kræft. Vi var flere, som var tætte på at trille en tåre.

Jeg har fået et rigtig godt samarbejde med Rikke. Efter et besøg til klubbens håndboldtræning, blev vi enige om at prøve at starte "Kitz håndbold" op i klubben. Jeg håber, at vi starter op til efteråret. Rikke har sagt ja til at være træner for holdet. Vi vil gerne lave det i samarbejde med Aalborg KFUM, som vi i forvejen har et rigtig godt samarbejde med om håndbold for voksne.

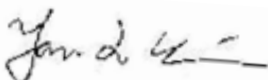
Kajakroerne er kommet godt i gang med sæsonen. Det er lykket os at finde nye instruktører / hjælpere. Dermed kan der komme flere ud at ro. Desuden er vi ved at søge nye handicapvenlige kajaker. Disse kajaker vælter ikke så let og er lettere at

komme ned i. Vi håber at der er fonde, som vil støtte dette gode projekt. Har du endnu ikke prøvet kajaksporten, synes jeg, du skal prøve. Lindholm Å er god til at øve sig på, inden turen går ud på fjorden. Aalborg er et perfekt sted til at ro i kajak.

Den 3. juni bliver en helt speciel dag. Denne dag er der DM i hotdogspisning i Aalborg. Og så tænker du nok - Hvad har det med klubben at gøre? En hel del faktisk. Vi får nemlig hele omsætningen fra salget.

Vi håber på, at det kan give ca. 30.000 kr. til klubben. Pengene skal gå til sommersportsskolen i uge 26. Vi skal skaffe personale til 5 pølsevogne på Gammel Torv, samt stå for at opsamle affald omkring pølsevognene. Der er "Open by night" og hotdogs til 10,-, jo, der bliver helt sikkert travlt og god mulighed for en stor omsætning. Jeg håber, at der er mange fra klubben, som vil hjælpe til denne dag. Vi får også en stand på pladsen, hvor vi kan informere om vores idrætstilbud. Desuden får vi en side i den husomdelte avis. Det er første gang, vi prøver sådan en udfordring.

Der sker noget i klubben – det er ikke kedeligt 😊



Med sportslig hilsen
Jan Karkov Sørensen
Formand



Indvielse af "klubhus" i Skovdalen

Det var en helt fantastisk dag, lørdag den 19. marts, da Racerunning Aalborg kunne invitere til officiel indvielse af vores nye klubhus i Skovdalen. Anna Kirsten Olesen er et kendt ansigt i I.H. Aalborg; ikke kun igennem sit politiske arbejde, men også via sin mand Jan Karkov Sørensen, der er vores alles formand.

Anna Kirsten roste Gerd fra IHA's bestyrelse og Henrik fra racerunnerne for deres indsats, og ønskede alle tillykke med det nye klubhus. Derefter klippede hun snoren, så klubhuset nu var officielt åbent.

Randers Racerunners var også inviteret til at deltage i vores festivitas. Først var der en lille træningssamling, hvor

Susanne Brüner Ladefoged, der er fysisk landstræner, stod for træningen.

Der var også enkelte nye ansigter, som skulle prøve racerunning for første gang, så omkring 20 løbere var i gang i Skovdalen denne formiddag. Aldrig har vi været så mange til en træningssamling i Aalborg før, så det må siges at være en kæmpe succes for vores nye klubhus.

Efter træningen og den officielle del af arrangementet, var der pølser og brød på grillen. De 50-60 mennesker som trodsede kulden, havde en fornøjelig middag i Skovdalen.

/Racerunning Aalborg





I vores indendørs biludstilling er du altid velkommen til at komme og se de sidste nye biler og bilindretninger, eller få en kop kaffe og en bil-snak med en af vore konsulenter. Se listen med færdigbyggede biler, som er klar til levering, på:

www.langhoej.dk eller ring: **87 41 10 50.**

Langhøj Aalborg • Jellingvej 7 • 9230 Svenstrup

Langhøj er kendt for et højt kvalitets- og sikkerhedsniveau samt et stort udvalg af produkter og løsninger, som giver den bedst mulige tilpasning til kunden. Langhøj leverer alle typer indretning og alle typer biler.



Medaljer i bowling

Påskelørdag var vi nogle stykker, der valgte at tage turen til Viborg for at deltage i regionsturneringens afslutning i bowling. I.H. Aalborg er ikke kendt for at holde sig tilbage hvad angår medaljer indenfor ramperækkerne i bowling, og i år var ingen undtagelse. Vore hold blev nr. 1 og 2 i A-rækken og nr. 2 i B-rækken.

Jan og Palle vandt guld og sølv i den individuelle turnering i A-rækken og

Annette og Dennis tog sig af guld og bronze i B-rækken. Vi fik også to spillere i den eksklusive klub 200. Den ene valgte at lave 206 i den absolut sidste serie :-)

Som du kan se på billederne, havde vi en hyggelig dag sammen i det midtjyske, både da vi ventede på medaljerne, og da vi fik dem :-)

Jan Krogh Sørensen



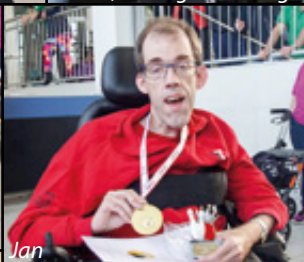
Anette



Claus, Kim og Flemming



Per og Anette



Jan



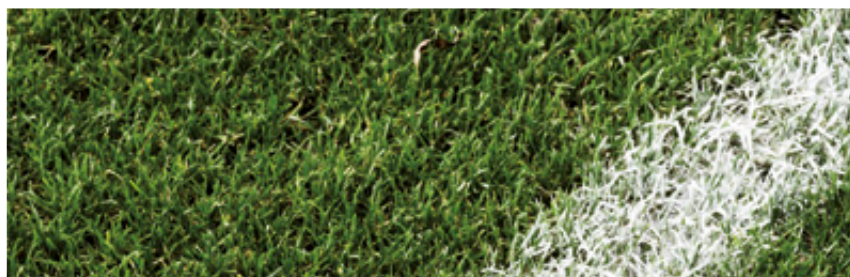
Per



Palle, Leah og Jan



Palle



Aalborg

...vild med sport



AALBORG
KOMMUNE.DK

Aalborgs bedste 2015

Aalborg Kommune inviterede igen i år alle danske mestre + guld/sølv/bronze vindere fra Europamesterskaber og Verdensmesterskaber fra 2015 til en fejring. I år blev det afholdt i Aalborg Stadionhal, hvilket så satte en stopper for vor tidligere tradition: fællesspisning i vore klublokaler. Det kunne tidligere lade sig gøre, da arrangementet blev afholdt i Nordkraft. Men vi fik fejret følgende, der alle fik en lille præsentation med sig:

Svømning:

Camilla Aagaard - udvikler sig fortsat og er nu for alvor fast inventar på landsholdet. I 2015 sprang Camilla samtidig over i eliteidrætsklassen – hvilket også betyder mulighed for endnu mere tid i bassinet. Camilla har ligeledes meldt sig ind som kandidat til såvel EM og PL - kvalifikationen jagtes netop i det første kvartal 2016.

Jan Johansen - Er den ældste af de tre svømmere, men klarer sig fortsat godt i sin klasse. Træningsiveren fejler intet selvom Jan har været med i gamet gennem flere år.

Laura M. Christensen - 2015 var året hvor Laura deltog til VM – bedste resultat var en 8. plads i 100 bryst og ligesom Camilla er fokus rettet mod kvalifikation til EM og PL i 2016.



NORDJYSK STÅL

Skydebanevej 100 – 9000 Aalborg

98 10 25 60

www.nordjyskstaal.dk



Brdr. DavidSENS
RUTE- & TURISTSERVICE
Nørholmvej 164 - 9000 Aalborg
Tlf. 98 34 19 00 - Fax 98 34 19 66 - Giro 3 29 00 42



Vi arrangerer alle former for bustransport i liftbusser
i både ind- og udland.
Ring for uforbindende tilbud.



ELSALGAALBORG.DK

Karlskogavej 14
9200 Aalborg SV

adm@ia-vvs.dk

70 20 17 33



www.ia-vvs.dk

Ib Andersen VVS A/S

RaceRunning:

2015 vandt Hayla S. Søndergaard guld på 200m, 400, og 800m til DM. Til VM i Nottingham i England fik hun guld på 800m og sølv på 400m. Derud over satte hun en VM rekord på 800m.

Bowling med rampe:

Holdet består af Claus Kragh, Flemming Terp og Jan Krogh Sørensen, som vandt FM. Holdet vandt for andet år i træk.

DM i kajak ergometer:

Jacob Bjerregaard Michelsen – har tidligere været aktiv inden for fodbold, men er nu blevet "bidt af en gal vandhund." Jacob er meget aktiv i Kano og kajakklubben Limfjorden og nyder at opholde sig i det fri.





Sammen bygger vi professionelt



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

www.sportshojskolen.dk



Ravnbjerghus

- Opholdssted for børn og unge med psykiske og fysiske handicap

Als Oddevej
9560 Hadsund
Tlf. 98 58 20 55

www.ravnbjerghus.dk

AMU Nordjylland udbyder forløbene:

Handicaphjælper
Introduktion til arbejdet
Opstart: 31/10 2016

Forflytningskundskab
For handicaphjælpere og brugere
Opstart: 30/8 2016

AMU  **Nordjylland**

Se mere på: www.amunordjylland.dk | 9633 2211



DE ÆGTE
PRINSESSESMYKKER



Smykkekæden
www.smykkekaeden.dk



Du kan ombytte
til større sten
inden for 2 år.
Du betaler kun
differenten.

N.P. Nilsen
Juveler & Guldmed

Bispensgade 1 • 9000 Aalborg
Tlf. 98 12 02 04 • www.np-nielsen.dk

**"Få en hjemmeside der passer til
dit firmas behov og tegnebog"**

medie grafik

www.medie-grafik.dk
Telefon 98 62 52 12



Scanca ApS
Storskovvej 42
DK-9330 Dronninglund
Tel. +45 40 58 58 15
CVR nr. DK-20674482
scanca@mail.dk



Goalball

Goalball har haft besøg af Christians T. Wester og Morten Løber. To unge mænd, der studerer idræt på Syddansk Universitet. I samarbejde med DHIF, landstrænere og klubber er der så lavet et kompendium til brug for alle trænere omkring skudfasen i goalball.

Gutterne kom med godt humør og lyst til at lære fra sig. Såvel spillere som vore 3 trænere, Anne, Maria og Cecilie var godt med i øvelserne, og fik også tid til en snak med Christian og Morten bagefter.

Det har været en stor udfordring for både vore gæster og trænere, samt vore egne trænere at komme ind i sporten.

Ingen af dem har været i idrætten før, og de har heller ikke familie og venner med nedsat syn. Så det var en god og spændende oplevelse for alle at være med. Forhåbentlig var det også lærerigt for vore spillere, der 30/4 deltager i en turnering på Fyn.



Christian Tolstrup Wester

Idrætsstuderende
Syddansk Universitet
Mobil: 60 21 98 10
Mail: chrtwester@gmail.com



Morten Løber

Idrætsstuderende
Syddansk Universitet
Mobil: 28 34 95 42
Mail: morten.loeber@gmail.com

Farvel og TAK



Ved vor generalforsamling måtte vi sige farvel og TAK for indsatsen til 2 bestyrelsesmedlemmer, Knud Rune og Jannie Thorup, og 1 suppleant, Jeanette Christensen. Her er lidt om dem hver især:

Knud, næstformand og tidligere sekretær

Knud startede som aktiv medlem i efteråret 1984, hvor han startede med at spille bordtennis og opnåede inden for bordtennis at deltage 2 gange i Stoke Mandeville Games – der jo var forløberen for det senere Handicap-OL som nu hedder PL (Paralympics). Allerede i 1986 begyndte Knud at undersøge hvilke muligheder der var for at kunne dyrke sejladssport for mennesker med handicap – sejladssport havde altid været en stor passion for Knud, der var ivrig sejler frem til han blev kørestolsbruger.

Et stort forarbejde gjorde det muligt i august 1987 at starte projektet Mini-12 m sejladssport op, i samarbejde med Aalborg Sejlklub og med 4 helt nye både dertil.

Knud blev valgt til 1. suppleant til bestyrelsen 1. april 1987. Han indtrådte som bestyrelsesmedlem 6. januar 1988 og sad frem til den 25/3 1991.

I 2001 var Knud klar igen til at lave et stykke arbejde i bestyrelsen, hvor han endnu engang blev valgt ind som 1. suppleant. Allerede samme år indtrådte han i bestyrelsen som fuldgældigt medlem. Knud blev sekretær for bestyrelsen og har gennem årene lavet et hav af pressemeddelelser, udarbejdelse af brochurer, været redaktør på vores klubblad, undervist og oplyst om vores klub mange forskellige steder.

Knud blev fast tilknyttet vores kontor allerede, mens vi boede på Skydebanevej og var med i de mange forhandlinger der var i forbindelse med vores flytning til Nordkraft - en flytning både han og vi andre var og er meget glade for.

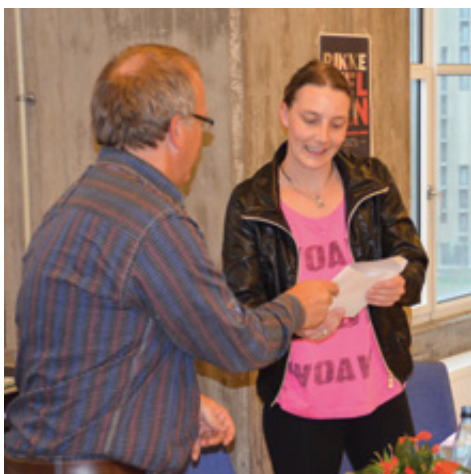
Knud har været medlem af bestyrelsen i 2 perioder i alt 19 år.

Som medspiller har han været med siden 1986 – 1991 og igen fra 1997 og frem til nu. I alt ca. 24 år.

På mange områder er Knud omstillingsparat og moderne – blot han i ro og mag lige får sat sig godt ind i tingene og tænkt det hele grundigt igennem. Ofte vil han også bare gerne at tingene forbliver som de er - det er meget nemmere. Hyggelige drillerier på kontoret er han med på og bliver udsat for. Os på kontoret er glade for at Knud fortsat vil være en del af os og komme på kontoret - selv om han ikke længere er medlem af bestyrelsen.

Jannie, bestyrelsesmedlem

Jannie har jo på det nærmeste fået IHA ind med modernismen. Var som baby med i lift, når Gitta havde møder eller var rundt og se idrætterne. Jannie har også haft et aktivt sportsliv inden for især fodbold indtil skader satte en stopper for det. Det gav så startskuddet – og samtidig trådte Gitta af som formand,





så det var næsten naturligt, at familien stadig havde sin repræsentation i vor bestyrelse. Jannie har arbejdet med forskellige idrætsudvalg og været arrangør af vore juleafslutninger. Men nu har 2 små børn bedt om mere "mor tid", så Jannie træder ud for denne gang.



Jeanette, suppleant

Jeanette har i mange år været medlem af svømmeudvalget og lagt et stort stykke arbejde her. Da Thomas Christensen trak sig fra bestyrelsen, tog Jeanette tjansen og har været et godt bindeled for bestyrelsen til vor største idrætsgren. I bestyrelsesarbejdet har Jeanette været aktiv omkring vor beredskabsplan, Aalborgs bedste og ikke uvæsentligt været et stort aktiv under vore møder. Jeanette har en konstruktiv tilgang til arbejdet og været med til at sætte processer i gang omkring vore tilskudsordninger og elitepolitik.



Gældende for alle 3 er, at de har været dejlige at arbejde sammen med. Vi TAKKER for indsatsen og håber, at de måske en gang igen vil finde tid og energi til bestyrelsesarbejde.



Velkommen

Vi har fået nye ind i vor bestyrelse – den ene er "gammelt nyt", Rasmus Storgaard, og den anden er forholdsvis ny som medspiller Per Wulf, og som suppleanter er kommet Susanne og Jacob Sørensen.

Rasmus

Er kendt fra kørestolsfodbold, som han i mange år har været aktiv medlem af og af og til også har virket som træner for. Desuden er Rasmus også en del af informationsudvalget – her har han blandt andet lavet alle videoer til vor nye hjemmeside. Rasmus er kendt med bestyrelsesarbejdet, da han også har været suppleant igennem 3 år.

Per

Per er en af de nye i klubben. Per er særdeles aktiv i kørestolsbasket og har det sidste år også været aktiv som en slags alt mulig mand: holdleder, styrer af holdets Facebookgruppe med uploads, og reparation af vore basketstole. Desuden har han det lidt utaknemmelige job at sørge for, at alle stole kommer både frem og tilbage, når der spilles kamp.

Susanne

Susanne er en af de nye, men er alligevel kendt af mange. Susanne har vi nemlig "på kanten" i Vadum hallen. Desuden er Susanne instruktør på fredags holdet i Hydro Bike. Susanne er den nye kontakt til svømning i Vadumhallen, som er klubbens største afdeling.

Jacob

Jacob er principppet helt ny i vor klub. Har aldrig dyrket nogen form for idræt hos os eller tidligere været medspiller. Men Jacob er alligevel kendt af mange.

Han er hjælper for Jan Krogh Sørensen, der også sidder i bestyrelsen. Jacob er dog ikke helt ukendt med lederarbejde. Hans drenge er aktive hos Aalborg Søspejdere, og her har Jacob haft forskellige jobs.

Der skal naturligvis lyde et STORT velkommen og vi ser frem til samarbejdet.



**JYSK støtter
handicapidrætten i
dit lokalområde**



JYSK.dk

Frisk frugt og grønt hver dag!



MÅ VI OGSÅ SÆLGE DIN BOLIG?



Thorkild Kristensen
Ejendomsmæglerfirmaet

HASSERIS Tlf. 96 31 60 00
MØLLEPLADS Tlf. 96 15 50 00
BLOKHUS Tlf. 96 73 20 00

www.thorkildkristensen.dk



“Et handicappet barn – NEJ TAK!”

Det var et af Rikke Nielsens mange udsagn, som vi hørte ved hendes foredrag ved vor generalforsamling. - Det var absolut ikke på ønskesedlen at få et handicappet barn. Men nu er det jo en stor berigelse for hele familien, at de har fået Magda, som Rikkes datter hedder.

Rikkes humor og ærlige væsen var fremtrædende, da Rikke besøgte os. Vi hørte om hendes liv i håndbolden, om det at være landsholdsspiller – og at sidde på bænken. Vi hørte om Rikkes kamp for livet, da hun fik kræft. Og vi hørte også om, hvordan Rikke og hendes mand Lars brugte humoren til at klare livet og de mange udfordringer, som det giver. Rikke var hudløs ærlig, hvilket var med at til at få alle til at lytte med.

Rikke gennemgik 6 af de bedste råd, som hun gerne ville give videre til alle andre:

- 1. Gør dét, du er god til**
- 2. Tag ansvar – det er dit liv**
- 3. Aldrig undervurdér**
- 4. Det handler om, hvordan man tager det**
- 5. Humor er en fantastisk stødpude – brug den**
- 6. Pas på fællesskabet (og foreningslivet)**

Foredraget endte med at vi kunne annoncere, at Rikke vil starte håndbold for de mindste op i vor forening. Vi forventer start i løbet af efteråret. – Mere om det senere. – Vi vil derfor gerne byde Rikke VELKOMMEN som medspiller i vor forening.

SÅ lykkedes det!



Vi racerunnere blev kontaktet af kontaktpersonen, der stod for løbet "Rotary for fun" - et løb hvor der var forskellige løbsdistancer: 5 , 10 og 21,1 km.

Vi blev inviteret til løbet, da de havde hørt, at der var 2 racerunnere, der havde løbet i Hjallerup sidste år (Jacob Birkbak og jeg).

Vi fik at vide at løbet var den 16. april, og efter jeg lige havde undersøgt, at 20

jeg ikke skulle til Dronningens fødselsdag, så sagde Jacob og jeg "ja tak" til invitationen. Selve løbet startede kl. 10 og som om arrangørerne havde en aftale med de højere magter, holdt det op med at regne kl. 10 og vejret blev faktisk meget godt løbevejr.

Vi løb af sted ud på de 21,1 km og var jo lidt spændte på ruten, da vi kun havde set den på kortet. Ruten var fantastisk godt afmærket med kilometertal,

så man kunne se hvor langt man var kommet. Og der var depoter for hver ca. 6 km. Det var dejligt, så havde man nogle punkter at gå efter.

Der var nogle få udfordringer på ruten, men ikke større end at de kunne løses, når man nu vidste hvor de var. Der var mange frivillige til at dirigere os over vejene og hjælpe med de små ting, der lige kunne opstå.

Da man kom i mål, godt træt og smadret, stod de klar med medaljer og varm suppe og drikke. Alt i alt en rigtig god løbedag, og stor tak til arrangørerne for et godt arrangement og rute.

Jeg vil godt opfordre andre racerunnere til at deltage næste år eventuelt på 5

og 10 km. Det behøver ikke være et halvtmaraton.

Der kan måske snakkes om, at hvis vi er med næste år, så starter vi racerunnere lidt før, så vi er i mål ca. på samme tid, som de almindelige løbere, og vi kan være sammen om det sociale efter løbet.

Til sidst vil jeg bare sige, at både Jacob og jeg gennemførte på under den tid, som vi havde sat os som mål, så det var succeskriteriet for os. Vi ses til næste år!

Næste gang vi skal løbe langt er i Hjallerup den 2. juli, så hvis nogle af jer skulle have lyst til at komme og heppe osv., så er I velkommen til at kontakte os for nærmere detaljer.

Jonas Bilstrup



DANSK SVØMME AWARD 2016



En glad Allan Svenningsen takker for modtagelsen af Officialprisen tirsdag aften.

Foto: Stanko Lugonja.

"Vinderen af Officialprisen blev Allan Thorup Svenningsen, som gennem en lang årrække har ydet en stor og uund-

værlig indsats på bassinkanten rundt omkring i de danske svømmehaller.

Allan har siden 2007 fungeret som overdommer ved talrige stævner, og han fremhæves som en ægte, dedikeret official, der leverer et solidt og altid helhjertet stykke arbejde, når der er brug for ham".

- Jeg er meget overrasket, siger Allan Thorup Svenningsen. Jeg ved ikke helt, hvad jeg skal sige. Jeg synes, det er en stor ære at få sådan en pris.

Vi fra I.H. Aalborg ønsker Allan et stort og velfortjent tillykke med den flotte pris!

Idræt for alle – den 28. maj 2016

Jeg deltog i et møde som omhandlede fritidsinteresser for mennesker med dobbelt minoriteter. Under mødet kom jeg til at nævne, om hvorfor ingen nævner sport. Ved at dyrke sport, kan mange barrierer brydes. Efter mødet fik jeg en henvendelse fra bestyrelsen, som gerne ville have et samarbejde om

at lave en idrætsdag. Dagen er for alle, også medlemmer af I.H. Aalborg.

Jan

IDRÆT ER FOR ALLE, er en idrætsdag, hvor der kan dyrkes idræt uanset handicap. Både danskere, flygtninge og indvandrere inviteres til en aktiv idrætsdag,

hvor der er mulighed for at prøve flere forskellige former for handicapidræt.

Kom og vær med lørdag den 28. maj fra kl. 10-15 i Tornhøj Idrætscenter

Fra kl. 10.00 – 12.00 er der idræt for børn og unge med handicap

Fra kl. 13.00 – 15.00 er der idræt for voksne med handicap

Det er gratis at deltage, du møder bare op i sportstøj. Instruktører fra Idrætsforeningen for Handicappede i Aalborg er klar til at vejlede dig. Der er idræt i hallen og udendørs.

Velkommen til en dag, hvor idrætten er i centrum uanset religion, kultur og her-

komst. Har du ADHD, et fysisk handicap, autisme, er svagtseende eller andet, som gør, at du ikke kan være med i en almindelig idrætsforening, har du her mulighed for at have det sjovt med idræt. Måske kan dagen være med til, at du bliver aktiv i en idrætsforening og lærer mange forskellige mennesker at kende. Det er en oplagt mulighed for at skabe kontakter på tværs af kulturer.

Dagen arrangeres af Idrætsforeningen for Handicappede i Aalborg, Danske Handicaporganisationer i Aalborg samt FrivilligAalborg under Dansk Flygtningehjælp.

Ønskes yderligere information – kontakt Jan Karkov Sørensen på e-mail: jan@ihaalborg.dk





Den 3. juni afholdes der DM i hotdogspisning på Gammel Torv.

Og vi har fået lov til at lave hotdogs!

Hver deltager betaler et gebyr for at deltage og så er der dagens omsætning – det meste af dette vil tilfalde IHA!!

Og der vil ikke blive modregnet i beløbet med hensyn til brød, pølser osv.
Steff Houlberg er sponsor.

Så der er altså mulighed for virkelig at tjene gode penge til klubben.

Men vi skal bruge mange folk på dagen. Der skal være 4 personer i hver hotdog bod – og der er 5 af dem – vi skal stille med folk til oprydning og så vil vi jo gerne benytte lejligheden til at have et informations telt, hvor vi kan gøre god PR for vor klub.

Arrangementet starter kl. 14 og slutter kl. 24,

så der er mange jobs og tider at vælge imellem.

Kontakt derfor vort kontor og tilmed dig som frivillig hjælper.

– Det skal nok blive en sjov dag :-)

Mental fitness med

tvbingo
www.tvbingo.dk



Nu er det blevet nemmere at betale!

Scan QR-koden med mobilens scanner, indtast CPR- og kontonummer og godkend. Så let er det nu blevet at tilmelde nye regninger til Betalingsservice.

Mobil Betalingsservice er en gratis tjeneste, der gør det muligt at tilmelde regningen til Betalingsservice på under 1 minut. Læs mere på: www.nets.dk

Værs 'go! Her er I.H. Aalborgs QR-kode, hvis du ønsker at tilmelde alle regninger fra os til Betalingsservice – nemt og enkelt!



En anden mulighed er Swipp!
Du har nu også mulighed for at betale dine
regninger til klubben via Swipp
mobilnr. 2331 0677



GREEN ENER TECH

Agdrupvej 10 - 9380 Vestbjerg

*Vindmøller
Køb, salg, export og nedtagning*

www.green-ener-tech.dk

40 44 77 01

Klinisk tandtekniker

Tina Clarke

(Gitte Frederiksens efterfølger)

Østergade 2 - 9560 Hadsund

Tidsbestilling

98 57 12 60

- en tand bedre



Niels Frederiksen

Registreret revisor FRR

Direkte tlf. 9631 0771

nf@3h.dk

Hobrovej 317
9200 Aalborg SV

Tlf. 9811 3333
Fax 9811 3434

Mail: 3h@3h.dk
www.3h.dk



MALERMESTER

Bjarne Larsen

HEJLSKOVSGADE 6

9000 AALBORG

TLF. 98 13 46 63



SHINE ORIGINAL®
ORIGINAL REYNOLD DENIM DESIGN
BET - LINE
★
DENIM TAILORING



Toftthøjparken 10 • 9280 Storvorde
Tlf. 60 91 43 79 • www.skaeremanden.dk

Er I klar?

Skal vi hjælpe med
at sætte det rette
executive team?

UNIQUECONSULT.DK • 70 20 67 00

unique consult
ROMAN CAPITAL

Støt klubben

Energi Nord

Du kan støtte I. H. Aalborg med 2 øre pr. kilowatttime strøm du bruger.

Alle kan støtte os via ForeningsEl, også selv om man ikke er medlem af I.H. Aalborg. Dette gælder også hvis du er eksisterende kunde hos Energi Nord. Er du ny kunde hos Energi Nord, og skifter til ForeningsEl, får vi en ekstra bonus hvert år.

OK støtter sporten

Med et OK benzinkort kan du støtte I.H. Aalborg med 5 øre for hver liter benzin eller diesel, du tanker.

Tilmeld dig aftalen ved at oplyse os dit navn og dit kortnummer, som du finder på dit OK benzinkort. Kontakt kontoret, så ordner vi resten. Vi kan også hjælpe dig med at anskaffe et OK benzinkort.

KlubBonus.dk

Med et gratis kort til KlubBonus.dk, støtter klubben med et beløb, hver gang du bruger kortet. F.eks. giver det 5 kr. pr. Perfect Wash og 10 kr. pr. Perfect Shine bilvask, du køber hos Shell Express.

Du kan også bestille fyringsolie hos iNordvativ-olie, så får klubben 100 kr. pr. 1000 liter. Der er mange andre muligheder, og det er gratis at få og bruge kortet. Dine varer og ydelser købt via



KlubBonus.dk koster det samme som normalt.

Klublotto

Støt din klub - vind præmier. Hver måned fra september til maj udloddes 1x300 kr., 1x200 kr., 3x100 kr. samt et nyt lod.

Et lod gælder for sæsonens 9 træninger, og koster kun 100 kr.

Læs mere om hvordan du gør på www.ihaalborg.dk under medlems-service.

Støt SIFA

- de støtter os!

SKANCOLOUR^{AS}

Hadsundvej 323
9260 Gistrup
Tlf. 96 34 02 42
www.skancolour.dk

AABO  SØRENSEN

Marshalls Allé 125
9220 Aalborg Ø
Tlf. 99 30 26 00



Seritronic
dynamisk kontakt - et godt klik

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

www.seritronic.dk



Specialefterskole for unge med særlige
med særlige læringsforudsætninger. 8.-11. årgang

Se mere på www.tryefterskole.dk

Højskolevej 9, Try • 9330 Dronninglund
Tlf. 98 29 23 92 • kontor@tryefterskole.dk



Køb
Årskort til
Aalborg
Zoo

**Vilde oplevelser
hele året rundt**

aalborgzoo.dk
#aalborgzoo

**Aalborg
ZOO**

ISTIPEN

**Anisimow
Transport**

Andrupvej 13
Andrup
9690 Fjerritslev

22 13 06 06
www.anisimow.dk



Bliv kunde i Nykredit

Ring i dag og aftal et møde med en af
vore rådgivere, så du kan høre mere om
dine muligheder.

John F Kennedy's Plads
9000 Ålborg
Tlf.: 96 30 40 50

Nykredit

SRLyd
UDLEVERING, RÅDGIVNING OG SERVICE AF ALLE TILGÆNGELIGHEDER

Kærholm 13 • 9850 Hirsthals
www.sryld.dk

Takster

ART:	Beløb	Opkræves til betaling
Aktiv Kontingent	300 kr. pr. kvartal	Feb. April Sept. Nov.
Passiv kontingent	100 kr. årligt	Marts
Indmeldelsesgebyr	50 kr.	Opkræves ved indmeldelse
Bowling	800 kr. 1.halvår *	Feb. Sep.
Kommunegebyr**	250 kr. pr. kvartal	Feb. April Sept. Nov.
Klublotto	100 kr. pr. lod årligt	Juni
Opkrævningsgebyr	6,00 kr.	Opkræves hver gang
Rykkergebyr	50 kr.	Opkræves ved rykkeropkrævninger
Licens til DHIF	100 kr.	Opkræves for hver konkurrence- idrætsgren man deltager i
Stævnegebyr	100 kr.	Opkræves for hver konkurrence- idrætsgren man deltager i

**Bowling: Egenbetalingen fastsættes for hver sæson*

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

- På vores hjemmeside www.ihaalborg.dk kan du under medlemsservice se hvad du får for dit kontingent m.m.
- Via vores hjemmeside kan du også betale dit kontingent mm – via "din side"
- For at logge ind skal du bruge dit medlemsnummer som du finder bag på Kondiposten – samt et kodeord 9999
- Udover at kunne betale kontingent m.m. – kan du tjekke om de oplysninger vi har på dig er korrekte, og evt. rette dem.
- **HUSK – evt. udmeldelse skal ske skriftligt til kontoret – gerne på mail kontakt@ihaalborg.dk**

Administrationen

FERIEPLANEN 2016-2017

► Sommerferie	uge 25 - 32	fra mandag den 20.06.16 - søndag den 14.08.16
► Efterårsferie	uge 42	fra mandag den 17.10.16 - søndag den 23.10.16
► Juleferie	uge 50 - 1	fra mandag den 12.12.16 - søndag den 08.01.17
► Vinterferie	uge 8	fra mandag den 20.02.17 - søndag den 26.02.17

Ferieplanen gælder alle aktiviteter. Alle aktiviteter holder lukket på helligdage. Ret til ændringer forbeholdes.

IDRÆTTERNES KONTAKTPERSONER:

Aerobic for udviklingshæmmede: Rikke Klokke, tlf. 2061 5366 E-mail: klokke@stofanet.dk	Fodbold børn & unge - fysisk: Kristoffer Stormark, tlf. 4182 9507 E-mail: kristoffer@stormark.dk	Kørestolsbasket: Per Wulff, tlf. 2077 5811 E-mail: pwulff42@yahoo.com
Atletik: Katrine D. Mikkelsen, tlf. 2311 5339 E-mail: katrine478@hotmail.com	Fodbold psyk. udvikl. og ADHD: Kristoffer Stormark, tlf. 4182 9507 E-mail: kristoffer@stormark.dk	Kørestolsfodbold: Rasmus Storgaard, tlf. 2683 5096 E-mail: superspaser@gmail.com
Boccia: Karl Johan Nielsen, tlf. 9828 1631 E-mail: karljohan@stofanet.dk	Fodbold voksne: Carsten Christoffersen, tlf. 2825 2958 E-mail: pfon2@hotmail.com	RaceRunning: Alice Birkbak, tlf. 2180 3773 E-mail: alicebirkbak@gmail.com
Bordtennis: Christian Broen, tlf. 2043 1158 E-mail: bagerbroen@hotmail.com	Goalball: Anne Louise Vanggaard, tlf. 5219 0625 E-mail: vanggaard_family@msn.com	Sejlads: Ole Jacobsen, tlf. 2425 1440 E-mail: oc.jacobsen@live.dk
Bowling: Leah Nielsen, tlf. 2483 0703 E-mail: leah@nielsen.mail.dk	Hockey for udviklingshæmmede: Martin A. A. Jensen, tlf. 2785 2566 E-mail: perfect@adslhome.dk	Skydning: Hans Ole Olesen, tlf. 9817 9883 E-mail: birthe-sole@mail1.stofanet.dk
Electric Wheelchair Hockey: Mads Larsen, tlf. 6018 0827 E-mail: mads-el-hockey@hotmail.com	Håndbold: Mikkel Vejnhø Risager, tlf. 4273 5060 E-mail: m.v.risager@gmail.com	Svømning, vandgym & Aqua-Bike: Kontoret, tlf. 9816 7282 E-mail: kontakt@ihaalborg.dk
El-hockey: Simon D. Christensen, tlf. 2834 6103 (kun sms) E-mail: s-d-c@live.dk	Kajak: Jonas Østergaard Juhl, tlf. 2227 8980 E-mail: jonas@nejsumjuhl.dk	"Vild med bevægelse": Kontoret, tlf. 9816 7282 E-mail: kontakt@ihaalborg.dk
Floorball: Helge Overgaard, tlf. 3020 3243 E-mail: hockeyparmer@gmail.com	Konkurrencesvømning: Jeanette M. Christensen, tlf. 6179 3790 E-mail: aadalen@c.dk	"Vild med dans": Rikke Klokke, tlf. 2061 5366 E-mail: klokke@stofanet.dk

Næste blad udkommer primo oktober - deadline den 29. august

VUK - Voksenskolen for Undervisning og Kommunikation, Aalborg tilbyder undervisning til psykisk udviklingshæmmede.

1. Ungdomsuddannelsen
2. Den kompenserende undervisning for voksne.

VUK - Voksenskolen for Undervisning og Kommunikation.

Studievej 5, 9400

Nørresundby

Tlf. 98 17 76 77



Kender du det?

- Du tager sove- eller nervemedicin jævnligt
- Du har måske gjort det i mange år
- Du oplever, at du ikke kan fungere som tidligere
- Du oplever en uforklarlig angst
- Du har intet overskud eller energi

Hvis du har nogle af disse oplevelser, kan det måske skyldes din sove- eller nervemedicin.

Telefonrådgivning, kontaktpersonordning og støttegrupper for medicinafhængige
Yderligere oplysninger:

BenzoRådgivningen

Telefon 70 26 25 10

mandag til torsdag kl. 18–20

samt onsdag kl. 9–11

benzo@sind.dk

www.benzo.dk

Feriecenter
Slettestrand

Ferie med frihed i Slettestrand

Feriecenter Slettestrand er blandt Danmarks mest handicapvenlige feriesteder!

Ferielejligheder - Feriehuse - Varmt vandbassin
Restaurant - Hestevogn - Træningscenter
Og meget mere... Alt med fuld tilgængelighed!

Vi tilbyder Aktiv ferie med det hele. Eksempelvis:
3 overnatninger med helpension,
udflugt med hestevogn og Musik
og Danseaften:
Fra 1.870 DKK/pers.

slettestrand.dk | molo@slettestrand.dk | +45 98217044

Gulvafslibning

LARS

BO

-han er go'

40 50 80 30

14 års erfaring på gulvet!

Afsender: I.H. Aalborg - Teglgårds Plads 1, niv. 9 - 9000 Aalborg



POST

B

PP

DANMARK



www.jorton.dk

JORTON

*Når samarbejde
betyder noget*



Skumsprøjt, ubåde
og fortællinger fra de
syv verdenshave!



SPRINGEREN - MARITIMT OPLEVELSESCENTER

Vestre Fjordvej 81, 9000 Aalborg, tlf. 98 11 78 03

Rengøring som du vil ha' det

- Daglig rengøring
- Hovedrengøring
- Fritvalgsordning
- Hjemmeservice 10% i tilskud
- Håndværkerrengøring
- Kontorrengøring
- Butiksrengøring
- Industrirengøring
- Vinduespolering
- Facaderens
- Grafittirens

DELTA
RENGØRING & SERVICE

Vorbjergvej 40 • 9400 Nørre Sundby
Tlf. 46 91 40 20 • Fax 46 91 40 21
www.deltaren.dk • E-mail: deltaren@deltaren.dk