



PARASPORT AALBORG

IDRÆTSFORENINGEN FOR HANDICAPPEDE I AALBORG

Tilpasset idræt for alle • Medlemsblad nr. 183 • maj 2018



HOLLYWOOD kalder basket



BESTYRELSEN:



Formand:

**JAN KARKOV
SØRENSEN**

Sindalvej 9,
9220 Aalborg Ø.

Kontakt: 4033 2477
jan@ihaalborg.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

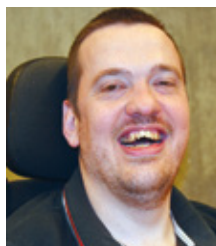


Bestyrelsesmedlem:

**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



BLADINFO

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

Næste blad udkommer primo oktober - deadline den 27. august

Formanden har ordet



Vi har lige overstået årets generalforsamling. Igen en rigtig hyggelig aften. Der var en god snak om foreningen og Parasporten. Vores vedtægter blev rettet til, så de nu er tidssvarende. Jeg er også glad for, at vi kan fortsætte det gode arbejde vi har i bestyrelsen.

På generalforsamlingen var der besøg af Kenneth fra AaB E-sport, som fortalte om hvad E-sport består af. Det har vist sig, at med god kost, motion og søvn, bliver man bedre til E-sport. Jeg tror, der var flere i forsamlingen, som nok fik et lidt andet syn på E-sport efter det oplæg. Vi er i gang med at lave samarbejde med AaB om at starte E-sport op i foreningen. Jeg er sikker på, at der er flere unge mennesker, som meget gerne vil være med. Det er vigtigt at være en del af en forening, i stedet for at være derhjemme. Meget mere om dette senere.

"Bevæg dig for Livet" er et større projekt som Aalborg Kommune er en del af.

Formålet er at få 75% af befolkningen til at være idrætsaktive og 50% til at være medlem af en forening. Uha, det er høje tal og store mål. Når vi ser på vores målgruppe "mennesker med særlige behov" ligger tallene et stykke under gennemsnittet, så der er noget at tage fat i for at nå målet. Det er derfor glædeligt, at der nu bliver gjort en indsats.

Via et samarbejde med Aalborg Kommune, DGI og selvfølgelig os som forening, skal der arbejdes med at få gjort flere mennesker med handicap idrætsaktive i Aalborg Kommune.

Der sker en mange spændende aktiviteter her i foråret og sommeren. Mange af os skal ud og løbe med Kronprinsen. Vi skal ud og prøve de nye kajakker. Deltage i det store LykkeLiga stævne i Gigantium. Og så er der selvfølgelig også et glædeligt gensyn i vente med sportsvennerne til Sommersportsskolen.

HVEM GÅR DU TIL, NÅR DU SKAL HAVE NY BIL ELLER NYT HJÆLPEMIDDEL?

**Psst - Langhøj Aalborg har lækker
kaffe på kanden**

Jellingvej 7
9230 Svenstrup J
Tlf: 87 41 10 50



Aalborg • Aarhus • Kolding • Odense • København
www.langhoj.dk



www.langhoj-live.dk



Michael Thyregod og Rasmus Storgaard viste på generalforsamlingen, hvordan man kan spille FIFA (E-sport) , selvom man har lidt fysiske udfordringer.



Vi har også fået flere idrætsudøvere udtaget til store internationale stævner i udlandet. Et stort tillykke til jer! Vi håber, I vil fortælle om jeres oplevelser her i bladet eller på facebook. Husk, at I er forbilleder for andre, der med en ekstra indsats, måske står med medaljen om halsen næste gang.

Der har her i foråret været nogle aflysninger af vores aktiviteter i Nordkraft samt svømningen i Vadumhallen. Det vil

vi gerne kompensere lidt for, så derfor fortsætter disse aktiviteter frem til og med uge 25. Se ferieplanen bagest i bladet.

Med sportslig hilsen
Jan Karkov Sørensen

Aalborg og Randers Racerunning havde fællestræning i Skovdalen



Lørdag den 24. marts stod landstræner Susanne Ladefoged for træningen for de 11 fremmødte løbere.

I over en time blev løberne pisket af landstræneren, som trods løbernes forskellige niveauer, formåede at motivere alle til at give en ekstra indsats.

Vejret var dejligt, trods solen ikke skinnede hele tiden. Christopher Strøyer fik en lille snak med landstræneren, så hun

i fremtiden kan være opmærksom på Christophers indsats.

Efter træningen blev der dækket op til hygge. Lars Thyregod tændte grillen, og der var pølser og brød til alle. Det var endnu et vellykket og hyggeligt arrangement, som Racerunning Aalborg fik arrangeret.

Henrik



Hollywood kalder basket

Det er ikke hverdagskost at være "moviestar". Men sådan blev det pludseligt for IHA's basket hold – og Tobias i særdeleshed.

IHA har via TRYGFONDEN fået penge til køb af nye stole. Og det ville de gerne lave et filmklip om. De ville gerne kunne fortælle andre med handicap – især dem, der har fået et handicap efter at have levet "et normalt liv", at der stadig er muligheder for at blive en del af et

fællesskab og få sig rørt på en god og sjov måde.

Så der kom et hold bestående af en producer, en lydmand og en kameramand, og de brugte en hel træningsaften på at optage og interviewe. Det var spændende at se på – og det bliver naturligvis også spændende at se det færdige resultat, som vi håber, at kunne bringe et link til på klubbens facebookside/ gruppe og hjemmeside.





AALBORG STORCENTER

Hobrovej 452 · 9200 Aalborg SV

Tlf. 98 18 23 10



ELSALGAALBORG.DK

Executive Search Search & Selection

WWW.UHC.DK / 7020 6700

UNIQUE
/ HUMAN
CAPITAL

Udnytter din virksomhed sit digitale potentiale?

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

Tlf. 2634 3195

Lars Boyer Kanstrup, direktør
lk@combine.dk

combine
PEOPLE & TECHNOLOGY



Årets modtager af I.H. Aalborg's Humørpokal: **Henrik Nielsen fra racerunning**

Henrik har efterhånden været i klubben i flere år. Han startede med at være med hans datter Maria til træning.

Da Henrik er typen, der ikke kan sidde stille, blev han ret hurtigt en del af trænerteamet i racerunning.

Det var også Henrik, som fik startet lørdagstræningen op. Han bruger gerne sin fritid på at hjælpe andre, så de kan få en god oplevelse med sporten. Altid hjælpsom, til tider alt for hjælpsom (tænker her på tunge løft). Han er den der går forrest, ser muligheder frem for begrænsninger.

Har vi brug for hjælp til f.eks. en idrætsdag i Skovdalen, er han klar til at træde til. Dejligt med ildsjæle som Henrik i foreningen. At han også er Liverpool fan gør det kun bedre.

Trods bøvl med benet, har han passet træningen. Ja, der er træning uanset



vejret, året rundt, selv Påskelørdag var Henrik på banen.

Det sidste års tid, er Henrik også blevet en del af klubbens kajak team. Også her hjælper han til og gør en stor indsats.

Et stort TILLYKKE til Henrik Nielsen med Humørpokalen!

Med Sportslig Hilsen
Jan Karkov Sørensen
Formand
I.H. Aalborg



FM | GOALBALL

Fra den 20. til 22. april deltog I.H. Aalborgs goalball hold i anden del af FM i Odense.

Vi havde vores ungdomsspillere med. Det var Nikolaj, Emil, Jan og Anna. Vi skulle spille tre kampe om lørdagen og to kampe om søndagen. Efter vores træning fredag eftermiddag begav vi os afsted mod Fyn. Vi holdt ind og fik lidt at spise og ankom sidst på aftenen til Højby hallerne, hvor stævnet skulle foregå. Efter en god nats søvn var alle spillerne friske til at komme i gang med kampene. Inden hver kamp var

der fælles opvarmning og strategimøde med trænerne.

Vi havde deltaget i første del af FM i efteråret og vi trænere og spillerne kunne tydelig se og mærke at en ugentlig træningsgang frem for træning hver 14. dag gav pote.

Vores spillere havde udviklet sig mht. sammenspil og kommunikation på banen. Deres forsvar var blevet forbedret og færre bolde røg ind hos os. Vi fik flere mål ind hos modstanderne og i flere af kampene spillede vores hold

Goalball FM Taktikmøde i pausen med BSI Panterne. Pausestilling 4-4.





Goalball FM Taktikmøde før kampen mod BSI Refsnæs.

rigtig godt og gjorde en flot indsats. Ind imellem lå vi på linie med de stærkeste hold.

Vi vandt en kamp på fornemmeste vis og tabte de øvrige 4 kampe. Vores spillere tog hjem fra stævnet med en god fornemmelse i deres trætte kroppe af at de havde ydet deres bedste. Vi havde alle fået en dejlig oplevelse til et veltillægt FM med fællesskab, rummelighed, hygge og kampånd.

Vi lærte rigtig meget af at deltage i FM og fik en god fornemmelse af hvad vi skulle hjem og videreudvikle på ved at se andre hold spille. Bl.a. skud træning, hurtighed i forsvar og angreb, at dække hinanden under spillet samt træne forsvarsstillinger.

Vi er meget stolte af vores spillere og synes, de har ydet en flot indsats. Vi glæder os til at videreudvikle vores hold og glæder os til næste FM. Kig på FB gruppen: "Goalball Aalborg" og se billeder og kampe (videoklip) fra FM.

Vi takker klubben for alt den støtte og hjælp vi får fra den i forbindelse med vores træning. Vi føler os rigtig heldige ved at være en del af I.H. Aalborg.

På vegne af goalball afdelingen
Connie Thodberg

AALBORGS BEDSTE 2017





SE FLERE BILLEDER FRA DEN HYGGELIGE AFTEN PÅ: WWW.IHAALBORG.DK UNDER 'GALLERI'

KIDZ Hop og Spring

KIDZ Hop og Spring er trampoliner, airtrack, hoppepuder, forhindringsbaner og meget mere. DGI's dygtige instruktører er klar til at hjælpe, og der kommer helt sikkert sved på panden. Der er oprettet en FB gruppe der hedder KIDZ Hop og Spring, så tjek den ud samt I.H. Aalborgs FB side.

De planlagte datoer for foråret 2018 er: 2/6.

Nye datoer til efteråret kommer senere.

Tjek facebook - KIDZ Hop og Spring

Så kom og vær' med til at hoppe og springe, tumle og lege sammen med andre børn og unge.

Målgruppe: Børn og unge med udviklings handicap.

Sted: Nordkraft, Teglgårds Plads 1, 9000 Aalborg - Multisalen niveau 3.

Tidspunkt: kl. 12-13.30

Gratis for medlemmer og 40,- pr. pers. for ikke medlemmer med funktionsnedsættelse. Ingen tilmelding - bare mød op!

Vi glæder os til at se jer!



I.H. Aalborg

- tilpasset idræt for alle!



Idrætsforeningen for Handicappede i Aalborg • Teglgårds Plads 1, 9000 Aalborg
Tlf. 98 16 72 82 • e-mail: kontakt@ihaalborg.dk • www.ihaalborg.dk •  IH Aalborg

Persondataforordning og ny dansk databeskyttelseslov



25. maj træder nye regler i kraft på disse områder, og som forening er vi selvfølgelig underlagt disse regler.

I en let forenklet udgave kan vi sige, at som forening skal vi:

- Give hvert medlem mulighed for at læse, hvilke oplysninger vi har registreret på medlemmet
- Overholde loven for, hvor lang tid vi må have disse oplysninger
- Overholde loven for, hvilke oplysninger vi må sende – og hvordan
- Overholde loven for fotos taget i foreningens PR-øjemed

Det betyder at vi skal bede dig/hvert medlem om flg.:

Læs de følgende sider i dette indstik, der indeholder vores privatlivspolitik. De fortæller dig om dine rettigheder og muligheder i forhold til den nye lov.

Dernæst skal du logge ind på "din side" på vores hjemmeside www.ihaalborg.dk

Tryk på linket "Glemmt login, så kan vi sende detaljer til dig?" Så sender vi dig en mail med dine login oplysninger.

Vi anbefaler alle at ændre jeres adgangskode for den bedst mulige beskyttelse af de personlige oplysninger. Lav gerne en kode, der indeholder store og små bogstaver samt tal og tegn.

På 'din side' kan du se, hvad foreningen har af oplysninger om dig. Ret dem gerne, såfremt der er fejl i dem.

Udfyld punktet: ICE-data – hvor vi beder om et mobilnummer til en person, vi kan kontakte, såfremt du bliver ramt af akut sygdom eller ulykke i forbindelse med din aktivitet her i foreningen (dette er ikke et krav ift. Persondataloven – men et krav fra os til gavn for dig samt vores trænere og ledere).

Du skal sætte kryds i et felt, hvor du giver samtykke til os jvf. vores persondatapolitik.

Du kan også læse om den nye lovgivning på vor hjemmeside under menuen:

Om I.H. Aalborg – foreningens politik på området.

På forhånd mange tak for hjælpen.

Privatlivspolitik gældende for medlemmer

Vedtaget den 25. april 2018

Idrætsforeningen for Handicappede i Aalborg's dataansvar

Vi behandler personoplysninger og har derfor vedtaget denne privatlivspolitik, der kort fortæller dig, hvordan vi behandler dine personoplysninger til sikring af en fair og gennemsigtig behandling.

Gennemgående for vores databehandling er, at vi kun behandler personoplysninger til bestemte formål og ud fra berettigede (legitime) interesser. Vi behandler kun personoplysninger, der er relevante og nødvendige til opfyldelse af de angivne formål, og vi sletter dine oplysninger, når de ikke længere er nødvendige.

Kontaktoplysninger på den dataansvarlige

Idrætsforeningen for Handicappede i Aalborg er dataansvarlig, og vi sikrer, at dine personoplysninger behandles i overensstemmelse med lovgivningen.

Kontaktoplysninger:

Kontaktperson:

Kontorleder Gitta Thorup Sørensen

Adresse: Teglgårds Plads 1, niveau 9,
9000 Aalborg

CVR: [85814818]

Telefonnr.: 98 167282

Mail: kontakt@ihaalborg.dk

Website: www.ihaalborg.dk

Behandling af personoplysninger

Vi behandler følgende almindelige personoplysninger:

- Navn, køn, adresse, indmeldelsesdato, telefonnummer, fødselsdato, e-mailadresse.

Af hensyn til kontaktmuligheder kan der for medlemmerne opbevares oplysninger såsom navn og mobilnummer på forældre/værger/kontaktpersoner. Disse oplysninger bruges i tilfælde af akut opstået ulykke/sygdom el.lign. – der sker i forbindelse med idrætten.

Personoplysninger, der er tillagt en højere grad af beskyttelse:

- CPR-numre såfremt man er visiteret til kompenserende specialundervisning
- Helbredsoplysninger herunder anfalls risiko
- Beskrivelse af handicap
- Info om brug af hjælpemidler

Foreningens formål med behandling af dine personoplysninger

Vi behandler dine personoplysninger til bestemte formål, når vi har en lovlig grund.

Lovlige grunde til behandling er:

- Foreningens berettigede interesser i at behandle dine oplysninger (interesseafvejningsreglen jvnf. persondatalovens § 6, stk. 1, nr. 7) 7) behandlingen er nødvendig for, at den dataansvarlige eller den tredjemand, til hvem oplysningerne videregives, kan for følge en berettiget interesse og hensynet til den registrerede ikke overstiger denne interesse.
- Behandling efter lovkrav
- Behandling med samtykke

Formålene:

- 1) Formål med behandling af medlemsoplysninger:
 - Foreningens medlemshåndtering, herunder kontingentopkrævning



- Som led i foreningens idrætsaktiviteter og andre aktiviteter, herunder planlægning, gennemførelse og opfølgning
- Opfyldelse af lovkrav, herunder folkeoplysningsloven
- Administration af din relation til os

Vi behandler kun personoplysninger ud fra legitime interesser

I det omfang vi behandler dine medlemsoplysninger på baggrund af interesseafvejningsreglen, vil denne behandling udelukkende være motiveret af berettigede (legitime) interesser som:

- Udøvelse af idrætsaktivitet, herunder udfærdigelse af holdkort, holdopstillinger, interne resultatlister m.v.
- Håndtering af dine medlemsrettigheder i forhold til vedtægterne m.v., herunder i forbindelse til generalforsamling
- Opfyldelse af medlemspligter, herunder opkrævning og betaling af kontingent m.v.
- Afholdelse af sociale arrangementer, sportslige aktiviteter samt andre aktiviteter
- Brug af situationsbilleder taget i foreningen, der afbilder en konkret aktivitet eller situation i foreningen
- Videregivelse af dine almindelige personoplysninger til specialforbund i DIF, til DGI samt til DGI's landsdelskontorer, i relevant og nødvendigt omfang i forbindelse med idrætsaktivitet
- Af praktiske og administrative hensyn opbevarer vi dine almindelige medlemsoplysninger også i en periode efter din udmeldelse af foreningen
- Af hensyn til kontaktmuligheder kan der for medlemmerne opbevares oplysninger såsom navn og mobilnummer på forældre/

værger/kontaktpersoner. Disse oplysninger bruges i tilfælde af akut opstået ulykke/sygdom el.lign. – der sker i forbindelse med idrætten

- Bevaring af oplysninger med historisk værdi til statistik og lignende

Samtykke

Oftest vil vores behandling af dine personoplysninger basere sig på et andet lovligt grundlag end samtykke. Vi indhenter derfor kun dit samtykke, når det i sjældne tilfælde er nødvendigt for at behandle dine personoplysninger til de formål, der er beskrevet ovenfor.

Hvis vi indhenter dit samtykke, er det frivilligt, om du vil give samtykke, og du kan til enhver tid trække det tilbage ved at give os besked om det.

Når vi indhenter personoplysninger på vores medlemmer, foretager vi en vurdering af, om man selv er i stand til at afgive de pågældende personoplysninger. Hvis ikke, indhenter vi samtykke fra en forælder/værge/kontaktperson.

Videregivelse af dine personoplysninger

I forbindelse med idrætsaktivitet sker der videregivelse af oplysninger om deltagelse og resultater til relevante idrætsorganisationer.

Vi videregiver ikke personoplysninger til firmaer til markedsføring.

Opbevaring og sletning af dine personoplysninger

Vi har forskellige behandlingsformål og opbevaringsperioder:

Vi vil opbevare dine personoplysninger i en periode fra medlemskabets ophør og i overensstemmelse med følgende kriterier:

- Af praktiske og administrative hensyn opbevarer vi dine almindelige medlemsoplysninger i op til 3 år efter kalenderåret for din udmeldelse af foreningen
- Vi opbevarer dog oplysninger på såvel medlemmer, ledere og trænere til statistik og lignende, så længe de har historisk værdi

Dine rettigheder

Du har en række særlige rettigheder efter persondataforordningen, når vi behandler personoplysninger om dig:

- Retten til at blive oplyst om behandlingen af data
- Retten til indsigt i egne personoplysninger
- Retten til berigtigelse
- Retten til sletning
- Retten til begrænsning af behandling
- Retten til dataportabilitet (udlevering af data i et almindeligt anvendt format)
- Retten til indsigelse

Du kan gøre brug af dine rettigheder, herunder gøre indsigelse mod vores behandling, ved at henvende dig til os. Vores kontaktoplysninger finder du på side 16.

Hvis du f.eks. henvender dig med en anmodning om at få rettet eller slettet dine personoplysninger, undersøger vi, om betingelserne er opfyldt, og gennemfører i så fald ændringer eller sletning så hurtigt som muligt.

Du kan altid indgive en klage til en databeskyttelsestilsynsmyndighed, f.eks. Datatilsynet.

Revidering af privatlivspolitikken

Vi forbeholder os retten til at foretage ændringer i denne privatlivspolitik fra tid til anden. Ved ændringer vil datoen øverst i privatlivspolitikken blive ændret. Den til enhver tid gældende privatlivspolitik vil være tilgængelig på vores websted. Ved væsentlige ændringer vil du modtage meddelelse herom.



Sportsskole 2018

- FOR BØRN OG UNGE MED SÆRLIGE BEHOV

Du kan stadig nå at tilmelde dig på:

www.parasport.dk ->
Parasport Sportsskoler

(Linket er på forsiden i højre side)

Aalborg

**Mandag - torsdag i uge 27
2. - 5. juli**

Info og tilmelding på www.parasport.dk

4 gode dage - med idræt og sjov!

 **PARASPORT
SPORTSSKOLER**

 **I.H. Aalborg**
- tilpasset idræt for alle!

Cykler - El Cykler - Scooter

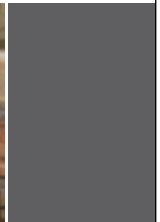
Raleigh
Avenue
Nishiki

Munk's eftf.
Løkkegade 25 • 9000 Aalborg
98 12 19 46

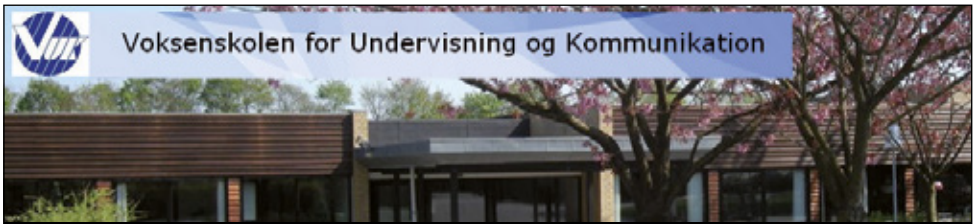
Vi skifter
din slange
for 100 kr

 **aalborgportland**
CEMENTIR HOLDING

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



Voksenskolen for Undervisning og Kommunikation



Studievej 5 • 9400 Nørresundby • Tlf. 9982 5252 • vuk-aalborg.skoleporten.dk



**FRANDSEN &
SØNDERGAARD**

RÅDGIVENDE INGENIØRFIRMA K/S

WWW.FRANDSEN-SONDERGAARD.DK

Julegaver til kajakklubben

I 2017 ansøgte Tina Andrea og Gerd Tryghedsfonden og Spar Nord Fonden om penge til kajaker og udstyr.

Det skulle vise sig at være en rigtig god idé, da vi samlet fik tildelt kr. 200.000,- til I.H. Aalborgs kajak afdeling. Mange snakke og ønsker blev drøftet, inden vi fik forhandlet listen af kajaker, pagajer, redningsveste på plads. Det blev til 11 forskellige kajaker, som kan håndteres af øvede til absolut uøvede roere.

Vækkeuret ringede klokken 04.40, langt de fleste lå stadig i deres senge og nød deres fridag på store bededag, men Chris Brix og undertegnede var på vej til djævlaøen efter julegaven på de 11 kajaker og udstyr. Det var med forventningens glæde, at vi kørte af sted mod Kano & Kajak Butikken i Søborg. Heldigvis havde formanden bevillet morgenmad på færgen, da vi jo kørte af sted før bageren havde åbnet butikken.

Da vi så endelig kom frem til Søborg, stod Peter klar til at indfri vores hede drømme om lækkert udstyr og fede kajaker, og vi blev ikke skuffet. Det var virkelig kræs, som vi nu skulle have med hjem til Nørresundby.

Vi har nu et bredt sortiment af kajaker, hvor vi kan tilbyde en bred skare af medlemmer fra I.H. Aalborg en eksklusiv oplevelse på vandet. Da kajakroning er på vand, skal man huske, at det altid har et element af fare.

Men med de nye kajaker, kan vi tilbyde langt flere en forholdsvis sikker tur på vandet. Man kan dog aldrig garantere, at man ikke falder i, så derfor er det et must, at man kan svømme en smule, samt at man ikke er bange for vand.

Kajakkerne er testet på fjorden, og det var en kæmpe succes. Vi håber på, at dette indslag fra kajak gruppen har vakt din interesse, og du måske i fremtiden kunne tænke dig at se fjorden fra en ny vinkel. Du tænker måske, at dit handicap kan være en begrænsning, men i vores gruppe er der flere med fysiske handicap, som man ikke umiddelbart tænker kan ro kajak. Så giv vores træner Jonas et kald hvis du er i tvivl, han vil kunne uddybe eventuelle spørgsmål. Du finder ham på www.ih aalborg.dk under kajak.

Henrik Nielsen
Kajakafdelingen



Opslagstavlen



»Kajak dåb«

Torsdag den 31/5, kl. 16.00 - 17.30, afholder kajak afdelingen reception og dåb af deres nye kajakker i Kano- og Kajakklubben Limfjorden, Thistedvej 112, 9400 Nørresundby.

Alle er velkomne og interesserede kan blive skrevet op til »kom og prøv dag« søndag den 3/6 kl. 10.

Goalball - er du vores nye spiller på holdet?

De fleste goalball hold i Danmark har store udfordringer i forhold til rekruttering af nye spillere og dette gælder også i Aalborg. Så hvis du har et syns handicap, elsker holdsport og har lyst til at prøve at spille goalball, er du velkommen til at deltage i vores træning.

Vi træner fredag eftermiddag i Tornhøj hal.

- **Børne holdet**
starter klokken 15.30 til 16.15.
- **Ungdomsholdet**
starter klokken 16.30 til 18.00.
- **Voksen holdet**
starter fra 18.00 til 19.00.

Der er mulighed for at ungdomsspillerne kan spille helt til kl. 19 og voksne-spillerne kan starte kl. 17.30 indtil vi har flere spillere på hvert hold.



Nyt!

Vi arrangerer en "Kom og prøv"- dag, hvor vi spiller og hygger os med pizza. Fredag den 1/6 kl. 16.30 - 21 for alle mellem 14 - 35 år.

Du er velkommen til at kontakte trænersteamet som består af Mike, Teddy og Connie, hvis du har spørgsmål vedrørende træning, hvilket hold du skal deltage på samt udstyr.

Du kan se vores kampe og møde os på FB gruppen "Goalball Aalborg" og få nærmere information.

Bordtennis – er det ikke lige noget for dig?

Vi er pt. ca. 8, der spiller bordtennis hver mandag fra kl. 17 – 19 i Multisalen, niveau 3 i Nordkraft. Vi har det rigtig sjovt sammen, men vi kunne godt tænke os nye at spille i mod. Så skulle du ha' lyst til at komme og prøve, er du mere end velkommen. Vi har udstyr, du kan låne.

Vi glæder os til at spille med dig!

Hilsen
Bordtennisafdelingen



Mental fitness med

tvbingo
www.tvbingo.dk



GUG VVS TEKNIK

98 14 22 00

Mobil 24 63 37 22



Jan Antonsen

Aut. VVS-installatør

Vissevej 133

9210 AALBORG SØ

City Auto

V/ Belal Abou Arabi

Kjellerupsgade 23 • 9000 Aalborg

Tlf. 98 16 12 13



Igennem 30 år har vi opbygget et imponerende udvalg blandt:
Glas • Pletbestik • Ægte sølvbestik • Dansk- og tysk porcelæn
Guld og Brillantsmykker

Gravensgade 8 • 9000 Aalborg

www.aalborgguldogsolvhus.dk

Tlf. 98 16 57 11



Indkilde

Hobrovej 325 - 9200 Aalborg SV - 9634 9000

www.indkilde.dk

JYSK støtter handicap- idrætten i dit lokalområde



JYSK.dk

Forflytningskundskab

For handicaphjælpere
og brugere

Opstart: 16/8 og 1/11 2017



AMU  Nordjylland

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



TATTOOZ.DK

Artistic Tattooing • Kinkin Tattoo • Lucky Star Tattoo • The Boulevard Tattoo

apotek

Apotekerne i Nordjylland



**Murermester
Kloakmester
Ole Steffensen**

Vi leverer kvalitetsarbejde
Mobil: 40 14 58 20 • Fast: 98 14 00 40
os@olesteffensen.dk • ole.steff@gmail.com
Lektorvej 50 • 9000 Aalborg

www.olesteffensen.dk



JORTON

*Når samarbejde
betyder noget*



ERHVERV
NORDDANMARK
UNIVERSITY OF COMMERCE



Ældst. Størst. Stærkest

Bliv en del af Aalborgregionens største erhvervsnetværk og opnå bl.a. ny viden via højaktuelle foredrag og få indflydelse på regionens erhvervs politik.

FØLG MED PÅ FACEBOOK OG LINKEDIN

#erhvervnorddanmark

Læs mere og tilmeld dig på: www.erhvervnorddanmark.dk

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 erhvervslivet.

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**

Dansk Revision Aalborg
Sofendalsvej 85
9200 Aalborg SV

Telefon: 98 18 33 44
aalborg@danskrevision.dk
www.danskrevision.dk



Restaurant **MHANNA**

Kastetvej 67 • 9000 Aalborg
Tlf. 98 12 12 15 • www.mhanna.dk

HUSTØMRERNE A/S

Hustømmerne A/S

Tømmerfirma på 99' år

Kvalitet til tiden -
med fokus på socialt ansvar

Aarhus – Aalborg – Aabenraa
www.hustømmerne.dk



Thinggaard Express

Jyllandsgade 4, 9000 Aalborg
Tlf. 98 11 66 00

**Frederikshavn - Esbjerg
Rute 980**

www.expressbus.dk



KLITGAARD
BØRSTEDSGADE 12 • 9000 AALBORG

Betal hos I.H. Aalborg med MobilePay

Det er muligt at betale via MobilePay*: 32929

Husk at oplyse dit medlemsnummer.

*MobilePay kan IKKE bruges til at betale klublotto med.



MobilePay

MobilePay 32929



MobilePay

Støt klubben

Eniig

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.

BNicer.com

Kan du lide at handle på nettet?

BNicer.com er et firma, som kan betragtes som en formidler af sponsorater.

De firmaer, som man kan handle hos, donerer 3-6% af det købte beløb til forskellige organisationer. Man kan vælge op til 3 formål – eller bare IHA.

Så gå ind på www.Bnicer.com > aktiver Kom i gang > tryk på + og vælg herefter I.H. Aalborg > Hvis du synes, at IHA skal have 100% af det donerede beløb så aktiver videre > her skriver du dit navn, mailadresse og selvvalgt kodeord.



Så er du registreret og kan foretage dine handler hos de mange firmaer f.eks. Coolshop, Trivago, Wupti, Boozt + 500 andre firmaer, der er med i denne ordning.

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 trækninger, og koster kun 100 kr.

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

Støt SIFA
- de støtter os!



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

Aalborg Tandplejeteam
Smil for livet - naturligtvis!



Boulevarden 7 • 9000 Aalborg
Telefon 98 11 76 16
kontakt@aalborg-tandplejeteam.dk
www.aalborg-tandplejeteam.dk



STARK

Sammen bygger vi professionelt



SERITRONIC
dynamisk kontakt - er godt klik

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

WWW.SERITRONIC.DK



AskCody®

AskCody® | +45 98 13 10 94 | info@askcody.dk | www.askcody.dk

Byggematerialer til tag og facade

Vi arbejder med at gøre alle typer bygge- og designopgaver lettere, mere rentable, sparsomme og effektive. Vi skaber relationer mellem mennesker. Dermed sikrer vi dig med og de mest konkurrencedygtige løsninger til din byggeopgave.

combrit.dk

CEMBRIT
Building Better Tiles

Full Service Webbureau

medie grafik

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



**Vi fokuserer, på
det vi er bedst til...**

SAFE-R-GRIP

a SAFERROAD company

Takster

ART:	Beløb	Opkræves til betaling
Aktiv Kontingent	350 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.
Fodbold	700 kr. pr. sæson	Forår: Marts - efterår: September
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 Parasport Danmark	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 - at give kontoret besked ved flytning, ændring af e-mail og mobilnummer**
- **HUSK - evt. udmeldelse skal ske skriftligt til kontoret - gerne på e-mail: kontakt@ihaalborg.dk**
- **TJEK at mails fra os ikke gemmer sig i din spam-mappe - tilføj os evt. som kontaktperson for at undgå dette.**
- **Allerede indbetalt kontingent refunderes ikke!**

FERIEPLANEN 2018/2019

➤ Sommerferie	uge 26 - 32	fra mandag den 25.06.18 - søndag den 19.08.18	<p>• Dette gælder kun for aktiviteter i Nordkraft samt svømning i Vadumhallen. <u>Alle</u> andre aktiviteter holder sommerferie fra uge 25 - 32.</p>
➤ Efterårsferie	uge 42	fra mandag den 15.10.18 - søndag den 21.10.18 (*undtaget aktiviteter i Nordkraft)	
➤ Juleferie	uge 51 - 1	fra mandag den 17.12.18 - søndag den 06.01.19 (*aktiviteter i Nordkraft har opstart fra uge 1 - torsdag den 03.01.19)	
➤ Vinterferie	uge 8	fra mandag den 18.02.19 - søndag den 24.02.19 (*undtaget aktiviteter i Nordkraft)	

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@hotline.dk	Fodbold børn & unge - fysisk: Kristoffer Stormark, tlf. 4182 9507 E-mail: kristoffer@stormark.dk	Kørestolsfodbold: Rasmus Storgaard, tlf. 2683 5096 E-mail: superspaser@gmail.com
Atletik: Kontoret, tlf. 9816 7282. NB: Atletik holder pause indtil videre pga. for få tilmeldte...	Fodbold psyk. udvikl. og ADHD: Kristoffer Stormark, tlf. 4182 9507 E-mail: kristoffer@stormark.dk	Powerchair floorball: Nicolai Graversen, tlf. 5363 5703 E-mail: nicolai_graversen@hotmail.com
Badminton: Gitte Paulsen, tlf. 4028 4147 E-mail: gitte0412@gmail.com	Fodbold voksne: Carsten Christoffersen, tlf. 2825 2958 E-mail: pfon2@hotmail.com	RaceRunning: Alice Birkbak, tlf. 2180 3773 E-mail: alicebirkbak@gmail.com
Boccia: Åki Joensen, tlf. 22 42 51 98 E-mail: balbal_60@hotmail.com	Goalball: Connie Thodberg Jensen, tlf. 3031 0911 E-mail: conniethodberg@gmail.com	Sejlads: Ole Jacobsen, tlf. 2425 1440 E-mail: oc.jacobsen@live.dk
Bordtennis: Christian Broen, tlf. 2043 1158 E-mail: bagerbroen@hotmail.com	Håndbold: Mikkel Vejnrø Risager, tlf. 4273 5060 E-mail: m.v.risager@gmail.com	Skydning: Inger Marie Rasmussen, tlf. 2046 3701 E-mail: disk@stofanet.dk
Bowling: Leah Nielsen, tlf. 2483 0703 E-mail: leahoxboellnielsen@gmail.com	Kajak: Jonas Østergaard Juhl, tlf. 2227 8980 E-mail: jonas@nejsumjuhl.dk	Svømning, vandgym & Aqua-Bike: Kontoret, tlf. 9816 7282 E-mail: kontakt@ihaalborg.dk
Ei-hockey: Simon D. Christensen, tlf. 2834 6103 (kun sms) E-mail: s-d-c@live.dk	KIDZ hop og spring: Jan K. Sørensen, tlf. 4033 2477 E-mail: jan@ihaalborg.dk	Taekwondo: Kontoret, tlf. 9816 7282. NB: Taekwondo holder pause indtil videre pga. for få tilmeldte...
Floorball: Kontoret, tlf. 9816 7282. NB: Floorball holder pause indtil videre pga. for få tilmeldte...	KIDZ håndbold: Rikke Nielsen, E-mail: rikkenelli@hotmail.com	"Vild med dans": Rikke Klokke, tlf. 2061 5366 E-mail: klokke@hotline.dk
Fodbold begyndere: Per Mørch, tlf. 6022 5183 E-mail: permorch@gmail.com	Kørestolsbasket: Per Wulff, tlf. 2077 5811 E-mail: pwulff42@yahoo.com	

Næste blad udkommer primo oktober - deadline den 27. august

Sponsoreret



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

www.sportshojskolen.dk



Alt indefor buketter
begravelse & bryllupsbinderi



Gugvej 79 • 9210 Ålborg SØ
Tlf. 98 14 93 44

REMA 1000

Aalborg Øst



RealMæglerne Bjarne Andersen

Nørre Tranders Vej 19 A • 9000 Aalborg
Tlf: 98 16 37 35 • Email: 9002@mailreal.dk
www.realmaeglerne.dk/bjarneandersen

Fri entré for
hjælpere med
ledsagerkort



SPRINGEREN - MARITIMT OPLEVELSESCENTER
Vestre Fjordvej 81 • 9000 Aalborg • Tlf. 98 11 78 03
www.springeren-maritimt.dk

Ring til:

MALERMESTER

ANDERS NØRGAARD JENSEN
- få et gratis og uforpligtende tilbud!

TLF. 28 74 96 72



POST

PP

DANMARK



OMFATTENDE VEJHJÆLP I HELE EUROPA MED FORD SERVICE

Du får et års gratis vejhjælp i hele Europa, hver gang du får udført rutinemæssig Ford Service* hos Brdr. Hosbond

Der er mange fordele ved at benytte Brdr. Hosbond bl.a.:

- Personlig Ford serviceraådgiver
- Ford uddannede teknikere
- Ford specialværktøjer
- Ford originale reservedele
- Ford garanti
- Ford Prismatch
- Ford Assistance Plus



Brdr. Hosbond®

Skjernvej 4A
9220 Aalborg Ø
Tlf: 99 30 35 00

Frederikshavnvej 325
9800 Hjørring
Tlf: 98 92 58 33

Østergade 148
9700 Brønderslev
Tlf: 98 82 02 22

Søndergade 253
9900 Frederikshavn
Tlf: 96 20 23 00

www.hosbond.dk

*Indtil næste service eller op til 12 mdr. - hvad der kommer først.