



# PARASPORT AALBORG

IDRÆTSFORENINGEN FOR HANDICAPPEDE I AALBORG

*Tilpasset idræt for alle • Medlemsblad nr. 191 • maj 2020*

## Rising Stars

Et nyt tilbud til børn og unge i alderen 8-15 år med en fysisk funktionsnedsættelse, som godt kunne tænke sig at spille bordtennis.

## BESTYRELSEN:



Formand:

**JAN KARKOV  
SØRENSEN**

Sindalvej 9,  
9220 Aalborg Ø.

Kontakt: 4033 2477  
jan@ihaalborg.dk



Næstformand:

**KRISTOFFER  
STORMARK**

Engparken 99,  
9900 Frederikshavn

Kontakt: 4182 9507  
kristoffer@stormark.dk



Kasserer:

**GERD  
SKANTORP**

Heilskovsgade 11,  
9000 Aalborg

Kontakt: 2992 2737  
gerd@ihaalborg.dk



Bestyrelsesmedlem:

**PER  
KRISTENSEN**

Poul Anker Bechs Vej 97,<sup>st.</sup>  
9000 Aalborg

Kontakt: 4041 1153  
per2241@gmail.com

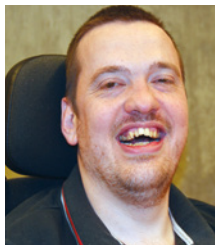


Bestyrelsesmedlem:

**LARS T.  
JENSEN**

Skodsborgvej 74,  
9270 Klarup

Kontakt: 5162 4635  
lhtjdesign@live.com



Bestyrelsesmedlem:

**RASMUS  
STORGAARD**

Lindholm Søpark 8, 1. 2.  
9400 Nørresundby

Kontakt: 2683 5096  
superspasser@gmail.com



Bestyrelsesmedlem:

**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 genoptræning og vores personale er ikke nødvendigvis specialuddannede, men vi garanterer, at de er velkvalificerede (og passionerede) og vil gøre deres til at give alle vore medlemmer en god oplevelse.*

*Al idræt i foreningen foregår under betryggende ledelse og tilsyn!*

## IDRÆTSFORENINGEN FOR HANDICAPPEDE I AALBORG

- ▶ Nordkraft, Teglgårds Plads 1, niv. 9, 9000 Aalborg • Kontor- og telefon tid: tirsdag kl. 10 - 14 og torsdag kl. 10 - 13
- ▶ Kontakt: 9816 7282 • kontakt@ihaalborg.dk • www.ihaalborg.dk • facebook/ihaalborg
- ▶ Klublokalet, Nordkraft, niv. 9: Det er muligt at låne/reservere klublokalet ved henvendelse til kontoret



BLADINFO

- ▶ Redaktør: Anja Kristiansen, Sygehusvej 8, St.7, 9240 Nibe • 2662 5348 • [anja@ihaalborg.dk](mailto:anja@ihaalborg.dk)
- ▶ Annonceekspedition: Handicapidræt, Agerbakken 21, 8362 Hørning • 8793 3786 • [info@handicapinfo.dk](mailto:info@handicapinfo.dk) - hvortil alle spørgsmål vedrørende annoncering bedes rettet!
- ▶ Layout & tryk: FL Tryk, Agerbakken 21, 8362 Hørning • 7022 1870
- ▶ **HUSK!** Medlemsbladet kan også læses digitalt på [www.ihaalborg.dk](http://www.ihaalborg.dk) -> Medlems-service
- ▶ Alle billeder er I.H. Aalborgs ejendom og må **kun** bruges ifl. skriftlig aftale!

**Næste blad udkommer primo september - deadline den 23. juli**

# Formanden har ordet

Håber, I alle har det godt og ikke er blevet ramt af Covid19.

Uha, det er svært at skrive "Formanden har ordet" til dette blad. Her den 21. april er en stor del af Danmark stadig lukket ned, også vores klub. Hvordan ser det ud, når du læser dette blad? Jeg håber på, at vi er kommet i gang igen, men det er nok ikke alle idrætsgrenene. Kajakroerne har ventet på foråret, fodboldspillerne vil gerne på græs, racerunnerne vil sætte nye rekorder i Skovdalen, sejlbådene er gjort klar efter vinterhi og alle vil gerne dyrke sport. Men, men, så kom der en virus på tværs :( Det en svær tid, men lad os komme igen- nem hver for sig og sammen.

En god idé kunne være at kontakte dine sportsvenner. Der sidder mange rundt omkring og keder sig lidt. En sjov SMS, kontakt på Facebook eller Messenger eller en opringning. Man kunne også mødes med sin sportsven udendørs. Gå eller løbe en lille tur sammen, bruge den dejlige natur vi har i Nordjylland. Selvfølgelig på afstand fra hinanden og uden velkomst krammer. Vi er mange som håber at sporten igen bliver vores hverdag.

Mange klubber vil få store økonomiske problemer. Deres økonomi er afhængige af boder fra festivaler, karneval, afholdelse af markeder og stævner m.m. Vi bliver også ramt lidt på økonomien, men slet ikke i samme omfang som mange andre klubber. Der er mange meget usikre faktorer for fremtiden, vi håber selvfølgelig på det bedste for idrætten i Danmark.

Støt klubben, køb et klublod eller støt I.H. Aalborg via OK, når du tanker benzin eller



bruger el. Læs her i bladet hvordan. Jeg har lavet en lille ekstra konkurrence. Jeg vil komme forbi med en stor sommerkurv til den heldige. For at vinde kurven og få besøg af mig (selvfølgelig på afstand og uden håndtryk), skal der købes et klublod. Prisen er kr. 100 for loddet. Derefter deltager loddet i de månedlige penge træknin- ger (9 gange) + juni måneds trækning. Alle lodder der er købt inden 1. juni deltager i konkurrencen. Lodder der er købt i for- vejen deltager også i træknin- gen.

Du kan bestille dit nye klublod på: [kontakt@ihaalborg.dk](mailto:kontakt@ihaalborg.dk)

Jeg vil slutte med at ønske jer alle en rigtig god sommer. Pas godt på jer selv og hinanden!

Mange sportslige hilsner

Jan Karkov Sørensen  
Formand

# Ordinær generalforsamling

Indkaldelse til ordinær generalforsamling i Idrætsforeningen for Handicappede i Aalborg.

**Onsdag den 2. september 2020 kl. 17.00 i Nordkraft, niv. 6**

Vi indkalder hermed alle medlemmer og interessenter til vores årlige generalforsamling. Der er følgende dagsorden:

## Dagsorden:

1. Valg af dirigent
2. Bestyrelsens beretning for det forløbne år – til godkendelse
3. Forelæggelse af regnskab for det forløbne år – til godkendelse
4. Fastsættelse af kontingent
5. Behandling af indkomne forslag
6. Valg af formand  
På valg er Jan Karkov Sørensen
7. Valg af 2 bestyrelsesmedlemmer for 2 år  
På valg er Rasmus Storgaard og Per Wulff
- 7a Valg af bestyrelsesmedlem for 1 år  
Kristoffer Stormark ønsker at udtræde 1 år før valgperioden udløber.
8. Valg af 2 suppleanter  
På valg er Connie Thodberg Jensen. Per Kristensen er indtrådt i bestyrelsen i stedet for Jan Krogh Sørensen.
9. Valg af 2 revisorer  
På valg er Freddie Christensen og Lene Pedersen
10. Valg af 1 revisorsuppleant  
På valg er Anna Kirsten Olesen
11. Eventuelt

Forslag der ønskes forelagt generalforsamlingen til drøftelse og eventuel vedtagelse, skal være bestyrelsen i hænde senest 8 dage før generalforsamlingen. Stemmeret har alle medlemmer. En forudsætning for stemmeafgivelse er, at pågældende ikke er i restance med kontingentet. Stemmeret kan kun udøves ved personligt fremmøde.

Klubben vil være vært ved et måltid mad i løbet af aftenen. Deltagelse kræver derfor tilmelding til kontoret på mail: [kontakt@ihaalborg.dk](mailto:kontakt@ihaalborg.dk) eller tlf. 98 16 72 82 (tirsdag og torsdag mellem kl. 10 og 14) senest den 21. august.

Med venlig hilsen  
Bestyrelsen

# Aftenens program

Kl. 17 – 18 Foredrag om Parasport Danmarks arbejde i ulande  
Kl. 18.15 – 19 Spisning  
Kl. 19.15 – 21 Generalforsamling

## Spændende foredrag

om Parasport Danmarks arbejde i ulande afholdes i forbindelse med generalforsamlingen



Jeg hedder Ole og jeg er idrætskonsulent på halvtid i Parasport Danmark, hvor jeg har 25 års jubilæum den 1. august i år.

Jeg har været aktiv med ulandsarbejde i 15 år, og jeg startede op i Ghana i 2005 og blev herefter aktiv i Uganda i 2011, 2012 i Nepal og i 2018 i Bolivia.

I 2008 etablerede forbundet et Ulandsudvalg som refererer til bestyrelsen i Parasport Danmark. Vi afsluttede Ghana i 2016 efter 11 års aktivitet.

Idrætten er i de pågældende lande med til at sætte fokus på at personer med handicap har nogle resurser, som de ikke alene

kan bruge på idrætsudøvelse, men også hvad angår uddannelse og arbejde. Idrætten tiltrækker rigtig mange unge mennesker i de pågældende lande.

Det egentlige gennembrud for handicapidrætten i Uganda kom i forbindelse med en stor workshop i maj 2014 på kasernen for skadede soldater i Mubende.

Jeg ser meget frem til at komme og holde et lille foredrag om mit ulands arbejde, på jeres generalforsamling den 2. september.

Venlig hilsen  
Ole Ansbjerg  
Idrætskonsulent i Parasport Danmark



v/ Henrik Schmidt Pedersen

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



- Garager
- Listedækning
- Tagpap

Hadsund  
Tlf: 22 51 82 83  
v/ Dan Christensen

Alt indenfor tagpapdækning  
Få et gratis eftersyn & et  
uforbindende tilbud  
[www.nordjysktagdaek.dk](http://www.nordjysktagdaek.dk)

*Ferslev / Skovping  
Entrepreneur A/S*



Tlf. 98 38 17 72



VME Simonsen & Wendt A/S  
Følfodvej 20 • 9310 Vodskov

Tlf: 98 29 35 05  
Mail: [adm@vme-as.dk](mailto:adm@vme-as.dk)



## Dronninglund Dyreklinik

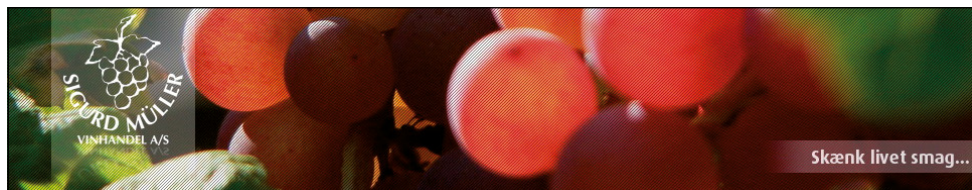
Stationsvej 28, 9330 Dronninglund  
Tlf. 98 84 10 15



**ML SERVICES**

Asbækholtvej 4F  
9330 Dronninglund  
Tlf. 21 24 66 56  
[www.ml-services.dk](http://www.ml-services.dk)

ML Services er en lille virksomhed som har specialiseret sig  
i rengøring for bofællesskaber med handicappede/sent udviklede



## SKÆNK LIVET SMAG...

**SIGURD MÜLLER VINHANDEL A/S**  
OTTO MØNSTED VEJ 2 • 9200 AALBORG SV • 98 18 50 99 • [VIN@SMV.DK](mailto:VIN@SMV.DK)

# Hvem skal have ”Humørpokalen” – giv os dit bud!

Nu har I alle mulighed for at indstille personer til årets humørpokal/årets IHA'er.

## Hvem er emne?

- En god kammerat
- En, der passer sin træning – det er altid sjovere at træne, når der er mange
- En, der skaber en god stemning
- En, der altid er parat med hjælp eller råd, når en kammerat mangler det

Det er den person, der indstiller, der kan bestemme, hvorfor man indstiller en person.

**Indstillingen skal sendes til: [kontakt@ihaalborg.dk](mailto:kontakt@ihaalborg.dk) - senest den 19. august.**

*- Herefter beslutter bestyrelsen, hvem der skal have pokalen.*



Sidste års modtager - Gerd Skantorp



I.H. Aalborg

- tilpasset idræt for alle!

# Beretningen 2019



## Indledning

Nu er det igen tid til at kigge tilbage på året, der er gået. Igen et godt år for foreningen, hvor der er sket en del, og der er opnået flotte resultater. Der har også været udfordringer for foreningen i årets løb.

Det var også året, hvor to personligheder fra foreningen døde, Jan Krogh Sørensen og Hilmer Jensen. Jan var en vellidt person, som har været medlem af bestyrelsen i flere år. Han var også sekretær og bowlingspiller i klubben.

Hilmer kender de fleste som dirigent til den årlige generalforsamling. Det var også Hilmer, vi kontaktede, da vi skulle lave vedtægtsændringer.

Æret være deres minde.

## Nordkraft – 9 år

Det er nu 9 år siden, vi flyttede vores administration og en del af vores idræt til Nordkraft.

Tidligere havde vi en del af vores idræt i Vadumhallen og vores administration/klubhus på Skydebanevej.

Vi ville meget gerne tættere på Aalborg centrum med vores idræt. Det var svært at få medlemmerne til at komme til Vadumhallen.

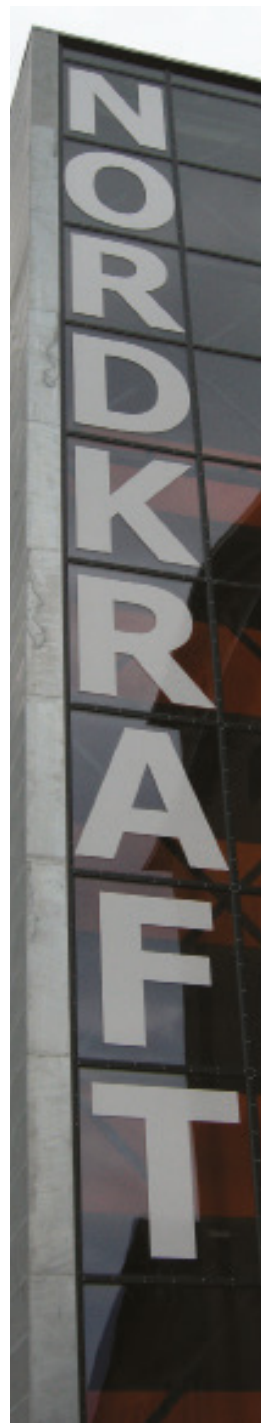
Vi ville også gerne være mere synlig i idrætslivet i Aalborg, så da planerne om Nordkraft kom frem, var vi på banen og blev en del af projektet.

Vi har administrationen på samme etage som SIFA, DGI og Aalborg Sundhedscenter.

Flytningen af administrationen har været en stor succes. Vi er blevet en stor del af idrætten i Aalborg, målet med at være synlig er opnået. Nu kommer Aalborg Kommune, DGI, SIFA m.fl. til os, når der er spørgsmål eller samarbejde inden for parasporten. Vi er ikke gemt af vejen.

Flytningen af idrætten har været en delvis succes. Idrætter, som var ved at stoppe i Vadumhallen på grund af for få deltagere, har fået tilgang efter flytningen. Det er en del lettere at komme til Nordkraft end til Vadum.

Udfordringer har der været mange af. Parkeringsforholdene er



ikke optimale, der er stadig vand/fugt i depotrummene i kælderne (bliver ikke bedre på grund af klima-ændringerne), der kan ikke spilles hjemmekampe, da hallen er for lille, aflysninger om torsdagen (Skråen bruger hallen til koncerter) med mere.

Klubben har udviklet sig. Nu er Nordkraft blevet for lille til en del af vores idræt. Vi vil mere og have de "rigtige" forhold. Der skal spilles hjemmestævner i den hal der trænes, på baner med de "rigtige" mål.

Der skal være let tilgængelige depot til opbevaring af vores sportskørestole og idrætsudstyr.

Gode parkeringsforhold m.m. Vi er i dialog med Aalborg Kommune, og de er klar over vores ønsker. Der skal de næste år bygges nye haller, der håber vi, at vi kommer med i planerne. Administrationen bliver i Nordkraft.

## Økonomi

Et flot resultat på mere end én måde. For det første har vi igen et overskud i vores regnskab og for det andet har vi i forhold til sidste år en forskel på klubbens drift på ca. kr. 100.000!!

Og der er kun ca. kr. 17.000 i positiv forskel på §44 midlerne. Og der er ikke skåret i aktiviteterne eller vore sædvanlige tilskud.

Men vi har til gengæld været efter flere af de administrative udgifter f.eks. forsikringer, edb programmer, kopimaskineaftale, hvilket har givet bonus – altså mindre udgifter. Så kontorholdet har virkelig været opmærksomme og gjort det godt.

Dét at få overskud på driften er både godt og ondt. Det er godt at have en sund økonomi. Det er godt, at vi kan tåle udsving i §44 midlerne. Men vi har ingen store tanker om at opbygge en megastor egenkapital.

Vi har derfor nu arbejdet med at lave budgetter. Det gør vi af to årsager. For det første skaber det overskuelighed, så vi kan se, om vores drift er i fornuftig gænge. Og så vil vi gerne være i stand til at støtte lidt mere op omkring f.eks. ekstraordinære sociale tiltag, om sportslige tiltag uden for FM turnering og ikke mindst vores landsholdsdeltagere.

Deltagerbetalinger på > kr. 10.000 vil vi gerne have råd til at støtte lidt mere op omkring. Det er vigtigt for vores forening, at vi har en elite – såvel som en bredde. Vi i bestyrelsen vil gerne bare



lidt mere end at være stolte. Hvis vores drift giver mulighed for det, vil vi gerne være en større økonomisk støtte. Nu må vi se, hvad idrætterne laver ansøgninger på. – Det bliver spændende.

## Resultater

Peter Rosenmeier har igen været på guld jagt. Og nu har han hele 3 titler på én gang: Europamester, Verdensmester og Paralympisk mester. Sikke en præstation !!! Spændende om han kan genvinde sin paralympiske medalje i 2020. Pøj pøj, Peter :-)

En anden ”gammel” kending er Jacob Birkbak. Han har endelig løst sit mysterium omkring indtag af mad. Og det har givet ham uanede kræfter til at præstere. I år blev det til FM guld på 100 m 00.28,90 og 200 m 1.02,01 samt følgende verdensrekorder: 200 m 00.53,61 400 m 1.50,40. Godt gået ”gamle jas”. Håber du stadigvæk kan finde kræfter og inspiration til at vise Aalborg flaget ude i verden :-).

En ny generation er på vej i ungdomsfodbold/U15. De unge spillere tog hele Danmark med storm og vandt næsten alt de var tilmeldt i – deriblandt FM turneringen. Fantastisk godt gået. Det har helt sikkert stor betydning, at vi har nogle ihærdige trænere, der har været med i mange år. Det giver de unge spillere en tryghed, der omsættes til endnu mere lyst til at spille fodbold.

Áki Joensen har vi også hørt om før. Áki er rutineret og har endnu engang taget FM guld i boccia. Der er kommet flere unge med i idrætten her i Aalborg, så måske der snart er flere med FM potentiale.

## Fonde og sponsorer

Som alle kan se af regnskabet, har der ikke været stor aktivitet i dette område. Det er for så vidt et godt tegn. For de fleste fondsansøgninger går til at købe sportsrekvisitter. De fleste ting koster rask væk fra kr. 20.000 op til kr. 100.000, uden at vi køber ”Rolls Royce modeller”.

Men jagten er gået ind igen. I bestyrelsen tager vi stilling til en prioriteret rækkefølge. Og så er der lige en ting, vi skal have i tankerne, når vi søger en fond: Vi søger penge til f.eks. en powerchair stol. Søger vi f.eks. 3 fonde – og får tilsagn om støtte – så skal vi rent faktisk enten købe 3 stole (som vi desværre ikke har plads til) eller vi skal takke nej til 2 fonde. Det vil sige, at vi



spilder fondens tid med vores ansøgning – og pengene skal så fordeles endnu en gang af den pågældende fondsbestyrelse.

Det er for det første svært at vælge, hvem vi skal takke nej til, dernæst kan vi risikere, at vi ikke får goodwill næste gang, vi sender fonden en ansøgning. Så vi må pænt vente på svar fra fonde, inden vi søger den næste. Så ting tager tid.

Her skal Spar Nord Fonden have tak for penge til en mobil lift.

## **Powerchair Football - Kørestolsfodbold**

Det er en meget aktiv afdeling, som der er godt gang i. De vil meget gerne have flere spillere. Det er desværre svært, når vi ikke har en ekstra sportsstol til rådighed. Nye spillere må ikke bruge deres egen stol til sporten, da den bliver ødelagt.

Vi har igennem længere tid søgt fonde til en ny sportskørestol, det er desværre ikke lykkedes. Vi oplever også, at det er blevet svært at få bevilliget en stol af kommunerne.

Afdelingen valgte at bruge deres sponsorpenge fra BPA Support til at købe en ny sportsstol. Det var penge, som afdelingen gerne ville bruge til stævner i udlandet og udvikling af sporten. Flot af afdelingen og en stor tak fra bestyrelsen.

Også tak til BPA support.

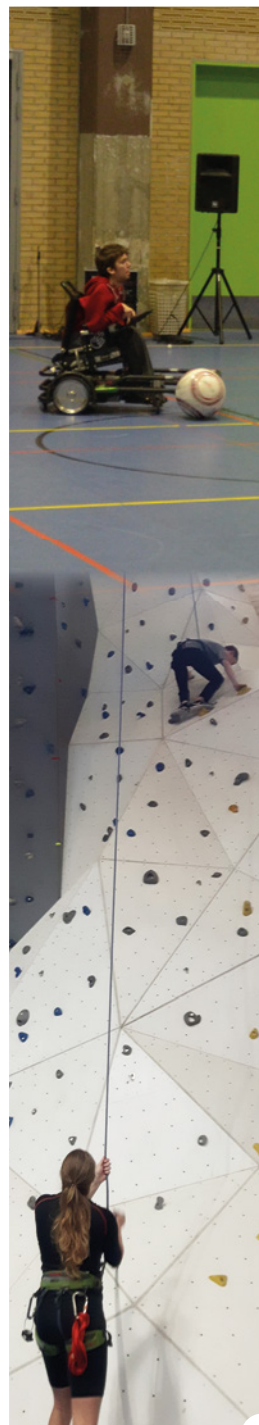
Vi søger stadig en sportsstol og håber det snart lykkes. Der er også blevet lavet en flot film om Powerchair Football. Filmen kan ses på klubbens hjemmeside under idrætten. Næste gang der er stævne, så kik forbi, det er en sport med drøn på :-)

## **KIDZ Hop og Spring – nu også med klatring**

Succesen med KIDZ Hop og Spring i Nordkraft fortsætter. Det er idræt med trampoliner, hoppepuder, airtracks og springgrav m.m. Det foregår ca. 2 lørdage om måneden. Vi bruger DGI's dygtige instruktører. Som noget nyt, er der nu også mulighed for at prøve den store klatrevæg. Der er ikke klatrevæg hver gang. Det bliver slået op på Facebook gruppen "KIDZ Hop og Spring".

Der er kommet en del nye til. Et tilbud, som mange børn og unge med særlige behov, har manglet. Gratis for medlemmer, og ikke medlemmer af foreningen betaler 40 kr. pr. gang.

KIDZ Hop og Spring er en god mulighed for at komme i gang med parasport. Hver gang er der en fra klubben, som tager imod og snakker med forældrene om klubbens mange tilbud.



Her er der også mulighed for at snakke med andre forældre, om deres børns oplevelser med idræt. Det er nok forældre snak, som er med til at rekruttere flest nye medlemmer. Det har vi set til Kidz Håndbold (klubbens Lykkelige hold), hvor der nu er 63 håndboldspillere.

## Sommersportsskole

Det har været en succes at flytte sommersportsskolen til Tornhøj Idrætscenter i Aalborg Øst, så nu er de ”rigtige” rammer fundet efter lukningen af Løvvangskolen.

Der var linjeidræt i håndbold, vild med dans, atletik og fodbold. Heldigvis lykkedes det at få fodbold med igen, efter for få deltagere sidste gang.

Vi havde en lille nedgang i deltagerantal. Det skyldes at specialklasserne skulle samles på Vester Mariendal Skole. Planen var, at flytningen skulle ske i den uge, hvor der var sportsskole. Nu er flytningen sket, så vi håber på at se flere deltagere derfra.

En stor tak til alle de frivillige, der er med til at gøre sportsskolerne til en succes. Vi har lov til at prale lidt, vi tror, at Danmarks bedste sommersportsskole holdes i Aalborg. Vi får meget ros og deltagerne har nogle dejlige dage med idræt.

## Idrætsmødet

Der findes forskellige folkemøder rundt om i landet. Aalborg har markeret sig som idrættens by, derfor var det naturligt, at idrættens folkemøde skulle være i Aalborg.

Vi meldte os på banen, da det er vigtigt, at parasporten også var en del af Idrætsmødet 2019. Vi var med til konferencen i AKKC, hvor der om torsdagen var forskellige indlæg om parasport. Flere fra klubben havde indlæg. Konferencen var en stor succes med mange deltagere.

I weekenden var havnefronten, friluftsbadet og Nordkraft centrum for forskellige idrætsaktiviteter. Vi havde en stand på havnen, hvor det var muligt at afprøve kørestolsbasket og få information om parasport.

Desværre var der ikke mange forbi vores stand. Placeringen var forkert og det var delt ud på for mange dage. Al begyndelse er svær, man må lære af sine fejl.



Vi håber at idrætsmødet 2020 kan få flere borgere fra Nordjylland til at deltage. Idrætsmødet 2020 afholdes i juni måned.

## Besparelse på bosteder, ledsagere og personlige hjælpere

Vi bliver desværre nødt til at tage dette emne op igen, for det er ikke blevet bedre – tværtimod.

Vi oplever desværre stadig, at kommunerne skal spare mere og mere på handicapområdet. I foråret fik vi besked fra flere bosteder, at de ikke længere ville kunne komme til svømning i Vadumhallen. Det er bosteder og borgere, som er kommet til svømning i mange år.

En mail til rådmand og politikkerne, inden for ældre- og handicapområdet, gav desværre ikke noget resultat. Vi fik et svar fra rådmand Jørgen Hein, som forklarede, at det ikke var besparelser, det var omprioriteringer.

Vi har svært ved at se sammenhængen, når Aalborg Kommune er i gang med ”Bevæg dig for Livet”, som skal gøre flere borgere idrætsaktive. Nu stopper man de idrætsaktive borgere. Alle ved, at der er stor forskel på et ugentligt svømmetilbud i Vadum og en tur i svømmehallen en gang imellem.

En stor tak til personalet i Vadumhallen. I stedet for at skære ned i antal timer i svømmehallen, har de flyttet lidt rundt, så økonomien hænger bedre sammen. Vi håber på, at vi kan få flere til at komme til Vadum. Vi giver ikke op, vi kæmper videre.

Ønsketænkningen ville være, at sagsbehandlerne, sygehuse, fysioterapeuter og andre, som har kontakt til mennesker med handicap, ville informere om de fritidsaktiviteter, der findes.

Hjælpe med at få bevilliget den hjælp, der kræves for at komme afsted. Ingen er i tvivl om, at bedre livskvalitet ikke hænger sammen med kommunale besparelser.

## Bevæg dig for livet og floorball

Vi er med i et samarbejde med Aalborg Kommune og DGI, der hedder ”Bevæg dig for Livet”. Samarbejdets hovedformål er at gøre flere mennesker med handicap idrætsaktive. Der arbejdes på at lave nye idrætstilbud tæt på f.eks. bosteder.



AALBORG  
**FLYERS**  
FLOORBALL CLUB  
EST. 1989

Det første tilbud er er floorball i Tornhøj Idrætscenter. Det er et samarbejde med Aalborg Flyers Floorball Club. Tornhøjgaard er et bosted, som ligger tæt på hallen, dermed kan deltagerne let komme til og fra træningen. Der trænes hver tirsdag fra kl. 16.00 til 17.30 i Tornhøjhallen.

Vi håber meget på, at samarbejdet om ”Bevæg dig for Livet”, kan få opstartet flere nye idrætstilbud.

Vores mål er også at få flere deltagere til klubbens nuværende idrætstilbud.

## Afslutning

Tusinde tak skal lyde til alle vores frivillige / medspillere. Uden alle disse ildsjæle, var det ikke muligt at drive en forening som I. H. Aalborg. Tak til kontoret for den service I yder klubbens medlemmer og idrætten.

Ligeledes en stor tak til personalet på idrætspladser og haller.

Tak til Aalborg Kommune for støtte til vores aktiviteter og det gode samarbejde og hjælp.

En tak Parasport Danmark og til Jørn Erik Simonsen for hjælpen og samarbejdet.

Tak til vores samarbejdsklubber, SIFA og DGI.

Stor tak til de fonde og sponsorer, som har støttet os. Uden den økonomiske hjælp var det ikke muligt at dyrke flere af vores idrætsgrene.

Tak til klubbens medlemmer og ledsagere - uden jer var der ingen forening!





**Din garanti for en god handel**

**Vi flytter stadig møblerne med smil**

**Vejgaard Tæppemontering** | HADSUNDVEJ 64-68  
9000 AALBORG  
TLF. 98 13 94 99

Se vores hjemmeside: [www.vejgaard-tm.dk](http://www.vejgaard-tm.dk)



**STARK**

**Sammen bygger vi professionelt**



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

**37 års erfaring**

Vestergade 12 • 9400 Nørresundby  
[www.aalborgguldsolvhus.dk](http://www.aalborgguldsolvhus.dk)  
Tlf. 98 16 57 11

**apotek**

Apotekerne i Nordjylland

**N+P**

ARKITEKTUR

INFO@NPLUSP.DK

WWW.NPLUSP.DK



Quist Wine er et kompromisløst vinfirma med speciale i Italienske kvalitets vine

Klostermarken 1  
9000 Aalborg  
Tlf. +45 29 69 16 64  
[quist@quistwine.dk](mailto:quist@quistwine.dk)  
[www.quistwine.dk](http://www.quistwine.dk)

**RÅDGIVNING TÆT PÅ  
DIG OG DIN ØKONOMI**

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

**Nykredit**



**VASE VVS**

**Badeværelse • Tag og facader  
Totalentreprise • Gevekedler**

Lindholmsvej 132  
9400 Nørresundby  
Tlf: 98 17 98 22  
Email: [vasevvs@vasevvs.dk](mailto:vasevvs@vasevvs.dk)  
[www.vasevvs.dk](http://www.vasevvs.dk)



# Esport for alle

Lørdag den 22. februar løb eventet "Esport for alle" af stablen. Et event som var arrangeret af Handicap Formidlingen og som blev afholdt i Vildbjerg Sports- og Kulturcenter. "Esport for alle" blev besøgt af mere end 250 mennesker i løbet af dagen, heriblandt TV MIDTVEST og elever fra Egmont højskolen.

Handicap Formidlingen havde stillet op med fem Playstation 4 stationer og flere computer set-ups, som bl.a blev brugt til Counter Strike turnering. Herudover blev der tilbudt VR oplevelser og FIFA turnering. Jeg havde selv fornøjelsen af at prøve begge dele, og jeg kan anbefale at prøve VR. Det var en vildt fed oplevelse.

Optakten til dette startede allerede sidste efterår, hvor en gruppe unge mennesker med handicap blev tilbudt at være ambassadører for hver deres specielle måde at spille på. Jeg selv mødte op med mit special-byggede gaming bord.

Så hvis du har lyst til at prøve esport, men altid har tænkt, at det ikke har været en mulighed for dig, så skal du bare vide, at rigtigt meget kan lade sig gøre ☺

Du er meget velkommen til at kontakte mig, Michael Thyregod, på: [racerunner2@gmail.com](mailto:racerunner2@gmail.com).

Håber at høre fra dig!

Venlig hilsen  
Michael



# JORTON

Halkjærvej 8B • 9200 Aalborg SV  
Telefon 89 30 45 30 - Telefax 89 30 45 35  
aalborg@jorton.dk - www.jorton.dk

# UGGERLY



## INSTALLATION

- en effektiv forbindelse

Assensvej 5 • 9220 Aalborg Ø  
Tlf. 98 13 88 88 • www.uggerly.dk



Nørholmsvej 174, 9000 Aalborg, Denmark  
E-mail: info@globeservice.dk  
www.globeservice.dk  
Telefon: +45 70 10 03 16

**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 - lydør og flexibel partner.  
- Oplev forskellen

WWW.SERITRONIC.DK

## HUSTØMRERNE

ENTREPRISE SERVICE GLARMESTER MASKINSNEDKER

HUSTØMRERNE.DK



Vi arrangerer gerne Deres rejse i ind- & udland.

Vi har 3 & 4 stjernede turistbusser fra 10 - 55 personer. Liftbuskørsel, hvor vi kan transportere op til 10 kørestole i samme bus.

Brdr. Davidsens/Ravnkilde turistfart  
Nørholmsvej 164 • 9000 Aalborg  
Tlf. 9834 1900 • turist@mail.tele.dk

# JYSK støtter handicap- idrætten i dit lokalområde



JYSK.dk



## Guld til vores el-hockey hold, der vandt 2. division.

Martin Møller blev "årets topscorer" sammen med en spiller fra en anden klub, der havde scoret samme antal mål, og Simon Damtoft blev "årets spiller".

**Stort tillykke!**



**NYHED!**

Støt klubkassen  
med Dankort



# Støt din forening, når du betaler med Dankort i OK's app

Nu kan du støtte din forening med Dankortet. Hent OK's app, tilføj dit Dankort og støt foreningen, hver gang du tanker hos OK.

Hent appen gratis i App Store og Google Play nu.

---

**Dine fordele med OK's app**

Tilføj Dankortet og støt din klub

Betal fra forsædet

Få automatisk Coop-bonus

Bliv siddende bag rattet, når du vasker bilen

---





## Rising Stars bordtennis

Rising Stars er et nyopstartet projekt i Brønderslev Kommune i samarbejde med Parasport Danmark. Vi henvender os til børn og unge i alderen 8-15 år med en fysisk funktionsnedsættelse, som godt kunne tænke sig at spille bordtennis.

På Sjælland har projektet vist sig at være en rigtig stor succes, og på bare et år er gruppen vokset til 14 spillere, der på tværs af køn, alder og funktionsnedsættelse træner bordtennis sammen hver uge.

Vi har mange forskellige spillere med hver deres handicap og vi har en bred vifte af viden indenfor de forskellige handicap.

Træningen er hver mandag i Brønderslev Bordtennisklub. Træningen består ud over bordtennis også af leg med bold, koordinationstræning og andre motorisk udfordrende øvelser.

Hvad koster det?

Tilbuddet er helt og aldeles gratis, vi stiller bat, bord og bolde til rådighed. Det eneste I skal have med, er højt humør og mod på at prøve noget nyt.

Så hvis du tænker at dette kunne være noget for dig, så hold endelig ikke tilbage med at kontakte mig.

*Martin Lund Nielsen  
Talenttræner Parabordtennis Danmark  
mln@parasport.dk  
26244614*

Mental fitness med

**tvbingo**  
www.tvbingo.dk



# 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

## OK støtter sporten

OK Benzin – du kender måske reklamerne fra tv? ☺

Også her har I mulighed for at støtte op om IHA. Vi får kr. 200 både ved nytegning af kort og 0,05 kr. pr. liter benzin, når kortet er tilmeldt.

## Der er 2 muligheder:

1) Hvis du allerede har et benzinkort:

Skriv en mail til [kto@ok.dk](mailto:kto@ok.dk), oplys dit navn, adresse og kort nummer og bed OK om, at de tilmelder dig bonus til IHA – vi har nummer 560459. Du kan også tilmelde via appen ”Tank og betal” under ”indstillinger” og ”støt sporten.”

2) Hvis du ikke har et benzin kort:

Gå ind på [www.ok.dk](http://www.ok.dk) > rul ned over siden til du kommer til:

Få et OK Benzinkort nu - aktivér dette felt > vælg som udgangspunkt en pinkode og sæt x i Støtteforening eller skriv Idrættfor-

eningen for Handicappede i Aalborg eller skriv nr xxxx > næste – resten kommer af sig selv.

**OBS!** Du kan også støtte sporten, hver gang du tanker 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 tanker, uanset om du betaler med MobilePay, Dankort eller OK Benzinkort.

For private OK Benzinkortkunder, der er tilknyttet OK Benzinkort-sponsoraftalen og som samtidig er OK Mobil-kunde og/eller bestiller el via OK, får IHA yderligere 5 øre ekskl. moms pr. tanket liter benzin og diesel.

Se meget mere på: [www.ok.dk](http://www.ok.dk)

## Klublotto

Støt din klub - vind præmier. Hver måned fra september til maj udloddes 1 x 300 kr., 1 x 200 kr., 3 x 100 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](http://www.ihaalborg.dk)**  
**under medlems-service**

**Støt Sifa** - de støtter os!

## ITongue, IHandle eller ICtrl. Kommunikation & kørestolskontrol i én enhed.



IHandle<sup>®</sup> er et praktisk og æstetisk tiltalende produkt, der minimalisere styringen af mus og tastatur på ex. PC eller smart device samt styringen af din kørestol. Alt i ét.

ITongue<sup>®</sup> er tungsstyring, som åbner muligheden for kontrol af mus og tastatur på PC/tablets, og naturligvis proportional kørestolsstyring. Kun ved brug af tungen.....



ICtrl<sup>®</sup>  
Undgå obligatorisk joystick på din kørestol.  
Installer ICtrl istedet.  
Kontroller din kørestol.  
Endda fjernkontrollér din kørestol.



Interesseret?

Se mere: [www.tks-technology.dk](http://www.tks-technology.dk)  
Ring os: +45 60 68 84 68



# BPA SUPPORT



# Takster

<b>ART:</b>	<b>Beløb</b>	<b>Opkræves til betaling</b>
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. halvårligt *	Feb. - Sept.
Fodbold	700 kr. pr. sæson	Forår: Feb. - Efterår: Sept.
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 [www.ihaalborg.dk](http://www.ihaalborg.dk) kan du under "Medlems-service" se hvad du får for dit kontingent m.m.
- Logger du ind med dit medlemsnummer, som står bag på dette blad og 9999 (hvis ikke du har ændret dit kodeord, hvilket vi anbefaler dig at gøre) kan du se hvilke oplysninger, vi har registreret om dig, og rette dem, hvis der er ændringer.

## Er du svagtseende, kan du læse medlemsbladet på [www.ihaalborg.dk](http://www.ihaalborg.dk)

### HUSK !

Er du aktivt medlem, bedes du venligst oplyse os et mobilnr. på en kontaktperson, vi kan ringe til, hvis du bliver ramt af akut sygdom eller ulykke i forbindelse med din aktivitet her i foreningen. Du kan oplyse os om mobil nummeret på [www.ihaalborg.dk](http://www.ihaalborg.dk), hvor du kan logge ind via "Medlems login" (øverst højre hjørne) med dit medlemsnummer, som står bag på dette blad og 9999 (hvis ikke du har ændret dit kodeord, bør du også gøre det ved samme lejlighed). Mobil nummeret skriver du i "ICE-data" feltet.

Alternativt kan du sende en mail med mobil nummeret til: [anja@ihaalborg.dk](mailto:anja@ihaalborg.dk). TAK!

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

- **HUSK** - at give kontoret besked ved flytning, ændring af e-mail og mobilnummer
- **HUSK** - evt. udmeldelse skal ske skriftligt til kontoret - gerne på e-mail: [kontakt@ihaalborg.dk](mailto:kontakt@ihaalborg.dk)
- **TJEK** at mails fra os ikke gemmer sig i din spam-mappe - tilføj os evt. som kontaktperson for at undgå dette.
- Allerede indbetalt kontingent refunderes ikke!

# FERIEPLANEN 2020

▶ <b>Sommerferie</b>	uge 26 - 33	fra mandag den 22.06.20 - søndag den 16.08.20
▶ <b>Efterårsferie</b>	uge 42	fra mandag den 12.10.20 - søndag den 18.10.20

Ferieplanen gælder generelt alle aktiviteter med mindre, du hører andet fra din træner. Alle aktiviteter holder lukket på helligdage. Ret til ændringer forbeholdes.

## IDRÆTTERNES KONTAKTPERSONER: *(Ring venligst først efter kl. 16)*

<b>Aerobic</b> (for udviklingshæmmede): Rikke Klokke, tlf. 2061 5366 E-mail: klokke@hotmai.com	<b>Fodbold</b> (børn og unge): Per Mørch, tlf. 6022 5183 E-mail: permorch@gmail.com	<b>Powerchair Football:</b> Tobias Steen Clausen, tlf. 2967 7412 (kun sms) E-mail: tsclausen@gmail.com
<b>Badminton:</b> Benedikte Lyager Frederiksen, tlf. 2238 2160 E-mail: benedikte@hotmai.com	<b>Fodbold</b> (voksne/senior): Carsten Christoffersen, tlf. 2825 2958 E-mail: pfon2@hotmail.com	<b>RaceRunning og løb:</b> Alice Birkbak, tlf. 2180 3773 E-mail: alicebirkbak@gmail.com
<b>Boccia:</b> Åki Joensen, tlf. 22 42 51 98 E-mail: balbal_60@hotmail.com	<b>Goalball:</b> Connie Thodberg Jensen, tlf. 3031 0911 E-mail: conniethodberg@gmail.com	<b>Sejlads:</b> Kim Thorup Sørensen, tlf. 2747 2214 E-mail: kims10@mail1.stofanet.dk
<b>Bordtennis:</b> Christian Brøen, tlf. 2043 1158 E-mail: bagerbroen@hotmail.com	<b>Kajak:</b> Chris Brix, tlf. 3013 9306 E-mail: paraholdetlimfjorden@gmail.com	<b>Skydning:</b> Inger Marie Rasmussen, tlf. 2046 3701 E-mail: disk@stofanet.dk
<b>Bowling:</b> Lissy Pedersen, tlf. 2382 7767 E-mail: millelissy100@gmail.com	<b>KIDZ hop og spring:</b> Jan K. Sørensen, tlf. 4033 2477 E-mail: jan@ihaalborg.dk	<b>Svømning, vandgym &amp; Aqua-Bike i Vadum:</b> Kontoret, tlf. 9816 7282 E-mail: kontakt@ihaalborg.dk
<b>El-hockey:</b> Simon D. Christensen, tlf. 2834 6103 (kun sms) E-mail: s-d-c@live.dk	<b>KIDZ håndbold:</b> Rikke Nielsen, E-mail: rikkenelli@hotmail.com	<b>Svømning og vandgymnastik i Gl. Lindholm:</b> Per Kristensen, tlf. 40 41 11 53 E-mail: per2241@gmail.com
<b>Esport:</b> Lars Thyregod, tlf. 5162 4635 E-mail: lhtjdesign@gmail.com	<b>Kørestolsbasket:</b> Per Wulff, tlf. 2077 5811 E-mail: pwulff42@yahoo.com	<b>Vild med dans:</b> Rikke Klokke, tlf. 2061 5366 E-mail: klokke@hotmai.com
<b>Floorball:</b> Jonathan Zacho Bruun, tlf. 3029 3188 E-mail: jonathan@aalborgflyers.dk	<b>Powerchair Floorball:</b> Mads Larsen, tlf. 60 18 08 27 E-mail: mads-el-hockey@hotmail.com	

## Skriv til DIT medlemsblad!

Som medlem og medspiller er du meget velkommen til at skrive lidt til vores medlemsblad. Det behøver ikke være en afhandling på flere sider - "kort og godt" er et begreb, som redaktøren rigtig godt kan lide, for så får vi alle et mere varieret og spændende blad at læse i. Det du skriver, skal være idrætsrelateret, f.eks. hvis du har haft en særlig oplevelse med din idræt, som du gerne vil dele med andre. Vedhæft gerne et par billeder. Du kan sende dit materiale til: anja@ihaalborg.dk. TAK!



**Næste blad udkommer primo september - deadline den 23. juli**

# TÆNK ANDERLEDES

## SPAR BÅDE TID OG PENGE PÅ DIT FORENINGSBLAD

Mangler du et foreningsblad, eller har du allerede ansvaret for et, kan vi tilbyde at løfte opgaven med produktionen. Et foreningsblad er ofte det vigtigste bindeled mellem forening og medlemmer.

Vi har mange års erfaring i produktion af foreningsblade, og kan være behjælpelige med layout, tryk, distribution og eventuelt annoncesalg til hel eller delvis finansiering af bladet.

Vi kan også altid give et godt tilbud på dine øvrige trykopgaver, f.eks. programmer, billetter, plakater, flyers og visitkort.

Kontakt os for en uforpligtende snak, vi deler gerne ud af vores erfaring...





# ELSALGAALBORG.DK

## El-scootere til den rigtige pris! Vil du eje eller leje?

### Fenix Cabino Maxi

Når der skal tag  
over hovedet,  
28 km/t, 49.900,-



### Fenix Smart Power

Foldbar joystickstyret  
elkørestol  
6,5 km/t, 26.900,-

### Fenix 314

Vores mest  
solgte el-scooter,  
15 km/t, 24.900,-



Vi kommer til dig!  
Ring 61 66 05 75



Frihed til livet

**FØNIX**  
KOMFORT EL-SCOOTER



# HØRUM GRAFISK

## Haurum Grafisk

Rosengårdsvej 41  
9900 Frederikshavn

T: 98 46 22 86

[www.fotosats.net](http://www.fotosats.net)

Opsætning af  
brevpapir, kuverter, visitkort,  
kalendre, prislister, rejsekataloger,  
brochurer og kataloger m.m.