



PARASPORT AALBORG

IDRÆTSFORENINGEN FOR HANDICAPPEDE I AALBORG

Tilpasset idræt for alle • Medlemsblad nr. 188 • oktober 2019

The Tall Ships Races 2019

- flere fra klubben var med ombord



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

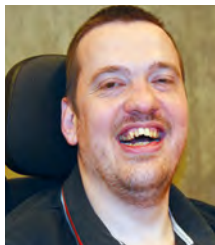


Bestyrelsesmedlem:

**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
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 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@handicapidroet.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 -> Medlems-service
- ▶ Alle billeder er I.H. Aalborgs ejendom og må **kun** bruges ifl. skriftlig aftale!

Næste blad udkommer ultimo november - deadline den 21. oktober

Formanden har ordet



Dejligt, at der er godt gang i den rundt på idrætsstederne. Der er også kommet nye til, velkommen til jer i klubben.

Vi har desværre også mistet medlemmer. Det er specielt dem, som bor på bosteder, som har fravalgt svømningen i Vadumhallen. Det er også de medlemmer, som ikke selv bestemmer, om de skal til svømning eller ej. Det afgøres af ledelsen på bostedet. Tidligere var det svært at få en parkeringsplads ved Vadumhallen, omklædningsrummene og cafeteriet var godt fyldt op. Nu er der masser af plads på parkeringspladsen, samt i omklædningen, og i cafeteriet.

Vi har sendt en mail til de politikere, som sidder i Ældre- og Handicapudvalget. Der er kommet et svar fra Jørgen Hein, rådmænd på området. Svaret er et typisk politikersvar. "Nej, det er ikke besparelser, det er omprioriteringer". Der skal laves mere idræt tæt på bostederne – hvordan klarer man svømningen? Skal der bygges flere handicapvenlige svømmehaller i Aalborg Kommune? Nej, det er kun Vadumhallen, der er egnet til handicapsvømning i Aalborg Kommune. Der er 25 m varmtvandsbassin, lifte både i omklædning og hallen, bade-stole, omklædningsbrikse, personale der kan håndtere mennesker med handicap og meget mere, som gør, at der kan svømmes uanset handicap.

Jeg håber, at pårørende vil protestere over for ledelsen på bostedet. Der er medlemmer, som er kommet til svømning gennem mange år, som nu ikke længere får den ugentlige motion, samt glæden ved at møde personalet i svømmehallen. Jeg håber meget på, at vi igen ser fyldte parkeringspladser, omklædningsrum og cafeteria i Vadumhallen. Kære politikere, prioritér området og send borgerne fra bostederne til svømning igen!

Den sidste weekend i august blev der afholdt "Idrætsmødet" i Aalborg. Et nyt tiltag, som er et slags folkemøde for idrætten. Vi havde fået parasporten med på idrætsmødet. Der var flere spændende indlæg om parasport på konferencen torsdag og fredag. Parasport Danmark var også godt repræsenteret ved bl.a. formand John Petterson. Jeg havde et indlæg sammen med Gitte Paulsen om samarbejde med rask klubber om parasport. Vi havde også en flot stand på havnen i weekenden, hvor der var mulighed for at prøve kørestolsbasket og racerunning. Der var desværre ikke så mange mennesker på havnen. Der er nogle ting, der skal ændres til næste gang. Al begyndelse er svær, men alt i alt, var det første "Idrætsmøde" en succes. Tak til jer, som ville bruge tid på standen. Det er vigtigt, at vi er synlige og en del af idrætslivet i Aalborg. I 2020 er der "Idrætsmøde" fra den 25-28. juni. Der er vi selvfølgelig også med.

Mange foreninger har valgt at droppe deres klubblad. Vi synes det er vigtigt, at vi får fortalt de gode historier fra idrætten. Vi er en stor forening med 25 idrætsstilbud, derfor er det ikke alle der ved, hvad der sker rundt omkring. Har du en god idrætsoplevelse, noget du har lyst til at fortælle til andre, så skriv til bladet. Anja, gør et stort arbejde med at lave bladet, hun mangler tit artikler til bladet. Husk! det er dit blad, så vi vil også gerne høre din historie. God læsning af bladet.

Med sportslig hilsen
Jan Karkov Sørensen
Formand

Special Olympics World Summer Games i Abu Dhabi I marts

4 medlemmer fra IHA deltog i Special Olympics: Stefan fra håndbold, Casper fra badminton, Nicki og Camilla fra fodbold. Og det var en oplevelse for livet.

Lad os lige få nogle udtryk forklaret:

Om SOWSG 2019

Special Olympics World Summer Games er verdens største idrætsøvent for mennesker med et udviklingshandicap. Eventet blev i 2019 afholdt i Abu Dhabi med mere end 7.500 deltagere fra 195 lande. Heriblandt 86 danske atleter.

Om Unified Sports

Unified er et Special Olympics-koncept, hvor idrætsudøvere med og uden udviklingshandicap spiller på samme hold eller sammen som par. Tanken er, at atleter og Unified-partnere ved at træne og spille sammen knytter livsbekræftende relationer

og opnår en gensidig forståelse, der er med til at nedbryde fordomme om mennesker med udviklingshandicap.

World Summer Games er et event for Special Olympics-udøvere, som er idrætsudøvere med et udviklingshandicap.

Lasse Nørgaard Frandsen deltog i marts som Unified-partner til Casper Wøbbe i herredouble ved Special Olympics World Summer Games i Abu Dhabi. Lasse skriver lidt om oplevelsen:

Jeg vil især huske oplevelsen på grund af eventets evne til at skabe fællesskab blandt mange forskellige mennesker fra hele verden.

- Det specielle var nok hele kulturen omkring eventet. Kulturen var en accept af forskellighed i forhold til alle de mennesker, der var samlet fra rundt omkring hele verden for at dyrke sport, siger Lasse Frandsen.



Lasse Frandsen (tv.) og Casper Wøbbe i aktion ved SOWSG 2019. Foto: Parasport Danmark

Derudover nød Lasse sit makkerskab med Casper Wøbbe, som han deltog sammen med i herredouble i Uni-fied-rækken ved badmintonstævnet.

- Det er en fed rolle at udfylde, fordi man giver noget af sig selv. Det er ikke ens rolle at vinde badmintonkampe men at skabe en god oplevelse for ens makker, og det kommer der en masse gode grin ud af.

- Jeg tror, andre vil synes, det er sjovt og givende at være frivillig i Special Olympics-konceptet. Jeg har i hvert fald nærmest haft en skyldfølelse efter World Summer

Games, fordi jeg ikke har haft mulighed for at være frivillig i den lokale badmintonklub.

- Jeg synes, man som ny udøver skal komme ud i klubberne og prøve det mere end én gang. Klubmiljøerne er rigtig dygtige til at skabe nogle gode inkluderende og sociale rammer, og det handler lige så meget om den kande saftvand og de kanelsnegle, vi deler til træning. Der bliver skabt et specielt fællesskab, hvor man kan snakke om andre ting, end man måske lige kan med sine forældre.



Pigerne i fodbold fik bronze.



Stefan fra håndbold fik bronze.



Drengene i fodbold blev nr. 4.

EM i kørestolsfodbold

Simon Damtoft var med landsholdet i kørestolsfodbold i Finland for at spille EM. Der blev spillet mange spændende kampe, men det blev desværre kun til en 4. plads. Men spillet har udviklet sig helt fantastisk – og det kan holdet få brug for, for nu er de kvalificeret til VM i Australien, der afholdes i 2021.

TILLYKKE til holdet – og I.H. Aalborg's Simon.





En god historie

Da min dreng, som har autisme var 6 år, drømte han om at spille fodbold. Jeg tog kontakt til den lokale klub for at høre, om det var muligt. Den første træningsdag gik rent ud sagt af H til, men jeg opgav ikke og prøvede igen.

Jeg måtte dog desværre indse, at min dreng ikke kunne tilpasse sig en almindelig fodboldklub på grund af for mange udfordringer omkring manglende struktur, visuel træning og for mange mennesker omkring sig. Jeg var rigtig ked af det, for han ville så gerne gå til fodbold.

Jeg søgte på google og fandt frem til noget der hed I. H. Aalborg. Her så jeg, der var et fodboldhold for unge mellem 6-15 år med et specielt behov. Vi mødte op til prøvetræning den efterfølgende tirsdag, og jeg blev lidt skeptisk, da jeg så, at de andre på holdet var 10 år og opefter, og tænkte, det er ikke noget for ham - Men jeg tog fejl!

Efter første træning havde jeg en god mavefornemmelse, fordi alle på holdet, både trænere, spillere og forældre gav ham en rigtig god oplevelse.

Det er nu knap 2 år siden og her i sidste uge stod min dreng igen i den lokale almindelige fodboldklub og ville spille fodbold. Han gik ind til træning uden forældre og spillede, som om han altid havde været på holdet.

De andre jævnaldrende drenge syntes, han var mega sej, og min dreng følte sig som en del af fællesskabet - Et fællesskab, som kan skabe relationer og venskaber i det område, hvor vi bor.

Min dreng går ikke i den lokale skole, da han er i en K-klasse, men med fodbold har han flere muligheder for at skabe relationer i nærområdet, og det er takket være trænerne Per Mørch og Claus Pape fra fodbold ungdom i I. H. Aalborg. De har været en stor del af min drengs udvikling i forhold til at tro på sig selv, da fodbold har en stor betydning i hans verden. De har formået at lave træningen på samme måde, som i en almindelig klub, men med mere struktur og visuel visning.

I.H. Aalborg fodbold har givet min søn mere:

- Selvtillid/selvværd ved at rose, give skulderklap, presse ham til det yderste, og ikke mindst, belønne ham ved at give ham fighter pokalen med hjem, når han har gjort noget ekstra godt.

Når noget er svært for ham i skolen, siger han selv, at "øvelse gør mester". Han har lært, at hvis man bliver ved med at øve, så bliver man god til det, og det har han taget med sig personligt og fagligt i skolen.

- Modenhed til at turde noget på egen hånd og tillid til voksne (når mor og far ikke er der)
- En rygsæk fyldt med fodboldtræning, koncentration og sammenhold, som gør, at han nu også kan spille i en almindelig fodboldklub.

Lene Knøss Hansen



LykkeCup 2019

En "tre i ener" kan være en negleklipper eller et Kinder æg. Eller en dag med LYKKELIGA.

Allerede på parkeringspladsen var der spillere med store forventninger til dagen. Og da jeg kom ind i Gigantium, begyndte jeg også at have store forventninger. Der var LYKKELIGA børn, trænere, forældre og bedsteforældre i høj stemning over alt. Det kunne kun smitte....

Inde i hallen fornemmede man straks noget stort. Der var gjort meget ud af udsmykningen, og da lyset blev dæmpet og musikken begyndte, så var alle helt oppe på mærkerne. Anført af Rikke, Jesper, Dan, Mulle og Karen begyndte spillere og trænere at komme ind i hallen. En fantastisk dag begyndte...

Alle hold kom ind og Rikke bød velkommen. Vafande sang og gav knusere på scenen. Mulle og Karen kom op og lavede en fælles opvarmning. Man kunne slet ikke stå stille. Og da så der også kom papirkonfetti ned "fra himlen" så var alt bare et stort lykkeligt kaos. Der var heldigvis tid til at lade sig foto-

grafere og få autografer med Vafande inde den næste store begivenhed løb af staben: håndboldkampene.

Selvfølge havde spillerne set frem til kampene. Men der var brugt mange sanser og energi på indmarch og opvarmning. Det var næsten ikke til at klare, at man skulle udsættes for endnu en fantastisk ting på én dag. Men alle kom til kampene. Der er var energi og kampvilje over hele linjen. Selv Jan Gintberg havde svært ved at holde dampen oppe, for han skulle rundt og kommentere kampene. Og det gik som sædvanligt ikke stille af. Der blev spillet i 3 haller, så der var meget at holde styr på. - Både Karen og Mulle gav en hånd med på banen. Og Dan var også på et tidspunkt på banen. Der var meget at se på, og alle tilskuerne blev underholdt og havde det forrygende. Dommerne var også gode. Der blev flittigt uddelt "high fives" når der havde været en flot redning eller et godt skud. - Som et klimaks på alle kampene kom Hummel på banen med en ny landholdstrøje for alle LYKKELIGA spillerne,



der i dagens anledning blev til landsholdsspillere. DET VAR STORT.

Dagens sidste – men absolut meget vigtige højdepunkt – var festen. Der var en hel afdeling, hvor man kunne få den rette make up. Der var alle farver i øjenskygge og løbestift. Der var dufte og voks – der manglede absolut ikke noget. Alle spillerne strålede om kap – de var absolut i stiveste puds. Festen kunne begynde...

I løbet af dagen så jeg flere, der gav/tog et knus end nogensinde før. Det var en glad, kærlig, fantastisk, vidunderlig dag. Det var SÅ FEDT at være med. Glæder mig allerede til næste år...

En "tre i ener" må ubetinget være en dag med LYKKELIGA.

(Se fotos fra dagen på www.ihaalborg.dk under Galleri.)

Foto+ tekst: Gerd Skantorp



Faktaboks

- 46 foreninger er tilmeldt Lykkeliga
- Der deltog 489 spiller, 215 trænere og 79 hold
- Der var 40 frivillige, der hjalp med at pynte fredag
- Der blev pyntet med 500 balloner
- Der blev pyntet med 1 km crepepapir
- Der var 75 frivillige i løbet af lørdagen
- Der blev spist 640 pølsehorn
- Der var 3 læger til stede. – Der var 2 fingerskader, 2 hudafskrabninger og 1 øm skulder
- Der var 1100 spillere, trænere og forældre til aftenens gallafest
- Der var ca. 120 frivillige til hele arrangementet

Olesens Busser
...solidt kørskrift siden 1920



OLESSENS BUSSER

Hobrovej 172
9530 Støvring
Tlf. 98 37 11 50
www.olesens-busser.dk

Cykler - El Cykler - Scooter

Munk's efft.

Lokkegade 25 • 9000 Aalborg

98 12 19 46

Husk Munks efft. skifter slange for 100,

IHandle eller ICtrl

Kommunikation & kørestolskontrol i én enhed.



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

ICtrl®
Undgå obligatorisk joystick på din kørestol.
Installer ICtrl istedet.
Kontroller din kørestol.
Endda fjernkontrollerer din kørestol.



Interesseret?

Se mere: www.tks-technology.dk
Ring os: +45 60 68 84 68



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

Executive Search Search & Selection

WWW.UHC.DK / 7020 6700

UNIQUE
/ HUMAN
CAPITAL

The Tall Ships Races 2019: Aalborg – Fredrikstad

I begyndelsen af juli lagde The Tall Ships Races (TSR) endnu engang vejen forbi Aalborg, der denne gang var starthavn for den store begivenhed.

Jeg havde helt uventet fået tilbuddet om at sejle med til Fredrikstad ombord på det engelske skib Lord Nelson, der er handicappedeligt indrettet. Jeg havde også fået tilbuddet om at invitere en ven med, som jeg så ville kunne dele oplevelsen med. Jeg spurgte min kollega Kirsten, og hun sagde med det samme ”ja tak!”.

Det hele begyndte med, at Aalborg kommune i foråret kontaktede I.H. Aalborg, fordi de manglede trainees (16-25 år) helt specifikt til Lord Nelson. Klubbens kontor delte budskabet på facebook, men da alle pladser efter noget tid stadig ikke var blevet besat, fik vi to heldige damer altså lov til at deltage, selvom vi jo for længst havde passeret de 25 somre – host! ☺

For Kirsten var det første gang og for mig var det tredje gang, jeg skulle sejle med i forbindelse med TSR og anden gang ombord på Lord Nelson – og efter 15 år var det et dejligt gensyn!

Vi var begge rigtigt spændte og forventningsfulde, da vi fredag den 5/7 endelig skulle ombord.

Vi mødtes med de ca. 150 andre trainees foran Musikkens Hus, hvor vi skulle have taget et fælles foto til sponsorerne, inden vi i samlet flok gik mod de respektive skibe, vi hver især skulle sejle med. Det viste sig, at vi ikke var de eneste to fra I.H. Aalborg, der skulle sejle med Lord Nelson. Også Kasper Emborg Hansen og Sebastian

Tved Berke skulle med, så det var rigtig hyggeligt. I alt var vi 10 danskere ombord ud af knap 50 besætningsmedlemmer.

Da vi kom til Lord Nelson, blev vi modtaget af 1. styrmanden Trevor, der registrerede os ved landgangsbroen og fik os hjulpet ombord, hvor vi – Kirsten og jeg blev modtaget af vores vagtleder John, der fik os guidet ned, hvor vi skulle sove, og hvor vi skulle have udleveret bl.a regntøj og sikkerhedsbælte. Jeg skulle også have sikkerhedsseler monteret på kørestolen, så jeg ville kunne blive hjulpet op i tilfælde af at liften skulle gå i stykker.

Her mødte vi også hver vores hjælper/buddy – Helen og Morven. The Jubilee Sailing Trust, som ejer Lord Nelson og søster skibet Tenacious har et ”buddy/hjælper” system hvor ikke-handicappede deltagere kan vælge at blive hjælpere (til lettere opgaver) for en person med handicap på turen.

Da alle mand var samlet blev vi præsenteret for den faste besætning: Kaptajnen, 1.-3 styrmændene, bådsmandene, maskinmesteren + hans assistent, kokken + hendes assistent og sygeplejersken. Så blev programmet og ruten samt sikkerhedsprocedurerne gennemgået og endelig blev det tid til aftensmad.

Om aftenen var Kirsten og jeg så en kort tur på land, for vi var mere sultne, og jeg var ironisk nok blevet søsyg, før vi havde lagt fra kaj. Så begge ting skulle der lige gøres noget ved, før vi rigtig kunne begynde at hygge os...haha ☺



Dansk Køle- og Klimateknik ApS



Nå et nyt niveau
med det rigtige udstyr

DANSK KØLE OG KLIMATEKNIK APS

Lundeborgvej 16 • 9220 Aalborg Øst
Telefon 45 70 20 38 00 • E-mail: info@dkk-cool.dk
www.dkk-cool.dk



KLITGAARD

BISPELUNDE 1-2 • 9000 AALBORG



- Nyanlæg
- Reparationer
- Forsikringskader lækagesøgning m/spørgs
- Blikkenslagerarbejde

Torben Hansen mobil 20 25 57 33

Østerbro 103 | 9000 Aalborg | Fax 9810 3168



LEIF M JENSEN A-S

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

www.lmj.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

JYSK støtter handicap- idrætten i dit lokalområde



JYSK.dk

Brug en F.R.I.-rådgiver



Men vi var ombord igen tids nok til at kunne nyde det vanvittigt flotte fyrværkerishow fra første parket. Det var godt nok en stor oplevelse – wow!

Næste dag skulle vi gøre klar til afgang, så båds mændene forklarede os, hvordan alle tovene havde forbindelse til sejlene osv. Lord Nelson hører ikke til blandt de allerstørste tall ships, men der er alligevel nok tovværk at holde styr på, når man ikke lige arbejder med det på ugentlig basis☺ Ved 13-tiden sejlede vi så under Limfjordsbroen og afsted mod Fredrikstad.

I begyndelsen af mit skriv fortalte jeg om, at vi blev mødt af vores vagtleder John. Alle der sejlede med (undt. fast besætning) blev inddelt i 4 vagt teams, som så havde ca. de samme opgaver bare på forskellige tidspunkter af døgnnet. Opgaverne bestod primært af at:

- sætte sejlene
- holde udgik 2-4 timer ad gangen
- hjælpe til i køkkenet (en person fra hvert vagt team i et døgn ad gangen)
- holde skibet rent "happy hour" (alle teams på én gang 2 x ugen)

Ikke alle vagter var lige spændende, men vi fik da set både delfiner og en russisk ubåd og krigsskib. De første par døgn mødtes Kirsten og jeg nærmest ikke, fordi vi havde hver vores køkken tjans lige i halen på hinanden, og al den friske luft kombineret med nye mennesker og rutiner, der skulle læres, gjorde også, at vi blev noget trætte og fik sovet en hel del på de mærkeligste tidspunkter☺

Da Aalborg jo var start by, var denne første del af sejladsen = race. Løbet begyndte søndag, og 1 sømil før vi nåede startlinjen, skulle motoren være koblet fra. I begyndelse sejlede vi sammen med mange af de andre skibe; store som små, og det var et rigtig smukt syn at sidde på dækket og se alle skibe vugge af sted på bølgen blå i høj solskin.

Mandag kunne vi så begynde at skimte land igen, og vi tænkte selvfølgelig straks, at nu var vi fremme ved Norges sydkyst. Men vi blev snart klogere, for vinden havde drillet os, så vi lå stadig og "cyklede rundt" i det danske farvand tæt på Hirtshals ☺ Men vi fik tvunget "damen" i den rigtige retning, selvom hun var lidt genstridig at have med at gøre, når der ikke var megen vind. Manglen på vind blev desværre ikke bedre, og vi måtte derfor udgå af løbet allerede dagen før planlagt, så vi ankom til Fredrikstad allerede onsdag aften.

Mandag og onsdag formiddag havde vi "happy hour", som tidligere nævnt betyder rengøring af skib på alle tænkelige måder. De 4 vagthold blev opdelt, så der var 2 på øvre dæk og 2 på nedre dæk og så skulle der bl.a: vaskes skib, skrubbes dæk og toiletter samt støvsuges og tørres håndtag af.

Køkkentjansen gik ud på at sætte på bordet, vaske op og hjælpe kok og assistent med klargøring af den mad, vi skulle have i løbet af dagen.

Torsdag formiddag kunne alle, der havde lyst, få lov til at komme en tur op i masterne. Jeg har to gange tidligere prøvet at komme derop siddende i min kørestol, men da Kirsten blev opfordret til at klatre op selv, men med hjælp fra 2. styrmanden Rowan, tænkte jeg, at jeg måske også ville kunne gøre det??? Jeg blev motiveret til at gøre forsøget.

Jeg havde to hjælpere med. Min "buddy" Helen og 3. styrmanden Johannes. På dækket stod der også en lille flok klar til at give en hjælpende hånd, hvis det blev nødvendigt (jeg havde et tov bundet til toppen af mit seletøj, som de så kunne trække i, hvis de blev bedt om det.)

>>

Vi tog det stille og roligt, og jeg skulle lige finde min måde at gøre det på. Undervejs var Helen god til at sige til mig, at jeg skulle huske at slappe af og nyde udsigten – og den var jo helt særlig. Vi var også kanon heldige med vejret, for der var strålende solskin hele dagen, og det var der faktisk de fleste af dagene, vi var af sted.

Jeg nåede ikke helt op på plateauet, som Kirsten gjorde – det rakte kræfterne ikke til, men det var en helt utrolig fornemmelse at udfordre sig selv max og prøve nogle grænser af ☺ Vi fik også motiveret Kasper til at prøve, og han klatrede bare op uden besvær. Sådan!

Flere af de ”raske” deltagere blev utroligt rørte over at se os kæmpe, og efter min mening er det noget af det bedste ved at sejle med The Jubilee Sailing Trust - at det rykker ved alles forestillinger om, hvad de selv kan, men også hvad andre er i stand til at gøre. Det skubber til fordømmene og det er en rigtig god ting.

Over middag havde vi ”åben skib” som betyder, at alle interesserede kan komme ombord, få sig et kig og stille spørgsmål. På Lord Nelson er det kun på øvre dæk samt broen, der kan komme gæster, og vi blev delt op og placeret strategisk rundt omkring. På 7 timers ”åben skib” fordelt på to dage, havde vi 3600!!! gæster, så det var rigtig godt.

Sidst på dagen var Kirsten, Helen og jeg en tur på land for at se noget af byen, og der var godt gang i den ☺

Fredag eftermiddag var der ”crew parade” gennem byen. Det var virkelig varmt, for der var ikke en sky på himlen, men det var festligt og sjovt. MANGE mennesker var mødt op på hele ruten og klappede af os og tog billeder. Man nåede lige at få fornemmelsen af hvad det vil sige at være royal eller bare almindelig kendt....puh.

Efter paraden var der prisuddeling, men denne gang var der ingen til os. I Aalborg vandt Lord Nelson prisen for at være det mest venlige ”åben skib”.

Om aftenen var der såkaldt fest udendørs på en eller anden skole oppe i den anden ende af byen. Maden var god, men resten var ikke noget at skrive hjem om....måske fordi alderen trykkede? ☺ så vi tog rimelig hurtigt tilbage til skibet for at hygge os.

Lørdag formiddag var det tid for os at rejse hjem igen, og vi skulle mødes med de andre trainees fra Aalborg og køre med dem i bus til Göteborg; sejle til Frederikshavn og så med bus igen derfra og til Aalborg.

Slut på en rigtig dejlig men også hård tur!

/Anja



TK
TK-development
www.tkdevelopment.dk



Vil du sejle eller blot ro,
vi mødes på...

Aalborgs hyggelige værtshus, spækket med minder af både historisk og sportelig karakter. Her kan du få de gode historier om alt lige fra boksning til håndbold gennem tidene og samtidig byde dig godt med vennerne.

AALBORG SLOTSKRO
Slotsgade 35 · 9000 Aalborg · Tlf: 98121859



Faglært Møbepolstrer

- din garanti for kvalitet
og et godt tilbud!

A·Polstring



v/**Jette Andersen**

Max Henius Vej 28, 9000 Aalborg

7027 0706

www.a-polstring.dk

JORTON

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



VENGEFUL GAMES

Højgården 15 • 9380 Vestbjerg
www.vengefulgames.dk
Tlf. 22 87 07 92

Aalborg Tandplejeteam

Smil for livet - naturligvis!



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

J. E. C. Transport

v/ Jens Erik Quist Christensen

H. C. Andersens Vej 17 • 9000 Aalborg
Tlf. 20 28 29 70

✓ Tagmaling
✓ Algebehandling
✓ Facaderenovering



**Kontakt os for en
uforpligtende samtale**

Fjermhedevej 27 • 9330 Dronninglund

Tlf. 71 90 29 33

www.aalborg-tagmaling.dk

NYHED

Nu kan du betale
med OK's app,
når du tanker



Download OK's app
eller SMS 'App' til 1912



Med OK's nye betalingsapp kan du klare betalingen af benzin, diesel og væsk på din mobiltelefon. For at bruge appen skal du have et OK Benzinkort eller OK Erhvervskort, og du kan selvfølgelig stadig sætte lokalporten.

OK

EUROSTAR
Vejmarkering

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

SAFE-R-GRIP

a SAFEROAD company

"Efter flere års ufrivilligt fravær er jeg endelig tilbage i toppen af racerunning igen"

Kan ikke få armene ned. Jeg har endelig fået løst mit store dilemma med synkebesvær, hvilket gør, at jeg nu igen kan være med i toppen af racerunning i min klasse. Min karriere som topatlet gik lidt i stå som følge af dette problem.

Jeg har i 10-12 år haft stort besvær med min hals med alt for mange synkerefleksor, som fik mig til at hoste voldsomt. Jeg har haft meget svært ved at synke mad og drikke. Det har virkelig været et problem for mig ikke rigtigt at kunne spise noget, da det er gået udover mine resultater på banen, der jo kræver meget energi. Jeg har heller ikke brudt mig om at spise med fremmede, da det har følt helt forkert. Det følte hele tiden, som om jeg havde en klump i halsen.

Jeg har været til en del forskellige undersøgelser i tidens løb. Øre-, næse- og halslægen i Frederikshavn undersøgte mig på kryds og tværs, men undersøgelserne gav desværre intet, og vi kom ikke videre. Jeg måtte bare prøve at leve med det.

Men sidste sommer læste vi en artikel om talepædagog Lene Poulsen, som behandler med el-stimulation. Det lød lovende, og vi mente, at det måske også kunne hjælpe på mit besvær med halsen. Efter overtalelse af Lene kom jeg i gang med forløbet. Behandlingen er ikke før blevet afprøvet på den slags besvær ved spastikere, men den hjalp mig meget. Jeg

kombinerede behandlingerne hos Lene med fysioterapi hos Jonni Andersen, som har speciale inden for hals-, stemme- og synkegener. Efter nogle gange begyndte jeg så at få strækbehandlinger af tungen, og det havde en helt fantastisk afslappende virkning på klumpen i halsen.

Jeg er ovenud lykkelig over resultatet af behandlingen. Min klump i halsen er næsten væk, og jeg kan spise kartofler, rugbrød og burgere. Det hele glider ned som en drøm.

Jeg har fået en fantastisk behandling af talepædagog Lene Poulsen og fysioterapeut Jonni Andersen ved Aalborg Fysioterapi Grønlands Torv.

Lene Poulsen er den eneste talepædagog i privat praksis, som anvender elektrisk stimulation kaldet VitalStim i forhold til tale-, stemme- og synkevanskeligheder. Hun har stor erfaring og er certificeret i metoden.

Jeg har vedhæftet linket nedenfor.

https://www.aalborgfysioterapi.dk/fysioterapeuter-i-aalborg/personale/lene-poulsen-jensen/?fbclid=IwAR0MkbyNfZOoQ_M1idbljnsAphNxQ_b8pgm935zIWdwDqLmzsasKOPy8lSm

Venlig hilsen
Jacob Birkbak



Racerunner camp på Frederiksberg



Ved årets RaceRunning Camp & CPISRA International Cup på Frederiksberg i uge 28, tog Maria og Jacob medaljer fra hele paletten.

Jacob:

Guld på 800 m VR
Guld på 400 m. VR
Guld på 200 m. PR

Maria:

Bronze på 800 m
Sølv på 400 m
Bronze på 200 m

Anisimow Transport

Andrupvej 13
Andrup
9690 Fjerritslev

22 13 06 06
www.anisimow.dk



STAFFING & CAREER
96 35 07 50 • JKS.DK



MOVING YOUR POTENTIAL

Forflytningskundskab

For handicaphjælpere
og brugere

Opstart: 16/8 og 1/11 2017



AMU  Nordjylland

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



Indkilde

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



Skomageri • Nøgler
Gravering i alt



Find os på facebook
(Skomageren & Låsesmeden)

Vingårdsgade 19 • 9000 Aalborg
www.skomageren.com • Tlf. 98 16 12 07

GF Aalborg er tæt på dig

GF Aalborg
Tlf. 98 12 79 44

www.gf-aalborg.dk
Vestre Allé 29 • 9000 Aalborg



*Overordnet
til hinanden*

Bliv kunde i Nykredit

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

Nykredit

John F Kennedys Plads • 9000 Aalborg
privat.aalborg@nykredit.dk

SPRINGEREN Maritimt Oplevelsescenter



Åbent alle dage



Vestre Fjordvej 81 • 9000 Aalborg www.springeren-maritimt.dk

Sommerbold på Heden

4 sejre af 5 kampe og en målscorer på 24-3. Det er mega sejt gået drenge og træner.

Stort tillykke med sølv

Lene Knøss Hansen





Tour de Gudenå

Vi var 10 fra kajakklubben, der skulle ro forskellige klasser og distancer (inkl. 2 ledsagere + 1 holdleder til at ledsage os para roere i Mix k2).

Vi måtte stille op i almindelige klasser, da der ikke var oprettet para klasser. Vi mødtes alle dernede, og holdlederen og ledsagerne sørgede for det hele mht. start nummer, kajaker, pagaj med mere.

Da starten lød var det bare om at klø på Alle kom godt i mål, og alle havde et godt løb. Der var efterfølgende hygge og præmieoverrækkelser. Derefter skulle alt pakkes sammen og læsses før hjemturen, hvor alle tilbage

i klubben hjalp med at vaske og pakke det hele ud. Super dejlig tur, som ikke kunne gøre uden vores helt fantastiske holdleder og ledsagere.

Vi er stolte men trætte. For nogen ville det være en knap så hård tur, men for os var det noget af en prøvelse, og vi var så glade for at have gennemført og så endda i mega gode tider. Os para roere fik henholdsvis sølv og guld i Mix k2 – 23 km havkajak.

Det var 52. gang det blev afholdt og ca. 600 roere var tilmeldt.

Tina Andrea Møller



Coop Tour de Bornholm 2019



Der blev igen i år afholdt Tour de Bornholm. Jonas og Jacob fra I.H. Aalborg deltog, og de løb henholdsvis 5 og 10 km. Der var 210 deltagere hvoraf 12 var på racerunnere. Det var et meget fint arrangement; smukt vejr og gode

depoter. Om aftenen blev der holdt fest i Nexø hallen. Her var der levende musik, lækker mad og medaljer til alle.

Alice Birkbak



Teknologi kan være ren magi...

Center for Velfærdsteknologi Nord er et oplevelsescenter for de nyeste velfærdsteknologiske hjælpemidler. Her kan besøgende opleve og afprøve utallige teknologier i Danmarks største udstilling.

Center for Velfærdsteknologi Nord på Fåborgvej 15 A i det østlige Aalborg er et oplevelsescenter for borgere, medarbejdere og andre med interesse for de nyeste velfærdsteknologiske hjælpemidler. Centeret er åbent for alle der søger inspiration, råd eller vejledning til velfærdsteknologiske hjælpemidler. Besøgende kan gå på opdagelse på egen hånd eller få en guidet rundvisning og opleve og afprøve de utallige teknologier i Danmarks største udstilling.

Velfærdsteknologiske hjælpemidler kan medvirke til at styrke livskvaliteten og støtte borgere i at leve et mere selvstændigt liv. Samtidig kan velfærdsteknologi også forbedre arbejdsmiljøet for medarbejdere, der arbejder med borgere med funktionsnedsættelse.

Centrets rolle er at inspirere og fremvise de nyeste velfærdsteknologier og lære om brugen af dem. Og det er ikke kun de "klassiske" hjælpemidler man finder i udstillingen, man kan også finde inspiration til, hvordan man f.eks. kan bruge Smart Home-teknologi som et hjælpemiddel, eller hvordan forskellige apps kan være en hjælp til dagsstruktur.



Besøg Center for Velfærdsteknologi Nord

Centret ligger på Fåborgvej 15 A i det østlige Aalborg og har åbent fra kl. 9.00 til 14.30 (torsdag til kl. 16.30). I åbningstiden er det muligt på egen hånd at se centret – ring eller skriv dog gerne i forvejen.

Booking af rundvisning er gratis for borgere i Aalborg, Brønderslev og Jammerbugt Kommuner samt for de ansatte i de tre kommuner inden for ældre- og handicapområdet.

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 efteråret 2019 er:

12/10 - 26/10 - 9/11 - 30/11 - 7/12

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

Målgruppe: Børn og unge med handicap.

Sted: Nordkraft, Teglgårds Plads 1, 9000 Aalborg.

Tidspunkt: kl. 13.30 -15.00.

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 •  I.H. Aalborg

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

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 eventuelt 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 sponsorer. 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 I.H. Aalborg.

Klublotten

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.ih aalborg.dk under medlems-service

Støt Sifa - de støtter os!

Velkommen til Aalborg

- og en masse aktiviteter



Aalborg
Kommune



Takster

ART:

Aktiv Kontingent
Passiv kontingent
Indmeldelsesgebyr
Bowling
Fodbold
Kommunegebyr**
Klublotto
Opkrævningsgebyr
Rykkergebyr
Licens til Parasport Danmark
Stævnegebyr

Beløb

350 kr. pr. kvartal
100 kr. årligt
50 kr.
800 kr. halvårligt *
700 kr. pr. sæson
250 kr. pr. kvartal
100 kr. pr. lod årligt
6,00 kr.
50 kr.
100 kr.
100 kr.

Opkræves til betaling

Feb. - April - Sept. - Nov.
Marts
Opkræves ved indmeldelse
Feb. - Sept.
Forår: Feb. - Efterår: Sept.
Feb. - April - Sept. - Nov.
Juni
Opkræves hver gang
Opkræves ved rykkeropkrævninger
Opkræves for hver konkurrence-
idrætsgren man deltager i
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 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

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, 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. TAK!

Ønsker du ikke at modtage dette medlemsblad eller Parasport Danmarks medlemsblad "Parasport", må du gerne give os besked på: 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
- **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 2019/2020

▶ Efterårsferie	uge 42	fra mandag den 14.10.19 - søndag den 20.10.19
▶ Juleferie	uge 51 - 1	fra mandag den 16.12.19 - søndag den 05.01.20
▶ Vinterferie	uge 8	fra mandag den 17.02.20 - søndag den 23.02.20

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)

Aerobic (for udviklingshæmmede) og Vild med dans: Rikke Klokke, tlf. 2061 5366 E-mail: klokke@hotmai.com	Fodbold (børn og unge): Per Mørch, tlf. 6022 5183 E-mail: permorch@gmail.com	Kørestolsfodbold: Rasmus Storgaard, tlf. 2683 5096 E-mail: superspaser@gmail.com
Badminton: Benedikte Lyager Frederiksen, tlf. 2238 2160 E-mail: benediktelyager@hotmail.com	Fodbold (voksne/senior): Carsten Christoffersen, tlf. 2825 2958 E-mail: pfon2@hotmail.com	Powerchair floorball: Mads Larsen, tlf. 60 18 08 27 E-mail: mads-el-hockey@hotmail.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	RaceRunning og løb: Alice Birkbak, tlf. 2180 3773 E-mail: alicebirkbak@gmail.com
Bordtennis: Christian Broen, tlf. 2043 1158 E-mail: bagerbroen@hotmail.com	Kajak: Chris Brix, tlf. 3013 9306 E-mail: paraholdetlimfjorden@gmail.com	Sejlads: Kim Thorup Sørensen, tlf. 2747 2214 E-mail: kims10@mail1.stofanet.dk
Bowling: Jan Krogh Sørensen, tlf. 40 81 56 45 E-mail: pjank@stofanet.dk	KIDZ hop og spring: Jan K. Sørensen, tlf. 4033 2477 E-mail: jan@ihaalborg.dk	Skydning: Inger Marie Rasmussen, tlf. 2046 3701 E-mail: disk@stofanet.dk
El-hockey: Simon D. Christensen, tlf. 2834 6103 (kun sms) E-mail: s-d-c@live.dk	KIDZ håndbold: Rikke Nielsen, E-mail: rikkenelli@hotmail.com	Svømning, vandgym & Aqua-Bike i Vadum: Kontoret, tlf. 9816 7282 E-mail: kontakt@ihaalborg.dk
Esport: Lars Thyregod, tlf. 5162 4635 E-mail: lhtjdesign@gmail.com	Kørestolsbasket: Per Wulff, tlf. 2077 5811 E-mail: pwulff42@yahoo.com	Svømning og vandgymnastik i Gl. Lindholm: Per Kristensen, tlf. 40 41 11 53 E-mail: per2241@gmail.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 ultimo november - deadline den 21. oktober



Nordjyllands Sug og Spul

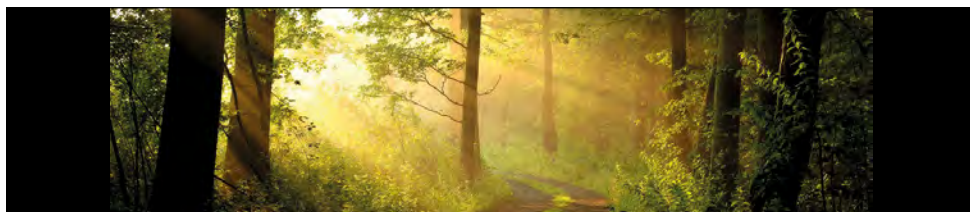
SPUL - RENS - SLAMSUGNING

v/Thomas Pilgaard

DØGNVAGT - 24/7 SERVICE

RING 25 10 25 45

Milholt 12 • 9330 Dronninglund
info@sugogspul.dk • www.sugogspul.dk



Vester Fjordvej 3 • 9280 Storvorde
Tlf.: +45 4214 9400 • pkc@pkc-aalborg.dk
www.pkc-aalborg.dk



Lavkloret Svømmehal med spændende wellness afdeling, udendørs sauna & spa.

- oplevelser med omtanke!

saebysvoemmebad.dk

Rådhuspladsen 3 • 9300 Sæby • Telefon 9845 9397 • jpja@frederikshavn.dk



Sæby Svømmehal
Wellness & Fitness



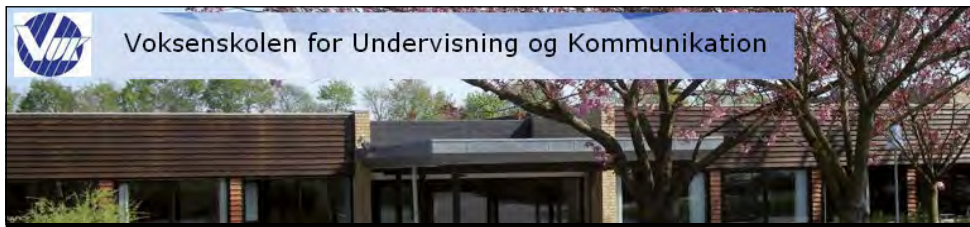
POST

PP

DANMARK



Voksenskolen for Undervisning og Kommunikation



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



ELSALGAALBORG.DK

