



# PARASPORT AALBORG

IDRÆTSFORENINGEN FOR HANDICAPPEDE I AALBORG

Tilpasset idræt for alle • Medlemsblad nr. 192 • september 2020



## *Copenhagen Open*

Jacob Birkbak vandt sølv i 100 m racerunning.

## 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

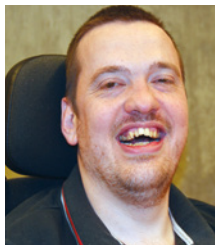


Bestyrelsesmedlem:

**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 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 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 ultimo november - deadline den 18. oktober**

# Formanden har ordet

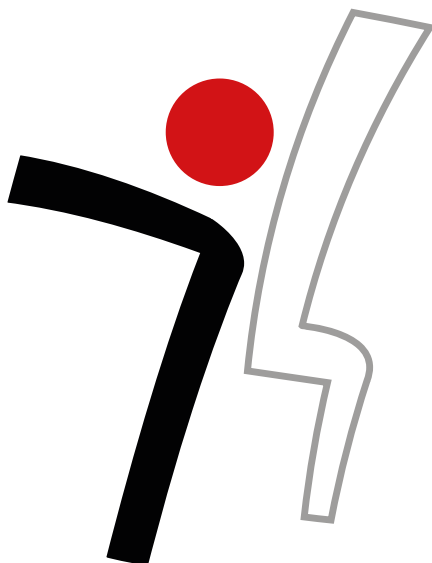
Håber, I alle har haft en god sommer. Sikkert en noget anderledes sommer for de fleste. Jeg har brugt ferien i vores dejlige sommerhus i Hals, cykeltur på Fur, camping i Skagen (uden festival), ture til Lille Vildmose og oplevelser med børnebørnene.

Uha, en svær tid vi har været igennem. Det hele havde set meget lysere ud uden corona. Da Mette lukkede Danmark ned, var jeg på skiferie i Trysil. Så da jeg kom hjem var det til et helt forandret Danmark. Ingen idræt, ingen fysioterapi, enekontor på min arbejdsplads, afspritning og mange flere forandringer. Heldigvis er vi kommet godt igennem første bølge. Det er skrækeligt at se, hvad der sker i andre lande pt. Her i Danmark kan vi nu kigge fremad, selv om vi stadig skal passe på os selv og hinanden.

Jeg er glad for, at vi fik startet nogle idrætsgrene op inden sommerferien. Desværre var der nogle idrætsgrene, som ikke kunne starte af forskellige grunde. Jeg er stolt over, hvordan vores frivillige og medlemmer taklede den svære situation. En stor tak herfra. Vi forventer, at vi igen får nogenlunde normale forhold igen til efterårssæsonen. Der vil sikkert være forskellige tiltag.

Håndsprit, afstand, aftørring, ingen krammere, bliv hjemme hvis du er dårlig m.m. vil være fremtiden, men vi følger selvfølgelig Aalborg Kommunes retningslinjer.

Jeg er også glad for, at vi har kunnet aflønne trænerne, hjælpere med flere i



hele perioden. Nogle af lønningerne har vi fået retur via regeringens puljer, desværre ikke alle. Bestyrelsen besluttede, at det ikke skal gå ud over vores ansatte, at klubbens idræt og kontor lukkede ned. Det var vigtigt, at vi kunne beholde de frivillige, når klubben igen startede op. Hvordan klubbens økonomi ser ud, har vi endnu ikke styr på. Vi har mistet medlemmer, kommer de igen? Hvordan ser det ud med de forskellige fonde vi søger? Hvad med vores tilskud fra Aalborg Kommune og satspuljerne? Fremtiden er usikker, dog har vi i klubben en god og sund økonomi. Vi skal nok komme igennem krisen, dog med nogle ridser og udfordringer.

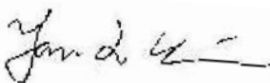
Til efterårssæsonen er der flere af vores idrætsgrene, som godt kan bruge flere trænere og hjælpere. Kender I nogen, som gerne vil være en del af klubbens frivillige? Skriv en mail til klubben med oplysninger om idrætserfaring, hvad man har lyst til, samt personlige oplysninger m.m. Klubben skal nok sørge for relevante kurser og oplæring.

Jeg håber at se mange af klubbens medlemmer, til den udsatte generalforsamling den 2. september. Der skal vælges nye medlemmer til bestyrelsen. Kontakt mig, hvis du har lyst til at være en del af bestyrelsen. Vi har en rigtig god bestyrelse og har nogle gode bestyrelsesmøder. Vi kan godt bruge friske kræfter og ny inspiration. En god mulighed, hvis du vil være med til

at tegne I.H. Aalborg i fremtiden. En klub der fylder 50 år i 2022.

Mange sportslige hilsner

Jan Karkov Sørensen  
Formand



Billeder set fra venstre: Katrine, Christina, Signe

## 3 nyheder på en gang

Vild Med Dans har haft ca. 10 år med Rikke Klokke. Og så var det desværre tid til at takke Rikke for hendes store indsats. Men et nyt arbejde udenbys har desværre fået Rikke til at stoppe.

Så vi har besluttet, at der skulle ske noget nyt her. Derfor har vi skiftet navn til:

### **KIDZ, Happy Dance og Happy Dance, voksne**

Vi har så også flyttet holdet til Tornhøj Idrætscenter i dansesalen – der, hvor vi har haft Vild Med Dans med Sportsskolen.

Træningen er som sædvanlig tirsdage fra kl. 17-18 (KIDZ) kl. 18-19 (voksne).

Med Rikkens afsked, er det så også blevet tid til at få et nyt træner team. Heldigvis har vi Signe (Rikkens datter) der med sikker hånd vil sørge for, at der fortsat er et kendt ansigt at komme til. Der er også en mere, som måske er kendt – Christina. Christina har været ved Vild Med Dans før og også været med på Sportsskolen.

Her er der lige lidt info om det "nye" team:



## **Katrine**

**Alder:** 25 år

**Fritidsinteresser:** I min fritid spiller jeg badminton to gange om ugen. Derudover kan jeg godt lide at løbe i den smukke natur, hvor jeg bor i Vester Hassing.

**Gymnastikbaggrund:** Som barn har jeg gået til gymnastik, hvor vi lavede opvisninger for vores forældre og bedsteforældre.

**Tilknytning til IHA:** Til daglig arbejder jeg som pædagog i en børnehave og elsker derfor arbejdet med mennesker. Jeg er blevet introduceret til IHA af Christina, som har været hjælper der.

## **Christina**

**Alder:** 27 år

**Fritidsinteresser:** I min fritid kan jeg godt lide at bruge min tid i det lokale fitness center og gå lange ture med min hund, Zigga.

**Tilknytning til IHA:** Min mor har arbejdet på kontoret i IHA i otte år. Jeg har tidligere haft et barselsvikariat på ca. et år på holdet: "Vild med dans/aerobic" og glæder mig til at komme tilbage.

## **Signe**

**Alder:** 19 år

**Tilknytning til IHA:** Jeg har været træner på de tidligere Vild med Dans og Aerobic hold. På Sportsskolen har jeg i flere år været træner for Vild med Dans holdet.

Jeg vil nu, sammen med Katrine og Christina, være ansvarlig for det nye KIDZ Happy Dance og Happy Dance, voksne, og begge hold vil fortsat være fyldt med masser af dans, musik og godt humør :-)



# Velkommen til Aalborg

- og en masse aktiviteter





*Det nye trænersteam i senior fodbold. Fra venstre: Bager, Sissel, Mike og Rasmus.*

## Nyt trænersteam i senior fodbold

Vi har måttet tage afsked med Carsten, der har fået andre mødetider på sit arbejde. Så vi har et helt nyt team parat – og det glæder vi os til at præsentere og få i gang.

- Sissel Rosenkrans Pedersen, 23 år, bor i Aalborg – studerer idræt, spiller i VB, målmand
- Rasmus Hvid Jensen, 25 år, bor i Aalborg – studerer idræt på AUC, har spillet midtbane
- Mike Olsen, 24 år, bor i Aalborg – er tømrer, har spillet angriber

Som I kan se, har vi fundet et team med den helt rigtig baggrund – vi dækker hele banen, så det skal nok blive godt.

Ved de første træninger vil der også være en velkendt gæstetræner: Bager – eller Christian Broen, som de fleste nok kender. Bager har tidligere været træner i fodbold hos ungdom, og nogen af de spillere fra dengang kan så møde ham igen (Bager er nu træner for bordtennis). Men for at hjælpe det nye team i gang og få en rigtig god start, vil Bager deltage i træningen – det skal blive godt at få ham ”på græs” igen.

## RUST FINDER VEJ TIL DIN BIL, UANSET ALDER

Vil du sikre din bil mod vind og vejr, er det en god idé at give din bil en PAVA rustbeskyttelse. Kontakt Nørresundby PAVA Center, så hjælper vi dig med at finde den rette behandling til din bil.

### NØRRESUNDBY PAVA CENTER

Sundsholmen 33 | 9400 Nørresundby  
+45 98 19 18 22 | pava9400.dk



– den originale

## 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 Bojer Kanstrup, direktør  
lk@combine.dk



**combine**  
PEOPLE & TECHNOLOGY

# Den lige vej til job!

**AMU**  **Nordjylland**

Sofievej 61 | 9000 Aalborg | tlf. 9633 2211

[www.amunordjylland.dk](http://www.amunordjylland.dk)



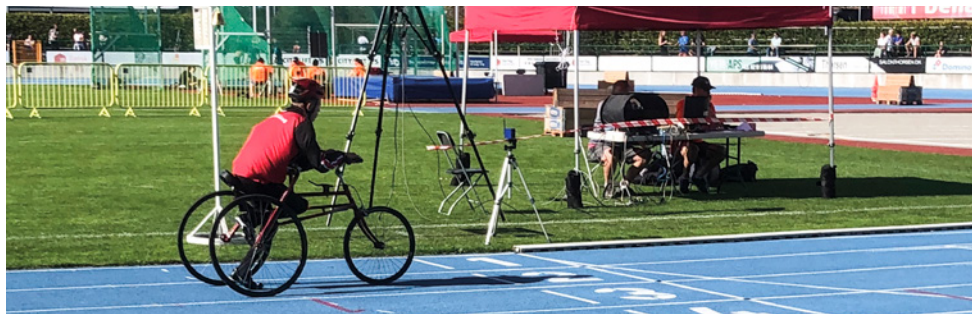
# Copenhagen Open

Den 1. august var jeg til stævnet "Copenhagen Open" i Hvidovre. Det var mit første stævne i år. Det gik ok. Jeg fik sølv. Jeg løb 100 m på 29,57 sek. Det var ca. 1 sekund fra min bedste 100 m tid.

Jeg syntes, det var sjovt at deltage i Danmarks største internationale klubstævne

og jeg var lidt spændt på, om man kunne holde afstand, men det gik fint. Medaljen måtte jeg selv tage på, men det gik jo også. Jeg glæder mig til FM i september.

Jacob Birkbak





**AALBORG 98 12 13 33**  
**VVS Service**  
aalborgvvs@t-mail.dk

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

Torben Hansen mobil 20 25 57 33

Østerbro 103 | 9000 Aalborg | Fax 9810 3168



*Gl. Hasseris*  
**VVS**  
 v/ Henrik Schmidt Pedersen

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



**SKOMAGEREN**



**Skomageri • Nøgler  
 Gravering i alt**



Find os på facebook  
 (Skomageren & Låsesmeden)

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



**aalborgportland**  
 CEMENTIR HOLDING

*Concretely Dynamic*

Rørdalsvej 44 • Postboks 165 • 9100 Aalborg • Tlf. +45 9816 7777 • Fax +45 9810 1186  
 E-mail: cement@aalborgportland.dk • Internet: www.aalborgportland.dk



**ELSALGAALBORG.DK**



**SLAGTER HOLMBERG**

Hadsundvej 40 • 9000 Ålborg  
 Tlf. 98 16 28 00 • www.slagterholmberg.dk





## Kørestolsfægtning – ny idrætsgren ?

Vi har fået en henvendelse fra Aalborg Fægteklub, som gerne vil starte kørestolsfægtning op. Kørestolsfægtning er en stor idrætsgren i mange lande, men ikke i Danmark. Det er svært at sige, om der er basis for at starte idrætten op i Aalborg. Vi har lavet et samarbejde med Aalborg Fægteklub, om en ”kom og prøv”

dag. Denne dag vil der blive, mulighed for at prøve fægtning i kørestol, og vi bliver klogere om der er basis for at starte op. Datoen ligger ikke fast endnu.

Kontakt I.H.Aalborg på:  
[kontakt@ihaalborg.dk](mailto:kontakt@ihaalborg.dk)

hvis du er interesseret i at prøve kørestolsfægtning.



# Effekt af træning på hjerte-/kredsløbsfunktion og metaboliske faktorer hos rygmarskadede kørestolsbrugere

Af Rasmus Kopp Hansen

## Kort baggrund:

Der ses en øget forekomst af hjerte-/kredsløbslidelser samt stofskiftesygdomme hos rygmarskadede kørestolsbrugere. En af årsagerne hertil kan være, at kørestolsbrugere ofte har et lavt fysisk aktivitetsniveau og oplever ændringer i kropssammensætningen, som følge af deres kørestolsafhængighed. Forskere ved faggruppen Sport Sciences på Aalborg Universitet søger derfor forsøgspersoner til at undersøge virkningen af 12 ugers fysisk træning på forskellige risikofaktorer for hjerte-/kredsløbslidelser og stofskiftesygdomme.

Vi kan desværre ikke tilbyde økonomisk kompensering for deltagelse i forsøget, men du vil som deltager få muligheden for at få 12-ugers gratis træning, og alle deltagere i forsøget vil modtage et særdeles omfattende sundhedstjek, hvor du bl.a. vil få analyseret dit blod for sukker, fedtstoffer og inflammationsmarkører, du vil få målt dit blodtryk, din kondition ved direkte måling af iltoptagelsen og du vil få undersøgt dine blodkar ved brug af ultralydsudstyr.

Hvis du vælger at deltage i forsøget, så vil du som forsøgsdeltager ved lodtrækning blive placeret i enten en træningsgruppe eller en kontrolgruppe. Hvis du bliver placeret i træningsgruppen, vil du

i 12 uger skulle lave en kombination af udholdenheds- og styrkelignende træning på en romaskine, modificeret til kørestolsbrugere. Træningen vil blive afviklet med moderat til høj intensitet i op til 30 min og vil blive udført 3 gange ugentligt med minimum 1 hviledag i mellem træningspas. Træningen vil foregå i Aalborg Roklub (Søsportsvej 8, 9000 Aalborg) og blive superviseret af projektlederen eller idrætsstuderende. Hvis du bliver placeret i kontrolgruppen, vil du blive bedt om at fortsætte din normale livsførelse igennem hele forsøgsperioden.

Testsessionerne vil foregå i idrætslaboratoriet på Aalborg Universitet og på Aalborg Universitetshospital.

Forsøget er godkendt af Den Videnskabssetiske Komité for Region Nordjylland, sagsnummer N- 20190053

## Er du interesseret, så ring eller skriv til:

Rasmus Kopp Hansen,  
MSc, Ph.d.-studerende  
Faggruppen Sport Sciences  
Institut for Medicin og Sundhedsteknologi,  
Aalborg Universitet  
Niels Jernes Vej 12, A5-209  
9220 Aalborg Ø  
Tlf.: 20 89 23 17  
E-mail: rkopp@hst.aau.dk







# Bliv medskaber af et nyt socialt fællesskab for unge i Aalborg!

Sammenslutningen af Unge Med Handicap (SUMH) har kastet sin kærlighed på Aalborg! SUMH, som er en paraplyorganisation for unge med handicap, kroniske sygdomme og diagnoser, har været på udkig efter det helt rigtige sted til at starte

et nyt og spændende socialt og fagligt fællesskab op, og valget er faldet på Aalborg.

Fællesskabet med det mundrette navn **SUMH UNG**, skal fungere som et ungdomsfællesskab for og af unge med han-



dicap eller særlige behov under 36 år. Centralt for SUMH UNG er, at det er ungdomslivet med alt hvad det indebærer, der er i fokus! I SUMH UNG er det de unge selv, der bestemmer hvilken form for fællesskab, de har behov for. Måske er der ønsker om et fællesskab med fokus på socialt samvær og hygge, måske skal fokus være på et fagligt aspekt, om hvordan man fx kan håndtere hverdagen på sin skole eller ungdomsuddannelse – eller

måske skal fokus være begge steder! DU bestemmer!

Vi er på udkig efter unge, der ønsker at være en del af et sådan fællesskab. Vi søger både unge, der ønsker at deltage, samt unge med gåpåmod til at kunne hjælpe med at arrangere og afholde disse arrangementer. Vi byder alle velkommen!

**Den 16. september 2020 fra 16:00-19:00 holder SUMH UNG opstartsmøde.**

**Det foregår i mødelokale 1 på Medborgerhuset, Rendsburggade 2, 9000 Aalborg, og du er inviteret!**

**Lokalet er tilgængeligt.**

Til opstartsmødet vil vi først og fremmest lære hinanden at kende og dernæst snakke om hvilke ønsker, der er at finde blandt de unge – og hvordan jeg, som projektleder bedst kan hjælpe med at få indfriet de ønsker. Opstartsmødet er for alle, der potentielt kunne ønske sig at blive en del af et socialt og fagligt fællesskab for unge med særlige behov.

SUMH har tidligere startet fællesskaber som dette op i Odense, København og Aarhus, og alt fra brætspil-aftener, stand-up comedy, og faglige oplæg om ungdomslivet har været på programmet!

Jeg håber du kan deltage den 16. september til opstartsmødet og har du spørgsmål, så skriv til [esben@sumh.dk](mailto:esben@sumh.dk)

Brug en F.R.I.-rådgiver



**Fjordbak**  
Service & Montage A/S  
41 440 911



**STARK**

Sammen bygger vi professionelt

www.tks-technology.dk  
Tlf: 60 68 84 68

**ITREMOR MOUSE**

SÅ RAMMER DU PLET  
HVER GANG

Med Itremor mouse stabiliseres  
dine rystelse, så du lettere kan  
navigere rundt på din computer

TKS

Restaurant

**Orkideen**

Hold festen eller mødet hos os eller få maden leveret...

**VÆR SIKKER PÅ SUCCESSEN**  
- hold festen på Orkideen!

Vore smukke lokaler, vort gode køkken samt  
mangeårige erfaring er med til at skabe  
de ideelle rammer for en vellykket fest,  
festlige som alvorlige - store som små.  
Hos os er du - som vores gæst - i centrum,  
så du kan koncentrere dig om dine gæster.

Ønskes der flere information omkring  
menu, priser eller tider så besøg  
**orkideen.dk** eller ring **98 15 89 68**.



Restaurant Orkideen ApS · Ølgodvej 1 · 9220 Aalborg Øst  
Tlf. 98 15 89 68 · mail@orkideen.dk · www.orkideen.dk

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

Aalborgs hyggelige værtshus, spækket med  
minder af både historisk og sportlig karakter. Her kan du få de gode historier om alt  
lige fra besætning til håndbold gennem tiderne  
og samtidig bynde dig godt med vennerne.

**AALBORG SLOTSKRO**  
Slotsgade 35 · 9000 Aalborg · Tlf: 98 12 15 89

**RÅDGIVNING TÆT PÅ  
DIG OG DIN ØKONOMI**

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

**Nykredit**



# 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.

**Datoerne for 2. halvår 2020 er:**

**5/9 - 12/9 - 26/9 - 10/10 - 24/10 - 31/10 -  
14/11 - 21/11 - 5/12**

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. 12.00 - 13.30 (OBS! nyt tidspunkt!!!).

Gratis for medlemmer og 40,- pr. pers. for ikke medlemmer med funktionsnedsættelse.

**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](mailto:kontakt@ihaalborg.dk) • [www.ih aalborg.dk](http://www.ih aalborg.dk) •  I.H. Aalborg

**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

---



# GF Aalborg er tæt på dig

**GF Aalborg**

Tlf. 98 12 79 44

[www.gf-aalborg.dk](http://www.gf-aalborg.dk)

Vestre Allé 29 • 9000 Aalborg



*Overblik  
til hinanden*

## Anisimow Transport

Andrupvej 13  
Andrup  
9690 Fjerritslev

22 13 06 06  
[www.anisimow.dk](http://www.anisimow.dk)



Mental fitness med

# tvbingo

[www.tvbingo.dk](http://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 Idrættforeningen 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 2 x 200 kr., 4 x 100kr. samt 1 x nyt lod. Et lod gælder for sæsonens 9 træknings, og koster kun 100 kr.

Læs mere om hvordan du gør på

[www.ih aalborg.dk](http://www.ih aalborg.dk)  
under medlems-service

**Støt Sifa** - de støtter os!





ART:	Beløb	Opkræves til betaling
Aktivt kontingent	Kr. 350,- pr. kvartal	Feb./apr./sep./nov.
Passivt kontingent	Kr. 100,- årligt	Marts
Indmeldelsesgebyr	Kr. 50,-	Ved første opkrævning
Opkrævningsgebyr	Kr. 6,-	Ved hver opkrævning
Kommunegebyr**	Kr. 250,- pr. kvartal (fodbold kr. 500,- halvårligt)	Feb./apr./sep./nov.
Bowling (baneleje)*	Kr. 800,- halvårligt	Feb./sep.
Fodbold	Kr. 700,- pr. sæson	Forår: feb. Efterår: sep.
Rykkergebyr	Kr. 50,-	Ved rykkerudskrivning
Klublottolod	Kr. 100,- pr. lod årligt	Sep. (fornyelse af lod(der))
Stævnegebyr	Kr. 200,- årligt	For deltagelse i stævner

\*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>Efterårsferie</b>	uge 42	fra mandag den 12.10.20 - søndag den 18.10.20
► <b>Juleferie</b>	uge 51-53	fra mandag den 14.12.20 - søndag den 03.01.21
► <b>Vinterferie</b>	uge 8	fra mandag den 22.02.21 - søndag den 28.02.21

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>Badminton:</b> Kontoret, tlf. 9816 7282 E-mail: kontakt@ihaalborg.dk	<b>Fodbold (voksne/senior):</b> Jan K. Sørensen, tlf. 4033 2477 E-mail: jan@ihaalborg.dk	<b>Powerchair Floorball:</b> Mads Larsen, tlf. 60 18 08 27 E-mail: mads-el-hockey@hotmail.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>Powerchair Football:</b> Tobias Steen Clausen, tlf. 2967 7412 (kun sms) E-mail: tsclausen@gmail.com
<b>Bordtennis:</b> Christian Broen, tlf. 2043 1158 E-mail: bagerbroen@hotmail.com	<b>Happy Dance,</b> (voksne med udviklingshandicap): Signe Klokke-Thomsen, tlf. 7175 2325 E-mail: signe3010@gmail.com	<b>RaceRunning og løb:</b> Alice Birkbak, tlf. 2180 3773 E-mail: alicebirkbak@gmail.com
<b>Bowling:</b> Lissy Pedersen, tlf. 2382 7767 E-mail: millelissy100@gmail.com	<b>Kajak:</b> Chris Brix, tlf. 3013 9306 E-mail: paraholdetlimfjorden@gmail.com	<b>Sejlads:</b> Kim Thorup Sørensen, tlf. 2747 2214 E-mail: kims10@mail1.stofanet.dk
<b>El-hockey:</b> Simon D. Christensen, tlf. 2834 6103 (kun sms) E-mail: s-d-c@live.dk	<b>KIDZ Happy Dance:</b> Signe Klokke-Thomsen, tlf. 7175 2325 E-mail: signe3010@gmail.com	<b>Skydning:</b> Inger Marie Rasmussen, tlf. 2046 3701 E-mail: disk@stofanet.dk
<b>Esport:</b> Lars Thyregod, tlf. 5162 4635 E-mail: lhtjdesign@gmail.com	<b>KIDZ Hop og spring:</b> Jan K. Sørensen, tlf. 4033 2477 E-mail: jan@ihaalborg.dk	<b>Svømning og vandgymnastik i Gl. Lindholm:</b> Per Kristensen, tlf. 40 41 11 53 E-mail: per2241@gmail.com
<b>Floorball:</b> Jonathan Zacho Bruun, tlf. 3029 3188 E-mail: jonathanzbrun@hotmail.com	<b>KIDZ Håndbold:</b> Rikke Nielsen, E-mail: rikkenelli@hotmail.com	<b>Svømning, vandgym &amp; Aqua-Bike i Vadum:</b> Kontoret, tlf. 9816 7282 E-mail: kontakt@ihaalborg.dk
<b>Fodbold (børn og unge):</b> Per Mørch, tlf. 6022 5183 E-mail: permorch@gmail.com	<b>Kørestolsbasket:</b> Per Wulff, tlf. 2077 5811 E-mail: pwulff42@yahoo.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 18. oktober**

**Olesens Busser**  
...selid hushjæft siden 1920



## OLESSENS BUSSE

Hobrovej 172  
9530 Støvring  
Tlf. 98 37 11 50  
[www.olesens-busser.dk](http://www.olesens-busser.dk)



Vi arrangerer gerne Deres  
rejse i ind- & udland.

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

Brdr. Davidsens/Ravnkilde turistfart  
Nørholmsvej 164 • 9000 Alborg  
Tlf. 9834 1900 • [turist@mail.tele.dk](mailto:turist@mail.tele.dk)

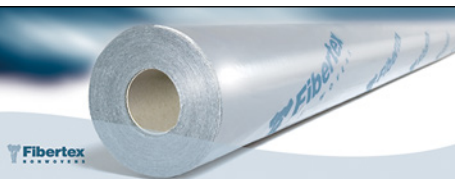


**SERITRONIC**  
dynamisk kontakt - et godt klik

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

WWW.SERITRONIC.DK

WWW.SERITRONIC.DK



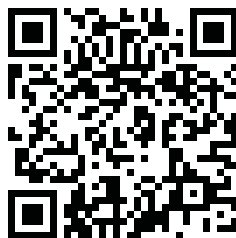
Fibertex

[www.fibertex.com](http://www.fibertex.com)



**Fibertex**  
NONWOVENS

SE UDGIVELSEN **Online**  
*scan her:*





POST

PP

DANMARK

# JORTON

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

[www.uniscrap.dk](http://www.uniscrap.dk)

Vi køber jern- og  
metalskrot til den  
bedste dagspris fra  
privat og erhverv.

**Uniscrap A/S**  
Mineralvej 23  
9220 Aalborg Ø.  
Tlf. 9812 1533

**UNiscrap** 

Miljøcertificeret efter ISO/EMAS

Et værdifuldt alternativ

Aalborg  
**Tandplejeteam**  
Smil for livet - naturligvis!



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

# JYSK støtter handicap- idrætten i dit lokalområde



JYSK.dk



**KLITGAARD**  
BIBENSBAK 13 • 9000 AALBORG