



PARASPORT AALBORG

IDRÆTSFORENINGEN FOR HANDICAPPEDE I AALBORG

Tilpasset idræt for alle • Medlemsblad nr. 196 • september 2021



Stefan Nielsen kåret til
"Årets spiller"
i Badminton Nordjylland

BESTYRELSEN:



Formand:

**JAN KARKOV
SØRENSEN**

Sindalvej 9,
9220 Aalborg Ø.

Kontakt: 4033 2477
jan@ihaalborg.dk



Næstformand:

**PER
WULFF**

Smidievej 9,
9574 Bælum

Kontakt: 2077 5811
pwulff42@yahoo.com



Kasserer:

**GERD
SKANTORP**

Heilskovsgade 11,
9000 Aalborg

Kontakt: 2992 2737
gerd@ihaalborg.dk



Bestyrelsesmedlem:

**PER
KRISTENSEN**

Poul Anker Bechs Vej 97,^{st.}
9000 Aalborg

Kontakt: 4041 1153
per2241@gmail.com

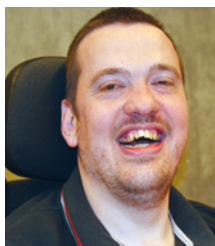


Bestyrelsesmedlem:

**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:

**CONNIE T.
JENSEN**

Stammen 18B,
9260 Gistrup

Kontakt: 3031 0911
conniethodberg@gmail.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
- ▶ 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 15. oktober



Formanden har ordet

Jeg har holdt sommerferie i sommerhuset i Hals og med ture rundt i Danmark. Min første feriedag var turen til Fårup Sommerland med klubbens børn og unge. En tur vi lavede i stedet for Sportsskolen. Deltagerne havde en rigtig dejlig dag, hvor der blev kørt mange ture og spist grillmad. Håber, at vi kan lave sådan en tur hvert år.

Flere af udendørs idrætterne har trænet hele sommeren, og nu kommer alle indendørs idrætterne også i gang. Jeg er sikker på, der venter os et rigtig godt efterår.

Nu kan vi igen smile til hinanden, uden det skal foregå bag et mundbind. Jeg glæder mig meget til, at vores medlemmer igen kan deltage i stævner - der skal nok vente nogle

flotte resultater. Og apropos resultater, så håber jeg også på guld til Danmark, når Paralympics starter den 24/8. Flot, hvis Peter Rosenmeier kan genvinde guld i bordtennis - vi hepper det, vi kan.

Bestyrelsen valgte for nylig at give alle medlemmer og medspillere en rød polo. Det var desværre ikke alle, som nåede at få den inden sommerferien, for der gik koks i trykkeriet, men alle der mangler, vil få den i løbet af august.

Jeg håber, du vil bruge den, for vi vil gerne være mere synlige og tiltrække flere medlemmer. Husk, at du som medlem er vores bedste ambassadør, så fortæl gerne vidt og bredt om klubben og de oplevelser, du har med sporten. Vi har også valgt at være mere synlige på de

>>



Se udgivelsen ONLINE

Scan her



sociale medier, og der kommer flere tiltag i løbet af efteråret, som gerne skulle få flere mennesker med handicap, til at være idrætsaktive – og gerne hos os.

Klubbens æresmedlem Svend Aage Nielsen døde den 8. juli 2021. Ingen i klubben havde fået beskeden om Svends død. Det var tilfældigt, jeg opdagede det, da jeg gennemgik de gamle aviser fra ferien. Desværre for sent til deltagelse i begravelsen. Læs mindeordet på næste side - æret være Svends minde.

Den 6. juni 1972 blev foreningen stiftet, det betyder, at i 2022 har vi 50-års fødselsdag. Hvordan det bliver fejret, har vi ikke helt styr på

endnu. Kom gerne med gode idéer. Parasport Danmark har 50-års fødselsdag den 31. oktober 2021, så vi har været med næsten fra starten. Det har været virkelig dejligt at kunne skrive en "Formanden har ordet" uden at skulle nævne det ord der starter med "C". Det har godt nok fyldt meget i lang tid, men nu er jeg helt sikker på, at der venter en god og lys fremtid. Læs her i bladet om de nye tiltag, som venter forude.

Med sportslig hilsen


Jan Karkov Sørensen
Formand

Stort tillykke med brylluppet!



Kort før sommerferien tog vores kasserer Gerd Skantorp fusen på os alle sammen, da vi på facebook kunne se, at hun var blevet gift med sin Lars.

Vielsen blev foretaget af vores formand Jans kone, Anna Kirsten :-)

I ønskes et stort tillykke med brylluppet og held og lykke fremover fra hele IHAA!

Mindeord

Vores mangeårige medlem, medspiller og æresmedlem Svend Aage Nielsen, sov stille ind torsdag den 8. juli 2021.

Svend har været medspiller i foreningen helt fra 1979 og gennem årene bestred han flere forskellige opgaver.

Svend startede i klubbens festudvalg og sammen med sin hustru Tut, planlagde og afviklede de et utal af bankospil, sommer- og julefester, filtaftener og meget andet tidens løb. I 1984 blev han valgt ind i bestyrelsen og dette hverv havde han i 20 år indtil han selv valgte at stoppe i 2004 – en flot præstation.

Svend var bocciadommer i rigtig mange år og sammen med Tut, drog de land og rige rundt sammen med foreningens bocciaspillere. Da Svend stoppede med at arbejde og gik på efterløn, blev han fast hjælper i omklædningen i Vadum Svømmehal. Et job han bestred indtil han var næsten 80 år.



Svend og Tut ved deres afskedsreception i Vadum Svømmehal 2009.

Dette skete i forbindelse med foreningens 30 års fødselsdagsfest.

Svend var altid god for en sludder og en historie. Han havde oplevet meget i sit arbejdsomme liv og var en utrolig trofast og loyal medspiller for vores forening. På sin helt egen måde var han med til at give udøverne en god oplevelse, uanset om de skulle have hjælp i omklædningen – om der skulle dømmes i en bocciakamp eller hjælpes på anden måde ved foreningens arrangementer. Han var humorfyldt, klarede vanskelige situationer med en kvik bemærkning, og hans væsen indgød tryghed og tillid.

Svend, der blev 91 år, boede de sidste år på plejehjem i Brønderslev.

Tak for alt!

Æret være Svends minde

Jan Karkov Sørensen, formand



Svend 85 år
29. august 2014.

Tut og Svend fulgtes altid ad, uge efter uge – år efter år til Vadum eller til andre gøremål i foreningen.

De blev begge udnævnt til æresmedlemmer i foreningen i 2002.

KIDZ Yoga

- starter op torsdag den 19. august kl. 17.15 - 18 i Nordkraft.

Max. 10 deltagere på holdet, så først til mølle!

Målgruppe:

Børn og unge med fysisk og/eller psykisk handicap. Aldersgrænsen er cirka 6-15 år og der bliver taget hensyn til den enkeltes niveau og behov.

Træning:

Der er træning hver torsdag, hvor vi har fokus på bevægelse og udstrækning. KIDZ Yoga er hygge, og der er altid plads til, at den enkelte kan tage en pause eller springe en øvelse over, hvis det er for udfordrende.

Det vil være yoga i børnehøjde, hvor der bliver fokuseret på historie og leg for børnene, og hvor det er vigtigt, at det alt sammen er i en struktur af leg, nærvær og opmærksomhed.

Tøj/omklædning/bad:

Da vi bevæger os meget, skal du medbringe sko til indendørs brug og idrætstøj – alternativt løstsiddende tøj, du kan bevæge dig i. En drikkedunk med vand er også nødvendig.

Du skal også medbringe et tæppe, en yogamåtte og en lille pude.

Der vil hverken være mulighed for omklædning eller bad.

Forældre/ledsagere bedes vente udenfor.

Hvorfor vælge KIDZ Yoga?

Børneyoga handler om bevægelse, balance, fokus og koordination. Man lærer kroppen bedre at kende og lærer at lytte til kroppens signaler og vejrtrækninger.

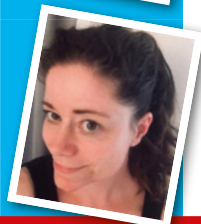


Hvem er vi?

Jeg hedder **Emma Als Ørsnes** og er uddannet yogalærer. Udover at undervise i yoga, er jeg også skolelærer - både i indskoling, på mellemtrinnet og i udskoling. I IHA har jeg tidligere været træner på IHA's sportsskole som danselærer.



Jeg hedder **Lene Knøss Hansen** og er uddannet børneyogalærer. Jeg har erfaring med at samarbejde med unikke børn, da jeg tidligere har været hjælpetræner i IHA fodbold.



Vi kan kontaktes for mere information på: Mail: Lene-hansen81@hotmail.com og tlf. 26825831



I.H. Aalborg, Nordkraft • Teglgårds Plads 1, niv. 9, 9000 Aalborg

Tlf. 98167282 • E-mail: kontakt@ihaalborg.dk • www.ihaalborg.dk  I.H. Aalborg  [ihaalborg.dk](https://www.instagram.com/ihaalborg)

HÅNDBOLD FOR UNGE OG VOKSNE

- med udviklingshandicap

NYHED!
OPSTART MEDIO
SEPTEMBER




HAR DU LYST TIL EN IDRÆT MED FULD FART OG MANGE MÅL?

I.H. Aalborg starter op med håndbold i Nordkraft medio september.

Træningen bliver onsdage kl. 17 - 18.

Adresse: Nordkraft, Teglgårds Plads 1, niv. 3, 9000 Aalborg

I håndbold bliver der driblet og løbet - der bliver kæmpet hårdt, og der scores mål. Vi vil have fokus på at have det sjovt med hinanden, samtidig med at vi bliver bedre til at spille - sammen!



Når vi begynder skal du bare møde op i idrætstøj og indendørs sportssko (der er mulighed for bad og omklædning).

Husk drikkedunk - for du kommer med garanti til at svede 🍷😊

Træningen bliver tilrettelagt efter de fremmødte spillere, så der er ikke nogen, der skal være bekymret over egne eller andres evner til spillet.

Målgruppen er: unge og voksne med udviklingshandicap.

Man skal have et vist funktionsniveau, man skal f.eks. selv kunne klare omklædning, bad osv.

Har du yderligere spørgsmål, er du velkommen til at kontakte:
Gerd Skantorp: mobil: 29 92 27 37 • mail: gerd@ihaalborg.dk

VI GLÆDER OS TIL AT SPILLE MED DIG!





IHA'er kåret som årets spiller i Badminton Nordjylland

Indstillingen er hemmelig, men her er lidt af de mange fine ord, som vi blev fortalt ved kåringen:

Stefan Nielsen er kåret til årets spiller i Badminton Nordjylland. Stefan er en engageret spiller i Lindholm Badminton Klub. Stefan er altid til træning. Stefan er smilende og hjælpende, hvis man henvender sig til ham. Og han hjælper klubben med at feje hallen. Stefan er veldigt i gruppen for voksne begyndere i klubben, som han træner med om tirsdagen, og som han også spiller holdkampe med.

Stefan er aktiv i både individuelle turneringer og holdturneringer. Han ligger blandt de bedste i landet i Special Olympic badminton.

Stefan brænder for badminton og hygger sig med badmintonsporten. Han er desuden en fighter, som ikke giver op, når han er på banen og møder altid positiv og motiveret op til træningen. Til sidst, men ikke mindst, er han en

Vi ønsker Stefan et STORT tillykke med prisen.



god klubmand og en super repræsentant for Lindholm Badminton Klub og I.H. Aalborg.

Nævnes skal det vel også, at det er første gang i Badminton Nordjyllands tid, at man kårer en para-atlet som årets spiller.





Kig forbi Langhøj og bliv godt kørende!

www.langhoej.dk

Ny håndbetjening

Langhøjs nye elektroniske speeder- og bremseløsning giver dig fuld kontrol med bilen uden at blive træt i skulderen og armen.

Den elektroniske speeder giver dig fire store fordele:

1. Giv gas ved bare at dreje speedergrebet for enden af håndtaget.
2. Søg farvel til smerter i skulder og arm. Hvil armen på armlænet og hånden på speedergrebet under kørsel.
3. Systemet deaktiverer helt automatisk fodspeerderen - og kører en anden bil, deaktiveres håndspeederen selvfølgelig.
4. Ekstra sikkerhed i designet: Automatisk deaktivering af speeder, hvis du kommer til at give gas og bremse på samme tid.

Læs mere på www.langhoej.dk



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 2021 er:

4/9 - 2/10 - 9/10 - 30/10 - 6/11 - 20/11 - 4/12

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.

Gratis for vores medlemmer (husk! det er muligt at oprette et light medlemskab) og 50,- pr. pers. for ikke medlemmer med funktionsnedsættelse.

Vi glæder os til at se jer!



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



EM i para-atletik i Polen

Jeg vil gerne fortælle lidt om mine oplevelser fra turen til EM i para-atletik i Bydgoszcz, Polen. Jeg var af sted fra 31/5 til 5/6.

I corona-tiden har jeg trænet fast hver dag, for jeg håbede hele tiden på, at der ville komme gang i stævnerne igen.

Her i foråret, har jeg også deltaget i forskellige stævner med 100 m konkurrencer, og jeg blev meget overrasket, da jeg kun 3 uger før EM blev ringet op og inviteret til at deltage.

Rejsen skulle foregå i egen bil ca. 1200 km hver vej. Pga. covid-19 restriktioner var der desværre ikke så mange løbere tilmeldt i Frame Running* 5 fra Danmark og ni fra Polen, England

og Norge. Vi var to herrer i klasse RR 1. Jeg var meget glad for, at jeg fik lov til at vise min sport, som jeg har dyrket i 22 år.

Det blev virkelig en forrygende uge. Stævnedagen var en kæmpe oplevelse fra opvarmning, Call Room og hele vejen ind på det kæmpestore stadion med speaker og fotografer.

Jeg skulle løbe mod Patrik på 27 år, og jeg selv er 37. Vi blev præsenteret og vist på storskærm. Patrik er gående på to stærke ben. Jeg løber kun på venstre ben; højre ben er bundet op.

Patrik kom hurtigt fra start, og jeg er en langsom starter. Men jeg gav den gas og var en cykellængde bag Patrik på målstregen.

Patrik kom ind i tiden 25,32 og jeg på 25,75. Jeg slog 2 sekunder af min personlige rekord. Den tidligere verdensrekord var 26,67 og den tilhørte Oluf fra Sverige.

Alt i alt var der 15 para-atleter med fra Danmark. Der blev vundet guld, sølv og bronze i forskellige discipliner.

Det blev til 2 sølv til Frame Running, men der var ingen medaljer i mit løb, da vi kun var to løbere.

Der var stor ros fra den danske lejr. Efter sen aftensmad kom jeg med ind i danskerrummet. Alle, der havde været til konkurrence blev nævnt og fejret med klapsalver.

Efter at jeg er kommet hjem og har fået hvilet ud, har jeg allerede bestemt, at der skal arbejdes med mere styrketræning og startblok, og jeg glæder mig meget til de næste to stævner på lørdag: PSF Cup på Frederiksberg og Copenhagen Open i Hvidovre.

*Hilsen
Jacob Birkbak*

❖ Det nye navn for racerunning. Det er besluttet på et højere plan, at dette navn er mere kendetegnende for sporten, og at man dermed vil undgå misforståelser.



Nysgerrig på velfærdsteknologiske hjælpemidler?

Lad dig inspirere af Danmarks største udstilling af velfærdsteknologi, eller ring til os for at få råd og vejledning om teknologi, der kan være med til at styrke livskvaliteten og et mere selvstændigt liv.

- Mangler du eller dine nærmeste en løsning, der kan gøre hverdagen lettere?
- Måske har du en udfordring du ikke ved, hvordan du løser, eller hvor du skal finde løsningen?

Center for Velfærdsteknologi er åbent alle hverdage fra kl. 9.00 til 14.30 (torsdag til kl. 16.30) **ring eller skriv dag gerne i forvejen.**

Når du besøger Centret, tager vi de nødvendige forbehold, så vi kan passe godt på hinanden i Corona-tiden.



Fåborgvej 15A . 9220 Aalborg Øst . 2520 2884 . www.cfv-nord.dk

Vi har åbent hele døgnet
– ring til os på 70 123 456.

Danske Bank



Kajak er næsten mit nye drug

Jeg er som overskriften antyder ret glad for at gå til kajak. Jeg begyndte i juni. Jeg havde længe haft et ønske om at begynde, da jeg troede og stadigvæk tror, det er rigtig god træning, specielt for balancen og musklerne i overkroppen. Jeg er virkelig smadret i benene, når vi har været afsted, og jeg ved ikke hvorfor, men tænker, at det også træner mit nervesystem rigtig godt.

Udover den fysiologiske træning bruger man de forskellige sanser. Jeg husker en af de første gange, jeg var afsted, hvordan jeg følte mig i-et med naturen/vandet. Og så var der også dengang, da vi roede forbi Egholm og så på sæler. Udover den fysiologiske træning og det sanselige, spiller det sociale meget ind. Heldigvis har vi det ret sjovt, og det er ret hyggeligt at være ude at ro.

I I.H. Aalborg har vi både ener-kajakker og tomands-kajakker. Enerne er de mest udfordrende at ro i, og indtil man føler sig sikker, roer man i en tomands-kajak, da man så bedre kan koncentrere sig om enkelte ting.

I mit tilfælde har det været virkelig godt at starte i en tomands-kajak. Til at starte med var jeg meget nervøs for at vælte og falde i vandet. Her kan tomands-kajakken være en fordel, da den anden roer hjælper med at holde balancen. En anden kæmpe fordel for mig har været, at i tomands-kajakken, er det som regel den mest rutinerede, der styrer båden og den bagerste skal helst bare sørge for at holde takten.

Jeg er endnu ikke væltet og tænker egentlig, at det er cool nok. Jeg har heller ikke været i en ener-kajak endnu, men det kommer nok.

Casper Østergaard



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

Frame Running Camp & Cup

Jeg glædede mig så meget til komme på camp i år, også selvom campen ikke havde så mange deltagere. 4 lande deltog: Danmark og Færøerne, Sverige, Holland og USA.

Igen i år skulle vi bo på tre Falke Skolen. Pga. covid-19 var der mange restriktioner og de sociale arrangementer var aflyst.

Mandag skulle jeg træne kl 9. Jeg havde lidt hovedpine, men jeg klarede træningen. Dog måtte jeg gå i seng med migrænen og opkastning. Det gik resten af dagen med. Rigtig trætst.

Tirsdag

Var migrænen næsten væk og det var skønt at komme op og spise og drikke igen. Nød at være med til træningen.

Onsdag

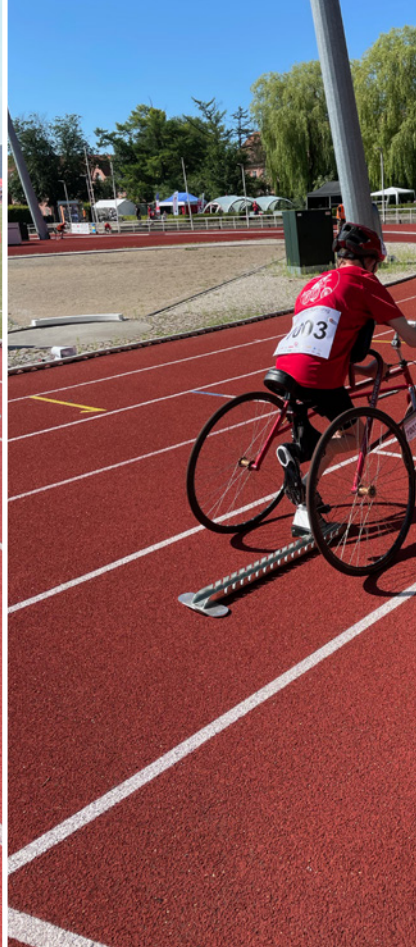
I dag blev jeg PCR-testet i pigsko og stående på Frame Runner. Det var test på en ny måde og det gik fint. Jeg syntes dog ikke, det var smart, at det skulle foregå midt i træningstiden.

Bagefter var der tjek af min Frame Runner. Den klarede det også perfekt.

Der var temmelig varmt, så jeg tog mig en tur omkring Damhussøen, der var dejligt køligt under træerne. Jeg trænede 2 gange. Trænede bl.a. startblok og der blev taget nøjagtig mål af, hvor blokken skulle stå. Ved at bruge startblok, håber jeg på at komme hurtigere fra start.

>>





Torsdag

Jeg havde en meget varm nat; 28 grader i klasseværelset, så jeg sov ikke særlig godt. I dag trænedes jeg kun let.

Om eftermiddagen så jeg et stykke af "Den Grønne sti", en sti med skygge, så den var skøn at køre på.

Om aftenen blev det til en fin tur omkring Damhussøen igen. I år blev det kun til gåture, da vi skulle undgå butikker og offentlig trafik.

Fredag og lørdag var der stævne. Vi havde indmarch med flag, nationalsange og taler. Der var mega varmt - omkring 30 grader.

Mine tider

60 m 18,23 (personlig rekord) guld

100 m 26,97 sølv

200 m 52,04 (verdensrekord) guld

Jeg var super tilfreds med mine løb og stadig forundret over, at det kan lade sig gøre at forbedre mine tider.



Vi fik lækker frokost og aftensmad hver dag. Der var kokke fra Karlebo kro der portionsanrettede maden. Lørdag aften var der også dessert.

Jeg vil gerne anbefale alle med interesse for Frame Running at deltage i kampen næste år (uge 28). Det er et af årets højdepunkter.

Jacob Birkbak



Energien er tilbage! OK giver 30% ekstra i sponsorstøtte



Ekstra støttekroner det næste år

Vi tror på, at foreningsliv og fællesskaber giver energi til Danmarks lokalsamfund. Og vi ved, at mange foreninger og klubber har været udfordrede af nedlukninger. Men vi går heldigvis mod lysere tider – og sammen med vores forhandlere giver vi 30 % ekstra i sponsorstøtte det kommende år, så din forening lidt hurtigere kan komme tilbage for fuld styrke.

Du kan støtte din lokale forening eller klub ved at få et gratis OK Benzinkort eller tanke med OK's app. For jo mere du tankes, jo mere støtter du.

Se mere på ok.dk/30ekstra

OK



Aalborg Erhvervs Gulve ApS

Fabriksparken 13 J • 9230 Svenstrup J
Tlf.: 7022 2955 • Fax: 9832 2955

Vejgaard Tæppemontering

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

Try Efterskole - www.tryefterskole.dk

Tilnærmelse til næsts skoleer er allerede i gang

TRY EFTERSKOLE
WE'RE READY!

SPECIAL EFTERSKOLE MED FLERE SPANDE

Håndværk & design Landbrug Musik Køkken

Specialefterskole med værksteder og FP9 i dansk og matematik

**RÅDGIVNING,
REVISION OG
REGNSKAB**

BDO sætter det bedste hold, så din virksomhed kan få værdiskabende rådgivning.

BDO i Aalborg
Visionsvej 51, 9000 Aalborg
E-mail: aalborg@bdo.dk, Tlf.: 96 34 73 00

**JYSK støtter
handicap-
idrætten i dit
lokalområde**

JYSK

JYSK.dk

JORTON

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

N+P

ARKITEKTUR
INFO@NPLUSP.DK
WWW.NPLUSP.DK

Få en gratis Medicinsamtale på apoteket

- Tilbydes til borgere som inden for de sidste 6 måneder har fået ny medicin i forbindelse med en ny sygdom
- Tilbydes også til borgere som har brugt medicin i mindst 12 måneder og har mistet overblikket eller ikke føler de får optimal effekt af medicinen.

Læs mere på apoteket.dk/medicinsamtale
Book en tid på telefonnummer: 98 17 19 44



NØRRESUNDBY APOTEK
Torvet 3A, 9400 Nørresundby
VODSKOV APOTEK
Vodskovvej 41, 9310 Vodskov
SOLSIDENS APOTEK
Vestergade 30, Butik 2, 9400 Nørresundby
LINDHOLM APOTEK
Lindholt Nærbanvej 1D, 9400 Nørresundby

REMA 1000

Godsbanen 2 • 9000 Aalborg

Aalborg Tandplejeteam

Smil for livet - naturligtvis!



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



CONTAINERE TIL ALT salg og leje

Isoleret container • Køle-frys container • Mobilt slagteri
Mobilt midlertidig køkken • Mandskabsfaciliteter til byggepladser
Containere i alle størrelser • Mobil produktionsenhed
Mobil salgsbod

Se de mange muligheder på **dc-supply.dk**
DC-SUPPLY A/S | T: 7023 1380



ML SERVICES

Asbækholtvej 4F
9330 Dronninglund
Tlf. 21 24 66 56
www.ml-services.dk

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



Fjordbak
Service & Montage A/S
41 440 911

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, 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 > 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 tanket 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 tanket, 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

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 trækninger, og koster kun 100 kr.

Læs mere om hvordan du gør på

www.ihaalborg.dk

under medlems-service

Støt Sifa - de støtter os!



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 - lydher og flexibel partner.
- Oplev forskellen

WWW.SERITRONIC.DK

SPRINGEREN
Maritimt Oplevelsescenter



Åbent alle dage

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

**RÅDGIVNING TÆT PÅ
DIG OG DIN ØKONOMI**

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

Nykredit

**METAL
AALBORG**

"Der skal være plads til ALLE på arbejdsmarkedet"
[Facebook.com/metalaalborg](https://www.facebook.com/metalaalborg)



FLSportMarketing

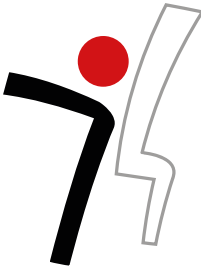
Agerbakken 21 · 8362 Hørning · Tlf. 7022 1870 · fl@fireklame.dk

ucn

PROFESSIONSHØJSKOLEN

Find os i Aalborg, Hjørring og Thisted
www.ucn.dk · ucn@ucn.dk

Støt vore annoncører...
...de støtter os





Takster

Hos os kan du dyrke alle de idrætter, du har tid og lyst til for et kontingent.

(Kun undtaget bowling og skydning)

ART:	Beløb	Opkræves til betaling
Aktivt kontingent	Kr. 350,- pr. kvartal	Feb./apr./sep./nov.
Light kontingent***	Kr. 150,- 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.*

*** *Med et Light kontingent, kan man kun deltage i KIDZ Hop og Spring.*

- 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 2021/2022

▶ Efterårsferie	uge 42	fra mandag den 18.10.21 - søndag den 24.10.21
▶ Juleferie	uge 51-52	fra mandag den 20.12.21 - søndag den 02.01.22
▶ Vinterferie	uge 8	fra mandag den 21.02.22 - søndag den 27.02.22

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)

Badminton: Gitte Paulsen, tlf. 4028 4147 E-mail: gitte0412@gmail.com	Fodbold (voksne/senior): Sissel Rosenkrans Pedersen, tlf. 5051 0106 E-mail: sisselrosenkrans@fibermail.dk	KIDZ Yoga: Lene Knøss Hansen, tlf. 2682 5831 E-mail: lene-hansen81@hotmail.com
Boccia: Åki Joensen, tlf. 22 42 51 98 E-mail: balbal_60@hotmail.com	Frame Running og løb: Alice Birkbak, tlf. 2180 3773 E-mail: alicebirkbak@gmail.com	Kørestolsbasket: Per Wulff, tlf. 2077 5811 E-mail: pwulff42@yahoo.com
Bordtennis: Christian Broen, tlf. 2043 1158 E-mail: bagerbroen@hotmail.com	Goalball: Connie Thodberg Jensen, tlf. 3031 0911 E-mail: conniethodberg@gmail.com	Powerchair Floorball: Mads Larsen, tlf. 60 18 08 27 E-mail: mads-el-hockey@hotmail.com
Bowling: Lissy Pedersen, tlf. 2382 7767 E-mail: millelissy100@gmail.com	Happy Dance, (voksne med udviklingshandicap): Christina Tinggaard, tlf. 3066 8690 E-mail: christinawestinggaard@hotmail.com	Powerchair Football: Tobias Steen Clausen, tlf. 2967 7412 (kun sms) E-mail: tsclausen@gmail.com
El-hockey: Simon D. Christensen, tlf. 2834 6103 (kun sms) E-mail: s-d-c@live.dk	Håndbold: Gerd Skantorp, tlf. 2992 2737 E-mail: gerd@ihaalborg.dk	Sejlads: Kim Thorup Sørensen, tlf. 2747 2214 E-mail: kims10@mail1.stofanet.dk
Esport: Lars Thyregod, tlf. 5162 4635 E-mail: lhtjdesign@gmail.com	Kajak: Chris Brix, tlf. 3013 9306 E-mail: paraholdetlimfjorden@gmail.com	Skydning: Inger Marie Rasmussen, tlf. 2046 3701 E-mail: disk@stofanet.dk
Floorball: Jonathan Zacho Bruun, tlf. 3029 3188 E-mail: jonathanzbrun@hotmail.com	KIDZ Happy Dance: Christina Tinggaard, tlf. 3066 8690 E-mail: christinawestinggaard@hotmail.com	Svømning og vandgymnastik i GI. Lindholm: Per Kristensen, tlf. 40 41 11 53 E-mail: per2241@gmail.com
Fodbold (børn og unge): Per Mørch, tlf. 6022 5183 E-mail: permorch@gmail.com	KIDZ Hop og spring: Jan K. Sørensen, tlf. 4033 2477 E-mail: jan@ihaalborg.dk	

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 15. oktober

Mental fitness med

tvbingo

www.tvbingo.dk



Book din **FEST** hos os..!



VI KAN HOLDE FESTEN FOR ALLE!

Sportsklubben, firmafesten, politereabend, festen for toserne eller bare ren mandehørm? Julefrokoster m.m.

HVAD ER I TIL?

Sushi & vin, flask & fadøl, buffet med noget for alle? eller skal i bare have noget gyldent fra hanen til gænen?

Vi skrædder syer festen til jeres behov.

- TILKØB FRI FADØL (2 TIMER 75kr. pr. pers.)
- LOKALER MED PLADS TIL 250 pers.
- MULIGHED FOR SPISHING

Kontakt os nu på
as@ZweiGrosse.dk

ZweiGrosse.dk

TEAMWORK

Et team kan defineres ved at have et klart formuleret mål og en sammensætning af personer med forskellige faglige kompetencer. Målet ville ikke kunne indfries udelukkende via enkelte personer.

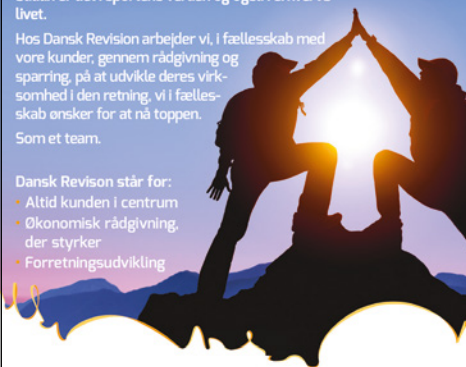
Teamwork handler om at teamet er velfungerende. Sådan er det i sportens verden og også i erhvervslevet.

Hos Dansk Revision arbejder vi, i fællesskab med vore kunder, gennem rådgivning og sparring, på at udvikle deres virksomhed i den retning, vi i fællesskab ønsker for at nå toppen.

Som et team.

Dansk Revision står for:

- Altid kunden i centrum
- Økonomisk rådgivning, der styrker
- Forretningsudvikling



Dansk Revision

Dansk Revision Aalborg
Sofiendalsvej 85
9200 Aalborg SV

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



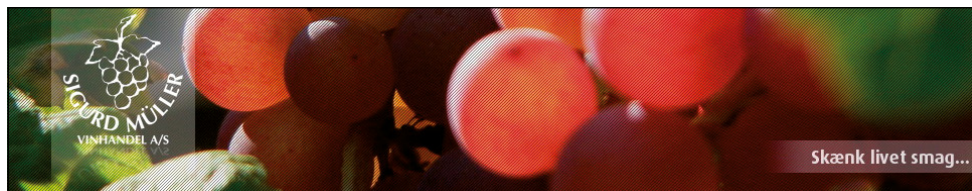
Folkeoplysning

www.fokus-folkeoplysning.dk

Strandvejen 19
9000 Aalborg
Tlf: 99 30 10 00



ELSALGAALBORG.DK



SKÆNK LIVET SMAG...

SIGURD MÜLLER VINHANDEL A/S

OTTO MØNSTED VEJ 2 • 9200 AALBORG SV • 98 18 50 99 • VIN@SMV.DK