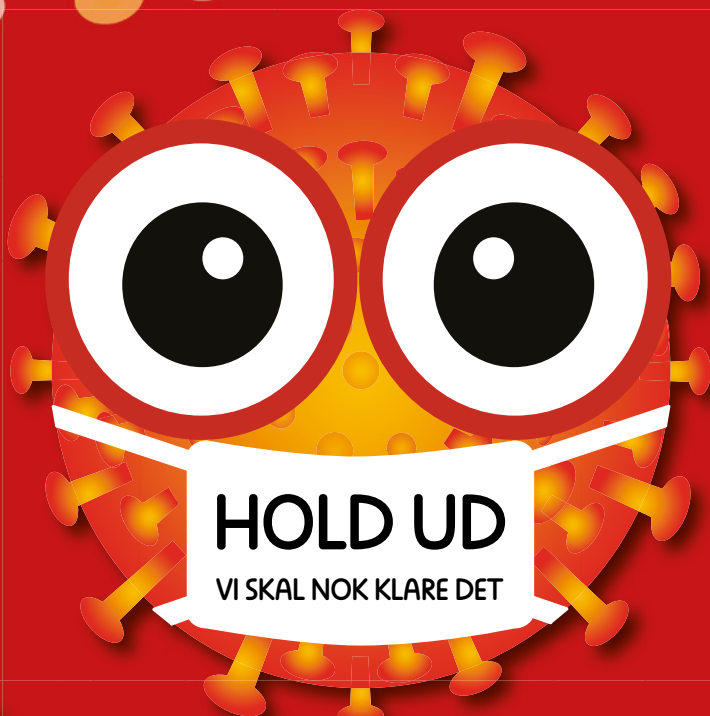




PARASPORT AALBORG

IDRÆTSFORENINGEN FOR HANDICAPPEDE I AALBORG

Tilpasset idræt for alle • Medlemsblad nr. 193 • november 2020



Åh, Corona, corona, corona -
hvornår kommer den dag?

Corona har desværre stadigvæk alt for godt fat i samfundet, men her i I.H. Aalborg har vi et vigtigt redskab til hurtig opsporing.

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

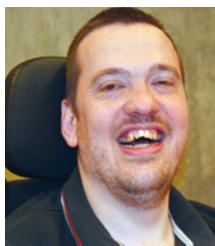


Bestyrelsesmedlem:

**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 primo marts - deadline den 24. januar

Formanden har ordet

Jeg ville ønske, jeg kunne indlede med "at nu hvor coronaen har forladt os", men desværre styrer corona stadig vores hverdag. Lad os håbe, at vi snart igen kan få et normalt idrætsliv. Stor ros til klubbens frivillige og medlemmer, for at overholde forholdsreglerne i de forskellige idrætter.

Den 2. september lykkedes det os at gennemføre klubbens generalforsamling. Der var fint fremmøde og god debat, men for at overholde gældende regler havde vi ingen foredrag og dagens ret.

Velkommen i bestyrelsen til Lene Hansen og Maria Løvgren som nye suppleanter. Desværre måtte vi sige farvel til Kristoffer Stormark. En stor tak til Kristoffer for hans store arbejde i bestyrelsen igennem mange år. Der skal også lyde et tillykke til Birthe og Dag Stormark med årets Humørpokal.

Vi må desværre sige farvel til flere af vores KIDZ håndboldspillere. Nøvling valgte at opsigte vores samarbejdet om KIDZ Håndbold pr. 1/10 2020. Rikke Nielsen ønskede, at håndbolden blev en større del af Nøvling IF, en "rigtig" håndboldklub. Noget jeg har fuld forståelse for, og derfor blev der etableret en proces for at dette kunne lykkes til alles tilfredshed.

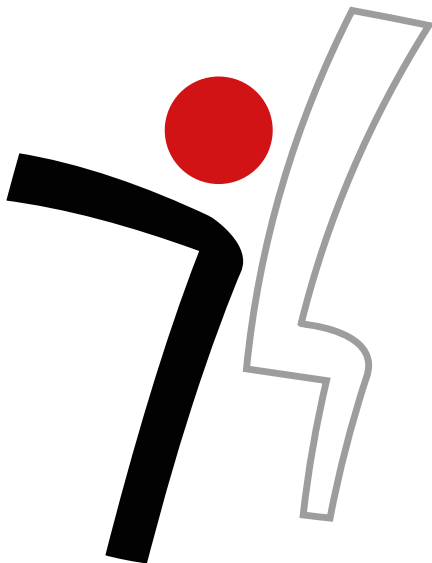
Jeg havde forventet, at overflytningen kunne starte op til 2021. Dermed kunne klubbens nye bestyrelse få lavet en god løsning for medlemmerne. Mulighed for dobbelt medlemskab, ny samarbejdsaftale med Nøvling IF, fri kontingent til andre KIDZ idrætsgrene og plan for klubbens mistede indtægter fra kontingent. Men Nøvling ønskede, at det

skulle træde i kraft den 1/10, og den nye bestyrelse havde første bestyrelsesmøde den 23/9, dvs. vi havde kun en uge til at få lavet en struktur til gavn for medlemmerne.

Det har fyldt meget i mit hoved og jeg har ikke været tilfreds med forløbet. Er heldigvis kommet videre, og nu er jeg meget stolt over, at vi var klubben, der startede det første LykkeLiga hold. Tak for alle de positive mails fra forældre til KIDZ håndboldspillere, vi har modtaget. Læs mere om det inde i bladet.

Dejligt, at vi har fået et nyt træner-team til fodbold. Det kører rigtigt godt og vores fodboldspillere har taget rigtigt godt imod det nye team. Det var ikke sjovt at stå uden trænere inden sommerferien, men heldigvis meldte der sig nye trænere via et opslag på Facebook.

Tror både spillerne og trænerne glæder sig til at komme ud og møde andre hold til turneringer, men desværre er fodboldstævnerne blevet aflyst i efteråret.



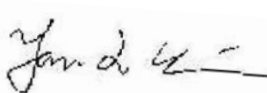
Jeg nyder at komme rundt til idrætten, og jeg ville ønske, jeg havde mere tid til det. Dejligt at møde medlemmerne og de frivillige på idrætsstederne. Det giver mig ny energi og gør mig glad. Vi kan ikke takke vores frivillige nok, der bliver virkelig gjort et fantastisk arbejde rundt omkring.

Julen nærmer sig. Juleafslutningerne bliver ikke som de plejer. Vi skal selvfølgelig overholde Covid-19 reglerne. Vi har allerede valgt at aflyse den årlige sammenkomst for de frivillige. Det er ikke forsvarligt at samle så mange til en juleafslutning. I Vadum bliver der

ingen lotteri og julehygge i skydelokalet, men der arbejdes på en anden løsning. Hvordan det bliver rundt i afdelingerne, ved vi ikke på nuværende tidspunkt.

Jeg vil slutte med at ønske jer alle og jeres familie en rigtig glædelig jul og et godt sportsligt nytår!

Med sportslig hilsen



Jan Karkov Sørensen
Formand

*Vi ønsker alle vores medlemmer,
medspillere og samarbejdspartnere
en rigtig glædelig jul og et godt nytår!*



I.H. Aalborg

- tilpasset idræt for alle!

Fra kontoret/administrationen

Afkrydsningslister

– et godt og nødvendigt redskab til registrering og opsporing

Vi har længe haft vores afkrydsningslister, der bruges til registrering af fremmøde af både medlemmer og medspillere i de enkelte idrætter. Afkrydsningslisterne udfyldes og sendes til klubbens kontor/administration hvert kvartal og hvis vi ellers efterspørger dem.

Vi har ved hjælp af afkrydsningslisterne også en større føling med, hvad der sker rundt omkring i alle klubbens mange afdelinger.

Så selvom flere synes, de er irriterende at skulle udfylde, og vi på kontoret egentlig også helst var fri for dem, så er der altså en større mening med dem.

Og i den særlige tid vi er i nu – med covid-19, så tjener de også det vigtige formål, at vi hurtigt ville kunne give besked, hvis en fra den pågældende idræt skulle være blevet smittet.

En anden måde, du kan hjælpe til opsporing, er hvis du har en smartphone. Så kan du gratis downloade en ”Smitte stop” app og så vil du automatisk blive advaret, hvis nogen, du har været tæt på, er blevet smittet.

App'en kan downloades på: www.smitte-stop.dk hvor du også kan læse mere om hvordan den fungerer.

Lad os stå sammen om at bekæmpe denne sygdom 😊

Julen 2020

LÆKKER
NYHED FRA
QUIST WINE

JULE-
VINSMAGNING
MED TAPAS
HJEMME HOS
DIG SELV

ITALIENSK JULE-VIN-SMAGNING

Vi har sammensat en unik smagekasse, bestående af 6 nøje udvalgte Italienske vine, der passer perfekt til jule tapas fra Penny Lane. Vinene kommer naturligvis fra nogle af vores mest passionerede vinproducenter og deres små familie-vingårde.

Sammen med vinene får du også en beskrivelse af vin-gårdene og de enkelte vine, så du hjemme kan holde din helt egen vinsmagning.

OBS: Du har også mulighed for at få tilsendt en lille video, hvor vi fra Quist Wine vil introducerer jer for de enkelte vine.

Pris for smagekasse kr. 975,-

Denne kasse rækker til 6-8 personer.

Det er selvfølgelig muligt at tilkøbe flere vinkasser eller enkelte vine, hvis dette ønskes.

Ekstra!

Skal den søde tand forkæles, kan du tilkøbe en Vin Santo (hellig vin) fra legendariske Donatella Cinelli Colombini. Vin Santo er perfekt som dessertvin til kage, chokolade eller som en ganske særlig afslutning.

Kr. 349,- pr. flaske



JULE TAPAS

- Varmrøget Laks fra kildens røgeri med dild bagte rødbeder
- Fasan pate med blomme chutney
- Rosa stegt andebryst serveres kold på rå marinerede grønkål og æbler
- Pennys Juleskinke med brun farin og sennep serveret med hibiscus-syltede skalotteløg
- Italiensk julepølse ala salsiccia
- Velmodnet Picorino og gorgonzola serveret med henkogte stikkelsbær og oliven

Pris per person kr. 189,-

Glædelig jul fra Lene & Kim



QUISTWINE
vino è passione

www.quistwine.dk

Telefon: 29 69 16 64

Mail: quist@quistwine.dk

HUMØRPOKALEN 2020

Dette års modtagere af Humørpokalen blev
Dag og Birthe Stormark fra svømmeafdelingen

Meget velfortjent og stort tillykke!



MALERFIRMAET PREBEN LARSEN'S Eff.



KENNETH PEDERSEN

Malermester

Telefon 98 11 45 77

E-mail: malerprebenlarsen@stofanet.dk

Priorgade 11

Postboks 53

9100 Aalborg

Crawford

ENTRE/MATIC



Crawford Portcenter DK

Landsdækkende salg og service

Tlf: 7020 0208 • info@crawforddanmark.dk

www.crawforddanmark.dk



ELSALGAALBORG.DK



PC Autoservice

Heimdsalgade 44 th · 9000 Aalborg
Tlf.: 98 13 20 58 · www.pcautoservice.dk



LykkeLigagens succes startede hos I. H. Aalborg

4 års succesfulde år med vores KIDZ Håndbold hold er desværre sluttet. Når jeg tænker tilbage er det med stor stolthed. Tænk sig, at det var i Idrætsforeningen for Handicappede i Aalborg, hvor LykkeLigagens succes startede. Jeg har været med i parasporten i mange år, og det er nok en af parasportens største succéser, vi har været en del af.

De tanker havde hverken Rikke eller jeg, da vi snakkede sammen i telefonen første gang. I. H. Aalborg ville have Rikke til at holde et foredrag til vores generalforsamling. Jeg kontaktede Rikke, og da foredraget var på plads, kom samtalen til at handle om Rikkens datter Magda. Rikke ville gerne have Magda til at spille håndbold. Vi aftalte at mødes

i KFUM hallen til en træning for klubbens voksne håndboldspillere. Da vi sad på tilskuerpladserne i hallen, sagde Rikke "de spiller jo håndbold, så kan Magda også være med". Jeg svarede "selvfølgelig kan hun det". Vi aftalte, at vi skulle finde en håndboldklub, som vi kunne samarbejde med om opstart af et håndboldhold. Rikke var i forvejen træner >>



i Nøvling IF, så det var naturligt, at de blev kontaktet. Et opstartsmøde blev lavet, og vi var i gang.

Da vi skulle starte første træning, var jeg noget nervøs for, hvor mange der ville komme. Ugen før startede vi badminton og taekwondo op. Der kom desværre ikke ret mange. Vi havde sendt en pressemeddelelse ud om opstarten, men der blev ikke bragt noget i pressen. Jeg ringede til Rikke og spurgte, om hun havde kontakt til pressen. Der var en journalist, som skyldte hende en tjeneste. Næste dag var der en artikel med flot billede i Nordjyske "Landsholdsspiller starter håndboldhold op for sin datter". På opstartsdagen, havde Peter Rosenmeier vundet guld i bordtennis til de Paralympiske lege i Rio. Jeg blev kontaktet af Bent Godtberg fra Nordjyllands Radio, der ville lave et interview om Peters succes. Jeg foreslog at det kunne foregå i Gistruphallen til KIDZ Håndbold opstarten. Der blev ikke meget snak om Peter, Bent havde travlt med at filme og tale med de 21 nye håndboldstjerner.

Derefter gik det hurtigt. Der kom flere og flere nye håndboldspillere. TV2 Nord 10

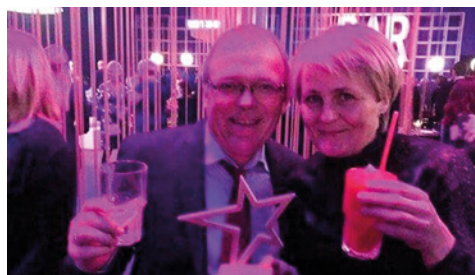


lavede en serie om holdet. Der blev lavet en kampsang. Det blev landskendt, at der var startet et håndboldhold i Aalborg for børn, "der døjer med noget", som Rikke ville sige det. Familie Journal kiggede forbi og Rikke blev inviteret til Godmorgen Danmark. Til næsten hver træning var der besøg. Fonde, Lions klubber, firmaer m.m. kontaktede Rikke og ville gerne af med penge, t-shirts, bolde m.m. Normalt skriver vi mange ansøgninger og modtager mange afslag. Nu kom dem

med pengene af sig selv. Rikke vandt "Årets forbillede i 2016" og senere vandt LykkeLiga "Danskernes idrætspris" ved det store show i Herning. Jeg var efter Rikke flere gange: "Husk nu at nævne I. H. Aalborg og Nøvling". Det var pressen ikke interesseret i, det var mere personen Rikke, der var interessant. Pyt med at I. H. Aalborg ikke blev nævnt. Det vigtigste er, at der er mange børn med særlige behov, der er blevet idrætsaktive via al den omtale.



Der blev startet flere klubber op og pengebeløbene blev større og større. Derfor blev LykkeLigaen etableret. Fra at være et Aalborg projekt, blevet det et landsprojekt med mange klubber. Ja også Grønland og Færøerne er med. Det store stævne LykkeCup blev afholdt i Gigantium. En håndboldfest med mange håndboldstjerner. Der er nu ca. 1200 håndboldstjerne fordelt på ca. 70 hold.



Vi var desværre den eneste klub under Parasport Danmark, som greb bolden og var en del af succesen. Havde Parasport Danmark været en del af LykkeLiga, er jeg sikker på, at KIDZ Håndbold stadig ville være en del af klubben. Sådan blev det desværre ikke, men lad os være stolte over det, vi har opnået. Med 65 håndboldspillere var vi den største klub – vi stoppede på toppen 😊



Tak for samarbejdet til alle håndboldspillere, forældre og de dygtige trænere. Vigtigt, at man ikke stopper med idræt, når det man går til, ikke er så spændende mere. I ved, hvor vi er, og hvad vi tilbyder, hvis håndbolden ikke er så sjov længere.

Med Sportslig hilsen
Jan Karkov Sørensen, formand I.H. Aalborg

KIDZ – hvad er det?

KIDZ er et begreb, som I. H. Aalborg ”opfandt” for 4 år siden i forbindelse med opstart af børnehåndbold. Begrebet er herefter blevet et meget populært udtryk både i IHA og rundt om i Danmark. I IHA er det blevet til en lille familie:



KIDZ Hop og Spring er trampoliner, airtrack, hoppepuder, forhindingsbaner og meget mere. DGI's dygtige instruktører er klar til at hjælpe. Der kommer helt sikkert sved på panden.” Sådan lyder introen til denne idræt på vores hjemmeside. Og den kom på banen efter opfordring fra forældre, der havde børn, der ikke fik den fornødne tid/plads/forståelse i de bestående gymnastikforeninger. Da der så var et fantastisk kon-

cept i Nordkraft under DGI, fik vi startet KIDZ Hop og Spring op. Og det er blevet utroligt populært. Vi har nogle fantastisk dygtige og vellidte instruktører, der har et godt tag på deltagerne og har formået at få flere af dem til at udvikle sig på helt utrolig vis. Tilgangen til at bevæge sig er blevet mødt og udviklet, så mange nu tør at møde nye udfordringer med åbent sind.



KIDZ Happy Dance er leg og dans for fuld musik. Her er plads til dans og bevægelse af enhver art og man må gerne synge med – for fulde hals. Her kan man smile i 1 time uden at blive træt – i kinderne. Idrætten er en efterfølger til ”Vild med dans”.

En meget populær titel, men det var jo ikke den slags dans, så vi skiftede navn. – Mange børn og unge vil gerne danse og optræde. Der er en fin spejlvæg i danselokalet, så man kan se sig selv, når man er i dansehumør.



KIDZ Håndbold er som beskrevet andet steds i dette blad flyttet til Nøvling. Men idrætten var meget populær og en stor inspirationskilde for andre foreninger og klubber rundt om i Danmark. 25 hold ud af 70 hold i LykkeLigaen har et navn, der starter/slutter

på KIDZ, så vi har virkelig ramt noget godt her. Hvem ved om der ikke kommer endnu en ny i familie? Vi er altid parate til at starte noget nyt. Og er i gang med at afsøge nye samarbejdspartnere til en nye idræt. I hører om det, når vi har noget parat.

SE UDGIVELSEN **Online**
Scan her:



Nibevej 389 • 9200 Aalborg SV
Tlf.: 41 27 67 72

www.johnnysfiskehus.wordpress.com



FOKUS

Folkeoplysning

www.fokus-folkeoplysning.dk

Strandvejen 19
9000 Aalborg
Tlf: 99 30 10 00

Psykologhuset

v/ *Psykolog Hanne Bruhn*

Gl. Viborgvej 1 • 9230 Svenstrup
psykolog@hannebruhn.dk
www.hannebruhn.dk
Tlf. 22 13 50 30



Dansk Psykolog
Forening
Medlem af
Dansk Psykolog forening.



• Psykoterapi • Rådgivning • Supervision

Vi tager ordentlig hånd om din bil



**Bilens
Værksted**
Aalborg ApS

www.bilensvaerksted.dk

Anker Engelunds Vej 11
9200 Aalborg SV
Tlf.: 98 18 63 44
bilens-vaerksted@pc.dk



AutoPartner.dk

AutoPartner – for en sikkerheds skyld

Klubmesterskab i racerunning



Onsdag den 9. september var en særlig dag. Det var dagen hvor det årlige klubmesterskab i racerunning blev afholdt i Skovdalen.

Klubmesterskabet er for alle, der går til racerunning, og ligesom til den daglige træning, bliver alle udfordret på deres individuelle niveau.

Dagen starter med at alle, der ønsker at deltage, bliver meldt til. Derefter løbes et indledende heat og ud fra disse tider, bliver alle placeret på den plads, der vil gøre, at den løber, som løber langt og hurtigt kommer til at krydse målstregen i kamp med den, der løber noget kortere.

Denne geniale/hemmelige udregningsteknik, som vores træner har fundet frem til, gør, at alle der deltager, kommer til at være i kamp om placeringer ved målstregen med minimum én anden deltager. Det gør det rigtig sjovt at se på og ikke mindst deltage i.

Årets klubmester blev Hayla Silva Søndergaard, der havde fundet turboen frem og viste sig at være i fin form. Tove blev nummer 2 med et stort smil, da hun krydsede målstregen, og fik meldingen om at dagens 2. plads, var hendes første af slagsen. Casper kom også over målstregen i fin form til en

tredje plads, og Jacob rundede feltet af med sikker stil.

Efter pokaloverrækkelsen og en fin tale fra Lars (hr. Overdommer) i dagens anledning, blev der hygget med kage. Stort tillykke til Hayla med klubmester titlen 2020, og tak for en hyggelig eftermiddag som tilskuer.

Venlig hilsen
Leah Oxbøll Nielsen



Mini Tour de Bornholm



Tour de Bornholm 2020 blev desværre aflyst pga. for få tilmeldinger grundet corona . Men støtteforeningen for racerunning med "Bornholmer Hans" i spidsen (det kalder jeg ham 😊) spurgte os racerunnere, om vi skulle arrangere vores eget lille løb på Bornholm. Det var der 12, der sagde "ja" til. Jacob og jeg repræsenterede Nordjylland og I.H. Aalborg.

De fleste møder ind om fredagen på Svaneke Vandrerhjem, hvor der om aftenen altid bliver lavet et godt hjemmelavet måltid mad 😊 Jeg bor altid privat i Rønne, så jeg når ikke at være der om fredagen, men i min øresnegl forlyder det, at det er meget hyggeligt.

I år var alting lidt anderledes på grund af corona. Den almindelige distance er jo 100 km øen rundt, og der var nogle, der kom med forslag om alternative ruter. Så vi blev enige om at mødes et sted ude på de bornholmske veje, hvor der var cykelsti, og så kunne man

løbe frem til det sted, hvor det 1. depot plejer at være, eller fortsætte og så vende om og løbe tilbage, hvis man ville det. Jacob og undertegnede valgte at følges ad det meste af vejen, og Jacob havde taget radio med, så vi havde underholdning med på turen 😊 Vi valgte at løbe en 6 km tur i den dejligste bornholmske natur. Jacob skulle skåne sig og min form passede godt til 6 km 😊

Om aftenen plejer der at være fest middag i Neksø hallen, men igen på grund af corona, var det heller ikke muligt i år. Så Hans havde lavet en aftale med Svaneke Bryghus, hvor vi fik en 2 retters menu. Det var super hyggeligt at sidde sammen og spise i det hyggelige bryghus.

Jeg selv var meget imponeret over deres øl-kort. De havde ca. 10 forskellige øl med en lille beskrivende tekst ved hver. Desværre glemte jeg at tage kortet med hjem 😊



En stor tak for et godt arrangement til støt-
teforeningen med Hans i spidsen.

Til sidst vil jeg gerne komme med en lille
opfordring til andre racerunnere fra klub-
ben – Overvej, om I ikke vil prøve at tage
med næste år. Vi får tilskud til turen, og man
kan med fordel lave en lille ferie ud af det,
så man ikke behøver at tage af sted fredag
og så hjem igen søndag. Så bliver det et lige
lovligt stramt program, synes jeg.

Man kan sagtens tage en uges ferie derovre
eller bare nogle dage. Det bestemmer man
jo selv 😊

Jonas Bilstrup



PLEJE OG RENGØRING

Det er hurtigt, nemt og GRATIS at skifte til
FRIT VALG SVANE PLEJE.

FRIT VALG SVANE PLEJE kommer gerne hjem til dig til en uforpligtende samtale. Det eneste du skal gøre er at kontakte din visitator på 99 82 50 00 og fortælle at du ønsker **FRIT VALG SVANE PLEJE** som leverandør. Så kontakter vi dig efterfølgende.



Stigsborgvej 36, 1.sal. 9400 Nørresundby
aalborg@svanepleje.dk • Tlf. 41 40 20 10
www.fritvalgsvanepleje.dk

Book din
FEST
hos os...!



VI KAN HOLDE FESTEN FOR ALLE!

Sportsklubben,
firmafesten, polter-
abend, festen for
tøserne eller bare
ren mandehørm?
Julefrokoster m.m.

HVAD ER I TIL?

Sushi & vin, flæsk &
fædøl, buffet med noget
for alle? eller skal i bare
have noget gyldent fra
hanen til ganen?

Vi skrædder syer festen
til jeres behov.

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

Kontakt os nu på
as@ZweiGrosse.dk

ZweiGrosse.dk

**BPA
SUPPORT**

Tour de Gudenå



Så er det 6 år siden, at samarbejdet mellem I.H. Aalborg og Kano og Kajakklubben Limfjorden startede, og vi er efterhånden blevet Danmarks største parahold. Det skyldes til dels TrygFonden og SparNord, der har sponsoreret midler til køb af flere nye kajaker. Vi har nu flere K2'ere, som bestemt er et hit, når den ene i kajakken har et handicap.

Lørdag den 12. september deltog en lille gruppe fra paraholdet for 3. år i træk i distancen 23 km fra Ulstrup til Randers. Corona regler og alt for meget regn gjorde det ikke lettere, men vi kom i mål med følgende resultater:

Guld:

Tina Andrea Møller og Thim Bæk,
I.H. Aalborg

Sølv:

Janne og Lars Albrektsen,
I.H. Aalborg

Tusind tak til jer, der hjælper os, så denne aktivitet også er en mulighed for os!

Hilsen
Janne

KOMPLEXT

ADVOKATER

Gabels Torv 5 • 9000 Aalborg
Tlf.: 78 77 78 00
E-mail: info@komplext.dk
www.komplext.dk

ADVOKAT



KLAUS S. RASMUSSEN

AutoMester®

FARVERGÅRDENS AUTOSERVICE ApS

Flere glade bilister

Kastetvej 15 - 9000 Aalborg
Tlf: 98 16 12 11 - Fax: 98 12 71 24
www.farvergaardensauto.dk



Virkelyst 10, 1.
9400 Nørresundby
Tlf. 98 19 45 11
Email: bk@bk-as.dk
www.bk-as.dk

BÆKMARK & KVIST

- uvildig rådgivning om forsikring

AALBORG
BOGHANDEL
- din boghandel

Østerågade 6 • 9000 Aalborg
Tlf. 98 12 75 00
www.dinboghandel.dk

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



Gulvafslibning

LARS

BO

-han er go'

40 50 80 30

14 års erfaring på gulvet!

Nyt svømmehold i Gl. Lindholm



I Gl. Lindholm Svømmesal elsker vi at lære børn at svømme. Vi har fået en fornemmelse af, at der findes en gruppe skønne unger i alderen 7 - 9 år, som kan have et særligt behov for opmærksomhed og måske 1 til 1 eller 1 til 2 undervisning.

Vi har derfor oprettet et hold onsdage fra 14.45 til 15.15, instruktører er i vandet og yder særlig undervisning og støtte til den enkelte svømmer.

Vi har pt. 2 skønne børn på holdet men har plads til lidt flere.

Vi kræver, at børnene ledsages gennem omklædningsrum til bassinkanten.

Grundet svømmesalens udformning, er der desværre ikke adgangsforhold for kørestole.

Såfremt det eventuelt er noget for dit barn, er du velkommen til at kontakte Per Kristensen på telefon 40411153 og få en snak om vi kan matche hinanden.

Hilsen

Svømmeunderviserne i Gl. Lindholm

UCN

PROFESSIONSHØJSKOLEN

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

FAGLIGT FÆLLES FORBUND



AALBORG

Søndergade 62, st. • 9000 Aalborg
Tlf. 70 300 858
Fax 98 16 62 26 • 98 12 71 79

Budolfi



Apotek

Vagtapotek

Algade 60 • 9000 Aalborg • Tlf. 98 12 06 77



Aalborg Erhvervs Gulve ApS

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



Arki Nord A/S

Østeraagade 8, 2. sal
9000 Aalborg
Tlf. 99 22 32 00
www.arkinord.dk

SWISS GriP+

SKRIDSIKKER BELÆGNING

www.grip-danmark.dk

Med GriP får du verdens eneste certificerede skridsikre belægning.
Undgå faldulykker med et produkt, der kan bruges
på næsten alle overflader, og som er nemt at lægge på,
vedligeholde og fjerne igen.

Kristian Rytter 1/8

Færdige løsninger - ring 9838 5880



Jellingvej 19 - 9230 Svenstrup - Telefon 9838 5880 - Mobil 2066 5550
kr@kristianrytter.dk - www.kristianrytter.dk



TATTOOZ.DK

Artistic Tattooing - Kingpin Tattoo - Lucky Star Tattoo - The Boulevard Tattoo

Tab og vind i bestyrelsen

Det sidste år har været noget af en mundfuld for bestyrelsen. Vi har tidligere haft udskiftninger – det er jo en normal ting. Jan Kroghs pludselige dødsfald har efterladt et stort tomrum – både i bestyrelsen og hos bowlerne. Jan var om nogen manden, der havde styr hjælperordninger og flere af sociallovens mange §'er. Og så var han en glimrende sekretær – også her formåede han ofte at få sin herlige underfundige humor med. Senere meddelte Kristoffer Stormark så, at han havde brug for en pause i sit IHA-liv. Kristoffer har været i flere af vores idrætter som træner, og han havde også en stor viden om regelsæt og store turneringer – hvilket nok også skyldes hans store aktivitet i dommerverdenen. Kristoffer var også altid god for en rask diskussion i bestyrelsen – en diskussion som ofte gav os anledning til at se dybere på en problemstilling. – Vi savner dem begge, men håber, at Kristoffer igen en gang får tid/lyst/energi til et come back i bestyrelsen.

Heldigvis var der gode "reserver på bænken". Per Kristensen fra svømning i GI. Lindholm trådte som den første ind i bestyrelsen. Per har fra første færd vist og udtalt sin glæde over vores forening – og vores bestyrelse. Per er god til at spørge ind og er også parat til nye opgaver. Så det bliver spændende at arbejde sammen med Per. Goalball har også fået sin repræsentant i bestyrelsen; Connie Thodberg. Connie har tidligere været aktiv som træner i klubben, men fik for 2 år siden et come back. Glæden over at være tilbage i IHA stoppede ikke her. Også et bestyrelses-job har Connie kræfter til. Connie er kommet med energi til at påtage sig opgaver og være aktiv i bestyrelsen. Connie var således

sekretær i en periode og har været aktiv i et rekrutteringsudvalg og i arrangementer for fysioterapeuter.

Bestyrelsen har allerede fået nye gode folk ind på pladsen som suppleanter. Lene Hansen, som er "fodboldmor" og hjælpetræner ude hos de mindste i fodbold, er kommet ind som en lille hvirvelvind og en lyst til at virke og påvirke. Det tegner lovende.

Maria Løvstrøm har fulgt IHA på sidelinjen, bla. via vores facebook side, og svigermor Bente hjælper på kontoret med at bogføre alle vores bilag. Også Maria har "stemplet ind" i bestyrelsen. Maria var forhindret i at komme til generalforsamlingen, men ved det efterfølgende første møde i bestyrelsen meldte hun sig som sekretær. Maria er ergoterapeut, så vi kan helt sikkert få brug for Marias viden og engagement.

Så bestyrelsen er fuldtallig og beklædt med mange forskellige talenter og evner. Det bliver spændende for der ligger mange udfordringer og venter. Coronaen har fået vendt op og ned på mange ting, så det er dejligt, at alle mand er "på plads".



Lene Knæss Hansen



Maria Løvstrøm



THERMEX SCANDINAVIA A/S

Farøvej 30 - 9800 Hjørring

Telefon 98 92 62 33

Telefax 98 92 60 04

Homepage: www.thermex.dk E-mail: info@thermex.dk



Fjordbak

Service & Montage A/S

41 440 911



Besøg os på kristiantorp.dk

42 60 07 08



- * 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

Dansk Køle- og Klimateknik ApS



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



STARK

Sammen bygger vi professionelt



CONTAINERE TIL ALT
salg og leje

Isoleret container • Køle-frys container • Mobilt slagteri
Mobilt midlertidig køkken • Manskabsfaciliteter 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



AVAS

Aalborg Vognmandsforretning A/S

Tlf: 70 25 35 11

www.avas.dk

KIDZ Hop og Spring

IHA Light

Nej – IHA er ikke gået på slankekur – selv om vi nok er et par stykker, der kunne nyde godt af at forsøge 😊 Nej, det er et helt nyt koncept beregnet på de mange, der bare gerne vil gå til KIDZ Hop og Spring.

Fra januar 2021 vil det koste kr. 50 pr gang, hvis man ikke er medlem af IHA. For at gøre det nemmere for både dem, der kommer med de unge og vores administration, har vi lavet en ny form for medlemskab: IHA Light.

Her er, hvad det går ud på:

Man melder sig ind i IHA og betaler kr. 150/ kvartal – og så er det gratis at gå til KIDZ Hop og Spring. Dem, som i forvejen er medlemmer og går til andre idrætter kan fortsat gå til KIDZ Hop og Spring gratis.

Det er dog stadigvæk muligt at komme til KIDZ Hop og Spring og betale ved indgangen.

Grunden til denne nye form for kontingent er, at KIDZ Hop og Spring ikke er en egentlig idræt ligesom vores øvrige idrætter. Og når den ikke er det, skal man ikke betale "normal/ fuld" kontingent.

Som medlem af IHA – uanset om man er Light eller "almindelig" - får man også vores medlemsblad og besked, hvis der er nye tilbud for denne aldersgruppe.

Vi håber, der er mange, der benytter sig af tilbuddet, da det gør det meget mere enkelt.

Velkommen til KIDZ Hop og Spring!







Glimt fra floorball

Har du lyst til at prøve?

Kontakt:

Jonathan Zacho Bruun,
mobil: 30 29 31 88 / e-mail:
jonathanzbruun@hotmail.com

Vi spiller torsdage kl. 16 - 17.30
i Tornhøj Idrætscenter



JORTON

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



METAL AALBORG

"Det behøver ikke, at være kedeligt at leve længere"
facebook.com/metalaalborg

RÅDGIVNING TÆT PÅ DIG OG DIN ØKONOMI

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

Nykredit



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

Don't Panic
- vi er klar til at hjælpe dig

Skal der
TRYK på?
- så brug os

VI TILBYDER:
DIGITALTRYK
DER FORBLØFFER
PÅ BÅDE LAV PRIS
OG HØJ KVALITET

BESTIL ONLINE PÅ
WWW.FLTRYK.DK

FL TRYK - AGERBAKKEN 21 - 8362 HØRNING - TLF. 70 22 18 70

JYSK støtter handicap- idrætten i dit lokalområde



JYSK

JYSK.dk

Trænerrefleksion fra en glad fodboldtræner...

Mit navn er Rasmus Hvid Jensen, og jeg er er den del af det nye trænersteam i IHA's senior fodboldafdeling, som startede i august lige efter sommerferien.

Da jeg begyndte som træner, havde jeg ikke tidligere undervist drenge med særlige behov, så det var helt nyt for mig. Det var derfor en spændt Rasmus, som mødte op til første træning. Hvad er det, jeg er gået ind til? Vil de acceptere mig som træner? Har jeg de kompetencer, der skal til? Det var nogle af de spørgsmål, som løb igennem hovedet på mig, da jeg stod overfor drengene første gang. Men efter træningen var gået i gang, forsvandt alle de spørgsmål hurtigt og blev erstattet af en masse positiv energi, som strålede ud af alle spillerne, og som ramte mig med det samme. Faktisk før vi overhovedet gik i gang, var nærmest hele holdet mødt op 40 min. før, fordi de var så spændte og klar til dagens træning med de nye trænere. Dette skete ikke kun første gang, men er stadig en tendens, at drengene nærmest står klar en halv time før selve træningen går i gang. Hvor tit sker det på et almindeligt fodboldhold?

Derudover har det været fantastisk at møde nogle drenge, som er så energiske og engagerede i at spille fodbold og overfor deres kammerater på banen. Det kom endda også til udtryk overfor trænerne, hvor jeg oplevede ved en træning at få en reprimande fra en af spillerne, da jeg under en kamp til træning fik at vide, at jeg skulle huske at løbe hjem i forsvaret, og ikke bare stå at hænge oppe ved midtbanen. Dette er en af mange eksempler på den store entusiasme fra hele holdet. Det smitter meget af på mig, og gør at jeg glædeligt møder op til hver træning med et stort smil på læben for at få endnu en fantastisk træning med drengene.

Hilsen
Rasmus



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



Mental fitness med

tvbingo
www.tvbingo.dk



Betal hos I.H. Aalborg med MobilePay

Det er muligt at betale via MobilePay*: 32929

Husk at oplyse dit medlemsnummer.

*MobilePay kan IKKE bruges til at betale klublotto med.



MobilePay

MobilePay 32929



MobilePay

Støt klubben

OK støtter sporten

OK Benzin – du kender måske reklamerne fra tv? ☺

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

Der er 2 muligheder:

1) Hvis du allerede har et benzinkort:

Skriv en mail til kto@ok.dk, 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 Idrætforeningen 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

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 træninger, og koster kun 100 kr.

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

Støt Sifa - de støtter os!



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

- 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 2020/2021

▶ Juleferie	uge 52-53	fra mandag den 21.12.20 - søndag den 03.01.21
▶ Vinterferie	uge 8	fra mandag den 22.02.21 - søndag den 28.02.21
▶ Påskeferie	uge 15	fra mandag den 29.03.21 - mandag den 05.04.21

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)

Badminton: Gitte Paulsen, tlf. 4028 4147 E-mail: gitte0412@gmail.com	Fodbold (voksne/senior): Jan K. Sørensen, tlf. 4033 2477 E-mail: jan@ihaalborg.dk	Powerchair Football: Tobias Steen Clausen, tlf. 2967 7412 (kun sms) E-mail: tsclausen@gmail.com
Boccia: Åki Joensen, tlf. 22 42 51 98 E-mail: balbal_60@hotmail.com	Goalball: Connie Thodberg Jensen, tlf. 3031 0911 E-mail: conniethodberg@gmail.com	RaceRunning og løb: Alice Birkbak, tlf. 2180 3773 E-mail: alicebirkbak@gmail.com
Bordtennis: Christian Broen, tlf. 2043 1158 E-mail: bagerbroen@hotmail.com	Happy Dance, (voksne med udviklingshandicap): Christina Tinggaard, tlf. 3066 8690 E-mail: christinawestinggaard@hotmail.com	Sejlads: Kim Thorup Sørensen, tlf. 2747 2214 E-mail: kims10@mail1.stofanet.dk
Bowling: Lissy Pedersen, tlf. 2382 7767 E-mail: millelissy100@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
El-hockey: Simon D. Christensen, tlf. 2834 6103 (kun sms) E-mail: s-d-c@live.dk	KIDZ Happy Dance: Christina Tinggaard, tlf. 3066 8690 E-mail: christinawestinggaard@hotmail.com	Svømning og vandgymnastik i Gl. Lindholm: Per Kristensen, tlf. 40 41 11 53 E-mail: per2241@gmail.com
Esport: Lars Thyregod, tlf. 5162 4635 E-mail: lhtjdesign@gmail.com	KIDZ Hop og spring: Jan K. Sørensen, tlf. 4033 2477 E-mail: jan@ihaalborg.dk	Svømning, vandgym & Aqua-Bike i Vadum: Kontoret, tlf. 9816 7282 E-mail: kontakt@ihaalborg.dk
Floorball: Jonathan Zacho Bruun, tlf. 3029 3188 E-mail: jonathanzbruun@hotmail.com	Kørestolsbasket: Per Wulff, tlf. 2077 5811 E-mail: pwulff42@yahoo.com	
Fodbold (børn og unge): Per Mørch, tlf. 6022 5183 E-mail: permorch@gmail.com	Powerchair Floorball: Mads Larsen, tlf. 60 18 08 27 E-mail: mads-el-hockey@hotmail.com	

Skriv til DIT medlemsblad!

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



Næste blad udkommer primo marts - deadline den 24. januar

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

Danske Bank

Den lige vej
til job!

AMU  Nordjylland

Sofievej 61 | 9000 Aalborg | tlf. 9633 2211

www.amunordjylland.dk



Skal du Fremad?



Kig forbi Langhøj og bliv godt kørende