



PARASPORT AALBORG

IDRÆTSFORENINGEN FOR HANDICAPPEDE I AALBORG

Tilpasset idræt for alle • Medlemsblad nr. 197 • november 2021



"Sommerbold på heden"

U-15 drengene kom hjem med **GULD**

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

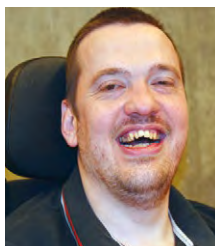


Bestyrelsesmedlem:

**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

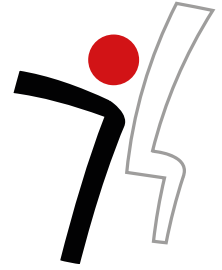
- ▶ Nordkraft, Teglgårds Plads 1, niv. 9, 9000 Aalborg • Kontor- og telefon tid: tirsdag og torsdag kl. 10 - 13
- ▶ Kontakt: 9816 7282 • kontakt@ihaalborg.dk • www.ihaalborg.dk • facebook/ihaalborg
- ▶ Klublokalet, Nordkraft, niv. 9: Det er muligt at låne/reservere klublokalet ved henvendelse til kontoret



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. skriftligt aftale!

Næste blad udkommer primo marts - deadline den 13. februar



Formanden har ordet

Jeg vil ønske Parasport Danmark et stort TILLYKKE med de 50 år. I.H. Aalborg har været med næsten hele vejen, og vi har 50 års fødselsdag den 6. juni 2022. Der er sket meget inden for parasporten igennem de 50 år. Ingen kan fortælle det bedre end Parasport Danmarks formand John Petersson. Jeg giver hermed ordet videre til John...

Tak for 50 år

Parasport Danmark runder nu 50 år, og der kan ikke herske tvivl om, at forbundet og parasporten som helhed har gennemgået en fantastisk udvikling siden stiftelsen i 1971 under navnet Dansk Handicap Idræts-Forbund.

Da jeg var dreng i 70'erne og 80'erne, var der mange, der syntes, at det var imponerende,

at jeg, med mine stumpede arme og ben, overhovedet kunne svømme.

Den indstilling møder jeg ikke så ofte længere. I dag oplever jeg, at langt de fleste ser det som en selvfølgelighed, at mennesker med handicap kan dyrke idræt på både på motions- og eliteniveau, og at vores præstationer anerkendes på linje med alle andres. Det kan synes som en lille ting, men for os betyder det alverden, at der ikke er fokus på vores handicap, men på vores evner og præstationer.

I Parasport Danmark har vi altid sat sporten før handicappet, og at den tilgang har bredt sig til resten af samfundet, er noget, som vi har en stor andel i, og som vi bør være stolte af.

>>



Se udgivelsen ONLINE

Scan her





John Petterson på talerstolen ved Parasport Danmarks 50 års jubilæumsreception i Idrættens Hus i Brøndby fredag den 29. oktober. Foto: Lars Møller.

Uden jer, ingen parasport

Her i jubilæumsåret vil jeg gerne sende en stor ros og tak til alle parasportens foreninger – og særligt til de "gamle" flerstrengede handicapidrætsklubber, der oftest skabte idrætsmuligheder for mennesker med handicap, hvor der ingen var.

Og til alle de tusinder af frivillige i klubberne og i forbundet, der i 50 år (og mere til, for der var handicapidræt længe inden forbundets stiftelse) har gjort en kæmpe indsats. Alle trænerne og alle lederne, og alle jer der hjælper til og sørger for at udøverne bliver kørt til og fra idrætshallen, og at der er varm kaffe på kanden i klubhuset. Uden jer var der ingen parasport.

Jeg ved fra de mange frivillige klubfolk, som jeg taler med, at mange af jer ikke kunne se sig andre steder end i parasporten. Vi har en særlig inkluderende kultur, som vi skal værne om.

Jeg vil også gerne sende en stor ros og tak til alle udøverne gennem årene på både bredde- og eliteniveau. To internationale bevægelser har fyldt meget i vores historie. Den paralympiske bevægelse har gjort det muligt for atleter med handicap at konkurrere på højeste internationale niveau, og jeg er stolt af de store sportspræstationer, som vi har set fra mange danske atleter. Special Olympics er en breddebevægelse for den store gruppe af mennesker med udviklingshandicap. Jeg er stolt af, at vi hver gang har kæmpe hold med

til Special Olympics World Games, og kan give udøvere med udviklingshandicap store oplevelser derigennem.

Idræt for alle

Parasport Danmark er en organisation i evig forandring. Vi har en forpligtelse til at udvikle os, være vedkommende og relevante. Vores vision er, at alle mennesker med et handicap eller et særligt behov skal have mulighed for at dyrke idræt, bevæge sig, motionere og konkurrere i et berigende og attraktivt, socialt fællesskab. Det er vores vision, fordi der skal være plads til alle i idrætsfællesskaberne - og fordi idræt-

ten skaber et legende og trygt rum, hvor den enkelte har mulighed for at udvikle og dygtiggøre sig alene eller sammen med andre - blive klogere på sig selv, andre og livet. Det har vi brug for både som individ og som samfund, og det vil vi til stadighed arbejde for i Parasport Danmark.

Tillykke - til os alle.

John Petersson,
formand for Parasport Danmark

Den lige vej til job!

AMU  **Nordjylland**

Sofievej 61 | 9000 Aalborg | tlf. 9633 2211

www.amunordjylland.dk



Juleafslutning

Mandag den 13.12.2021 i Vadumhallen • kl. 11.00 – 19.30

Velkommen til vores hyggelige juleafslutning i Vadum Skytteforenings klublokale i Vadumhallen. Der er kaffe på kanden, frugt og slik - og det hele er gratis!

Også i år har vi julelotteri med mange præmier til store og små. Har du lyst til at give en gave til vores lotteri, siger vi mange tak. Vi vil dog gerne have den ugen før.

Traditionen tro er der selvfølgelig også en lille julepose til alle børn og barnlige sjæle.

I vandet dances der om juletræet flere gange, mens vi synger med på julens sange og salmer.

Vi glæder os til at se dig, så husk dit gode humør og penge til lotteriet.

På gensyn!
Bestyrelsen, I.H. Aalborg

Husk!

Det vil være muligt at prøve riffelskydning.

I caféteriet kan der købes flæskesteg og risalamande til

kr. 90,-

Bestilles senest mandag den 6/12!

I.H. Aalborg

-tilpasset idræt for alle!



Peter Rosenmeier på medaljeskamlen. Foto: Lars Møller.

SKUFFET ROSENMEIER VINDER SØLV I TOKYO

Det lykkedes ikke for Peter Rosenmeier at genvinde guldmedaljen ved de Paralympiske Lege i Tokyo. Den forsvarende mester tabte i tre sæt 11-9, 11-8 og 11-8 til en stærkt spillende Ian Seidenfeld fra USA i en kamp, han aldrig rigtigt formåede at dominere.

Danskerens femte paralympiske medalje er dermed af sølv, og selv om det en imponerende bedrift, var det en skuffet Rosenmeier, der forsøgte at sætte ord på efter nederlaget:

– Det er tungt lige nu, især fordi jeg gik ind til kampen med en god tro på det. Nu står jeg desværre med en fornemmelse af, at det sluttede, før det gik i gang, og det er rigtig ærgerligt. Det burde jeg ikke tillade med den rutine, jeg har, siger han og fortsætter:

– Jeg vidste, at første sæt ville blive vigtigt. Havde jeg fået det, så havde han været under pres, men i stedet får han vinger. Så det er opad bakke hele vejen, og jeg finder ikke løsningerne til, hvordan jeg skal knække ham. Og samtidig spiller han desværre rigtig godt. Det var Rosenmeiers første paralympiske sølvmedalje. Han har to af bronze (2004 og 2012) og to af guld (2008 og 2016).

Artikel fra www.parasport.dk



Sommerbold på heden

Endelig var det igen muligt at komme ud og spille fodbold mod andre hold.

Så IHA drog af sted til det hyggelige stævne på Heden ved Hammerum.

IHA stillede med både et ungdomshold og seniorhold.

Her er lidt om oplevelserne:

"Hej allesammen.

Det er en meget stolt træner, der skriver nu.

Tak for en helt fantastisk dag med guldmedalje, hvor I kæmpede helt vildt mod voksne fra D-rækken.

For mig personligt, er det den største oplevelse med mit U-15 hold. Det overgår DM, fordi vi var det

eneste U-15 hold og derfor vandt vi U-15 rækken. Og vi blev nummer 2 i E-rækken 2019.

Tak til forældre for opbakning og den positive tone inde på banen."

Hilsen trænersteamet



"Det er så ubeskriveligt super flot af fodbold drenene og deres træner at vinde GULD i D-rækken mod de voksne. Sidste år mistede de 5 profiler, da de var for "gamle", og så skulle Per opbygge et nyt hold og wupti. Som et lyn kom de i fokus. Kæmpe stort tillykke med GULD fra en meget stolt mor til den nye anfører på holdet"

Lene Knøss Hansen

"Den 28. august var senior fodbold til deres første stævne ved "Sommerbold på Heden" i Hammerum. Vi kørte af sted tidligt om morgenen, så vi kunne nå første kamp mod Seest Banden.

I første kamp blev vi presset ned af dem, vi havde ikke bolden særligt meget, men en stærk defensiv sørgede for, at vi kun tabte 2-0.

Næste kamp var mod Hammerum, hvor fokuset var, at vi skulle forbedre vores opspil og være bedre til at løbe fri for hinanden. Vi presede Hammerum godt igennem hele kampen, men fik desværre ikke scoret, selvom vi havde mange gode chancer.

Den sidste gruppekamp var mod Esbjerg, hvor målet var at få scoret. Efter flere gode chancer,



hvor Lyngge havde et skud på overliggeren, så fik Steffen scoret et fantastisk langskuds mål. Herefter scorede Esbjerg desværre to gange, og det sidste mål blev scoret i de sidste minutter.

Vi skulle nu videre til kvartfinalen, hvor vi igen skulle møde Hammerum. Spillerne var sultne efter en sejr og gik positive indtil kampen mod Hammerum. Vi startede rigtig godt ud og havde flere chancer, men måtte desværre indkassere to mål i anden halvleg. Vores sidste kamp var mod Skalborg, som er vores ærkerivaler. Flere af spillerne var trætte og udmattede, men vi fik stillet holdet klar. Det var en spændende kamp, hvor vi havde flere store chancer, men bolden ville ikke ind. Et godt skud fra Lyngge blev reddet af Skalborgs målmand og Sean var klar på returen. Efter stor tumult kom målmanden til at tabe bolden over målstregen, og vi fik dermed scoret. Flere store chancer både til os og Skalborg, men vi endte med at tage sejren 1-0.

Alt i alt var det et godt stævne, hvor flere af vores spillere fik debut på 8-mands. Derudover viste vi flot spil og havde en god stemning, så vi glæder os til at kunne tage spillerne med ud til flere stævner."

Sissel Rosenkrans Pedersen, træner



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. Sig 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



Humørpokalen 2021

Bestyrelsen har valgt jer, Inger og Svend, som modtagere af Humørpokalen 2021.

I har igennem mange år styret klubbens skydeafdeling. Der er altid god stemning og hygge, når man kommer forbi skydelokalerne bagerst i Vadumhallen.

Da vi manglede et sted til afholdelse af klubbens juleafslutningen, var I klar med det samme og tilbød at bruge Vadum Skytteforenings lokaler.

Sammen med nissepigerne sørger I for, at der bliver lavet julehygge til gavn for klubbens medlemmer. I er altid klar til at hjælpe, og der findes hurtigt en løsning på eventuelle udfordringer.

Selv om Svend døjer med helbredet, så svigter I ikke skydningen. I har også formået at få flere skytter til afdelingen. Der er endda kommet nogle unge skytter.

Humørpokalen har eksisteret i 40 år. Med 40 modtagere er der ikke mere plads på pokalen, så derfor bliver I de sidste modtagere af denne pokal. Til vores jubilæumsår 2022, kommer der en ny Humørpokal.



En stor tak for jeres store indsats, I gør for klubben og klubbens medlemmer.

*Et stort **TILLYKKE** med Humørpokalen.*

Med sportslig hilsen

*Jan Karkov Sørensen
Formand*



Tour de Gudenaå

3 af vore meget aktive para atleter + 3 hjælpere deltog lørdag den 4. september i Tour de Gudenaå. Vejret viste sig fra den absolut bedste side, turens 23 km blev tilbage lagt i højt humør. Dog – hjælperne bedes gå i skarp træning til næste år, da para atleterne synes, de sænker farten og forhindrer dem i at få en medalje.

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

Danske Bank



I.H. Aalborg ønsker stort tillykke



PARASPORT
50 ÅRS JUBILÆUM 1971-2021





KIDZ Happy Dance



Fodbold senior



I.H. Aalbo
PAI
50 ÅRS
Se flere bille



Gl. Lindholm



Happy Dance



Vadum Hallen



Bordtennis



Frame Running



Powerchair Football

Ønsker stort tillykke
RASPORT
JUBILÆUM 1971-2021
Besøg på www.ihaalborg.dk - galleri



KIDZ Yoga



Fra Parasport Danmarks reception



Foto: Alex Dahl Jensen

Special Olympic Floorball stævne i Aalborg 2021

Lørdag den 16/10 var der endelig floorballstævne igen efter en lang corona-pause. Denne gang var det Aalborg Flyers, der var værter. Der deltog 9 hold fra 5 klubber.

Der blev både spillet 3 mod 3 og 4 mod 4. og i hver række spillede man alle imod alle én gang. I 4 mod 4 spillede nr. 3 og 4 og 1 og 2 til sidst slutspil, og i 3 mod 3 spillede nr. 1 og 2 finale.

I 4 mod 4 deltog Thisted, Herning og 2 hold fra Aalborg. Her blev det Herning, som tog pokalen. Resultaterne fra alle kampene kan ses her: <https://ihaalborg.dk/idrætter/floorball/>

I 3 mod 3 deltog 1 hold fra Thisted, 2 hold fra Herning, 2 hold fra Aalborg og 1 hold fra Frederikshavn - og Aalborg vandt pokalen.



Foto: Alex Dahl Jensen



Foto: Alex Dahl Jensen



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

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!



I.H. Aalborg

- tilpasset idræt for alle!

Idrætsforeningen for Handicappede i Aalborg • Teglgårds Plads 1, 9000 Aalborg
Tlf. 98 16 72 82 • e-mail: kontakt@ihaalborg.dk • www.ihaalborg.dk •  I.H. Aalborg

Drømmeferien

- kan vi ikke hjælpe dig med



Skal der
TRYK på?
- så brug os

DERIMOD TILBYDER VI:

**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



I et helt år får vi **30% ekstra i støtte,** når du tanker hos OK

Klubber og foreninger har været udfordrede af nedlukninger det seneste år. Derfor giver OK i et helt år 30% ekstra i støtte.

Du hjælper med at gøre sparegrisen tungere i din klub eller forening, ved at bruge OK Benzinkort eller OK's app, hver gang du tanker.

OK

JORTON

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

METAL AALBORG

"Der skal være plads til ALLE på arbejdsmarkedet"
Facebook.com/metalaalborg



SERITRONIC

Custom Control Panel Solutions



www.seritronic.com

Sponsoreret

RÅDGIVNING TÆT PÅ DIG OG DIN ØKONOMI

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

Nykredit

ucn

PROFESSIONSHØJSKOLEN

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



FL SportMarketing

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

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!

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

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

AALBORG SLOTSKRO
Slotsgade 35 • 9000 Aalborg • Tlf. 98 12 18 89



**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




Thermex®

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



REMA 1000

Godsbanen 2 • 9000 Aalborg



SKJOLD BURNE Vinhandel
v/ Søren Skovlund

Det store udvalg i vine & spiritus

Skjold Burne Vinhandel
Boulevarden 5
9000 Aalborg
Tlf. 98 12 03 17



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
Du er i trygge hænder



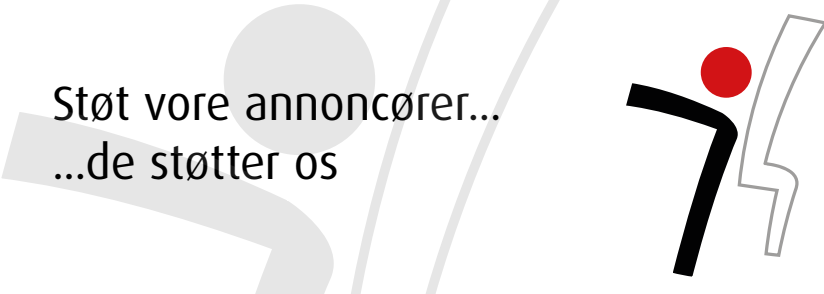

NORRESUNDBY APOTEK
Torvet 3A, 9400 Nørresundby

VODSKOV APOTEK
Vodskovvej 41, 9310 Vodskov

SOLSIDENS APOTEK
Vestergade 30, Butik 2, 9400 Nørresundby

LINDHOLM APOTEK
Lindholm Nørrebanevej 1D, 9400 Nørresundby

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

| | | |
|----------------------|-----------|--|
| ▶ 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 |
| ▶ Påskeferie | uge 15 | fra torsdag den 14.04.22 - mandag den 18.04.22 |

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 Jøensen, 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 primo marts - deadline den 13. februar

Mental fitness med

tvbingo
www.tvbingo.dk



apotek

Apotekerne i Nordjylland

Kristian Rytter A/S

Færdige løsninger - ring 9838 5880



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

SPRINGEREN
Maritimt Oplevelsescenter



Åbent alle dage



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

REAL

RealMæglerne
Bjarne Andersen

” Det er os med de tilfredse kunder ”



9,7 ud af 10*

*https://www.boligsiden.dk/jejommaeagler/postnummer/9000 - sidst besøgt d. 27. august 2021



POST

PP

DANMARK



ELSALGAALBORG.DK

JYSK støtter handicap- idrætten i dit lokalområde



JYSK.dk

Skal vi tale om fremtiden?

KOMPLEXT Advokater er eksperter inden for arv
og testamente.

Er du klar til at tale om fremtiden, så ring
78 77 78 00
og få et uforpligtende tilbud

www.komplext.dk

KOMPLEXT
ADVOKATER

