



nr. 201 · november 2022

PARASPORT AALBORG



Birthe Stormark

50 år i foreningen

BESTYRELSEN:



Formand:

**JAN KARKOV
SØRENSEN**

Sindalvej 9,
9220 Aalborg Ø.

Kontakt: 4033 2477
jan@parasportaalborg.dk



Næstformand:

**PER
WULFF**

Smidievej 9,
9574 Bælum

Kontakt: 2077 5811
wulff42@gmail.com



Kasserer:

**GERD
SKANTORP**

Heilskovsgade 11,
9000 Aalborg

Kontakt: 2992 2737
gerd@parasportaalborg.dk



Bestyrelsesmedlem:

**PER
KRISTENSEN**

Havesangervej 10b,
9310 Vodskov

Kontakt: 4041 1153
per2241@gmail.com

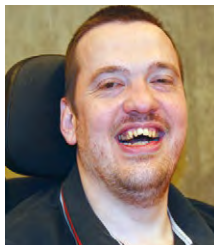


Bestyrelsesmedlem:

**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

PARASPORT AALBORG

Vi tilbyder...

*Motions-, og konkurrence-
idræt for alle!*

*Vores tilbud er IKKE genop-
træning og vores personale
er ikke nødvendigvis special
uddannede, men vi garan-
terer, at de er velkvalifice-
rede (og passionerede) og
vil gøre deres til at give alle
vore medlemmer en god
oplevelse.*

*Al idræt i foreningen foregår
under betryggende ledelse
og tilsyn!*

PARASPORT AALBORG • KONTAKT INFO

- Nordkraft, Teglgårds Plads 1, niv. 9, 9000 Aalborg • Kontor- og telefon tid: tirsdag og torsdag kl. 10 - 13
- Kontakt: 9816 7282 • kontakt@parasportaalborg.dk • www.parasportaalborg.dk • facebook/parasportaalborg
- 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@parasportaalborg.dk
- Annonceekspedition: Handicapidræt, Agerbakken 21, 8362 Hørning • 8793 3786 • info@handicapinfo.dk - hvortil alle spørgsmål vedrørende annoncering bedes rettet!
- Layout & tryk: FL Tryk, Agerbakken 21, 8362 Hørning • 7022 1870
- **HUSK!** Medlemsbladet kan også læses digitalt på www.parasportaalborg.dk -> Medlems-service
- Alle billeder er Parasport Aalborgs ejendom og må kun bruges ifl. skriftligt aftale!

Næste blad udkommer primo marts - deadline den 31. januar



Formanden har ordet

Dette efterår er gået hurtigt, inden vi ser os om, er der igen jul. Der er godt gang i idrætten rundt omkring. Det er også dejligt, at der igen er kommet gang i stævnerne, hvor der også er opnået gode resultater. Lad os håbe, at covid-19 er sparket langt væk.

Under nedlukningen, savnede vi alle idrætten. Det at mødes med vennerne, komme til stævner og have det sjovt sammen. Mange kæmpede med ensomhed, vi fandt ud af, hvor vigtigt det er at være "sammen". Det må vi så nu, så lad os mødes efter træningen en gang imellem. Det kunne være fælles spising, en tur i biffen, sportskamp, fisketur eller andet socialt.

Trænerne er gode til at træne, og det er nok ikke dem, der skal lave spaghetti og kødsauce til fælles spisingen. Jeg opfordrer andre, som f.eks. forældre, ledsagere, idrætsudøvere m.m. til at tage initiativet til at lave noget socialt i afdelingen. Der kan søges penge hos bestyrelsen til disse arrangementer.

Vi oplever i øjeblikket, at det er svært at finde trænere og frivillige. Tidligere måtte vi sige nej til flere, som gerne ville være træner hos os. Det oplever vi desværre ikke længere. Nu mangler vi trænere og må lukke idrætter ned. Bl.a. måtte vi stoppe Happy Dance. Bestyrelsen

har sat et arbejde i gang, der gerne skulle få kontakt til nye trænere. Hos os, er det kun få timer om ugen og kun få eller slet ingen week-ender. Det pynter også godt på CV'et.

Bred gerne budskabet om, at der er ledige trænerstillinger hos Parasport Aalborg.

Jeg er glad for, at vi bor i en kommune, der vil idrætten og os det godt. Behøver ikke at nævne, at der er energikrise i Danmark og alt stiger. Som mange andre kommuner, har man valgt at sænke temperaturerne i svømmehaller og andre steder. Dette er IKKE sket i Vadum Svømmehal. Temperaturen er meget vigtig for os med handicap. Godt at Aalborg Kommune har tænkt på os, så et stort TAK herfra.

Siden sidste blad, har festtøjet også været vist frem. Den 29. oktober holdt vi klubfest i Vejgaardhallen i anledning af vores 50 års jubilæum den 6. juni. Der var god tilslutning, og det blev en rigtig hyggelig fest med fantastisk mad, livemusik og dans. Ved festen fik vi også udnævnt to nye æresmedlemmer; Lena Andreassen og Solveig Cramer.

Birthe Stormark blev hyldet for sine 50 år i foreningen. Læs mere om dette indeni bladet.

>>

Når dette blad er udkommet, har ungdommen også haft deres fest. Den blev afholdt i forbindelse med KIDZ Høp og Spring den 19. november - mere om den i næste blad.

Hvis vi ikke ses inden, så ønskes I alle og jeres familie en rigtig glædelig jul og et godt nytår.

Med sportslig hilsen
Jan Karkov Sørensen
Formand



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

Dødsfald

Det er med sorg, vi har modtaget besked om, at Carsten Mortensen er død. Carsten begyndte at spille bordtennis her i klubben i slutningen af 80'erne og deltog i De Paralympiske Lege i Atlanta i 1996. Carsten var desuden kasserer i foreningen i nogle år, inden han flyttede til Sønderjylland.

Carsten kom "hjem" til Aalborg igen i 2020 og var begyndt at komme i klubben. Han var hjælpetræner i bordtennis og han var med i et lille jubilæumsudvalg i anledning af vores 50 år.

Vores tanker går til Carstens familie - især de 3 børn.



Æret være Carstens minde

Jan Karkov Sørensen,
Formand

Juleafslutning



Mandag den 12.12.2022 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!

Traditionen tro har vi også i år vores store julelotteri med mange præmier til store og små.

Der vil også være 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. Lodder kan også betales med MobilePay til nr. 32929

På gensyn!
Bestyrelsen, Parasport Aalborg

 **Parasport
Aalborg**

Husk!

Det vil være muligt at prøve riffelskydning.

I caféetieret kan der købes flæskesteg og risalamande til

kr. 95.-

Bestilles senest
mandag den 5/12!

DM-sølv blev sikret

Da DR p4 ringede, spurgte de bl.a. hvordan hele oplevelsen havde været, og svaret var, at den havde været så fed.



Bare det at komme i radioen var en kæmpe stor ting for mig, men også for parasporten. Oven i hatten ringede Mogens Jørgensen dagen før, og jeg fik nok mere tid i TV2nord på én dag end parasporten havde fået hele måneden.

Skovdalen er så fedt et stadion (kåret til Danmarks flotteste), og når jeg har deltaget i stævner andre gange, har der ikke været udefrakommende tilskuere. Der har været ca. 30 tilskuere, som vi kendte på forhånd. Pludselig, da jeg løb, var der ca. 300 tilskuere, som vi ikke kendte.

Løbet var også en god oplevelse på mange andre fronter end omtalen. Selve racet var 100 meter løb på en framerunner. En framerunner er en stor ramme med hjul, du løber inden i.

En DM sølvmedalje er rigtig flot, selvom jeg nok havde håbet på guld 😊. Ham, der vandt guld, løb rigtig godt, og havde til fulde fortjent



sejren. Han var også udråbt af kommentatoren til favorit inden løbet. Han vandt nok med 20 hundredele af et sekund.

Jeg må sande, at selvom jeg ikke er så øvet i at håndtere medieopmærksomheden, kom jeg lidt på baggrund af medieomtalen alligevel i snak med et firma om en ny racer - tænkte på at få den i guld farve 😊.

Casper Østergaard



4X4 i Randers

En fed dag, som jeg kun kan anbefale jer andre at deltage i. Jeg kørte med to forskellige firehjulstrækkere, op og ned ad siderne på den her grusgrav. Det er meget rare chauffører, som tager hensyn til, hvad du har af ønsker. For eksempel tog vi turen i et roligt tempo, da jeg stort set ingen balance har i overkroppen.





Sidst i august satte jeg kursen mod Randers. Målet var en grusgrav og at komme til at køre noget offroad i en firehjulstrækker. Jeg var meget spændt på, hvordan det hele skulle foregå, for det ville da være kedeligt at blive siddende i sin kørestol og "bare" kigge på. For de her biler var på ingen måde tilpasset med lift, sidestøtter eller andet handicapgrej.

Men alt gik rigtigt fint. Jeg blev løftet ind og ud af bilerne, og min hjælper kunne heldigvis sidde på bagsædet og holde mig om skuldrene, så jeg sad nogenlunde roligt i sædet. For bump og skråninger var der nok af, og jeg tror, vi fik prøvet dem alle. En superfed oplevelse, som jeg kun kan anbefale.

Midt på dagen var der pølser med brød, som vi spiste ved borde midt i grusgraven. Herfra var der rigtigt godt udsyn til de biler, der ville prøve at klatre på sandveje og grusveje. Og med 50 fremmødte biler var der nok at kigge



og kommentere på. Især for de garvede chauffører, som kendte hinanden på kryds og tværs. Det er åbenbart ikke helt ligegyldigt, om bilen hedder Toyota, Nissan eller Jeep.

Som en lille krølle kan jeg nævne, at der var en chauffør den dag, som var lam fra brystet og ned efter en trafikulykke. Han havde fået lavet nogle tilpasninger i bilen og havde kørt i tre år. Så heller ikke 4X4 som sport er udelukket, hvis man har et fysisk handicap. Det var egentligt ret fantastisk at snakke med ham.

Christopher Strøyer



Thim med guldet om halsen.



Gitte og Michael fik sølv (selvom medaljeskallen viser noget andet 😊)



Tid til et velfortjent hvil.

Tour de Gudenåen 2022

Ved dette års "Tour de Gudenåen" var Parasport Aalborg igen repræsenteret ved to K2 havkajakker.

Michael Christensen og frue Gitte Sørensen, samt Thim Bæk og Henrik Nielsen havde taget udfordringen op med de 23 kilometer fra Ulstrup til mållinjen lige bagved Randers Regnskov.

Gitte havde i ugerne op til løbet, døjet lidt med kroppen, så forventningerne var nok mere at gennemføre, end at sætte en fantastisk tid. Det blev dog gjort til skamme, da Gitte og Michael fik sat en meget fin tid på 2 timer 15 minutter, hvilket gav en velfortjent sølvmedalje i mix K2 havkajak.

Henrik og Thim var meget opsatte på at få en tid under de to timer, og der var trænet hårdt i ugerne op til løbet på Gudenåen. De 23 kilometer blev tilbagelagt på 1 time og 52 minutter hvilket rakte til en flot første plads i K2

havkajak, så det var et par slidte fyre, som gled over målstregen i Randers.

Tak til Chris for at hjælpe med at fragte kajakkerne frem og tilbage, så vi bare skulle tænke på selve roturen og ikke bekymre os om alt det praktiske.

*Parasport Aalborg Kajak
Henrik N.*



Powerchair Football giver den gas ... i udlandet

Fra 6.- 9. oktober var Parasport Aalborg igen repræsenteret på landsholdet, denne gang i Powerchair Football og med spillerne **Áki, Kasper og Tobias.**

De drog af sted for at forsvare de rød/hvide farver i franske Troyes, og skulle spille mod et mixet hold fra Frankrig, Geneve Cup vinderne fra Belgien, europamestrene fra England, og ikke mindst verdensmestrene fra Frankrig.

Turneringen var stablet på benene, som en erstatning for det udskudte VM i Australien.

I turneringen var det tydeligt at se, at Danmarks sammenspil blev bedre for hver kamp. Holdet bliver generelt meget bedre for hver turnering, de deltager i. Debutant Tobias udtaler **”det var en lærerig turnering, der viste andre sider af sporten og dens potentiale, med mange gode timer”**.

Rent sportsligt gav danskerne både europa- og verdensmestrene kamp til stegen, men der er lige et par skridt endnu til den absolutte verdenstop.



Fra Parasport Aalborg deltog Kasper, Áki og Tobias.

Til gengæld fik holdet vist Belgien, at Danmark kan være en torn i øjet på de fleste hold, med 2 klare sejre.

Danmark endte som nummer 4 i turneringen, og går i skarp træning frem til VM i Australien næste efterår.

Louise Eriksen





Glimt fra klubfesten

Den 29. oktober





Som nævnt i forordet, havde vi lørdag den 29. oktober en rigtig hyggelig klubfest i anledning af vores 50 års jubilæum den 6. juni. Her er lidt fotos fra aftenen, og flere vil være at finde på: www.parasportaalborg.dk under "Gallerier". Rigtig god fornøjelse!



Birthe Stormark

– 50 år i foreningen



Birthe Stormark kunne den 2. november fejre, at hun netop denne dag, havde været ansat i foreningen som svømmelærer i 50 år.

Birthe har været med næsten helt fra start. Foreningen begyndte at tilbyde svømning i oktober 1972 og få uger senere blev Birthe tilknyttet som svømmelærer.

Foreningens svømmetilbud startede på Skansevejen Skole i Nørresundby og her tog Birthe, bl.a. sammen med andre gode folk, imod den efterhånden voksende skare, der blev kørt til svømning.

Tilbuddet om svømning til personer med handicap var nyt i Aalborg og havde stor bevågenhed. Forholdene var ikke helt optimale – bl.a. var herre- og dameomklædningen kun adskilt med et badeforhæng. 😊

Hjælp til at komme i bassin foregik ved at et par stærke og engagerede hjælpere fandt/opfandt interimistiske hjælpemidler og ellers "slæbte" selv.

Sådan er det heldigvis ikke i dag. Det er blevet meget bedre.

Efter nogle år flyttede vi til Vadumhal-
len, og vi kan ikke få bedre sted til vores
mange svømmere.

Dengang var der kun individuel under-
visning af deltagerne og langt fra alle
kunne svømme selv. I dag tilbyder vi
både Aqua-Bike, vandgymnastik, mo-
tions- og konkurrencesvømning og indivi-
duel undervisning samt kompenserende
specialundervisning.

Birthe har undervist i det meste, dog
ikke i Aqua-Bike. Hun har været med
hele vejen igennem foreningens svøm-

mehistorie – i både de gode og mindre
gode tider.

På sin ligefremme og bestemte måde og
med venlighed og smil, er Birthe meget
afholdt, både blandt de andre svøm-
melærere, hjælperne i omklædningen
og i sin omgang med medlemmerne og
deres ledsagere.

Med stort tak for Birthes indsats gennem
alle årene, ønsker vi hjertelig tillykke
med 50 års jubilæet og ser frem til et
forsat godt samarbejde.

Jan Karkov Sørensen
Formand

Betal hos Parasport 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

Nye æresmedlemmer



Alle nulevende æresmedlemmer. Fra venstre: Solveig, Lena, Tove, Birthe og Gitta.

Solveig Cramer

Startede som svømmelærer i 1972 og var med i nogle år. Efter barsel startede hun igen i maj måned 1982, så hun har været hos os 40 år i streg – lidt flere år hvis vi tæller årene før barsel med.

Solveig var med til at starte vandgymnastik, og den dag i dag, er der flere hold om mandagen i Vadum. Det var også Solveig, der introducerede os til Aqua-Bike for ca. 18-20 år tilbage. Vi har stadig flere af de cykler, der blev indkøbt den gang.

Solveig underviste også de børn, unge og voksne, der svømmede hver onsdag i svømmesalen på Gl. Lindholm Skole. Udover at skulle lære at svømme, skulle konkurrencesvømmerne også trænes.



Solveig var i mange år leder af vores hold på Lejbjerg Centret – dengang om tirsdagen og torsdagen. Dette i tæt samarbejde med Lena. Solveig var desuden med i svømmeudvalget gennem mange år, der planlagde stævner og

var official ved disse og andre arrangementer for vores konkurrencesvømmere.

Hun var desuden bestyrelsesmedlem fra 2007 – 2010.

Nu passer hun sine Aqua-Bike hold og hjælper, hvis der er brug for at afløse de øvrige undervisere eller livreddere.

Lena Andreassen

Startede i sommeren 1983 som svømmelærer i Vadum svømmehal. Her forestod hun især undervisningen af de mange voksne med udviklingshæmning, der hver mandag kom kørende i flere busser fra institutionerne i Vodskov.

Lena underviste dog også andre handicapgrupper og havde også med konkurrencesvømmere at gøre. Lena havde et godt samarbejde med Ida og sammen lavede de et rigtig godt svømmetilbud til de mange, der kom til Vadum. Igen sammen med Ida, startede Lena vores aktivitet med børneidræt op. Det foregik i vores klubhus på Skydebanevej en lørdag i måneden.

Lena var med på den første skitur til Hagfjäll i Sverige. En tur, hvor det var muligt at prøve den svenske opfundne Skicart. Denne tur blev starten på klubbens årlige skitur i 90'erne. Lena var med til at pløje turene og var desuden skiinstruktør.

Lena overtog "kommandoen" på Lejbjerg Centret og har gennem mange år været den faste klippe og underviser, der har hjulpet rigtig mange i gang med at bevæge sig i varmt vand.

ALTSÅ KUN HVIS HUN ER HJEMME OG IKKE UDE AT REJSE – HVILKET ER HENDES OG SØRENS STORE LIDENSKAB 😊 Hun sørger dog altid for en god afløser til Aqua-Bike!



Der var 5 hold i alt – og det foregik tirsdage og torsdage – sidste på dagen – når Lena fik fri fra sit civile arbejde. Det må have været hårdt.

Nu har hun på bedste vis, givet stafetten videre til Olafur, der viderefører dette tilbud på 3 hold om torsdagen. Lena har sagt, at når hun går på efterløn, vil hun gerne være mere med igen. Desuden har hun tilbudt sig som afløser i Vadum og på Lejbjerg Centret. Det vil vi glæde os til 😊

*Jan Karkov Sørensen
Formand*

Se udgivelsen ONLINE

Scan her



W.J. MASKINSERVICE A/S

98 83 52 49

E. Kristensen & Søn ApS

Tømrer- & Snedkerforretning



Vi udfører alt fra tagrenovering,
facade, ombygning, vinduer &
døre til plankeborde og meget mere..

www.ek-son.dk
E-mail: info@ek-son.dk
Tlf: 21 60 48 33
Ellidshøjvej 59
9230 Svenstrup

Ring og få et tilbud i dag!



80
1840 • 2020

**EL
SALG**

ELSALGAALBORG.DK

Bare fordi...

En onsdag efter håndboldtræning blev Rasmus overrasket med en værdsættelse af sit store arbejde for Parasport Aalborg, hvor han både er fodbold- og håndboldtræner.

Rasmus begyndte sin tid i klubben, da han tilfældigvis så, at vi søgte en fodboldtræner. Han har tidligere selv spillet fod- og håndbold, og da han godt kunne lide målgruppen, søgte han jobbet. Senere, da klubben stod for at skulle have nye håndboldtrænere, fik han også denne tjans.

Parasport Aalborg bestemmer ikke hvem Rasmus skal bruge gavekortet sammen med, men eftersom han træner håndbold i samarbejde med sin kone Mona, tænker vi, at hun ligger lunt i svinget.

Mona, er også ret interesseret i både målgruppen og sporten, og står for træningen i perioder. De mødte hinanden på Idrætshøjskolen i Sønderborg i 2017. Hun kommer fra Flensborg og han fra Århus, og sammen har de nu fundet en fælles base i Aalborg, hvor de studerer til

pædagog, og nu også er blevet forældre. Det var ikke gift ved første blik, men et september bryllup (24. September 2022).

I Parasport Aalborg vil vi gerne sige kæmpe stort tillykke, og hvor er vi da glade for det sportsglade par.

Casper Østergaard



Når enden er god...

Allerede i 2017 var vi i gang med samtaler med Aalborg Kommune (herefter AK), der som ejer af vores klubhus ude i Skovdalen hos Race-Running, skulle godkende vores ansøgning om at måtte få et toilet til vores løbere. – Der var ganske vist et toilet, der blev kaldt handicap-toilet i kælderens i klubhuset, men det eneste dette toilet havde i lighed med øvrige handicaptolletter, var selve toilettet med armstøtter. Det var ikke muligt for en kørestolsbruger – og da slet ikke hvis det var en elektrisk kørestol – at benytte toilettet. Og en hjælper var der absolut heller ikke plads til. Men der var da et puslebord til brug for en baby – og bordet kunne slås op/ned.

Vi gennemgik sammen med AK og Atletikklubben de muligheder der var for at etablere et toilet indendøre. Det var af flere grunde ikke muligt, så vi gik i gang med at afsøge forskellige muligheder for at etablere et regulært handicaptoilet enten i forbindelse med vores klubhus eller i området udenfor. Vi fandt forskellige muligheder og ansøgning blev fremsendt til Prioriteringskataloget, som findes i regi af Folkeoplysningsudvalget.

I december 2017 fik vi så den glade besked, at der var afsat kr. 100.000 til at bygge toilettet for i 2018. – Her gik sagen så i første omgang i stå, da man mente, at man skulle have lov til at bygge for Skov- og Naturstyrelsen, da toilettet på det tidspunkt skulle etableres, hvor der var fredskov.



Alt stod så stille i ca. 1- 1½ år, hvorefter vi fandt ud af, at der hvor vi nu ville placere toilettet, var der ikke fredskov. Så kunne vi komme i gang. Men pga. corona og manglende håndværkere satte endnu engang projektet i stå. – Da vi så efter coronaen kunne komme i gang igen, ja så var der slet ikke penge nok til at lave et toilet. Der måtte søges i mange budgetter og kroge hos AK – som I ved, så tager ting tid. – Vi blev flere gange spurgt, om vi havde nogle penge til projektet, men vi må jo ikke investere i fast ejendom – og da slet ikke noget, som vi ikke ejer...

**PS. RaceRunning
havde den 2. maj
15-års jubilæum for
RaceRunning ude
i Skovdalen.**

Så skete der pludselig en ny situation: Atletikklubben ville nu gerne have renoveret deres toiletter – hvorfor "vores" toilet pludselig kom inden døre igen. – Det gav jo god mening. Så kom tilgængelighedsudvalget ind i sagen. For det skulle naturligvis gøres efter forskrifterne. Og så skulle der også etableres et bad.

Så endelig i juni i år kunne vi indvi det ny toilet. Og det blev naturligvis gjort med manér. Den røde tråd blev behørigt klippet af forkæmperen for toilettet – Gerd Skantorp. – Endnu et bevis for, at man ikke skal give op, bare fordi det ikke lykkes første gang.

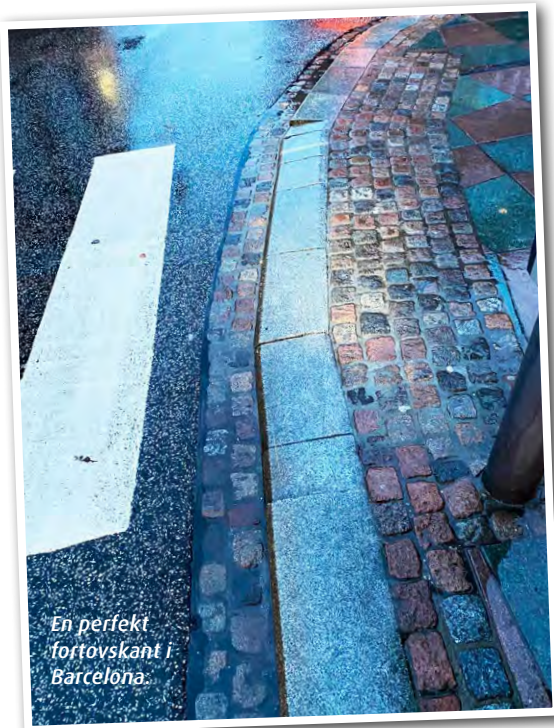


Aalborg Kommune på godt og ondt

I Aalborg har vi heldigvis et byråd og en borgmester, der som udgangspunkt støtter op omkring sport og parasport. Det er vi naturligvis meget glade for. Vi kunne dog godt tænke os, at noget af denne glæde og støtte kunne sprede sig i de forskellige forvaltninger.

Vi kunne godt tænke os, at der kom lidt mere opmærksomhed omkring, hvordan barnevogne, rollatorer og kørestole kommer rundt i trafikken. I Barcelona er 95% af alle fortovhjørner udformet, så det er meget let for førnævnte grupper at bevæge sig rundt i trafikken. Det

kniber det rigtig meget med i Aalborg. Selv i nyanlagte fortove og hjørner. Uden at kende økonomien i at lave tilgængelige hjørner contra besværlige hjørner, tror jeg ikke, at det ville koste meget mere at lave den tilgængelige version.



Der er specielle handicappladser i Aalborg, men ofte må man også benytte sig af de "almindelige" pladser. Men hvis man så er uheldig og er dårligt gående, så er parkeringsautomaten den næste forhindring. Også her ville det være dejligt, hvis man i Aalborg gik forrest og simpelthen ikke gav lov til at sætte en parkeringsautomat over vejniveau.

Vi har tidligere inviteret forskellige byrådsmedlemmer til at tage en tur rundt i byen i en kørestol, hvilket gav en umiddelbar stor forståelse for de mange forhindringer, gangbesværede kan have. – Måske vi skulle invitere nogle fra forvaltningen næste gang?

Oktober 2022/Gerd Skantorp

*Knapt så tilgængelige
p-automater i Aalborg
Kommune.*



Betalings-
automat





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

Hvad arbejdes der pt. med i vores bestyrelse?

Der er rigtig meget fokus på at få nye medlemmer til klubben. Både børn og voksne.

Hvordan får vi nye medlemmer, hvordan kan vi udbrede kendskabet til parasporten og de mange gode idrætstilbud, vi har? Vi har lavet forskellige tiltag, blandt andet via de sociale medier.

Der er også et stort arbejde i gang med at skaffe nye medspillere (trænere/instruktører og frivillige), som vi har store mangel på i øjeblikket. Manglen på instruktører er f.eks. årsagen til, at vi pt. er nødsaget til at lukke ned for Happy Dance og KIDZ Happy Dance.

Flere af vore medspillere, som er stoppet, er studerende, der nu er færdige med studiet og af forskellige årsager flytter fra Aalborg.

Medspiller manglen er en utrolig svær situation, men vi gør, hvad vi kan. Bl.a. arbejder vi med at lave en rekrutteringsfolder, der eksempelvis kan komme rundt til uddannelsesinstitutioner, så som UCN og AAU.

Klubbens økonomi har også fyldt meget på bestyrelsens møder. Vi er begyndt at arbejde ud fra budgetter, for at følge den økonomiske udvikling i klubben.

En af de store ting i bestyrelsesarbejdet, som nu næsten er vel overstået, har været klubbens 50 års jubilæum og markeringen af dette!

Markeringen blev en stor succes med rigtig mange mennesker – et flot jubilæumsskrift, fejring på dagen, den 6. juni med Royal Run. En fin og anderles reception den 10. juni, hvor man kunne prøve flere idrætsgrene og endelig er vi i gang med at lave det sidste klar til afholdelse af "klubfesten" den 29. oktober, for voksne, samt fejringen for børn og unge, den 19. november i Nordkraft.

*Således,
Anna Kirsten Olesen, sekretær*



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 Parasport Aalborgs FB side for info og nye datoer.

Sidste gang i 2022 er:

3/12

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 og 50,- pr. pers. for ikke medlemmer med funktionsnedsættelse.

Husk! det er muligt at oprette et »light-medlemskab«, der kun gælder deltagelse i KIDZ Hop og Spring. Det koster 150,- i kvartalet.

Oprettelse skal ske via: www.parasportaalborg.dk

Vi glæder os til at se jer!



Støt klubben

OK støtter sporten

OK Benzin – du kender måske reklamerne fra tv? 😊

Også her har I mulighed for at støtte op om Parasport Aalborg. 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 Parasport Aalborg – 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 Parasport Aalborg 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.parasportaalborg.dk
under medlems-service

Støt Sifa
- de støtter os!

Vi har fået hjælp af



Vigtig info til klubbens medlemmer

Vi har en del medlemmer, som en gang imellem har brug for en hånd fra vore trænere eller hjælpere.

Som udgangspunkt vil vi gerne række en hånd frem for at hjælpe, men vi har ikke folk til at erstatte en personlig hjælper. Vore trænere og hjælpere må heller ikke foretage løft. – De har ikke uddannelsen til det, og de er ikke dækket af nogen forsikring, hvis det skulle gå galt.

Så derfor, når du går til din idræt og har brug for hjælp til løft eller af- og påklædning, så skal du selv have hjælper med. (Der kan være undtagelser i svømning i Vadumhallen, men det skal aftales i hvert enkelt tilfælde.)

Med venlig hilsen
Bestyrelsen



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. 400,- 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 (pr. idræt)	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.parasportaalborg.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.

Alle medlemsblade kan også læses på: www.parasportaalborg.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.parasportaalborg.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@parasportaalborg.dk. TAK!

Ønsker du ikke at modtage dette medlemsblad eller Paraspport Danmarks medlemsblad "Paraspport", må du gerne give os besked på: kontakt@parasportaalborg.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@parasportaalborg.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 2022/2023

▶ Juleferie	uge 51-52	fra mandag den 19.12.22 - søndag den 01.01.23	NB! Svømning i Vadum begynder først mandag den 9/1
▶ Vinterferie	uge 8	fra mandag den 20.02.23 - søndag den 26.02.23	
▶ Påskeferie	uge 14	fra mandag den 03.04.23 - mandag den 10.04.23	

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, E-mail: gitte0412@gmail.com	Fodbold (voksne/senior): Rasmus Hvid Jensen, tlf. 5189 6380 E-mail: rasmushvid95@gmail.com	Powerchair Floorball: Mads Larsen, tlf. 60 18 08 27 E-mail: mads-el-hockey@hotmail.com
Boccia: Åki Joensen, tlf. 22 42 51 98 E-mail: balbal_60@hotmail.com	Goalball: Connie Thodberg Jensen, tlf. 3031 0911 E-mail: conniethodberg@gmail.com	Powerchair Football: Tobias Steen Clausen, tlf. 2967 7412 (kun sms) E-mail: tsclausen@gmail.com
Bordtennis: Christian Broen, tlf. 2043 1158 E-mail: bagerbroen@hotmail.com	Happy Dance, (voksne med udviklingshandicap): Kontoret, tlf. 9816 7282 E-mail: kontakt@parasportaalborg.dk	RaceRunning og løb: Alice Birkbak, tlf. 2180 3773 E-mail: alicebirkbak@gmail.com
Bowling: Lissy Pedersen, tlf. 2382 7767 E-mail: millelissy100@gmail.com	Håndbold: Rasmus Hvid Jensen, tlf. 5189 6380 E-mail: rasmushvid95@gmail.com	Nye racerunnere og KIDZ racerunnere: Henrik Nielsen, tlf. 2073 7585 E-mail: jerner@joda.dk
El-hockey: Simon D. Christensen, tlf. 2834 6103 (kun sms) E-mail: s-d-c@live.dk	Kajak: Chris Brix, tlf. 3013 9306 E-mail: paraholdetlimfjorden@gmail.com	Sejlsads: Kim Thorup Sørensen, tlf. 2747 2214 E-mail: kims10@mail1.stofanet.dk
Esport: Lars Thyregod, tlf. 5162 4635 E-mail: lhtjdesign@live.com	KIDZ Happy Dance: Kontoret, tlf. 9816 7282 E-mail: kontakt@parasportaalborg.dk	Skydning: Inger Marie Rasmussen, tlf. 2046 3701 E-mail: disk@stofanet.dk
Floorball: Freddi Toft, tlf. 6046 4597 E-mail: freddi@aalborgflyers.dk	KIDZ Hop og spring: Jan K. Sørensen, tlf. 4033 2477 E-mail: jan@parasportaalborg.dk	Svømning i Gl. 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	Kørestolsbasket: Per Wulff, tlf. 2077 5811 E-mail: wulff42@gmail.com	Svømning, vandgym & Aqua-Bike i Vadum: Kontoret, tlf. 9816 7282 E-mail: kontakt@parasportaalborg.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@parasportaalborg.dk. Tak!



Næste blad udkommer primo marts - deadline den 31. januar

SPRINGEREN Maritimt Oplevelsescenter



Åbent alle dage



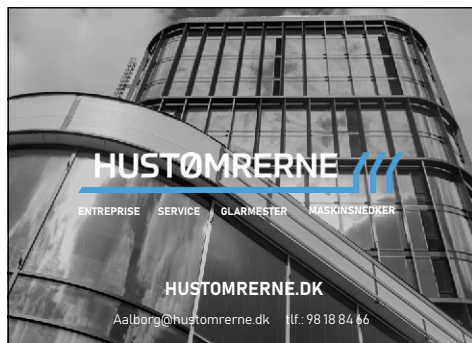
Vestre Fjordvej 81-9000 Aalborg www.springeren-maritimt.dk

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



HUSTØMRERNE

ENTREPRISE SERVICE GLARMESTER MASKINSNEDKER

HUSTOMRERNE.DK

Aalborg@hustomrerne.dk Tlf: 98 18 84 66

N+P

ARKITEKTUR

INFO@NPLUSP.DK

WWW.NPLUSP.DK

dit autocenter STORVORDE

Industrivej 2 • 9280 Storvorde
Tlf. 98 31 86 64
www.ditautocenter.dk

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



Aalborgs hyggelige værtshus, spisekøkken med minder af gamle historier og spændige kænøer. Her kan du få de gode historier om alt lige fra bokning til håndbold gennem tiderne og samtidig hygge dig godt med vennerne.

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

JORTON

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

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

Danske Bank



POST

PP

DANMARK

ucn

PROFESSIONSHØJSKOLEN

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

**METAL
AALBORG**

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

Planet Salonen

www.planetsalonen.dk

**Professionel frisør
i Aalborg**

Saltumvej 11A
9220 Aalborg

Tlf. 98 15 51 15



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



Seritronic
SERITRONIC

Custom Control Panel Solutions



www.seritronic.com

**RÅDGIVNING TÆT PÅ
DIG OG DIN ØKONOMI**

Kig ind hos Nykredit i Aalborg

Tankedraget 25, 9000 Aalborg. Telefon 44 55 40 50

Nykredit