



nr. 205 - november 2023

# PARASPORT AALBORG



**MEDALJER  
TIL**

**KAJAK**

## 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

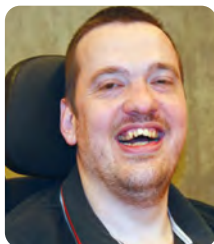


Bestyrelsesmedlem:

**LARS THYREGOD  
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:

**CASPER BJØRN  
ØSTERGAARD**

Stjernepladsen 41, 1. 10  
9000 Aalborg

Kontakt: 2530 0797  
casper.ostergaard@gmail.com

### PARASPORT AALBORG tilbyder...

Motions-, og konkurrence-  
idræt for alle!

Vores tilbud er IKKE  
genoptræning og vores  
personale er ikke nødven-  
digvis 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 fore-  
går under betryggende  
ledelse og tilsyn!

## PARASPORT AALBORG • KONTAKT INFO

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



- ▶ Redaktør: Anja Kristiansen • 2662 5348 • [anja@parasportaalborg.dk](mailto:anja@parasportaalborg.dk)
- ▶ Annonceekspedition: Handicapidræt, Agerbakken 21, 8362 Hørning • 8793 3786 • [info@handicapinfo.dk](mailto:info@handicapinfo.dk) - hvortil alle spørgsmål vedrørende annoncering bedes rettet!
- ▶ Layout & tryk: FL Tryk, Agerbakken 21, 8362 Hørning • 7022 1870
- ▶ HUSK! Medlemsbladet kan også læses på [www.parasportaalborg.dk](http://www.parasportaalborg.dk) -> Medlems-service
- ▶ Alle billeder er Parasport Aalborgs ejendom og må kun bruges ifl. skriftlig aftale!

**Næste blad udkommer primo marts - deadline den 24. januar**



# Formanden har ordet

Jeg vil starte med at byde alle nye medlemmer velkommen til Parasport Aalborg. Vi er nu oppe på 445 medlemmer, hvoraf de 376 er aktive medlemmer. Under Covid-19 var vi kun 316 aktive medlemmer. Der er dog plads til mange flere i de fleste idrætsgrene. Tag en ven med, og lad os komme op over 400 aktive medlemmer.

En anden god nyhed er, at det endelig er lykket at finde trænere til vores fodboldhold. Det er blevet sværere og sværere at finde frivillige til vores idræt, så det er ekstra dejligt, når det lykkes. Vi har desværre mistet et par fodboldspillere i denne periode, men nu hvor der er kommet styr på trænersituationen, håber jeg, at der vil komme nye spillere til.

Klubbens Powerchair Football hold har kvalificeret sig til Champions Cup i Paris fra den 16. - til 23. juni 2024. Til turneringen mødes de 10 bedste hold i Europa. Tillykke med udtagelsen. Det vil være en delegation på 22 personer, der skal til Paris. Det er 8 spillere, personlige hjælpere, trænere og teknisk hjælp til el-stolene. Det vil koste ca. 180.000 kr. Afdelingen er i gang med at samle penge sammen og håber på, at der er sponsorer, som vil støtte holdet. Der er også lavet en indsamling, hvor der kan doneres små beløb. Vi håber på, det lykkes holdet

at få samlet midler nok til turneringen. Vi er desværre ikke Aalborg Håndbold eller AaB, hvor 180.000 let vil kunne skaffes via sponsoraftaler.

Julen nærmer sig og dermed også juleafslutningerne. Igen i år har Tove Knudsen skaffet penge fra Ejendomsmæglerens Fond til juleafslutningen i Vadumhallen. Svømning Gl. Lindholm har fundet en sponsor til deres juleafslutning. AL-Bank har sponsoreret klatrevæg til KIDZ Hop og Spring. Dette er en opfordring til afdelingerne, om at skaffe sponsorer til juleafslutningen eller til andre events i afdelingen.

Jeg vil slutte med at ønske alle en glædelig jul og et godt sportsligt 2024!

*Med sportslig hilsen*

*Jan Karkov Sørensen  
Formand*



# Juleafslutning



Mandag den 11.12.2022 i Vadumhallen • kl. 11.00 - 19.00

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



Husk! Igen i år vil det være muligt at prøve riffelskydning.

I caféteriet kan der købes flæskesteg og risalamande til kr. 95,-

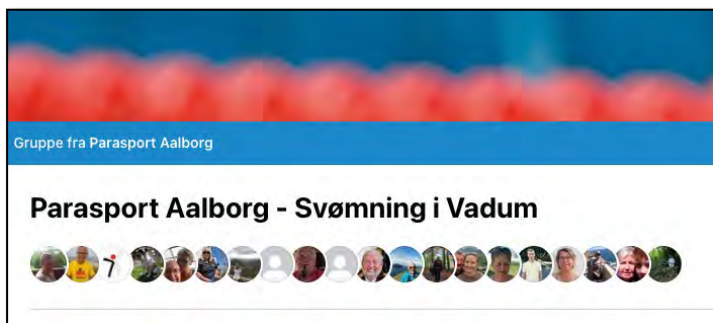
Bestilles senest mandag den 4/12!

# Hej alle svømmere

## i Parasport Aalborg

Vi har lavet en gruppe på facebook der hedder:

### Parasport Aalborg - Svømning i Vadum



Hvis I er på facebook, vil vi anbefale jer at blive medlem af gruppen.

I gruppen kan I melde afbud, og her vil vi også komme med relevant info vedrørende svømningen.

**NB! Hvis du får hjælp i omklædningen, skal du ved afbud sende en sms til: 71 75 99 86**

Venlig hilsen



Aalborg  
Tandplejeteam  
Smil for livet - naturligtvis!



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



Ekspertter i energiteknologi

Svendborgvej 21  
9220 Ålborg  
Tlf. 40 30 22 68

www.krebs-as.dk



## MURERMESTER THOMAS HEDEGAARD

Højens Alle 1 • 9400 Nørresundby  
Tlf.: 20 99 33 33

Email: muremesterthomashedegaard@gmail.com  
www.muremesterhedegaard.dk



## ELSALGAALBORG.DK



# deko manden

98 31 88 41

- os med de gode ideer

- facader



- skilte  
- pyloner



- autoreklamer





I enhver forening findes der mange forskellige slags mennesker. Der er f.eks. dem, der er kendt af alle, alle ved, hvad vedkommende laver og står for. Men der er også andre, der laver et stort stykke arbejde – og går stille med dørene. Og det er lige netop, hvad Anja gør.

Anja Kristiansen startede som frivillig i informationsudvalget i 2000 og kom i klubbens bestyrelse i 2002. Her var hun nogle få år. Og i 2003 blev hun redaktør af vores klubblad = Anja har lavet 80 klubblade!! Ja det er jo kun en del af hendes grafiske talent. Anja har også lavet alle vores brochurer, kalendere, diplomer til vores sportsskoler og vores fine roll ups, som bruges, når vi viser os frem. Og der bliver brugt tid på, at det ser godt ud. Til tider har man næsten lyst til at kalde Anja en nørd, for det skal bare være HELT nøjagtigt. Hver gang.

Desuden har Anja været medlem af det tidligere svømmeudvalg – er stadigvæk aktiv, når vi laver stævner. Det er blevet et livsværk at

være en del af I. H. Aalborg/ Parasport Aalborg. 1/1 2018 blev Anja ansat på vores kontor. Her sørger hun for i samarbejde med Gitta, at der bliver oprettet nye medlemmer, opkrævet kontingent, passet telefon og arbejdet med Facebook og hjemmeside – og ja, lavet klubblad og meget andet.

Når Anja ikke er på kontoret eller arbejder hjemme fra, er hun stadigvæk mandags svømmer i Vadum og racer i Skovdalen om onsdagen og har lige været med til at starte fredagscaféen op igen. Derhjemme er der ALTID gang i strikkependene. Og der er der også høj kurs på hendes arbejde. Anja er lige blevet faster for anden gang. Så børne/babytøj, legetøj bliver lavet i en lind strøm – når der er tid til det, for der er stadigvæk mange opskrifter, der skal afprøves. Trøjer, bluser, halstørklæder – kom bare med en svær opskrift og mange farver. Anja kan det hele.

*Gerd Skantorp*

# Nye fodboldtrænere

**NAVN:** Phillip Bejstrup Lauritsen

**ALDER:** 23

**STUDIERETNING:** Idræt 3. semester AAU



## Hvor kommer du fra:

Jeg er Aalborgenser og har boet i Aalborg hele mit liv. For at være mere præcis kommer jeg fra en by lidt udenfor Aalborg, som hedder Frejlev.

## Hvilke klubber har du spillet for:

Jeg har spillet i St. Restrup IF i hele min cirka 14 år gamle fodboldkarriere på forskellige niveauer og forskellige hold. Jeg har bl.a. spillet for klubbens herrehold serie 4 udover dette har jeg fulgt U-årgangene.

## Hvilken position:

Det har været lidt blandet.

I mine helt unge dage gik jeg med en drøm om at være målmand. Efterfølgende gik det dog op for både mine trænere og mig selv, at angriber og kant positionerne var oplagt for mig grundet mine færdigheder.

## Mit idol:

Siden jeg så min første fodboldkamp på TV, var der en helt særlig fodboldspiller, som fik mit blik, hvilket gjorde, jeg for alvor startede med at spille fodbold. Kampen var imellem Manchester United vs. Chelsea i Champions League finalen 2008. Her scorede spilleren Cristiano Ronaldo til 1-0 og spillede en fremragende

kamp, hvis vi lige glemmer straffesparket. Men han havde også nogle fremragende sæsoner forinden.

## Dansk favorit fodboldhold:

Der er vist ingen tvivl om, hvor kærligheden er angående fodboldklubber. Jeg er trods alt Aalborgenser, hvilket naturligvis gør det oplagt at heppe på hele nordjyllands hold, nemlig AaB.

## Udenlandsk favorithold:

Mit udenlandske favorithold er Real Madrid grundet deres velkendte og fantastiske historie som verdens bedste klub.

## Bedste danske landsholdsspiller:

Vi har naturligvis en masse gode landsholdspillere, som kæmper for Danmark. Den bedste ifølge mig må være Kasper Schmeichel.

## Bedste udenlandske fodboldspiller:

The Greatest Of All Time er naturligvis mit idol og ham, som fik mig til at spille fodbold i sin tid: Cristiano Ronaldo





# Nye fodboldtrænere



**NAVN:** Jeppe Sterum Greibe

**ALDER:** 23 år

**STUDIERETNING:** Professionsbachelor-uddannelse som fysioterapeut

## Er du Aalborgenser – eller hvor kommer du fra:

Jeg kommer fra Djursland, nærmere bestemt byen Rønde, midt imellem Aarhus og Grenaa.

## Hvor har du spillet fodbold:

Jeg har spillet for:

1. Den lokale klub "TRIF" (Thorsager Rønde Idrætsforening) i Rønde.
2. Dernæst har jeg spillet på AGF talenthold.
3. Efter det har jeg spillet for Skødstrup Sf Fodbold.
4. Nuværende klub er Aalborg Chang.

## Hvilken position:

I TRIF, Skødstrup Sf og AGF talenthold har jeg spillet højre back.

I Aalborg Chang spiller jeg central midtbane eller kantspiller.

## Hvilken sportspersonlighed/idol har du – og hvorfor:

Jeg har tre forskellige sportsidoller.

1. **Victor Axelsen:** pga. den dybe professiona-

lisme han har omkring det at være professionel sportsudøver.

2. **Christian Eriksen:** pga. hans tekniske færdigheder med en fodbold, heraf særligt hans sparketeknik og afleveringer og fodboldmæssige overblik.

3. **Lionel Messi:** pga. hans magiske evner med en fodbold. Hvordan han på egen hånd dribler sig igennem et helt forsvar, selvom han er blevet forsøgt tacklet af flere omgange.

**Dansk favorit fodboldhold:** AGF

**Udenlandsk favorit fodboldhold:**

FC Barcelona

**Bedste danske landsholdsspiller:**

**Nutid:** Christian Eriksen

**Nogensinde:** Michael Laudrup

**Bedste udenlandske fodboldspiller:**

**Nutid:** Lionel Messi

**Nogensinde:** Brasilianske, Edson Arantes do Nascimento, bedre kendt som Pelé



# En lille beretning fra Kajak gruppen

Det er virkelig en stor fornøjelse at være hjælper for dette hold.

I inde-træningsperioden i vintersæsonen startede vi med at snakke om, hvad målene kunne være for sommersæsonen. Planerne blev, at Victor Knudsen ønskede deltagelse i Vendelboløbet, og Tina Andrea Møller havde ønske om deltagelse i Tour de Gudenå.

Begge løb er lange distancer på henholdsvis 21 og 24 km, og Victor og Tina kunne efter vel-

lykket inde-træning og med en god opstart på vandet se frem til løbene sidst på sommeren.

Victor Knudsen var den første, der skulle ro løb. Den 24/8-23 mødtes vi ved mejeriet i Åbybro, hvor starten gik til Vendelboløbet. Vejrguderne var med os den dag; høj sol og ingen vind.

Victor var opsat og klar, da starten gik. Da Vores træningsture almindeligvis har ligget på 8-12 km, var det en hård distance, vi skulle i gang med. Det blev en fantastisk tur ned af åen,

Tour de Gudenå





Guld ved Vendelboløbet

som fortsatte ud på fjorden med retning mod Aalborg Kajakklub ved jernbanebroen.

Trods den lange distance kom vi i mål med godt humør og godt mod, dertil skal siges, at vi også fik en guldmedalje med hjem. Kæmpe tillykke til Victor for så flot en præstation.

Den næste der skulle til løb var Tina Andrea Møller. Den 9/9-23 mødtes vi i Ulstrup ved Randers, hvor starten gik til Tour de Gudenå. Her var vejrguderne igen med os. Det blev en dag med helt fantastisk sensommervej. Der var lidt spænding på, inden den lange distance skulle i gang.

Da starten gik, kom vi med en gruppe kajaker, som vi fulgtes med langt ned af åen, og der var tid til sjov og grin. Men Tina og jeg havde bedst overskud til sidst, og kunne trække fra på den



Vendelboløbet



sidste del af turen, hvilket var nok til at give en guldmedalje. Vi vandt den åbne klasse. Igen en rigtig flot præstation. Kæmpe tillykke til Tina.

Tak til hele kajakholdet for en rigtig god sæson med mange sjove timer på vandet.

*Venlig hilsen*

*Thim Bæk - en glad hjælper!*



# Bocciastævne i Tornhøj Idrætscenter

Den 7. og 8. oktober holdt Parasport Aalborg det sidste indledende bocciastævne i Tornhøj Idrætscenter. Vi var over 40 spillere, hjælpere, og dommere. Det gik godt for spillerne fra Aalborg, vi kom på en 3. og en 1. plads. Vi var tilfredse med stævnet og vil gerne takke alle som kom og støttede os på sidelinjen.

*Áki Joensen*





# VM Down under



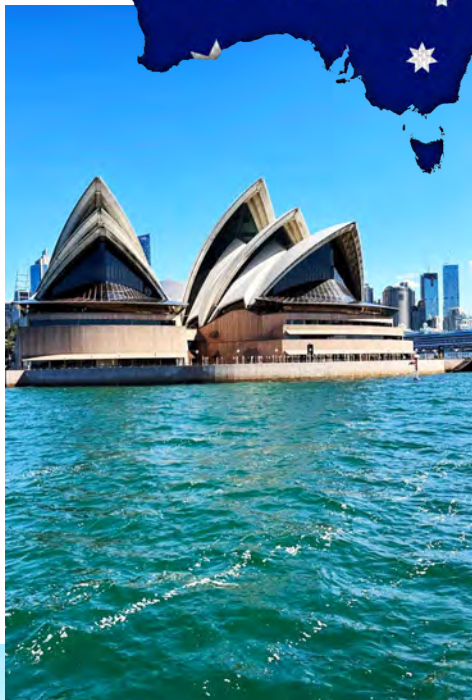
Nu er VM gået på hæld og Aalborg havde hele 3 spillere repræsenteret på det danske landshold i Powerchair Football. Kasper, Tobias og Thorbjørn som lige er flyttet - og skiftet til Aalborg.

Selve VM var præget af en stærk dansk præstation både på banen og i særdeleshed på lægterne. På banen viste Danmark kontrolleret og hurtigt sammenspil, der ofte resulterede i mål fra de målsikre kanter.

Den danske holdånd og målfest resulterede i en flot 5. plads. Dette er en forbedring på hele 4 pladser fra sidste VM.

Godt gået drenge

*Louise Eriksen*



# Fredagscaféen fik en fin start

Fredag den 27. oktober havde vi vores første fredagscafé. Den blev afholdt i Gl. Lindholm Skole – caféen ved Multihallen. Vi var en lille flok, der havde nogle hyggelige timer, med snak, brætspil og lidt godt til ganen. Og det er lige præcis det, der er idéen med fredagscaféen. At lave et rum, hvor medlemmer (+18) kan mødes på kryds og tværs af idrætterne og være sociale sammen evt. om brætspil eller en go' film.

Vi har allerede nu besluttet, at de næste fredagscaféer skal være: 12. januar - 15. marts og

24. maj, så sæt gerne et stort kryds i kalenderen allerede nu.

Nærmere info om, hvad der kommer til at ske på hver enkelt fredagscafé får I at vide lidt senere, så hold øje med vores hjemmeside og facebook.

Vi vil gerne have flere med - det kunne være så hyggeligt!

*Hilsen fredagscafé udvalget*





# Er racerunning noget for dig?

Som du kan se, har vi cykler i alle størrelser og løbere i mange aldersklasser.  
Så hold dig endelig ikke tilbage.

Ring til Henrik på 20 73 75 85 og lav en aftale om at komme en tur i Skovdalen og  
prøve en racerunner.

Du er også meget velkommen til bare at komme ud og kigge.  
Der er racerunning hver onsdag fra kl. 15.30-17 og hver lørdag fra kl. 11-12.

*Vi glæder os til at se dig!*



Prøv at spille bold - kom på vores hold!

# GOALBALL

- et holdspil for børn, unge og voksne med synshandicap



Vi ses!

## Kontakt

• Connie (træner): tlf: 30 31 09 11 • Iben (forælder): tlf: 40 96 24 76

Parasport Aalborg • Teglgårds Plads 1, niv. 9, 9000 Aalborg • Tlf. 98167282

kontakt@parasport aalborg.dk • www.parasport aalborg.dk  Parasport Aalborg





# KIDZ Hop og Spring

KIDZ Hop og Spring er trampoliner, airtrack, hoppepuder, forhindringsbaner og meget mere. DGI's dygtige instruktør er klar til at hjælpe, og der kommer helt sikkert sved på panden. Der er oprettet en facebook gruppe, der hedder »KIDZ Hop og Spring«, så tjek den ud samt Parasport Aalborgs facebook side for info og nye datoer.

## Efterår og vinter 2023:

25/11 - 9/12

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

**Tid og sted:** kl. 12.00 - 13.30. Nordkraft, Teglgårds Plads 1, 9000 Aalborg

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](http://www.parasportaalborg.dk)

**Vi glæder os til at se jer!**



## Klubbens blade - trykt eller digitalt?

Du har nu kigget Parasport Aalborgs seneste medlemsblad igennem, som du har fået med posten. Udover dette blad, får du også tilsendt Parasport Danmarks medlemsblad "Parasport", når det udkommer. Hvis du fremover kun vil læse bladene online, så kan du selv ændre det og andre oplysninger, hvis du logger på: [www.parasportaalborg.dk](http://www.parasportaalborg.dk) (dit medlemsnr. står øverst bagpå bladet). Du kan også sende en mail til: [anja@parasportaalborg.dk](mailto:anja@parasportaalborg.dk).

Vi vil sætte stor pris på, at du tager stilling, så vi undgår at sende blade ud, der alligevel bare ender i skraldespanden. På forhånd tak for hjælpen!

Herunder kan du læse lidt om bladene:

### "Medlemsblad"

4 gange årligt udkommer Parasport Aalborgs medlemsblad. Bladet indeholder nyheder om parasport, beretninger fra stævner og lignende, kommende aktiviteter, ferieplan og meget andet. Som medlem er man meget velkommen til at skrive indlæg dertil. Materiale sendes til: [anja@parasportaalborg.dk](mailto:anja@parasportaalborg.dk). Bladet sendes til dig, hvis du ønsker det, men det kan også læses online på: [www.parasportaalborg.dk](http://www.parasportaalborg.dk) -> Medlems-service -> Medlemsblad



### "Parasport"

4 gange om året udkommer Parasport Danmarks forbundsblad "Parasport". Et flot magasin, der indeholder spændende nyheder og artikler fra parasporten i Danmark og udlandet. Bladet sendes til dig, hvis du ønsker det, men det kan også læses online på: [www.parasport.dk](http://www.parasport.dk) -> Nyheder -> Magasinet Parasport.



# 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](http://www.komplext.dk)

**KOMPLEXT**  
ADVOKATER

**KOM  
PLEXT**

ADVOKATER



# Vi har fået hjælp af



Støt *Sifa*  
- de støtter os

# TVBINGO.DK

## Se udgivelsen ONLINE

scan her





# Betal hos Parasport Aalborg med MobilePay

Det er muligt at betale via MobilePay: 32929  
Husk at oplyse dit medlemsnummer.



MobilePay 32929



MobilePay

MobilePay



Tank med OK's app  
så får vi  
dobbelt støtte!



## Dobbelt støtte med OK's app til Parasport Aalborg

Nu kan du støtte med hele 10 øre pr. liter, når du tanker med OK's app. Betaler du med dit OK Kort, støtter du fortsat med 5 øre pr. liter. Det koster dig ikke en øre ekstra, OK giver hele beløbet. Dobbelt støtte i appen gælder helt frem til 31. maj 2024.

Se mere på [ok.dk](http://ok.dk)

**OK**



Hjælp os med at støtte lokalsporten  
Det er ganske gratis for dig



Tjen 2.500 kr. til klubben, når du sætter din bolig til salg  
ved Mæglerhuset og spar 5.000 kr. på dit salær

Vil du vide mere? Kontakt os på tlf. 50 929 929

# Støt klubben

## OK støtter sporten

Vi får kr. 200 både ved nytegning af kort og 0,05 kr. pr. liter benzin, når kortet er tilmeldt.

## Der er 2 muligheder:

### 1) Hvis du allerede har et benzinkort:

Skriv en mail til [kto@ok.dk](mailto:kto@ok.dk), oplys dit navn, adresse og kort nummer og bed OK om, at de tilmelder dig bonus til 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](http://www.ok.dk) > rul ned over siden til du kommer til:

Få et OK Benzinkort nu - aktivér dette felt > vælg som udgangspunkt en pinkode og sæt x i Støtteforening eller skriv Parasport 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 Parasport Aalborg yderligere 5 øre ekskl. moms pr. tanket liter benzin og diesel.

Se meget mere på: [www.ok.dk](http://www.ok.dk)

## Donér din pant til Parasport Aalborg

I forbindelse med den nye pantstation i City Syd er der mulighed for at få panten sendt til et valgfrit kontonummer. F.eks. Parasport Aalborgs som er: 9286 2440000676.

For at kunne benytte pantstationen, skal du først downloade Pant-appen på din smartphone. Du kan downloade appen i App Store eller Google Play, så du er klar til at pante, når du kommer på pantstationen. Pant-appen er eneste mulighed for at få udbetalt pengene for din pant. Det gode ved appen er, at du helt selv vælger den konto, som du gerne vil have beløbet overført til.

**Husk!** at parkering ikke er tilladt ved Lauritz. com i forbindelse med aflevering af pant. Køb altid venstre om pantstationen og benyt parkeringspladserne foran pantstationen, når det bliver din tur.

## 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](http://www.parasportaalborg.dk)  
under medlems-service

### Passivt medlemskab

Du kan vælge at tegne et passivt medlemskab via [www.parasportaalborg.dk](http://www.parasportaalborg.dk) -> »Opret dig«. Det koster kun 100,- om året.

**Støt Sifa** - 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:	Kontingent	Ekstra	Opkræves til betaling
Bowling	350,- kv. t.	400,- halvårlig baneleje*	Feb.*/apr./sep.*/nov.
Fodbold	700,- halvårlig		Feb./sep.
KIDZ Floorball og leg	150,- kv. t. (Light)	Man deltager <b>kun</b> i KIDZ Floorball og leg	Feb./apr./sep./nov.
KIDZ Hop og Spring	150,- kv. t. (Light)	Man deltager kun i KIDZ Hop og Spring	Feb./apr./sep./nov.
Sejlads	350,-/kv. t.	Opkræves kun for 2. + 3. kv. t.	apr./sep.
Skydning	350,- kv. t.	Patroner/medlemskab af Vadum Skytteforening	Feb./apr./sep./nov.
Alle øvrige idrætter	350,-/kv. t.	Man kan deltage i flere idrætter for 1 kontingent	Feb./apr./sep./nov.
Indm. Gebyr	50,-		Ved første opkrævning
Opkr. Gebyr	6,-		Ved hver opkrævning
Kommunegebyr	250,- pr. kv. t.	Gebyret gælder for medlemmer bosat udenfor Aalborg Kommune og vedr. <b>KUN</b> idrætter, der foregår i Vadum Svømmehal.	Feb./apr./sep./nov.
Klublottolod	100,- pr. lod årligt		Sep. (fornyelse af lod(der))
Stævnegebyr	200,- pr. idræt årligt		For deltagelse i stævner

\* *Bowling: Egenbetalingen fastsættes for hver sæson.*

- På [www.parasportaalborg.dk](http://www.parasportaalborg.dk) kan du under "Medlems-service" se hvad du får for dit kontingent m.m.
- På [www.parasportaalborg.dk](http://www.parasportaalborg.dk) kan du oppe i højre hjørne trykke på "Login her". Så 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](http://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 Mobilnummeret på [www.parasportaalborg.dk](http://www.parasportaalborg.dk), hvor du kan logge ind via "Login her" (øverste højre hjørne) med dit medlemsnummer, som står bag på dette blad. Har du ikke allerede oprettet et kodeord, beder du os bare om at sende dig et link ved at trykke på "Glemt dit login?... Mobilnummeret skriver du i "ICE-data" feltet. Alternativt kan du sende en mail med Mobilnummeret til: [anja@parasportaalborg.dk](mailto: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](mailto: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](mailto: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!

**NB! Vi tager ikke imod kontanter**

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





## FERIEPLANEN 2023 - 2024

▶ <b>Juleferie</b>	uge 51-52	fra mandag den 18.12.23 - mandag den 01.01.24
▶ <b>Vinterferie</b>	uge 8	fra mandag den 19.02.24 - søndag den 25.02.24
▶ <b>Påskeferie</b>	uge 13	fra mandag den 25.03.24 - mandag den 01.04.24

NB! Gælder generelt alle idrætter, med mindre du hører andet fra din træner. Vi holder lukket på helligdage. Ret til ændringer forbeholdes.

## IDRÆTTERNES KONTAKTPERSONER:

(Ring venligst først efter kl. 16)

<b>Badminton:</b> Gitte Paulsen, E-mail: gitte0412@gmail.com	<b>Fodbold (voksne/senior):</b> Jeppe Sterum Greibe, tlf. 42280016 E-mail: jeppe.greibe@gmail.com	<b>Powerchair Football:</b> <i>(kun sms)</i> Tobias Steen Clausen, tlf. 2967 7412 E-mail: tsclausen@gmail.com
<b>Boccia:</b> Áki Joensen, tlf. 22 42 51 98 E-mail: balbal_60@hotmail.com	<b>Goalball:</b> Connie Thodberg Jensen, tlf. 3031 0911 E-mail: conniethodberg@gmail.com	<b>RaceRunning:</b> Alice Birkbak, tlf. 2180 3773 E-mail: alicebirkbak@gmail.com
<b>Bordtennis:</b> Christian Broen, tlf. 2043 1158 E-mail: bagerbroen@hotmail.com	<b>Kajak:</b> Chris Brix, tlf. 3013 9306 E-mail: paraholdetlimfjorden@gmail.com	<b>Nye racerunnere og KIDZ racerunnere:</b> Henrik Nielsen, tlf. 2073 7585 E-mail: jerner@joda.dk
<b>Bowling:</b> Lissy Pedersen, tlf. 2382 7767 E-mail: millilissy100@gmail.com	<b>KIDZ Happy Dance:</b> Jan K. Sørensen, tlf. 4033 2477 E-mail: jan@parasportaalborg.dk	<b>Sejlsad:</b> Kim Thorup Sørensen, tlf. 2747 2214 E-mail: kims10@mail1.stofanet.dk
<b>El-hockey:</b> <i>(kun sms)</i> Simon D. Christensen, tlf. 2834 6103 E-mail: s-d-c@live.dk	<b>KIDZ Hop og Spring:</b> Jan K. Sørensen, tlf. 4033 2477 E-mail: jan@parasportaalborg.dk	<b>Skydning:</b> Inger Marie Rasmussen, tlf. 2046 3701 E-mail: disk@stofanet.dk
<b>Esport:</b> Lars Thyregod, tlf. 5162 4635 E-mail: lhtjdesign@live.com	<b>KIDZ Parkour:</b> Jonatan Simonsen, tlf. 4264 1725 E-mail: js@game.ngo	<b>Svømning i Gl. Lindholm:</b> Per Kristensen, tlf. 40 41 11 53 E-mail: per2241@gmail.com
<b>Floorball:</b> Freddi Toft, tlf. 6046 4597 E-mail: freddi@aalborgflyers.dk	<b>Kørestolsbasket:</b> Per Wulff, tlf. 2077 5811 E-mail: wulff42@gmail.com	<b>Svømning, vandgym &amp; Aqua-Bike i Vadum:</b> Kontoret, tlf. 9816 7282 E-mail: kontakt@parasportaalborg.dk
<b>Fodbold (børn og unge):</b> Per Mørch, tlf. 6022 5183 E-mail: permorch@gmail.com	<b>Powerchair Floorball:</b> 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@parasportaalborg.dk](mailto:anja@parasportaalborg.dk). Tak!



**Næste blad udkommer primo marts - deadline den 24. januar**

# Hvid jul

*- kan vi ikke love dig, men til gengæld...*



Skal der  
**TRYK** på?  
- så brug os

**...KAN VI LOVE DIG:**  
DIGITALTRYK  
DER FORBLØFFER  
PÅ BÅDE LAV PRIS  
OG HØJ KVALITET

BESTIL ONLINE PÅ  
[WWW.FLTRYK.DK](http://WWW.FLTRYK.DK)



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



## PROFESSIONSHØJSKOLEN

Find os i Aalborg, Hjørring og Thisted  
[www.ucn.dk](http://www.ucn.dk) · [ucn@ucn.dk](mailto:ucn@ucn.dk)



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

DEN LOKALE BEDEMAND  
I DRONNINGLUND OG OMEGN



Certificeret Bedemand

**Pris fra kr. 7.500,00**

Prisen indeholder:  
Kiste / Urne  
Opredning i kiste  
Honorar  
I lægning  
En rustvognskørsel incl. 15 km  
+ Km takst

**Maj-Britt og Per Strøm**

Beckersvej 6, 9130 Dronninglund  
Hadsundvej 34, 9000 Aalborg  
[per@jyskebegravelse.dk](mailto:per@jyskebegravelse.dk) - [www.jyskebegravelse.dk](http://www.jyskebegravelse.dk)  
**9620 1070 - 2242 1866**  
Døgnvagt

JYSKE BEGRAVELSER



**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](http://dc-supply.dk)

DC-SUPPLY A/S | T: 7023 1380



RÅDGIVNING · INDIVIDUELLE LØSNINGER · FASTE AFTALTE PRISER



MÆRHED OG TRYGHED  
I EN SVÆR TID

**PER RYEVAD**  
FAMILIENS BEDEMAND

KAN ALTID TRÆFFES PÅ TLF:  
**25 42 24 24**

Mail: [info@peryd.dk](mailto:info@peryd.dk) - [www.peryd.dk](http://www.peryd.dk)  
Tovesvej 15 - 9000 Aalborg - Telefon 98 14 24 40



**SERITRONIC**

Custom Control Panel Solutions



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

**Resolut.**

Rengøring i høj kvalitet

Østergade 32A . 9440 Aabybro  
Tlf. 98 24 26 00  
[Resolut.dk](http://Resolut.dk)

RÅDGIVNING TÆT PÅ  
DIG OG DIN ØKONOMI

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

**Nykredit**



# Indkilde

Hobrovej 325 - 9200 Aalborg SV - 9634 9000  
[www.indkilde.dk](http://www.indkilde.dk)

## P.E. Kristensens Eftf.

45 års  
erfaring  
med:

- Storkøkkenservice
- Vaskeriservice
- Køleservice
- Projektsalg

Kontakt os på  
Tlf. 9634 0656  
mail@pe-kristensen.dk  
www.pe-kristensen.dk



AUTHORIZED PARTNER



## ADVOKATFIRMAET

THOMAS JENSEN

Vandmanden 10H  
9200 Aalborg SV  
Tlf.: 25 73 00 66  
Email: [tj@atj.dk](mailto:tj@atj.dk)  
[www.atj.dk](http://www.atj.dk)



# VED DU, HVEM VI ER?



ELEKTROMEKANIK KRANER  
ELEVATORER & DØRER EL & AUTOMATION  
SIKRING MASKINSERVICE  
nordelektro.dk

## NORDELEKTRO

- vi går forrest

## SPRINGEREN Maritimt Oplevelsescenter



Åbent alle dage



Vestre Fjordvej 81 - 9000 Aalborg [www.springeren-maritimt.dk](http://www.springeren-maritimt.dk)

## Planet Salonen

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

Professionel frisør  
i Aalborg

Saltumvej 11A  
9220 Aalborg

Tlf. 98 15 51 15



## FL SportMarketing

Agerbakken 21 · 8362 Hørning · Tlf. 7022 1870 · [fl@flreklame.dk](mailto:fl@flreklame.dk)



FL Reklame  
FL SportMarketing  
FL Tryk





POST

PP

DANMARK

**DIN SIKKERHED FOR SUCCES**

**ada**

**aalborg stilladser a/s**



**En del af Dansk Stillads Service A/S**

København Kalundborg Nykøbing Falster Århus Aalborg

 **Diætist**  
**Lisette Winther**

Få opskriften til varigt vægttab  
Garanti for vægttab eller pengene tilbage

**TILBUD**

Kostvejledning opstart 575 kr. inkl. gratis  
vejning på Tanita kropanalysevægt  
(spar 600 kr.)

7 dages NupoDiæt incl. vægttabs-  
plan og shaker 699 kr. (spar 275 kr.)

14 dages diæt + 399 kr. (spar 600 kr.)

Gratis forløb af Sundhedsforsikring ved BMI > 30  
1.650 kr. i tilskud af Sygeforsikring Danmark

**RING 2727 8080**

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



“Kostplanen er  
nem at  
implementere i en  
travel hverdag og  
familieliv”

- Dorthe

